

Dialog

Časopis nejen pro dialyzované pacienty

3
2017

Téma:

S dialýzou na prázdninách



SPORTOVNÍ KLUB DIALYZOVANÝCH A TRANSPLANTOVANÝCH VÁS ZVE

na 24. letní hry dialyzovaných a transplantovaných sportovců

Ubytování a stravování včetně plné penze je zajištěno v areálu penzionu Vyhlička na Přední Výtoni (www.pension-vyhlicka.hotel.cz). Stravování začíná večerí, ubytovat se je možno první den po 14. hodině. Za pobyt se platí na místě v hotovosti. Cena je 420 Kč/den pro pacienty a členy SK DaT, 460 Kč/den pro ostatní a 380 Kč/den pro děti do 12 let. Minimální obsazení 4lůžkové chatky je 3 osobami, v případě 2 osob je třeba doplatit 100 Kč/den za prázdné lůžko.

Doprava je individuální, autem nejlépe do Frymburku a pak lze buď přívozem na pravý břeh lipenské nádrže a do Přední Výtoně, nebo objet přes Lipno a hráz. Vlakem nejlépe do stanice Lipno, tam pro vás po předchozí dohodě dojedeme. Dálkové autobusy jezdí jak na Lipno, tak do Černé v Pošumaví (www.idos.cz).

Program bude podobný jako v minulých letech. Sporty, soutěže, výlety... Český Krumlov, Teplá Vltava s Mrtvým luhem nebo Vltava na lodičkách z Vyššího Brodu, Vítkův kámen, Schwarzenberský kanál, Stezka v oblacích na Lipně aj. V Přední Výtoni je sportovní areál s tenisovými kurty, hřištěm na metanou, fotbalovým hřištěm a hřištěm na volejbal. V areálu Penzionu je stolní tenis, bowling a v okolí cyklotrasy. Mezi Přední Výtoní – Lipnem – Frymburkem je pobřežní trasa na in-line brusle. Na Lipně je kromě aquaparku i možnost zapůjčení sjezdových horských kol a využití sjezdové dráhy pod lanovkou na Kramolín. Tamtéž lze zapůjčit elektrokolo pro ty méně zdatné (motivované). Řada akcí probíhajících v oblíbené rekreační lokalitě je na www.lipnoservis.cz.

Zdravotní zajištění a dialýza. Po dobu pobytu bude přítomen lékař a sestra, hemodialyzační péče je zajištěna, doprava individuálně nebo sanitou.

Dialyzování: nejpozději do 30. 7. 2017 zašlete lékařskou zprávu MUDr. Richardu Kovářovi na HDS do Českého Krumlova, Nad Nemocnicí 153, 381 27 Český Krumlov (kopii zprávy vezměte s sebou).

Transplantování: s sebou kopii zprávy z poslední kontroly.

Přihlášky zasílejte poštou, faxem nebo ideálně e-mailem.

Kontakty (telefonní jen pro případ nutnosti):

MUDr. Lukáš Svoboda: lukas.svoboda@bbraun.com

Mgr. Michal Dušek: michal.dusek@bbraun.com

Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných, Roentgenova 2, 150 30 Praha 5

24. LETNÍ HRY DIALYZOVANÝCH A TRANSPLANTOVANÝCH SPORTOVců ČR

PŘEDNÍ VÝTOŇ NA LIPNĚ
19.–25. 8. 2017



Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

před pár dny začalo léto, a proto jsme i aktuální číslo *Dialogu* věnovali především dovoleným, prázdninám a slunnému počasí. Pokud ještě nemáte jasno, kde a jak strávíte letní volno, určitě si přečtete článek o prázdninových dialýzách. Poradíme vám, na koho se obrátit, pokud chcete cestovat, i když jste sami závislí na dialyzační léčbě nebo je na ní závislý někdo z vašich blízkých, a také jsme pro vás připravili několik tipů na zajímavé destinace. Další inspiraci na letní výlety najdete v rubrice *Cestujeme*, kde náš pravidelný přispěvatel Petr Pavelčík popisuje krásy Broumova.

