

MAGAZÍN

č. 30 | září 2024

 NEMOCNICE
ŠUMPERK



**KLÍČ K LEPŠÍMU ZDRAVÍ
A VYŠŠÍ PRODUKTIVITĚ**

str. 20

**OBMĚNILI JSME
VOZOVÝ PARK**

str. 8

**KLÁŠTERNÍ HUDEBNÍ SLAVNOSTI
V NEMOCNICI ŠUMPERK**

str. 26

PŘÍSPĚVKY PRO ROK 2024

VZP nabízí i v roce 2024 řadu finančních příspěvků, kterými chceme přispět ke zdraví, dobré kondici i větší pohodě našich klientů. Na www.vzp.cz/vyhody zjistíte, co zajímavého můžete získat.



POHYB

Příspěvek na pohybové a sportovní aktivity dlouhodobého charakteru pro všechny věkové kategorie (dětem **až 2 000 Kč**, dospělým **1 000 Kč**).



OČKOVÁNÍ

VZP přispívá dětem i dospělým na očkování proti virovým i bakteriálním onemocněním, klíšťové encefalitidě nebo na cestovní očkování.



PREVENCE

Příspěvky na komplexní onkologickou prohlídku (**3 000 Kč**), ultrazvukové vyšetření prsou (**500 Kč**), vyšetření kožních znamének (**500 Kč**), dentální hygienu (**1 000 Kč**), odvykání kouření (**2 500 Kč**) nebo rehabilitační aktivity (**2 000 Kč**).



PODPŮRNÉ PROGRAMY

Příspěvky na zkvalitnění života s nemocí: dietní programy (**až 12 000 Kč**), při diagnóze diabetes mellitus (**6 000 Kč**), příspěvek na paruku (**2 000 Kč**), kognitivní pomůcky (**1 000 Kč**) nebo na zvýšení psychosociální podpory (**5 000 Kč**).



DÁRCI

Aktivní dárci krve, plazmy, krevních destiček nebo kostní dřeně mohou využít příspěvek **3 000 Kč** na rehabilitační či rekondiční aktivity nebo příspěvek **1 000 Kč** na dentální hygienu. Neaktivním dárcům přispíváme **500 Kč** na regeneraci a podporu zdraví.



K PORODU A PO PORODU

Pro těhotné ženy a maminky do 12 měsíců od porodu máme příspěvek **5 000 Kč** na nejrůznější vyšetření, aktivity a nákup potřeb pro miminko a na podporu kojení. Pro předčasně narozená miminka máme příspěvek **3 000 Kč**.



OBSAH

TOP 30 z Magazínu Nemocnice Šumperk	4
Klienti Interny Zábřeh hledají duchovní útěchu v nové kapli	6
Kvalitní péče o chronické a komplikované rány	7
Obměnili jsme vozový park	8
Nemocnice Šumperk a Lékařská fakulta Univerzity Palackého se dohodly na užší spolupráci	10
Cimbálový večer v nemocnici	11
Přednášky pro nastávající rodiče II. pololetí 2024	12
Tvůrci a „rodiče“ Magazínu Nemocnice Šumperk Tereza a Zdeněk	13
Pokud je Šumperk ‚brána Jeseníků‘, pak Vernířovice jsou zadní branka, kterou návštěvník prochází	15
Ne každá bolest hlavy je migréna	18
Klíč k lepšímu zdraví a vyšší produktivitě	20
Virtuální realita poradila, jak zareagovat na krizové situace	22
První ročník interní akce Family day je za námi	23



Vystoupil jsem v Kataru z letadla a něco bylo špatně	24
Klášteří hudební slavnosti v Nemocnici Šumperk	26



Plán vzdělávacích a dalších akcí v rámci MAPO academy na zimní semestr 2024	30
Tichý zloděj, který láme kosti	31

„Přijímací zkoušky na lékařskou fakultu jste složil úspěšně, ale nejdříve půjdete na měsíc pracovat do uhelných dolů,“ vzpomíná na své medicínské začátky v roce 1957 prim. MUDr. Jiří Rotrekl

32



Vydává Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
IČO: 47682795
Vychází 4× ročně.
Toto číslo bylo vydáno 6. září 2024.
Evidenční číslo: MK ČR E 23591
E-mail: magazin@nemocniceshumperk.cz
Web: www.nemocniceshumperk.cz
Foto: archiv Nemocnice Šumperk



TOP 30 z Magazínu Nemocnice Šumperk

Právě držíte v ruce 30. číslo našeho nemocničního Magazínu. Vydáváme jej od roku 2019 a za tu dobu se v něm objevila velká spousta zajímavých osobností a článků. Na následujících řádcích vám přinášíme náš výběr TOP 30 z toho, co jste si v průběhu času mohli přečíst. A jako perličku najdete na straně 13 rozhovor s „rodiči“ našeho Magazínu Ing. Terezou Zajíčkou a Mgr. Bc. Zdeňkem Brožem. Příjemné výroční čtení!

Mgr. Monika Žaitliková: „Sestra není jen ošetřovatelkou a pravou rukou lékaře, ale stojí po boku pacienta po celou dobu léčby.“ (Magazín č. 1)

Rozhovor s panem Václavem Riedlem začal opravdu stylově. Během telefonické žádosti o rozhovor dojížděl na kole právě pětistý kilometr někde v okolí Bratislavy. Nebylo by na tom nic zvláštního, kdyby panu Riedlovi nebylo osmdesát let a kdyby před pár měsíci neabsolvoval totální endoprotézu kolena. Žádost o rozhovor, i přes načítající se kilometry na tachometru, ochotně přijal. (Magazín č. 2)

MUDr. Ladislav Dvořák: „Sjíždět na koloběžce z Dlouhých Strání bez předchozího tréninku je draze zaplacený adrenalin.“ (Magazín č. 3)

Napsali svá přání a studenti jim dokázali splnit každé z nich... Před vánočními svátky nejen nám, ale především našim pacientům a klientům sociálního úseku doslova vyrazila dech aktivita Střední odborné školy Šumperk. Její studenti se rozhodli zapojit do projektu „Ježíškova vnoučata“. Navštívili naše klienty a zjišťovali, čím by jim mohli udělat radost. Dárky, na jejichž zakoupení a výrobu se podílela celá škola, byly předány před Štědrým dnem společně s krásným programem. (Magazín č. 6)

Pět let života Nemocnice Šumperk, pět let investic do lidí, budov a přístrojů... Uplynulo pět let od chvíle, kdy Nemocnici Šumperk a.s. převzal jediný akcionář MUDr. Martin Polach, MBA. Za tu dobu se nemocnice významně proměnila nejenom při pohledu zvenčí, ale zvýšila se také úroveň poskytované péče. To je možná ta méně viditelná, ale podstatně důležitější část vložených investic. (Magazín č. 9)

„Nejraději bych byl, kdyby mě trefilo na atletické dráze,“ říká se smíchem čtyřiaosmdesátiletá legenda šumperské atletiky „Květoš“ Vykydal. (Magazín č. 9)

„O mé specializaci rozhodla muchomůrka zelená,“ vysvětluje primář oddělení anestezie, resuscitace a intenzivní péče MUDr. Marián Olejník, MBA. (Magazín č. 10)

Předseda představenstva Nemocnice Šumperk JUDr. Martin Polach: „Svého rozhodnutí postavit se do čela nemocnice nelituji.“ (Magazín č. 11)

6 480 operací se špičkovými nástroji – jako první nemocnice v Česku, ve střední a ve východní Evropě jsme si začátkem roku 2020 pořídili operační nástroje na „leasing“. (Magazín č. 12)

„Obrovská láska k Jiříkovi a jeho bratrovi nás žene kupředu,“ říkají jednohlasně manželé Frankovi, rodiče chlapečka trpícího vzácnou metabolickou poruchou. (Magazín č. 12)



Po osmi hodinách od zákroku udělal první kroky... Pan Zdeněk se dostal do situace, kdy doslova visel na berlích. Vzhledem k artróze obou kyčlí nemohl chodit, nic dělat, ani zastat práci okolo domu. Moment, kdy mu utekla dvouletá vnučka, ho doslova „nakopl“ k rozhodnutí, že s tím musí něco udělat. (Magazín č. 14)

„V uchu jsem viděl pavoučka i s pavučinou,“ líčí barvitě primář ORL oddělení MUDr. Jiří Kincl. (Magazín č. 15)

Je důležité být s rodinou v životě, lásce i umírání. (Magazín č. 15)

„Jediné, na co nejsem očkovaný, je rakovina děložního čípku,“ říká epidemiolog a děkan Lékařské fakulty Ostravské univerzity doc. MUDr. Rastislav Maďar, PhD., MBA, FRCPS. (Magazín č. 16)

Součástí léčby na ORL byl v minulosti i stánek se zmrzlinou. (Magazín č. 16)

„Zázrak“ jménem Pacientská cesta: Postavit se pár hodin po výměně kyčelního nebo kolenního kloubu na nohy a dojít si třeba na toaletu? V Česku donedávna naprosto nereálná představa, kterou Nemocnice Šumperk proměnila ve spolupráci se společností B. Braun ve skutečnost. (Magazín č. 17)

Na počátku moderního očkování byla kráva. (Magazín č. 18)

Rychlostí 130 km/h hlavou dolů v ledovém korytě, bojíte se? Anna ne! (Magazín č. 19)

Probudil nás zvuk sirén, vzpomíná Lyudmyla Opanasyuk. (Magazín č. 20)

První studenti zasedli do lavic: O otevření vyšší odborné školy v Šumperku měla naše nemocnice zájem již několik let. Proto jsme nesmírně rádi, že se to nakonec podařilo a mohli jsme ji tak se začátkem školního roku i díky dlouhodobé spolupráci s vedením Střední zdravotnické školy slavnostně otevřít. (Magazín č. 22)

Mezi jednáními si odskočit na operaci? U nás můžete! (Magazín č. 23)

Příprava „vlastních“ sirupů i čípků aneb Když v Evropě chybí léky... (Magazín č. 24)

Nechybělo mnoho a byl bych místo lékaře bubeníkem. (Magazín č. 24)

„Líbí se mi, když technika přináší „něco“ navíc,“ říká biomedicínský inženýr Matěj Šťastný. (Magazín č. 25)

Říct obéznímu člověku, aby méně jedl, je jako říct tomu, kdo se topí, aby více plaval. (Magazín č. 26)

MUDr. Martin Polach, MBA: Z našich plánů na rozvoj nemocnice nehodláme ustoupit. (Magazín č. 27)

Po ošklivé nehodě neměl už nikdy chodit. Nemocnici nakonec opustil po svých... Petr byl už od útlého věku milovníkem rychlých strojů. Jeho láska se mu však stala osudnou, když se jedna z jeho vyjížděk proměnila v boj o holý život. (Magazín č. 27)

Těším se, že splním sliby, které jsem dal dětem – příběh tisícího pacienta v Pacientské cestě. (Magazín č. 28)

Možná nikdo jiný nepomůže, musíte to být VY. Když z osmého patra svého panelového bytu zahlédla naše fyzioterapeutka muže, který nešťastně upadl do rybníka, nemůže ven a lidé okolo se k pomoci příliš nemají, neváhala a vyběhla za ním do studené vody. Muže udržovala nad hladinou až do příjezdu městských strážníků, a tím mu zachránila život. (Magazín č. 29)

Děkuji šumperské nemocnici za to, že mě vrátila zpět do života. (Magazín č. 29)



Klienti Interny Zábřeh hledají duchovní útěchu v nové kapli

Interna Zábřeh vybudovala pro své pacienty a klienty novou kapli. Namísto bývalého lékařského pokoje vzniklo místo pro modlitby i pořádání bohoslužeb. Kapli zasvětil pomocný olomoucký biskup Mons. Mgr. Antonín Basler, a to svaté Matce Tereze z Kalkaty. Výstavba nového modlitebního místa přišla naši nemocnici (pod kterou Interna Zábřeh spadá) na jeden milion korun.

V nové kapli se konají mše svaté, udělují svátosti smíření a slouží i pro společné, nebo individuální modlitby či duchovní rozhovory s kaplanem.

„Myšlenka vybudovat na Interně Zábřeh kapli vyšla z potřeby zajištění duchovní péče o naše uživatele. A to jak o ty věřící, tak i bez náboženského vyznání, protože spousta z nich se v poslední fázi života k víře obrací. Nová kaple se nachází v původních prostorech nevyužívaného lékařského pokoje, který byl na strategickém místě, a přímo se tak k možnosti jejího vybudování nabízel,“ vysvětluje vrchní sestra Interny Zábřeh Bc. Petra Foltová.

Přestavba původně nevyužívaného lékařského pokoje na kapli však podle vrchní sestry nebyla vůbec jednoduchá. „Musely se vybourat příčky, zbourat sociální zařízení, vybudovat nové rozvody, udělat nové omítky, podlahy i strop. Po skončení

hrubých prací se celý prostor otevřel, a bylo tak možné vybudovat sakristii. Celé kapli dominuje nádherná vitráž se svatou Matkou Terezou z Kalkaty, která se stala naší patronkou. Vstup do místnosti zdobí krásné posuvné dveře,“ dodává Petra Foltová. Personál zábřežské interny spolupracoval při výstavbě nového modlitebního místa i s děkanem zábřežské farnosti P. Mgr. Ing. Radkem Maláčem a technickým správcem Ludkem Diblíkem, který Interně Zábřeh věnoval vzácný obraz Matky Terezy, v němž je vložen kousek látky, které se osobně dotýkala. Na konci května pak přijel na Internu Zábřeh pomocný olomoucký biskup Mons. Mgr. Antonín Basler, který kapli za účasti pacientů, zaměstnanců a dalších návštěvníků slavnostně zasvětil svaté Matce Tereze z Kalkaty. „Jsme opravdu hrdí na to, že se tato krásná věc podařila, určitě to Internu Zábřeh posunulo zase o velký krok dopředu,“ uzavírá vrchní sestra Bc. Petra Foltová.



Kapli zasvětil pomocný olomoucký biskup Mons. Antonín Basler

Kvalitní péče o chronické a komplikované rány

Česká společnost pro léčbu rány, složená z lékařů různých specializací, zdravotních sester, studentů vysokých škol a vědeckých pracovníků, letos znovu udělila Certifikát kvality naší ambulanci chronických ran. V té ordinuje lékař Mihail Ciornii, který je ve svém oboru velmi zkušený a na toto téma také často přednáší na vzdělávacích akcích pro zdravotníky nejen naší nemocnice, ale i ostatních zdravotnických zařízení.

Ambulance chronických ran se zabývá problematikou hojení diabetických defektů, nehojících se operačních ran, chronicky nehojících se posttraumatických defektů i problematikou péče o pergamenovou kůži (tenká, suchá kůže náchylná k poranění). Spolupracuje s dalšími ambulancemi v nemocnici a také externími pracovišti - s Fakultní nemocnicí Olomouc, Vojenskou nemocnicí Olomouc, Nemocnicí v Ostravě Vítkovicích, Institutem klinické a experimentální medicíny (IKEM) a dalšími. Využívají se zde moderní metody léčby, např. terapeutická krytí - tzv. „vlhké hojení ran“ nebo V. A. C. systém (podtlaková terapie). Pracuje se na rozšíření poskytované péče o medicínální pedikúru, profylaktické chirurgické zákroky a také se tu chystají informační materiály pro veřejnost a praktické lékaře.

Panu doktoru Ciorniimu a celému kolektivu moc děkujeme za vzorně odvedenou práci, která byla certifikátem znovu oceněna.



Lékař Mihail Ciornii

 **NEMOCNICE
ŠUMPERK**

ZAHÁJENÍ ADVENTU

V NEMOCNICI ŠUMPERK
26. 11. 2024



Obměnili jsme vozový park

Jejich revírem jsou dálnice a jejich tempo je obdivuhodné. Ročně totiž najedou téměř jeden milion kilometrů. Řeč je o sanitních vozech, které pomáhají s přepravou našich pacientů. A protože většina dosavadních sanitek již dosloužila, zakoupili jsme celkem 12 nových přepravních vozů za 20 milionů korun.

V nových vozech typu Volkswagen Transporter nechybějí klimatizace ani polohovatelná nosítka a sedačky pro převoz pacientů. Součástí výbavy jsou také nájezdové rampy, které se samy sklápějí při nájezdu transportního lůžka do sanitky. Všechny vozy jsou vybaveny pohonem 4 x 4 tak, aby v zimním období zvládly cestu do klimaticky náročnějších terénů zejména v podhůří Jeseníků. „V naší nemocnici máme k dispozici celkem 17 sanitek. Každá najede měsíčně asi 5 000 kilometrů. Například nejstarší vůz, který jsme nyní vyřadili, měl najeto neuvěřitelných 650 tisíc kilometrů,“ prozrazuje vedoucí Zdravotnické dopravní služby Petr Štaigl.

Životnost vozidel se pohybuje podle Petra Štaigla v průměru okolo deseti let. Servis starších sanitek, které jsou dennodenně

velice vytížené, je nákladný a nemocnici se ekonomicky nevyplatí. Proto je potřeba vozidla průběžně obměňovat.

Sanitní vozy převážejí nejčastěji pacienty k ambulantním vyšetřením do naší nemocnice nebo domů po propuštění z oddělení. Využívají se ale také k dálkovým převozům pacientů, například ke specializovaným vyšetřením či do lázeňských zařízení. Ročně takto sanitky převezou zhruba 25 tisíc pacientů. „Velká část přepravy probíhá na území šumperského okresu, nicméně pacienty vozíme prakticky po celém území České republiky. Spatřit je můžete třeba v Mariánských Lázních nebo v Jablunkově. Díky novému designu a výraznému logu Nemocnice Šumperk jsou totiž prakticky nepřehlédnutelné,“ dodává s úsměvem vedoucí zdravotnické dopravy.





DEN ZDRAVÍ

18. 9. 2024

S NEMOCNICÍ ŠUMPERK A MAPO ACADEMY V MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ T. G. MASARYKA V ŠUMPERKU

Vážení a milí, všichni, kdo se zajímáte o zdravý životní styl, prevenci onemocnění či hledáte radu pro první pomoc, duševní zdraví nebo samoléčení. **Nemocnice Šumperk a MAPO academy** ve spolupráci s **Městskou knihovnou T. G. Masaryka Šumperk** vás zve na mimořádnou akci pro veřejnost **DEN ZDRAVÍ**.



DOPOLEDNÍ PROGRAM (v čase od 9:30 do 11:30) je věnován základním školám. Žáci mimo přednášku na téma duševního zdraví absolvují workshop o aktuálních trendech výživy a stravování s PharmDr. Margit Slimákovou, včetně možnosti osobní konzultace.

Součástí programu pro žáky bude i **nácvik KPR, první pomoci při úrazech a náhlých stavech**, stejně tak i **hygiena rukou** jako prevence infekcí.

ODPOLEDNÍ PROGRAM PRO VEŘEJNOST

15.00 - 19.00 | Pestré odpoledne pro zdraví a se zdravím...

15.00

Prostor před knihovnou - zahájení Dne zdraví

- ♥ Představení sportovních klubů a rozhovory s představiteli jednotlivých sportů.
- ♥ Rozcvička s fyzioterapeuty
- ♥ PRO-BIO, obchodní společnost s r.o. ze Starého Města Vás pozve k ochutnávce a prezentaci
- ♥ SÝRÁRNA - specializována prodejna sýrů a regionálních potravin představí regionální produkty
- ♥ Návštěva sanitky Nemocnice Šumperk
- ♥ Sportovní aktivity klubů (golf – patování, baseball – hod a chytání míče)

16.00

Velký sál

- ♥ Beseda o zdravé výživě s PharmDr. Margit Slimákovou (včetně individuálních konzultací)

17.00

Velký sál

- ♥ Duševní zdraví a jak si jej mohou udržet – Mgr. Barbora Kotrlá, ThLic. Mgr. Jana Nováková, Ph.D.

16.30

Malý sál

- ♥ Porodnice Nemocnice Šumperk – vše pro budoucí maminky

17.30

Malý sál

- ♥ Lékárna Nemocnice Šumperk – samoléčení a jak na ně

18.15

Malý sál

- ♥ MAPO home care – domácí péče pro pacienty na Šumpersku

Prostory knihovny

- ♥ Nácvik KPR, první pomoci při úrazech a náhlých stavech, stejně tak i hygiena rukou jako prevence infekcí
- ♥ Prezentace půjčovny zdravotnických potřeb
- ♥ Výstava literatury pro zdraví
- ♥ Videoprojekce ze života nemocnice



www.nemocnicesumperk.cz

Nemocnice Šumperk a.s., Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk



Nemocnice Šumperk a Lékařská fakulta Univerzity Palackého se dohodly na užší spolupráci

Absolvovat intenzivní praxi na vybraných pracovištích naší nemocnice, dostat se k zajímavým výkonům a získat bohaté zkušenosti i zajímavé poznatky z aplikované medicíny. Takovou možnost budou mít medici z Lékařské fakulty Univerzity Palackého díky nově uzavřené smlouvě o spolupráci mezi lékařskou fakultou a naší nemocnicí. Svými podpisy ji na přelomu prázdnin stvrdili děkan Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci prof. MUDr. Milan Kolář, Ph.D. a předseda představenstva Nemocnice Šumperk JUDr. Martin Polach.



JUDr. Martin Polach a prof. MUDr. Milan Kolář, Ph.D.

Nově uzavřená smlouva o spolupráci může podle děkana profesora Koláře přinést široké možnosti pro studenty medicíny i pro lékaře ve specializačním vzdělávání. „Národní program na dofinancování lékařských fakult, který reaguje na nedostatek lékařského personálu v českém zdravotnictví, nás zavazuje přijmout do každého ročníku oboru Všeobecné lékařství minimálně 250 studentů. Naším prvořadým úkolem je zajistit všem studentům medicíny dostatek praktických zkušeností. Užší spolupráce s Nemocnicí Šumperk, která je významným poskytovatelem zdravotní péče v Olomouckém kraji, nám v plnění tohoto úkolu může výrazně pomoci,“ vysvětluje děkan LF UP prof. MUDr. Milan Kolář, Ph.D., který naší nemocnici během prázdnin osobně navštívil společně

s proděkanem pro legislativu, vnitřní organizaci a vnější vztahy prof. MUDr. JUDr. Dušanem Klosem, Ph.D., LL.M. a Mgr. Klárou Voznicovou.

Slova děkana olomoucké lékařské fakulty potvrzuje i předseda představenstva Nemocnice Šumperk JUDr. Martin Polach: „Věřím, že naše nemocnice má se svými 485 lůžky a spádové oblasti ve vybraných odbornostech až dvou set tisíc lidí studentům co nabídnout. Kvalitní praxe a stáže jsou jedny z klíčových faktorů, podle kterých se medik rozhoduje o tom, kam se po škole vydá. Věřím, že možnost absolvovat praxi právě v naší nemocnici uvítá mnoho studentů olomoucké lékařské fakulty.“

Podle náměstka lékařské péče prim. MUDr. Josefa Číkla se nemocnice snaží pojmát všechny praxe a stáže tak, aby studenty připravila po odborné stránce, ale aby je zároveň bavila: „Mladí lékaři se u nás mohou dostat poměrně rychle k zajímavým výkonům. Těší nás, když oceňují, že je to jedna z cest, díky níž se mají možnost realizovat a uplatnit své nápady. To vše samozřejmě pod odborným vedením.“

Díky nově uzavřené smlouvě budou vybraní lékaři naší nemocnice na olomoucké lékařské fakultě také vyučovat. „V nemocnici máme řadu zkušených lékařů, kteří mají nejen chuť do pedagogické práce, ale jsou ochotni se na svých klinických pracovištích medikům věnovat, být jim v podstatě oporou a zdrojem zkušeností v jejich praxi,“ dodává prim. MUDr. Josef Číkl.



„Věřím, že možnost absolvovat praxi právě v naší nemocnici uvítá mnoho studentů olomoucké lékařské fakulty,“ říká předseda představenstva JUDr. Martin Polach

Cimbálový večer v nemocnici

Poprvé v historii Klášterních hudebních slavností se část festivalu koná přímo v areálu naší nemocnice. Po Gankino Quintetu, partě mladých hudebníků z pardubické konzervatoře, kteří nás navštívili v červnu (fotoreportáž z koncertů můžete zhlédnout na str. 26), se na vás **18. září** těší šumperská Cimbálka CML. Jedná se o osmičlennou sestavu, která již 10 let přináší posluchačům krásu autentických lidových písní, folkloru a také moravských a slovenských tradic.

Tentokrát se setkáme na netradičním místě – ve sklepních prostorech pavilonu P („staré chirurgie“). V ceně vstupenky je sklenička vína dle vašeho výběru. Nenechte si ujít tento jedinečný zážitek, vstupenky jsou již v prodeji na webu www.klasternihudebnislavnosti.cz.





PŘEDNÁŠKY PRO NASTÁVAJÍCÍ RODIČE

II. POLOLETÍ 2024

PROGRAM:

16. 9. 2024

- ♥ **Zahájení předporodních kurzů, těhotenství, prenatální péče**
MUDr. Arnošt Hansel, lékař gynekologicko-porodnického oddělení
Mgr. Anna Holinková, vedoucí porodní asistentka

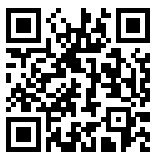
- ♥ **AROMATERAPIE v těhotenství a u porodu**
Ludmila Utíkalová Martinková, aromaterapeutka

21. 10. 2024

- ♥ **Porod**
MUDr. Karel Huml,
primář gynekologicko-porodnického oddělení
Mgr. Anna Holinková, vedoucí porodní asistentka
- ♥ **Tlumení bolesti za porodu, epidurální analgezie**
MUDr. Aleš Závodný, lékař oddělení anestezie, resuscitace a intenzivní péče
MUDr. Zdeněk Hejl, lékař gynekologicko-porodnického oddělení

18. 11. 2024

- ♥ **Poporodní bonding, ošetřování novorozence v domácí péči**
- ♥ **Kojení a výživa dítěte v prvním roce života**
MUDr. Michaela Malinková,
lékařka dětského oddělení
Bc. Andrea Galgánková,
vedoucí sestra novorozeneckého oddělení
- ♥ **Nejčastější onemocnění dítěte v prvním roce života, první pomoc při úrazech dětí**
Přednášející lékař bude upřesněn
- ♥ **Cvičení pro těhotné na oddělení ambulantní rehabilitace** – tělocvična, vždy od 15:00 hod.:
17. 9., 24. 9., 1. 10., 8. 10., 15. 10., 22. 10., 29. 10.,
5. 11., 12. 11., 19. 11., 26. 11. 2024 poslední.
- ♥ **Plavání pro těhotné na oddělení ambulantní rehabilitace** – bazén, vždy od 15:00 hod.:
17. 9., 1. 10., 15. 10., 29. 10., 12. 11.,
26. 11. 2024 poslední.



Přednášky se konají od 15:00 hod v kongresovém sále v pavilonu C, kurzy plavání a cvičení se konají na oddělení ambulantní rehabilitace v tělocvičně a v bazénu. Více informací najdete na webu naší porodnice.
Účast tatínek vítána! Vstup: 50 Kč / osoba.

Porodnice Šumperk, Pavilon A (3. patro)

www.porodnicesumperk.cz

📍 Porodnice Šumperk 📞 +420 583 332 321 📧 pomahame_na_svet

Tvůrci a „rodiče“ Magazínu Nemocnice Šumperk Tereza a Zdeněk

Jak jsme již avizovali v úvodu tohoto Magazínu, právě čtete výroční 30. číslo. Při té příležitosti jsme oslovili jeho „rodiče“, Ing. Terezu Zajíček a Mgr. Bc. Zdeněk Brože, kteří jej doslova „vypiplali“ do podoby, v níž jej dnes znáte. Tereza si dala sice od psaní článků před časem pauzu, aby se věnovala jinému, krásnému poslání – své dcerce, na roky strávené tvorbou Magazínu ovšem s kolegou Zdeněkem ráda zavzpomínala.



Ing. Tereza Zajíček a Mgr. Bc. Zdeněk Brož

■ Jak vznikla první myšlenka vytvořit Magazín Nemocnice Šumperk?

Zdeněk: Začít vydávat zpravodaj, který by informoval o novinkách, aktuálním dění a přinášel náhled do zákulisí, bylo přání vedení Nemocnice Šumperk. Bylo to zpočátku dobrodružství, protože nikdo z nás nebyl profesionál. Významnou pomocí pro nás byla redakční rada, jejímiž členy

byli a stále jsou zástupci různých odborností. Magazín byl od počátku kolektivním dílem a spolupráce trvá do dnešních dnů.

Tereza: Provedli jsme průzkum, hledali jsme inspiraci v různých zdravotnických zařízeních a dalších periodikách. Dokonce jsme s panem Brožem jeli na Kurz tvůrčího psaní do ČTK, který vedla paní PhDr. Dana Emingerová, zástupkyně prof. Ing. Arnošta

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 13>

Lustiga. Všechno, co jsme se naučili, jsme náležitě zhodnotili. Věděli jste třeba, že titulky je 70 % úspěchu? My do té doby ne. Začínali jsme jako dvouměsíčník, což ale bylo z hlediska času i obsahu neudržitelné, a tak jsme náš Magazín po několika letech transformovali ve čtvrtletník.

■ Jaký je proces tvorby Magazínu od úplného začátku až po finální vytištěné číslo?

Tereza: Nejprve je třeba sestavit redakční plán. To znamená, jaké články a témata v jednotlivých rubrikách budou. Což je samo o sobě někdy oříšek. Vymyslet číslo tak, aby bylo pestré, témata se neopakovala a aby byly články aktuální, není úplná „brnkačka“. Najít obsah vyžaduje být stále v obraze, ve střehu a aktivně se zabývat o dění v celé nemocnici.

Pak přichází na řadu samotná realizace. Psaní článků, tvorba rozhovorů, schůzky, korekce. Následně celý Magazín prochází naše redakční rada, která kontroluje věcnou správnost, odbornost, ale i chyby a překlepy po češtinářské stránce. Nakonec si už jen zbožně přejeme najít skutečně všechny chyby a odhalit případné nedostatky. Představte si, že desítky stran textu celého Magazínu čtete už po dvacáté – to se vám už potom z toho nedělá dobře (smích).

Když jsou texty po finální korektuře, náš grafik je převede do té krásné barevné podoby, ve které je pak čtete. Potom se data pošlou do tiskárny, a když nám voňavé a ještě horké Magazíny dovezou do skladu, čeká nás ta fyzicky nejtěžší část – roznést všech zhruba 1 200 čísel po celém areálu nemocnice a na všechna oddělení.

■ Co Vám tvorba Magazínu přinesla? Na co nejraději vzpomínáte?

Tereza: Stejně jako každý člověk je jiný a má specifickou práci, je i každý rozhovor jedinečný a zajímavý. Naučila jsem se porozumět řadě nových věcí. Každý rozhovor mě obohatil, a protože to bylo vždy nové, neuvěřitelně mě to bavilo. Když jsem psala jeden ze svých nejnáročnějších článků z oboru ortopedie, měla jsem po hodinách studia všech termínů pocit, že už si to snad zvládnou odoperovat i sama (smích).

Zdeněk: Souhlasím s Terezou. I pro mne je práce na Magazínu poučením a někdy i dobrodružstvím. Je úžasné naslouchat nestorům šumperského zdravotnictví, dozvídat se o jejich nelehkých začátcích a stejně tak se probírat starými kronikami

z některých oddělení nemocnice. Vracíme se ve vzpomínkách o padesát, šedesát i více let zpátky. Když jsem tvořil články a rozhovory do rubriky historie, dozvěděl jsem se mnoho zajímavých informací nejen o lidech, ale i o událostech, které historii nemocnice provázely.

■ Co bylo na tvorbě Magazínu nejtěžší?

Zdeněk: Celá práce na Magazínu je krásná. Jen je někdy složité přeložit odborné lékařské výrazy do srozumitelné lidské řeči. Někdy to zabere i pár hodin studia. Nemáme ambice být odborným časopisem a potřebujeme, aby naše články pochopil i čtenář – laik, ale na druhé straně chceme, aby bylo vše napsáno správně.

Tereza: U již zmíněného článku z ortopedie jsem studiu nové operační techniky věnovala v podstatě více času než samotnému psaní článku. Tím, že nejsme zdravotníci, je někdy opravdu těžké pochopit medicínské výrazy natolik, abychom je pak mohli v Magazínu předložit laické veřejnosti.

Pak tu byly ještě jazykové korektury – za dobu psaní Magazínu jsem se z češtiny naučila tolik, co snad ne za celé své studium (smích). Jednou jsme se dokonce dostali do takové slepé uličky, že jsem musela napsat do Ústavu pro jazyk český.

■ Co byste Magazínu přáli do dalších let?

Tereza: Přála bych si, aby byl personál nemocnice možná trochu aktivnější ve sdílení toho, co je na jejich pracovištích nového. Často se nám stávalo, že jsme hledali inspiraci na články a úplně náhodou narazili na velmi zajímavé novinky. Naprosto chápou, že zdravotnický personál má jiné starosti, než myslet na to, aby se o novinkách psalo v Magazínu. Pečují o naše zdraví, a to je prioritou. Milí kolegové, nezapomínejte na to, že na oddělení marketingu sedí nažhavení s tužkou v ruce vaši „pisálci“ a jsou lační po nových tématech stejně, jako naši věrní čtenáři.

Zdeněk: Samozřejmě přeji Magazínu především hodně spokojených čtenářů. Zdá se, že se nám daří tohle přání plnit. Zpočátku jsme z distribučních míst sbírali nerozebrané Magazíny. Dnes si na některých místech, kde je časopis k dispozici, říkají o „nášup“. Pokud se týká obsahu, byli bychom vděční našim spolupracovníkům, kdyby přicházeli s poutavými náměty ze života nemocnice, rádi je využijeme k dalšímu zajímavému psaní.



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK

Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
lekarna@nemocniceshumperk.cz
+420 583 334 542



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK II

Slovanská 281/22, 787 01 Šumperk
lekarna2@nemocniceshumperk.cz
+420 720 808 518

Pokud je Šumperk ‚brána Jeseníků‘, pak Vernířovice jsou zadní branka, kterou návštěvník prochází

Vernířovice, malebná obec s bohatou historií sahající až do 16. století, prošly mnoha dramatickými změnami, které formovaly jejich současnou podobu. Od těžby rud a dřeva přes hrůzy inkvizičních procesů až po neblahé důsledky druhé světové války, kdy bylo německé obyvatelstvo nuceno opustit své domovy. Přesto se obec, ač výrazně zmenšená, opět rozvíjí. Díky úsilí místních dnes Vernířovice lákají turisty svou krásou a klidným prostředím. O příběhu Vernířovic, plánech na další rozvoj a o spolupráci s Nemocnicí Šumperk jsme si povídali se starostkou Bohumilou Hojgrovou.



Místostarosta Josef Potyka a starostka Bohumila Hojgrová

Počátky obce s historickým názvem Wermsdorf sahají do poloviny 16. století. První osadníky sem zřejmě přivedla těžba rud a dřeva z okolních lesů, možnost obdělávat pole a pást dobytek. Jako mnohde v našem regionu se k počátkům obce váží jména šlechtického rodu Žerotínů. Při vyslovení názvu obce Vernířovice se nám také vybaví doba inkvizičních procesů a filmové zpracování Kladiva na čarodějnice. V roce 1678 právě žebračka Marina Schuchová z Vernířovic odnesla hostii ze sobotínského kostela, aby pomohla, podle tehdejší pověry, nemocné krávkě. Spustila tím 14 let trvající hrůzy vyšetřování, mučení a upalování, které dodnes připomíná pomníček v parčíku před obecním úřadem. Nevídaný a všestranný rozvoj zažila obec v 19. století. Těžila se zde ruda, která zásobovala železářny bratří Kleinů v Sobotíně, tehdy největší v českých zemích. Na svazích se pásala stáda skotu i ovcí. V obci fungovaly ruční papírna, brusírna skla, výrobní železa, všechna potřebná řemesla a pět pohostinství. Počet obyvatel sahal ke čtrnácti stovkám. Velkou ranou pro obec však byla I. světová válka. Připomíná ji pomník se jmény mužů, kteří ztratili život

pro nesmyslné válčení. Ale to nebylo nic proti hrůzám, které přinesla II. světová válka. Ještě horší byly pro Vernířovice její důsledky. Původní německé obyvatelstvo bylo vytrženo z kořenů a muselo během několika měsíců a za dramatických okolností opustit domovy svých předků. Mnozí noví „osadníci“ ze všech koutů Československa pobrali z opuštěných stavení, co mohli, a zmizeli. Poslední ránu pak obci zasadila kolektivizace a plánovitě socialistické hospodaření po nástupu komunismu v roce 1948. V roce 1950 bylo napočítáno v obci už jen 314 obyvatel, o třicet let později 249 a na přelomu tisíciletí 179. Jedním z hlavních úkolů současného vedení obce je tuto nepříznivou situaci zvrátit, což se mu do určité míry daří.

Vernířovice jsou dnes už opět malebnou obcí. Péči a starostlivost o její vzhled můžete zaznamenat na každém kroku. Opravená a dokonale udržovaná je budova úřadu, do dálky svítí fasáda kostela, postupně se buduje dětské hřiště, nedaleko se nachází parčík a kolem najdete udržované soukromé domy a zahrady. Navíc od Sobotína dnes přijedete po opravené asfaltce, takže z prvního dojmu máte pocit, že jedete do horského střediska v Alpách, včetně nádherných pohledů na hlavní hřeben Jeseníků směřující k Pradědu. Každý turista, ať již pěší nebo vybaven horským kolem, může vybírat hned z několika „zadních branek“. Pokud po příjezdu na vernířovické náměstíčko pojedete rovně přes část Kosaře, a pak odbočíte vlevo, tak se můžete dostat na přímo ikonické místo, které se opravdu jmenuje Branka. Odtud se vám pak naskytne neopakovatelný pohled na nečekaně strmé údolí a za ním na mnoho horských hřebenů směrem do Čech. Zjistíte, jak malý je člověk proti mohutné přírodě a nebude se vám chtít vůbec odejít. Můžete ale také pokračovat údolím řeky Merty k Františkově myslivně, případně na Dlouhé Stráně. Máte-li chuť na opravdu horskou turistiku, tak odbočíte vpravo na Jelení hřbet a dál směrem

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 15>



k Pradědu. Můžete ale také nabrat směr Sedmidvory a dále přes Vlčí sedlo, nebo se podívat na nádherně opravené ekologické centrum ve Švagrově. Ať už zvolíte kteroukoli z těchto tras, příjemný zážitek je zaručen.

■ První otázka na paní starostku se nabízí po krátkém úvodu sama. Je možné vrátit do Vernířovic tisíce obyvatel a veškeré související hospodářské aktivity?

(Smích.) To asi nezvládneme, i když se hodně snažíme. Historii zpět nevrátíme. Obyvatelstvo se stěhovalo dříve do obce za prací. V podstatě nebyla žádná možnost dojíždění. Pracovalo se v místě, nebo se docházelo za prací do Sobotína. Přímé pracovní příležitosti vznikaly především při těžbě rud a v zemědělství. Ale byli tu také les, pila, mlýn, různí řemeslníci a pět hospod, kde obyvatelé utráceli těžce vydělané peníze. S patnácti stovkami obyvatel dokázala žít obec do značné míry sama pro sebe.

■ Jaký je tedy současný stav obce a jakým směrem se ubírá?

Dnes není vůbec žádný problém dojíždět za prací do Šumperka nebo i do Olomouce. Samozřejmě i kamkoli jinam v regionu. A naopak není žádný problém přijet k nám. Chceme využít naši obec i okolí jako zázemí pro turisty všeho druhu. Byli bychom rádi, kdyby se v obci ubytovali, nebo alespoň zastavili a využili námi nabízené služby. Proto se snažíme o to, aby obec vypadala pěkně, aby si u nás mohli odpočinout, za budovou úřadu nabít elektrokola, občerstvit se a pak „zadní brankou“ pokračovat do centra Jeseníků jakýmkoliv směrem. A že je od nás velký výběr nádherných tras, to řekne každému i letný pohled do mapy nebo do našich informačních materiálů.

■ Zřejmě není lehké být starostkou v malé obci, kde není po ruce úřednický aparát, na který můžete vaše myšlenky přenést a rozdat úkoly.

To máte pravdu. Chce to trochu nadšení. Pracuji jako neuvolněná starostka, ale tu práci mám moc ráda. O to raději, že vidíme výsledky a rozvoj obce. Pomáhá mi místostarosta Josef Potyka, který se k nám za chvíli připojí v montérkách, protože právě v terénu něco opravuje. A v kanceláři sedí jediná administrativní pracovnice, která je zde opravdu „pro všechno“, a pak jeden traktorista. Samozřejmě potřebuji podporu, poradu a rozhodování našich zastupitelů, kterých je celkem sedm. Obec spravuje obrovský katastr, který sahá až k hřebenům Jeseníků. Máme 63 hektarů lesa, se kterým se snažíme šetrně hospodařit. Těžíme spíše kalamitní dřevo, stavíme oplocenky, spravujeme cesty. A proti našemu snažení jdou přívalové deště a strmé horské svahy zasažené erozí. Je to věčný boj.

■ Každý, kdo zná Vernířovice několik desítek let, vidí, jak se obec mění k lepšímu. Co Vám v posledních letech udělalo radost?

Nejsem ten typ starostky, která sedí za stolem u počítače. Vadí mi množství byrokracie, které se na obce nakládá. Čím více se digitalizuje, tím více papírů máme na stole. Mnohem raději mám terénní práci. Pro obec pracuji 14 let, jako starostka už celé desetiletí. Záleží mi nejvíce na sousedských vztazích, nechci abychom byli odcizení, ale naopak drželi spolu. Snažíme se do dění v obci zapojit všechny obyvatele, včetně mládeže. Velkou radost mi proto udělalo ocenění v soutěži Vesnice roku. Získali jsme Modrou stuhu právě za společenský život v roce 2022.

■ Co Vám naopak dělá největší starost?

Začali jsme rozhovor otázkou na počet obyvatel v obci. Tisícovka už jich nikdy nebude, ale máme velkou radost, že jsme překonali dvě stovky a dnes žije trvale v obci 201 obyvatel. Paradoxní ovšem je, že rychle přibývá v obci domů, ale ne obyvatel. S každým novým domem bychom očekávali dva



až čtyři nové obyvatelé, za nimiž by šel do obce daňový výnos. Jenže to jsou většinou domy pro rekreaci, i když jsou povolovány jako domy rodinné. To přináší problémy s poplatky za ubytování, které se do obecní pokladny nedostanou, stejně jako s poplatky za likvidaci komunálního odpadu. Tvrzení, že si každý návštěvník odveze svůj odpad domů, nás moc nepřesvědčuje. Zvláště, když pak vidíme pytle s odpady kolem silnice. Je také zajímavé, že na výstavbu takového domu je možné čerpat různé podpory, státní dotace, různé úlevy, a na konci je obvyčejný nájemní byznys. A na obec dopadnou náklady, na které nikdo nepřispěje.

■ *Již třetím rokem probíhá spolupráce mezi Nemocnicí Šumperk a obcí Vernířovice, zaměřená především na podporu dětí a mládeže a jejich pohybových aktivit. Jak tuto spolupráci vnímáte?*

Když přišlo vedení nemocnice z vlastní iniciativy s tímto návrhem, tak nás to velmi potěšilo. Byli jsme rádi, že se nemocnice rozhodla nezištně podpořit naše aktivity a že si někdo všiml obce na samém konci šumperského regionu.

Využijeme finanční podporu na další rozvoj našeho dětského hřiště, které budujeme jak pro aktivity našich dětí a mládeže, tak i pro návštěvníky obce. V současné době přistavujeme lanový workout a letošní podporu budeme směřovat právě sem. V příštích letech chceme areál nadále vylepšovat a doplňovat o další prvky. Proto se těšíme i na další spolupráci.

■ *Jak vnímáte šumperskou nemocnici z pozice starostky poměrně vzdálené obce, případně i jako občan?*

Jako starostka obce vnímám rozvoj nemocnice v posledních letech velmi pozitivně. Všichni oceňujeme úsilí o trvalé rozšiřování odborností nemocnice a zdokonalení přístrojového vybavení. Cítíme se bezpečně a dává nám to jistotu, že budeme ve velké většině případů kvalitně ošetřeni v Šumperku, a nebudeme muset vyhledávat pomoc ve vzdálených zdravotnických zařízeních. Z nedávné doby mám i osobní zkušenost s chirurgickým oddělením v Šumperku. Nebyla to vůbec jednoduchá záležitost, ale dostalo se mi skvělé péče celého týmu v čele s primářem MUDr. Dvořákem, za což všem ještě jednou děkuji.



Ne každá bolest hlavy je migréna

Na našem neurologickém oddělení došlo na začátku letošního roku k organizačním změnám a novou primářkou se stala MUDr. Eva Straka. Tu jsme se rozhodli pro náš Magazín vyzpovídat. Mimo jiné jsme se dozvěděli, že má toto oddělení jistou zajímavost: kromě současné primářky MUDr. Straky na oddělení stále pracují i emeritní primář MUDr. Alexandr Bambušek a před ním sloužící primář MUDr. Karel Holman. Kromě tří primářů má oddělení také tři vedoucí sestry, u kterých je situace podobná.

■ Co Vás přivedlo na cestu neurologie?

K rozhodnutí, že bych se chtěla v životě věnovat medicíně, mě přivedla moje maminka. Pracovala jako sanitářka na oddělení intenzivní péče, měla svou práci moc ráda a já jsem od ní získala nadšení pro nemocniční prostředí. Jinak žádné další zdravotníky v rodině nemáme, jsem z rodiny stavařů (smích).

Přímo pro obor neurologie jsem se rozhodla na vysoké škole. Jedna moje spolubydlící končila o rok dříve než já a tento obor si vybrala. Když mi tehdy přednesla své důvody, dávala mi to velký smysl, a řekla jsem si, že by mě to také zajímalo.

Od ukončení studia v roce 2004 pracuji na neurologickém oddělení naší nemocnice, což znamená, že jsem tu už prožila krásných 20 let. Přiznám se ale, že když mi byla nabídnuta pozice primářky oddělení, docela dlouho jsem odolávala. Přece jen jde o velkou zodpovědnost a další pracovní povinnosti k už tak náročnému lékařskému povolání. Nakonec jsem se ale nechala přemluvit (smích).

■ Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?

Neurologie je velmi specifický a logický obor. Nervové dráhy mají své zákonitosti, takže když pacienta vyšetřím, vím, jaká je pravděpodobná příčina – existuje většinou pouze jedna, nebo dvě možnosti. Je to jako pravidla na křížovatce. Ta zákonitost se mi na neurologii líbí, neznám jiný obor v medicíně, který by takové specifikum měl.

■ Je něco, co byste chtěla jako primářka na oddělení změnit?

Přiznám se, že mi dělá starost personální stav na našem oddělení, jelikož máme nedostatek zkušených atestovaných lékařů. Je pravdou, že jsme nedávno přijali dva nové lékaře absolventy, takže se bude situace průběžně zlepšovat. Abych odpověděla na otázku – ráda bych nějaké změny udělala, v tomto personálním obsazení to ovšem není možné. To mě brzdí a je mi to líto.

■ Prozradíte nám, co ráda děláte ve svém volném čase?

Ráda zahrádkařím, pěstuju květiny a zeleninu – častokrát mě můžete vidět v areálu nemocnice pobíhat s košíčkem, protože pravidelně dodávám svým kolegům cukety (smích). Také moc ráda jezdím na kole, minulý týden jsem byla zrovna v Alpách. Člověk vidí z kola město a krajinu úplně jinak, než když jede autem nebo jde pěšky.

■ Nemocnice Šumperk se stala poměrně nedávno centrem biologické léčby migrény. Co si pod tím má člověk, pokud je úplný laik, představit?

Nejprve by bylo dobré si vysvětlit, co je to migréna. Patofyziologie migrény je dost složitá, pokusím se to ale vysvětlit na příkladech. Při migréně jde o prokrvení mozku, tedy o smršťování a roztahování cév. Představte si, když si člověk přežehlí ruku nebo nohu: bolí to. A ještě více to bolí, když se začne zase zpátky prokrvovat. Při migréně je v mozku podobný mechanismus, jen tam není ta mechanická příčina, to „přežehnutí“, ale roztažení cév způsobují chemické látky. Významnou roli hraje CGRP peptid.

Standardní léčbu migrény zahajujeme běžnými analgetiky. Pokud je nedostatečná, zkusíme profylaktickou léčbu. To jsou různé skupiny léků, např. antiepileptika. Poslední novinkou v terapii migrény je biologická léčba. Jedná se nejčastěji o injekční aplikaci, ale existují i infuzní roztoky a také tablety. Injekční forma vypadá jako inzulinové pero. Aplikuje se podkožně jednou za 4 týdny. Biologická léčba působí na receptory, které v mozku zachycují peptid CGRP. Navázáním léku se receptor zablokuje. Takže i když pak CGRP koluje v krvi, receptory na něj nereagují. Je to jako by chodil kolem domu, ale zvonek nezvonil – nikdo v domě se o něm nedozví.

Je ale třeba říci, že biologická léčba má svá specifika a nelze ji aplikovat každému, kdo přijde do ambulance. Aby léčbu uhradila pojišťovna, musí být pacient důkladně vyšetřený a musí mít za sebou minimálně dva neúspěšné cykly profylaktické léčby.



Primářka neurologického oddělení MUDr. Eva Straka

■ **Každého z nás někdy bolí hlava. Jak člověk pozná, kdy je to ještě v normě, a naopak, kdy už by měl vyhledat lékaře?**

Není třeba se znepokojovat, pokud se jedná o sporadické bolesti. Často nás bolí hlava při nějaké infekci (např. chřipka), když jsme špatně spali a přeleželi si krk, často bývá projevem problémů se zuby nebo při nesprávné korekci zraku (potřebují brýle nebo vyšší dioptrie). Záleží také na tom, kde nás hlava bolí – při bolesti v oblasti spánků jsou většinou spouštěči stres a přepracovanost.

U migrény se jedná zpravidla o jednostrannou bolest pŕlky hlavy, málokdy se strany střídají. Může tomu předcházet tzv. aura – mžitky před očima. Může trvat několik hodin až dní, může být doprovázena nevolností, zvracením, nesnášenlivostí zvuků a světla. Jakákoliv fyzická aktivita tuto bolest zhoršuje.

Obecně ale platí, že pokud se bolest opakuje, člověka obtěžuje a nedovoluje mu fungovat dle jeho standardů, je na místě vyhledat lékaře.

■ **Jak takové vyšetření v neurologické ambulanci vypadá?**

Nejdříve s pacientem přesně rozebereme, kdy a jak dlouho má bolesti a jaké jsou další doprovodné projevy. Zeptáme se, jestli obtížím předcházela nějaká fyzická námaha nebo stresová situace, pak následuje klasické komplexní vyšetření neurologem, a pokud je podezření na nějaký nález, tak přistupujeme k vyšetření dostupnými zobrazovacími metodami: CT, magnetickou rezonancí a EEG.

Klíč k lepšímu zdraví a vyšší produktivitě

Současný životní styl, zejména západní civilizace, se stále víc vzdaluje od přirozeného pravidelného pohybu. Udržovat se v kondici není v dnešní uspěchané době zrovna jednoduché. Máme spoustu povinností, které nám zabírají větší část dne. Můžeme se cítit unaveně, a ztrácet tak potřebnou motivaci. V takových chvílích je však podle odborníků právě dodržování zdravých návyků o to důležitější. Obzvláště pravidelný pohyb totiž napomáhá nejen ke zlepšení fyzické kondice, ale také duševní pohody.



Účastníci letošní výzvy Do práce na kole

Lepší fyzická kondice, lepší život i větší duševní pohoda

Pravidelná fyzická aktivita, ať už jsou to běhání, plavání, jóga nebo posilování, působí pozitivně nejen na naše svaly, ale také podporuje oběhový systém a zlepšuje kvalitu spánku. Není zároveň žádným tajemstvím, že sport má pozitivní vliv i na naši psychiku. Během cvičení se uvolňují endorfiny, známé jako hormony štěstí, které přinášejí pocit euforie a spokojenosti. Fyzická aktivita také snižuje hladinu

stresových hormonů, jako je například kortizol, a pomáhá tak zvládat úzkost a deprese. „Sport je dobrý nejenom pro kardiovaskulární pohodu, ale také pro zbavení se stresu a promazání kloubů,“ vysvětluje primář ortopedického oddělení MUDr. Ján Debre, Ph.D. Nižší fyzická aktivita má podle něj za následek i řadu neočekávaných úrazů: „Při současném životním stylu a statických povoláních obecně velmi málo lidí sportuje. Častěji se vozí v dopravních

prostředcích. S nízkou fyzickou aktivitou je pak spojen také nový typ úrazů, kdy si lidé ublíží právě tím, že si po týdnu sezení v kanceláři vyrazí zaspportovat.“

Prevence chronických onemocnění

Nezastupitelnou roli hraje sport rovněž v prevenci chronických onemocnění, jako jsou diabetes 2. typu, obezita a vysoký krevní tlak. Fyzická aktivita pomáhá udržovat zdravou váhu, reguluje hladinu cukru v krvi a podporuje zdraví srdce. „Jedním z problémů současné doby je to, že člověku chybí pravidelný pohyb, na který bylo naše tělo zvyklé po celá tisíciletí. Proto vidíme i nárůst srdečních chorob a obezity,“ upozorňuje zástupce primáře chirurgického oddělení doktor Ruslan Kirpichenko. To, že velkou roli v prevenci onemocnění hraje také výživa, potvrzuje i nutriční terapeutka Petra Švubová: „Pokud se držíme zásad zdravého stravování, tak se to vše odrazí na našich aktivitách. Nesmíme také zapomínat na hydrataci, doplňovat tekutiny je důležité nejen během sportu.“

Sport musí bavit

Pro mnoho lidí není sport jen nástrojem k dosažení fyzického a duševního zdraví, ale také životním stylem a zdrojem radosti, jak podotýká nutriční terapeutka Petra Švubová: „Je potřeba, aby vás sport bavil. Člověk může tedy začít jakýmkoliv sportem, který mu přináší radost: ať jsou to chůze, běh, cyklistika, plavání...“ Sportovní aktivity mohou být skvělým způsobem, jak trávit čas s rodinou a přáteli, vytvářet nové sociální vazby a objevovat nové zájmy. „Určitě bych doporučila kombinaci sportů u dětí, které by si měly projít tou celkovou přípravou od kotrmelců, běhání, skákání, překonávání překážek, házení, chytání, na tom pak v dospělosti můžou stavět,“ doplňuje fyzioterapeutka rehabilitačního oddělení Adéla Kašparová.

Začít pomalu a hlavně správně

Ti, kteří dlouho nesportovali, by podle Adély Kašparové měli začít hlavně pomalu a s rozvahou: „Když s pohybem začínáme, určitě bych doporučila začít chůzí – ta je pro nás naprosto přirozená. Dobrým začátkem může být také cvičení ve vodě.“ S jejím doporučením souhlasí i primář Ján Debre: „Začněte se hýbat více přirozeně, chodte alespoň 20 minut denně. Prostá chůze je velice dobrým odrazovým můstkem k jakémukoli fyzické aktivitě.“ Sport může být podle primáře Debreho

zároveň rizikem, a to ve chvíli, kdy cvik není prováděn správně. „U těch, kteří sportují občas, dochází nejčastěji k podprahovým úrazům. To znamená, že nastane poškození tkáně, které by se při pravidelné sportovní zátěži nikdy nestalo. Těmto úrazům se dá předcházet pravidelností, a co bych velice zdůraznil: správným strečinkem.“ Proto je podle něj důležité začít s vhodnou přípravou a postupně zvyšovat intenzitu a náročnost. „Sport je záležitost spojená s nějakými pravidly. Porovnávání s ostatními vede k soutěživosti, proto bych možná řekla, že lepším rčením než sportem ku zdraví by bylo pohybem ku zdraví. Jakýmkoliv pohybem si totiž prokážu službu,“ dodává fyzioterapeutka Adéla Kašparová.

Nemocnice Šumperk podporuje zdravý životní styl

V naší nemocnici si velice uvědomujeme, jak důležitou roli v našich životech sehrává právě pravidelný pohyb. Kromě podpory řady sportovních klubů se naši zaměstnanci pravidelně zapojují i do zajímavých výzev, které s pohybem bezprostředně souvisejí. Například v květnu jsme se podruhé zapojili do celorepublikové výzvy Do práce na kole. Celkem 79 zaměstnanců naší nemocnice vytvořilo 29 dvou až pětičlenných týmů, které dohromady ušly, ušlapaly nebo naběhaly neuvěřitelných 23 504 kilometrů. Výsledky jednotlivců byly dokonce vidět i v rámci celorepublikových výsledků.

Tím nicméně sportovní aktivity zdaleka nekončí. V září naši kolegové opět nastoupí na startovní čáru už tradičního závodu ŠumpeRUN a v říjnu se plánujeme zapojit do výzvy 10 000 kroků.

Investice do sportu je investicí do zdraví a budoucnosti. Výhody pravidelné fyzické aktivity jsou nesporné a měly by být nedílnou součástí našeho každodenního života. To potvrzuje i primář Debre: „Když máme v ambulanci pacienta, který má třeba 90 let a je v dobré kondici, tak se často ptáme, jak to dokázal. Správná odpověď je ta, že měl po celý život pravidelný pohyb, a proto se také dožil vysokého věku v tak dobré kondici.“

Ať už jste začátečník nebo zkušený sportovec, každý krok směrem k aktivnějšímu životnímu stylu je krokem k lepšímu zdraví a vyšší kvalitě života. Nezapomínejte, že klíčem je pravidelnost, a hlavně radost z pohybu.



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**

Virtuální realita poradila, jak zareagovat na krizové situace

„Je mi to moc líto, ale výsledky vašeho posledního vyšetření ukázaly, že léčba nezabírá.“ Sdělení, která se neříkají snadno, ale jsou nedílnou součástí lékařského povolání. I komunikace ve zdravotnictví a sdělování závažných zpráv se ale dají naučit. V posledním roce přispívají k rozvoji komunikačních dovedností lékařů i ostatních zdravotnických pracovníků také umělá inteligence a virtuální realita. Přesvědčit se o tom mohlo ještě před začátkem prázdnin dvacet lékařů napříč odbornostmi a dvacet všeobecných sester, pro které nemocnice připravila speciální workshop, na kterém si díky aplikaci startupu ComGuide mohli vyzkoušet stresující komunikaci hned v několika situacích.



„Téma komunikace, sebepéče a psychohygieny se stále častěji skloňuje především ve zdravotnickém prostředí. Zdravotníci si uvědomují, že pokud nebudou mít osvojené správné principy, jak efektivně komunikovat a jak pracovat s pacientovými, ale i svými emocemi, může to snižovat kvalitu jimi poskytované péče či vést k vyhoření,“ vysvětluje náměstkyně pro nelékařské zdravotnické profese Mgr. Monika Žaitliková důvody, proč se nemocnice rozhodla workshop zaměstnancům nabídnout. A jak školení s pomocí virtuální reality probíhalo? V kongresovém sále čekaly na účastníky workshopu speciální virtuální brýle, které lékaře a sestry vtáhly do děje. Doslova před očima se jim rozehrál příběh, v němž pacientovi či jeho blízkým museli

sdělit závažnou nebo nepříjemnou zprávu. Pacient nebo jeho příbuzný, vedený umělou inteligencí, reagoval na každou jejich větu a lékaři a sestry měli za úkol adekvátně řešit nastalou situaci a procvičovat si tak práci s emocemi ve vzájemné interakci. A tak zatímco lékaři museli panu Zahradníkovi sdělit závažnou onkologickou diagnózu a reagovat na jeho emoce, sestry musely pacientovi sdělit, že se neplánovaně odkládá jeho vyšetření, na které se několik dní připravoval. „Ohlasy na workshop byly velmi pozitivní. Pro mnohé kolegy to bylo vůbec první setkání s virtuální realitou. Interaktivní prostředí bylo velmi realistické a virtuální pacient reagoval slovem i emocemi skutečně věrohodně,“ dodává náměstkyně.

Podle Mgr. Moniky Žaitlikové je největší výhodou virtuální reality, že lékařům a zdravotníkům nabízí bezpečné prostředí, ve kterém si mohou různé scénáře procvičovat, aniž by riskovali negativní dopad na skutečné pacienty: „Děkujeme firmě ComGuide, že našim zdravotníkům umožnila vyzkoušet si tuto jedinečnou metodu a načerpat spoustu nových poznatků. Právě pocit reálného zážitku, ale v kontrolovaném prostředí, je hlavním přínosem takového tréninku.“

Nemocnice Šumperk vnímá péči o zaměstnance a jejich neustálé vzdělávání jako důležitý nástroj vedoucí k prevenci vyhoření.

„Správná komunikace je nesmírně důležitá a ve zdravotnictví má zásadní význam. Komunikace je medicínská intervence a zdravotníci by se ji měli učit tak jako jiné odborné činnosti. Správnou komunikací je možné předejít nedorozuměním a z toho vznikajícím konfliktům, popřípadě stížnostem a nespokojenosti jak v řadách personálu, tak pacientů. Do budoucna proto plánujeme další vzdělávání zdravotníků, a to nejen v oblasti komunikačních dovedností,“ uzavírá Mgr. Monika Žaitliková.

První ročník interní akce Family day je za námi



V sobotu 22. června jsme na baseballovém hřišti v Šumperku pro naše zaměstnance – a hlavně jejich ratolesti – zorganizovali zábavné rodinné odpoledne. Připraveny byly sportovní stanoviště pod záštitou baseballistů z Cannibals, střelba z luku či ze vzduchovky, skákací hrad, malování na obličej, které zajistili studenti SOŠ Šumperk, nebo stanoviště dobrovolných hasičů z Temenice, kde si děti mohly nejen prohlédnout hasičské auto, ale třeba také vyzkoušet, jak funguje hasičský přístroj. Po zdolání všech stanovišť jsme si společně opekli špekáčky,

připraveny byly také nealko osvěžení, káva a domácí perník z našeho stravovacího provozu. A protože bylo pěkné horko, nechyběly ani nanuky.

Akce se zúčastnilo zhruba **150 návštěvníků**. V tuto chvíli již začínáme vymýšlet program na příští rok a doufáme, že bude účastníků ještě mnohem více. Děkujeme všem, kdo se podíleli na organizaci, a také těm, co dorazili.

Vystoupil jsem v Kataru z letadla a něco bylo špatně

Let z Austrálie do Evropy je dosti dlouhý a mezipřistání na některém z asijských letišť je tedy nutností. Když Dennis Vagner vycházel z letadla při mezipřistání, všiml si, že s jeho zrakem není něco v pořádku.



„Když jsem vystupoval 24. dubna v Dauhá z letadla, všiml jsem si, že je něco špatně. Nedokázal jsem zaostřit zrak. Obraz se mi začal rozpadat, jako bych viděl každým okem v jiné rovině. Pravým vodorovně a levým okem se obraz přede mnou skláněl o několik stupňů. Byl to opravdu hodně zvláštní pocit. A musím říci, že mě to docela vyděsilo,“ popisuje Dennis Vagner.

Chvilku si myslel, že to může být vlivem klimatizace nebo změnami tlaku v letadle a že se vše vrátí do normálu samo. Jenže stav se nezlepšil ani po přeletu do Prahy a příjezdu do Šumperka, právě naopak. Proto začal hledat lékařskou pomoc.

„Zrak se spíše zhoršoval, vlivem šikmého vidění jsem ztrácel rovnováhu a orientaci. Sejít bezpečně ze schodů byl téměř akrobatický výkon, musel jsem tedy situaci rychle řešit,“ popisuje své další pocity.

Po nějaké době dotazů a konzultací se známými lékaři mu bylo doporučeno, ať se obrátí se svým problémem na odborná oddělení v šumperské nemocnici.

„Nejdříve jsem absolvoval vyšetření na CT, které však neukázalo žádný nález. To byla na jedné straně dobrá zpráva, na druhé to ale nevyřešilo můj problém s viděním. Příčinu vyřešil až MUDr. Jiří Hoza, Ph.D. na ORL oddělení. Asi centimetrová cysta v blízkosti slzného kanálku tlačila na nerv. Rozjela se spolupráce s očním oddělením, kde se mi pečlivě věnovala lékařka Sariya Bashirova, která mi nejenom vyčistila a zprůchodnila oční kanálek, ale ještě odhalila šedý zákal, který budu muset následně řešit.“

Pak už šlo vše jako na drátkách. Nejdříve rozhodnutí o operaci, která měla za cíl odstranit cystu, objednávka termínu na konec června a nástup na oddělení. Ale nic není tak jednoduché, jak se zdá být. Předoperační vyšetření u obvodního lékaře ukázalo zvýšené hladiny obranných látek, což by znamenalo, že v těle probíhá infekce.

„Zprávu jsem dostal koncem týdne a rozhodně to nebylo radostné zjištění. Zánět v těle by zcela jistě znamenal odklad termínu operace, na kterou jsem měl nastoupit hned v pondělí, a vidina dalších týdnů života se šikmým viděním se mi vůbec nezamlouvala. Naštěstí mě ‚zachránila‘ MUDr. Alena Pospíchalová na ORL v nemocnici, která mi ještě v pátek odpoledne zařídila posouzení kontrolního vzorku, kde se zjistilo, že hodnoty jsou v pořádku.“

V pondělí ve tři hodiny následoval nástup na oddělení, v úterý ráno operace provedená přes nos a od té doby, především díky profesionalitě operátora a zástupce primáře MUDr. Jiřího Hozy, Ph.D., je vše v pořádku.

„Chtěl bych poděkovat za pečlivý, profesionální a lidský přístup a skvělou péči nejenom lékařům, ale i sestřám na chirurgickém oddělení, kde jsem byl v průběhu léčení umístěn na lůžku. Zítra odjíždím na golfový turnaj a těším se, že budu vidět zase jenom jeden míček a jamku na greenu v jedné rovině,“ uzavřel své patientské vyprávění optimisticky Dennis Vagner.

MAPO
— group —

INVESTUJEME DO ZDRAVÉ BUDOUCNOSTI

MAPO Group a.s. představuje skupinu společností, jejíž aktivity jsou směřovány do oblasti **zdravotnictví, investic a moderních technologií.**

www.mapogroup.cz



MAPO Group a.s.
tř. Kosmonautů 1338/1a, Hodolany
779 00 Olomouc, Česká republika



LÉČÍME ROZUMEM, ALE I SRDCEM

Jsme soukromá nemocnice **poskytující základní i specializovanou zdravotní péči pro spádovou oblast až 300 000 pacientů.** Díky rozsáhlým investicím se náš areál mění před očima pacientů i personálu. A stejně tak jako **se staráme o rozvoj nemocnice, maximální pozornost a péči věnujeme všem našim zaměstnancům.**

Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41
787 01 Šumperk, Česká republika



www.nemocnicesumperk.cz



Klášterní hudební slavnosti v Nemocnici Šumperk

Ve středu 26. června jsme pro naše pacienty i návštěvníky, v rámci spolupráce s festivalem Klášterní hudební slavnosti, připravili koncert mladých hudebníků Gankino Quintet. Nejprve jsme nabídli malou ochutnávku pod širým nebem – v našem nemocničním parku, večer jsme se sešli v kongresovém sále v pavilonu C

na hlavním koncertu. Mladá mezinárodní kapela, založená studenty Konzervatoře Pardubice, představila ukázky etnické hudby východní Evropy s prvky jazzu a improvizace. Následující den zahráli mladí hudebníci i uživatelům a zaměstnancům Interny Zábřeh.









Plán vzdělávacích a dalších akcí v rámci MAPO academy na zimní semestr 2024

ZÁŘÍ

- 12. 9. 2024** **VÝZVY CENTRA BIOLOGICKÉ LÉČBY**
Udržitelnost a zajištění péče pro pacienty indikované
na cílenou terapii v roce 2024 a 2025
- 12. 9. 2024** **KONFERENCE KVALITA A BEZPEČÍ**
ve spolupráci s ČSAZ (Hotel Barcelo Praha)
- 18. 9. 2024** **DEN ZDRAVÍ S NEMOCNICÍ ŠUMPERK**
(Knihovna TGM Šumperk)

ŘÍJEN

- 2. 10. 2024** **WORKSHOP UMĚNÍ KOMUNIKACE**
příprava projektů a jejich řízení, myšlenkové mapy,
příprava na jednání, strukturované podklady etc.
- 9. 10. 2024** **SPORT, VLIV NA ZDRAVÍ A PREVENCE ÚRAZŮ**
beseda s olympionikem Alešem Valentou a dalšími hosty
(Knihovna TGM Šumperk)
- 16. 10. 2024** **KYBERKRIMINALITA A JEJÍ PREVENCE**
beseda o aktuálních nástrahách a podvodných praktikách,
s nimiž se mohou lidé setkat při komunikaci v online prostředí,
ve spolupráci s PČR – KŘP Olomouckého kraje
(určeno pro zaměstnance Nemocnice Šumperk)

Tichý zloděj, který láme kosti

Osteoporóza, které se také říká „tichý zloděj kostí“, je onemocnění, které způsobuje řídnutí kostní tkáně, a tím i větší náchylnost ke zlomeninám. Bohužel často probíhá dlouho nezachycena, jelikož nemá jiné příznaky. Pacienti se o ní tedy často dozví až tehdy, když si něco zlomí. S jejím včasným zachycením a diagnostikou pomáhá denzitometrické kostní vyšetření, které můžete nově podstoupit i u nás v nemocnici.



Kostní denzitometrie je vyšetřovací metoda, díky které lékaři zhodnotí hustotu kostní tkáně. Jedná se o nebolestivé vyšetření, během něhož denzitometr změří obsah minerálů v kostech. Řídnutí kostí je bohužel přirozenou součástí stárnutí organismu, u někoho ale tento proces probíhá rychleji, než je obvyklé, což vede k osteoporóze a zvýšenému riziku zlomenin. Kost je živá tkáň, která odumírá, a zároveň se hned obnovuje. K osteoporóze pak dochází, když se obnova kostní tkáně zpomalí.

Dopady osteoporózy

Pacienti s osteoporózou mají v důsledku oslabení kostní tkáně mnohem větší náchylnost ke zlomeninám. Stav kostí se zhoršuje pomalu během let a nemoc je často odhalena, až když dojde k fraktuře za okolností, které by k ní normálně nevedly. Někdy může frakturu způsobit dokonce i kýchnutí nebo kašel. Při osteoporóze se nejčastěji objevují zlomená zápěstí, kyčle a obratle, ale na oslabeném skeletu může dojít ke zlomeninám i na jiných místech. U některých lidí se v důsledku osteoporózy může vyvinout i charakteristické dopředu nakloněné držení těla, jehož příčinou jsou patologické změny na páteři, která nedokáže unést váhu těla. Kolabující obratle často provázejí chronické bolesti zad. Lidé s osteoporózou také ztrácejí výšku.

Riziková skupina

Nadměrným řídnutím kostí jsou obecně více ohroženy ženy po menopauze, při které se řídnutí kostí podstatně zrychluje. Pro zdraví kostí je totiž zásadní hormon estrogen, jehož hladina během menopauzy klesá, což mimo jiné ovlivňuje i metabolismus kostní tkáně. Riziko osteoporózy se ještě zvyšuje, pokud menopauza nastoupí přirozeně či následkem operace před 45 rokem.

Riziko osteoporózy ale zvyšuje i řada dalších faktorů, mezi které patří:

- dlouhodobé užívání vysokých dávek kortikoidů a dalších léků, které ovlivňují vylučování hormonů a kostní metabolismus;
- jiné zdravotní komplikace, jako jsou záněty, hormonální poruchy či poruchy vstřebávání minerálů;
- rodinná historie osteoporózy, zejména anamnéza kyčelních zlomenin u rodičů;
- nízké BMI (index tělesné hmotnosti);
- kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

Pokud patříte do některé z těchto rizikových skupin, poraďte se se svým lékařem ohledně možnosti vyšetření na denzitometru, které může odhalit začínající příznaky osteoporózy. Toto vyšetření můžete od července podstoupit i u nás v nemocnici, v nově otevřené ambulanci kostní denzitometrie. Vyšetření zde provádíme na žádost ošetřujícího lékaře a je nutno se na něj předem telefonicky objednat. Volat můžete ve všední dny od 8:00 do 12:00 hodin na číslo +420 583 332 353.

Jak probíhá vyšetření na denzitometru?

Jedná se o rentgenové vyšetření, které není pro pacienta nijak zátěžové ani bolestivé, radiační dávka je nižší než při klasickém RTG vyšetření. Probíhá tak, že pacient leží na speciálním lůžku a nad ním se posouvá pohyblivé rameno se scannerem. Obvykle se měří na dvou místech, nejčastěji v oblasti bederní páteře a stehenní kosti či pánve. Vyšetření trvá zhruba 15–20 minut. Měření provádí k tomuto vyškolený zdravotnický personál, popis vyšetření pak zhodnotí lékař.

„Přijímací zkoušky na lékařskou fakultu jste složil úspěšně, ale nejdříve půjdete na měsíc pracovat do uhelných dolů,“ vzpomíná na své medicínské začátky v roce 1957 prim. MUDr. Jiří Rotrekl

Pojem otorinolaryngologie, zkráceně ORL nebo raději ušní-nosní-krční, je pro celé generace pacientů ze Šumperka i celého regionu spojen se jménem historicky jednoho z nejdéle sloužících primářů v Šumperku a jednoho z medicínských nestorů MUDr. Jiřího Rotrekla. Většina starších spoluobčanů si také pamatuje, že oddělení ORL sídlilo v dnes prozatím prázdné budově hned naproti „staré chirurgii“. Velkou část své kariéry lékaře a primáře v ní prožil i MUDr. Jiří Rotrekl. Teprve po roce 2004 se oddělení přestěhovalo do jednoho z nových pavilonů, propojených s centrálními operačními sály. Pojďme si povídat o tom, jaká to byla doba a zda si tehdejší podmínky spojené se studiem a prací dovedeme dnes představit.



■ *Vzpomenete si, kdy jste se rozhodl, že chcete studovat medicínu a stát se lékařem?*

Moje cesta ke studiu medicíny nebyla úplně jednoduchá. Velkou motivací byl pro mě můj strýc, který pracoval jako praktický lékař ve Vsetíně. Promoval, když mi bylo sedm let, a já jsem byl s mojí maminkou té slavnosti přítomen. V té chvíli se mi zrodila v hlavě myšlenka, že chci být také lékařem, a už mě nepustila. Otec, který pracoval jako profesor na gymnáziu v Prostějově, nebyl mým rozhodnutím nijak nadšen a doslova mi bránil jít na medicínu. Viděl mě jako filozofa a lingvistu, což byla jeho profese. Nakonec to ale rozhodla maminka, která mě podpořila, a po ukončení studia na prostějovském gymnáziu jsem se přihlásil na fakultu do Olomouce.

■ *Vzpomenete si na studentské začátky na lékařské fakultě?*

Ten příběh bude zřejmě dnešní mladé generaci připadat neuvěřitelný. Ale taková byla doba. V roce 1957 jsem úspěšně složil přijímací zkoušku na fakultu všeobecné medicíny. A vzápětí jsem dostal na stůl k podpisu smlouvu, ve které jsem se musel zavázat, že nejdříve nastoupím jako horník na dole Pionýr v Karviné. Rodiče byli naprosto zděšeni. To, že budu fárat do dolu 600 metrů pod zem a tam dobývat uhlí, prožívali opravdu velmi těžce. Nicméně mi bylo oficiálně sděleno, že nemám ten správný proletářský původ a před nástupem na studia se mám sblížit s dělnickou profesí. Nic jiného mi nezbyvalo. Před nástupem do práce jsme absolvovali asi dvouhodinové zaškolení a hned sfárali stovky metrů pod zem. Tam jsem se mimochodem potkal s pozdějším kolegou – chirurgem Antonínem Zámečnickem, který sdílel stejný osud. Odpracovali jsme měsíc v uhelném dole a pak teprve mohli zasednout do fakultních učeben a absolvovat studium všeobecné medicíny.

■ *Kam vedly Vaše lékařské kroky po ukončení studia?*

Končil jsem ještě v době umístěnek. Po promoci jsem tedy byl vyslán do nemocnice v Šumperku na jeden rok. Trochu se to protáhlo. O trochu více než šedesát let. Také díky tomu, že jsem se zde seznámil s mojí ženou, byl jsem v Šumperku „přikován“. Díky její značné trpělivosti jsem svoji práci mohl dělat a byl mi umožněn odborný rozvoj v mém oboru.

■ Jakým řízením osudu jste zvolil jako odbornost právě ORL? A jak pokračovala Vaše lékařská kariéra v Šumperku?

Měl jsem možnost absolvovat stáž v nemocnici v Ostravě – Zábřehu u jednoho z nejlepších odborníků v oboru. Ten mi doslova imponoval, osvětlil mi obor i praxi takovým způsobem, že jsem se pro tento druh medicíny nadchnul. Dalším velkým vzorem mi byl tehdejší primář ORL v Šumperku MUDr. Valenta. Špičkový odborník a operatér, od kterého jsem se učil a mohl vedle něj deset let pracovat. Bylo mi ctí po úspěšném konkurzním řízení nastoupit v květnu 1975 na primářskou funkci a pokračovat v jeho slépejích. Z oddělení jsem odcházel v roce 2004 po devětadvaceti letech primariátu. Pak jsem ještě pracoval v Lékařském domě do roku 2021. Vedle toho jsem také působil jako revizní lékař a krajský soudní znalec v oboru.

■ Byla již v době Vašich lékařských začátků možnost dalšího vzdělávání a specializace?

Primář Valenta mi umožnil absolvovat kurz bronchoskopie ve Výzkumném ústavu tuberkulózy a respiračních nemocí v Praze na Bulovce. Díky tomu jsem se pak věnoval endoskopii a hlavně akutním stavům, při kterých byla třeba extrakce cizích těles, většinou u dětí. V čekárně jsme pak měli dlouho výstavku všeho, co jsme dokázali odstranit z jícnu a plic. Mince, knoflíky, kuličky, kousky různých stavebnic a třeba i zubní protézy. Nakonec nám je ale někdo z čekárny ukradl. Později jsem se zabýval také plastikami nosu, které jsem se naučil jak od primáře Valenty, tak i od profesora Bařinky, který tehdy působil jako špičkový plastický chirurg v Brně.

■ Můžete porovnat možnosti medicíny v době, kdy jste na počátku 60. let vstupoval do praxe, a dnes?

Zkusím to uvést na praktickém příkladu. Při prvním vstupu na oddělení s primářem Valentou jsem viděl najednou tři děti s provedenou tracheotomií (umělé vyvedení průdušnice na povrch těla). Přímo na oddělení docházelo k tomu, že bylo třeba řešit urgentní případy a zachránit hlavně malým pacientům život. Tyto stavy jsou dnes hospitalizovány pod kontrolou přístrojů a speciálně vyškoleného personálu na odděleních ARO.

Jenomže taková odbornost v době mých začátků v nemocnici neexistovala. Také proto fungovala v té době na našem oddělení se třiceti čtyřmi lůžky nepřetržitá lékařská služba.

■ Jaká byla situace v době Vaší lékařské a primářské praxe s přístrojovým vybavením?

Mnohem složitější než dnes. Bylo obtížné získat špičkovou zahraniční techniku a už vůbec nebylo možné na její nákup vygenerovat finanční prostředky z hospodaření samotné nemocnice. Ale díky spřáteleným firmám a dobrým vztahům s jejich vedením se nám například podařilo zakoupit v roce 1982 jeden z prvních bronchoskopů japonské výroby. Dnes jsou úplnou samozřejmostí mnohem vyspělejší technologie v každé ORL ambulanci. Přístrojová technika v medicíně se vyvíjí čím dál rychleji, ale hlavně je v současné době možno bez problémů špičkové vybavení objednat a dovézt.

■ Pro každého lékaře je důležitá i „nepracovní“ část života a relaxace po náročné službě...

Nějaká forma odreagování je nutnost. Už na fakultě v padesátých letech nás učili, že je nezbytné kompenzovat studium pohybem. A platí to i při lékařské praxi. Také primář Valenta byl významným sportovcem, hrál vrcholově volejbal a velmi dobře tenis a byl pro mě příkladem. Již na začátku své praxe v Šumperku jsem se šel podívat na tenisové kurty a potkal se s dnešní šumperskou tenisovou legendou Františkem Čechem. Dodnes si chodím tenis zahrát, tedy pokud není třicet ve stínu jako právě teď.

■ Našel byste v průběhu své téměř šedesátileté lékařské a primářské kariéry momenty, které Vám udělaly opravdu radost?

Těch by se našlo určitě hodně. Ale největší radost mám z toho, že během mé práce na ORL v šumperské nemocnici vyrostlo třináct lékařů a lékařek, skvělých odborníků, kteří dnes pracují a pomáhají lidem na mnoha místech v regionu i mimo něj. Bylo pro mne radostí s nimi pracovat. Na závěr bych rád ocenil také celou řadu zdravotních sester, které se mnou pracovaly. Byly, jsou a budou nepostradatelné při péči o pacienty v každé době.



Každý měsíc nám od pacientů dorazí mnoho poděkování. Ať už elektronicky, klasickou poštou nebo přes sociální sítě. Rozhodli jsme se některá z nich pravidelně zveřejňovat také v našem Magazínu.



Dobrý den,

rádi bychom touto cestou udělili velkou pochvalu celému týmu porodnického oddělení Vaší nemocnice. V pondělí 17. 6. se nám u Vás narodil syn Matěj a my jsme moc rádi, že jsme si vybrali právě šumperskou porodnici.

Na porodním sále se o nás staraly dvě úžasné porodní asistentky Šárka Kubíčková a Anetka Heckenbergerová. Patří jim opravdu velké díky za laskavý, milý a profesionální přístup. Velké díky také patří primáři Humlovi a paní doktorce Slunské, kteří se u mého porodu vystřídali. Jejich přístup byl velmi profesionální a empatický.

Poděkování také patří sestřičkám a lékařům/lékařkám z oddělení šestinedělí za jejich péči a rady.

A v neposlední řadě si velké díky zaslouží také tým z novorozeneckého oddělení. Byli velice laskaví a předali nám ty nejlepší rady a tipy, které mohli. No a samozřejmě poděkování patří i paní Holinkové, která je naprosto úžasná, a je vidět, že je to žena na svém místě a žene oddělení a personál kupředu. Krásně pod ní vše šlape jako hodinky. Kdyby to jen šlo, tak by bylo dobré paní Holinkovou naklonovat a dosadit do všech porodnic v České republice, aby všechny ženy měly možnost zažít tak úžasnou atmosféru pod úžasným personálem, aby si bohužel některé neodnášely z porodu trauma. I já si trauma odnesla z prvního porodu, a proto jsem se druhé dítě rozhodla přivést na svět u Vás v porodnici, protože zde to není, že rodička je pro personál zátěží, ale ba právě naopak. Dostalo se mi úžasné péče (synovi samozřejmě také) a já Vám za to všem moc děkuji.

Poděkování patří i za to, že celou dobu mohl být manžel se mnou, jak na pokoji před porodem, na porodním sále i následně tři dny hospitalizace, a všichni jej brali jako přirozenou součást, nikdo ho nevyhazoval pryč či nebral jako přítěž. To pro nás oba bylo velmi důležité a velmi pozitivní.

I když už teď s manželem víme, že dvě děti nám stačí, kdybychom čekali třetí, určitě si Vaši porodnici vybereme znovu. Ještě jednou velké díky všem. S pozdravem a přáními hezkého dne

Radka Bartošová



Dobrý večer, za chvíli to bude rok, co jste mi zachránili život a přivedli na svět tohohle anděla.

Do nemocnice jsem přijela v 37. týdnu s odtokem plodové vody, kdy se ale miminko „zašpuntovalo“ a voda posléze přestala odtékat, takže lékaři rozhodli o vyvolání porodu za pomoci tablet. Po třech dnech strávených u Vás, kdy se miminku dobře dařilo, se mi rozběhl překotný porod. Dceru jsem porodila do 30 minut od první kontrakce. Navzdory tomu, že bylo vše tak rychlé a trochu hektické, byla porodní asistentka Margitka velice šikovná a milá. Bohužel Amálka šla ven ručičkou vedle hlavy a utrhla mi branku. Celé těhotenství jsem kvůli velké váze a vysokému krevnímu tlaku měla rizikové. K tomu se přidala porucha srážlivosti krve, takže jsem si musela píchat i injekce. Po porodu placenty jsem začala abnormálně krvácet a z pohledu lékařů jsem okamžitě poznala, že je zle. Měla jsem ohromný strach o svůj život, protože mě po porodu museli lékaři uspat a poranění mi zašít. Byla to taková rychlost, že mě ani nestihli převést na centrální operační sál. Lékaři přišli za námi, a andělé, paní Henemanová a pan Hansel, začali konat. Oba dva si opravdu mákli, protože moje

nadváha jim to rozhodně neulehčila. Ale po dvou hodinách bylo po všem a po devíti dnech jsme i s dcerkou odcházely obě zdravé a šťastné.

Personál byl příjemný, lékaři profesionálové a servis týkající se jídlu byl víc než vynikající.

Ještě jednou moc děkuji za profesionální přístup lékařů, sester a celého týmu. Bylo to náročné, ale jsme tu a jsme zdravé. Cítila jsem se u Vás bezpečně a obě jsme byly v těch nejlepších rukou.

POMŮCKA: ALEUTY, AMIN, EYENK, IMARI, INNO, LEMES, POBERA, UBE	RÁMUS (ZAST.)	NEŽÁDOUCÍ ROSTLINY	HRANICE POLÍ		BACULKY	UMĚLEC PROVADE- JÍCÍ RYTINY		PRYČ	ITALSKY HYMNA	PODSTATA		TRVALÁ HLIZNATÁ ROSTLINA POCHÁZEJÍCÍ Z AFRIKY	MALÝ RAK	DERIVÁT AMONIAKU	APATICKÝ	INIC. REZISÉRA CZABANA	
ANGL. ZKR. OTÁČEK ZA MINUTU			ANGL. NEBO JAPONSKÉ SÍDLO			OBYVATEL FINSKA				STARO- GERMÁN							
OSTROVY U ALJAŠKY						MODEL FIATU STARO- RECKÁ OBĚT				VYMEZENÝ OKRUH RADLICE							
1. DÍL TAJENKY																	MÍT V ÚČTĚ
TĚLESNÁ VYCHOVA (ROZVRH. ZKR.)			DOMÁCKY ELENA FINSKÉ MĚSTO					TUPEC FRAN- COUZSKÝ URČITÝ ČLEN									
	FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTAN CELNÍ KÓD SLOVENSKA			ZNAČKA KILOKALO- RIE NAVYKOVÁ LÁTKA					JEZERO V TURECKU VADITI					ZKR. NAŠÍ TELEVIZE JAPONSKÝ PORCELÁN			
PIVOVAR- NICKÉ SUROVINY						PULS SLITINA RTUTI S KOVEM				DĚTSKÉ CITO- SLOVCE SLOVENSKY IR			SLOVENSKY ODLIŠNÍ MĚSTO V BRAZÍLI				
PŘEDSTAVI- TEL BOHOU- ŠE ČÍSARE V CHALUPÁ- ŘÍCH					SPISOVÁ ZNAČKA NÁZEV HLÁSKY M			STÁT (BÁSNICKY) DRŽITEL IN- VEŠTČINICH KUPONŮ				OČISTIT VODOU OPAK MLADIKA					
	FILMOVÉ STUDIO (ZKR.)	FIBICHOVA SKLADBA SCHOPNÁ POHYBU VZDUCHEM					NĚMECKY TEN DEHET					RUSKA REKA KNIHA SNŮ			PRODĚLÁ- VATI	DLOUHO- SRSTY TIBETSKÝ SKOT	
LHOŠTEJNÝ CLOVEK										ZAČÁTKY ZÁVODU KREVŇÍ FAKTOR							
OČKOVACÍ LÁTKY					APATYKA BÁZE DAT (ZKR.)								LATINSKY HNĚV ZPUSOB BARVENÍ TEXTILU				
	CHEM. ZNAČKA TELLURU OKROVÁ BARVA		MEZINÁ- RODNÍ KÓD BULHARSKA OKOS					PYROMANI 3. DÍL TAJENKY						ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ (ZKR.) 4. DÍL TAJENKY			
TYP SŠ			JEVÍ SE = SE 2. DÍL TAJENKY				ANGL. ON SOUHLAS			POVIDAT AUTOMAT. VYROV- NÁVÁNÍ CITLIVOSTI							TNOUT
HLAS HNÍZDIČÍ SLEPICE					STAVEBNÍ POJIVO STRKNUTÍ							ZLOBIT (ŘÍDCE) NĚMECKÁ AUTOMO- BILKA					
VYSOKÁ TRÁVA ROSTOUCÍ U VODY						NAVNÍ ČLOVEK EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE							SEKNUTÍ KLUB ATLETŮ (ZKR.)				
	ZÁŘÍZENÍ PRO TEPELNÉ ZPRACOVÁNÍ SUROVIN (MN. C.)	PEVNINA V MOŘI OZDOBA LUSTRU							TRHNUTÍ VENA					KÓD LITVY HL. MĚSTO JAPONSKA			
LUPIČ							JIŽ DŘEVINA				SMĚNKA TATO				ANGL. JEDNA	NĚMECKY RADA	
OBYVATEL SIBÍŘE						STLOUCI SLEZSKÁ UNIVERZITA (ZKR.)							ČÁST ODVĚTVÍ ŘEKA PŘI OMSKU				
NEVLASTNÍ						ŽENSKÉ JMÉNO (4.3.) CITO- SLOVCE ODPORU						ČISTICÍ PROSTRĚ- DEK ZNOVU					
MEZINÁ- RODNÍ KÓD ZÁPADNÍ SAHARY				OBCHODNÍ MÍSTO PARIDOVÁ HORA						ZTRATIT SE FIREMNÍ SYMBOL							
	DŘÍVEJŠÍ ZEMĚDĚL- SKÁ ZKRATKA	NAŠ HEREK LATINSKÝ ZÁPOR				ZNÁMKOVÝ PŘETISK MUŽSKÝ POTOMEK			SOLMIZAČNÍ SLABIKA HLT			PŘEDLOŽKA BUDDHIS- TICKÁ VEŽ			TMA (BÁSNICKY)	NÁZEV PISMENE X	
ASI					ODVAHA REGIS- TRAČNÍ MÍSTO (ZKR.)								SÍDLA SLUCHU INIC. VIVALDIHO				
VÝROBKY							MATEMA- TICKÁ ZKRATKA					ČESKÝ HOKEJOVÝ BRANKÁŘ					
VIDINY VE SPÁNKU				CHEM. ZNAČKA MANGANU			SLOVENSKY JAK					PŘEDNÍ STRANA MINCE					

NEMOCNICE ŠUMPERK



LÉKÁRNA
NEMOCNICE ŠUMPERK



NAŠÍ PRIORITY JE VAŠE ZDRAVÍ



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK

Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk

lekarna@nemocnicesumperk.cz

+420 583 334 542



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK II

Slovanská 281/22, 787 01 Šumperk

lekarna2@nemocnicesumperk.cz

+420 720 808 518