Koncem léta proběhnou v pořadí už 24. letní hry dialyzovaných a transplantovaných, takže pokud jste tělem nebo alespoň duší sportovci, neváhejte a vydejte se do Přední Výtoně na Lipně. Právě o sportovních hrách, a nejen o nich, jsme si povídali s MUDr. Lukášem Svobodou a Mgr. Michalem Duškem. Dozvíte se, proč před lety pomáhali založit Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných, jakým sportovním aktivitám holdují oni sami i proč je poji dlouholeté přátelství.

V rubrice *B. Braun vzdělává se* dočtete, jaký vliv má pravidelný pohyb na lidskou paměť, a při čtení povídky si můžete popřemýšlet nad poměrně složitou zápletkou. Věřím, že s našimi články strávíte příjemné a inspirativní léto plné sluníčka a pohody.

Krásnou dovolenou přeje

Petra Borová
redakce *Dialogu*

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty
Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D., MUDr. Martin Kuncek,
RNDr. Martin Kalina, Ph.D., Luděk Hajský, **Šéfredaktorka:** Petra Borová
Redakce: Kristýna Tesařová, Mgr. Michal Dušek, prim. MUDr. Roman Kantor, Luděk Hajský
Grafika: Tomáš Komůrka, BA, Pavel Cindr a Olga Čermáková

Vydavatel: B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827,
tel. +420 271 091 111, Fax +420-271 091 912, dialog.cz@bbraun.com, www.bbraun-avitum.cz

Veškeré články publikované v tomto časopisu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto časopisu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů. Foto na titulce: freeimages.com.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Z OBSAHU VYBÍRÁME

Dvojrozhovor | 8

MUDr. Lukáš Svoboda: „Význam pohybových aktivit je u dialyzovaných a transplantovaných pacientů obzvlášť důležitý.“



Letem dialyzačním světem | 6

Nové dialyzační středisko v Litoměřicích



Cestujeme | 13

Vydejte se na pěší výlet nejen za přírodními krásami Broumova



Téma | 18

Dialýza není překážkou cestování



Inspirace | 22

Prošel jsem si peklem – příběh pacienta se selháním ledvin



Jak na to | 24

Zmrzlina jako zdravá snídaně



V rámci podpory Mezinárodního dne dětí, který má upozornit veřejnost na práva a potřeby nejmenších, uspořádala firma B. Braun ve spolupráci s nejlepší českou golfistkou a olympioničkou Klárou Spilkovou zábavné golfové dopoledne.

Akce se uskutečnila 28. května v Golfovém resortu Černý most. Na děti čekal bohatý doprovodný program, ale hlavně si přímo pod vedením Kláry Spilkové a dalších profesionálních trenérů mohly na greenu vyzkoušet základy golfu. Navíc měly možnost se s Klárou vyfotit nebo si od ní nechat podepsat stylovou kšiltovku.

„Přišla spousta dětí ve věku, kdy jsem s golfem sama začínala. Je to moc hezká akce a těší mě, že se na hřišti sešlo tolik dětí,“ pochvaluje si Klára Spilková. Sama má k dětem

Na greenu

s olympioničkou Klárou Spilkovou

blízko a dlouhodobě se jim věnuje, mimo jiné podporuje dětský domov Racek. Klára

Spilková je také ambasadorkou společnosti B. Braun a letos podpořila osvětovou kampaň



Nejdelší odpal dne, celých 50 metrů, předvedla devítiletá Eliška Šmehlíková.

ke Světovému dni ledvin.

„Celé dopoledne proběhlo v příjemné atmosféře. Klára je totiž pro děti fantastickým vzorem,“ shodli se ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek a manažer sekce Aesculap Akademie a marketingu RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA.

David Čedík

” Přišla spousta dětí ve věku, kdy jsem s golfem sama začínala. Je to moc hezká akce a těší mě, že se na hřišti sešlo tolik dětí.

Klára Spilková, profesionální golfistka a česká olympionička, ambasadorka společnosti B. Braun a letošního Světového dne ledvin 2017

Rozhovor s Klárou Spilkovou

Jak se vám líbil dnešní den a co vám udělalo největší radost?

Největší radost mi udělalo hezké počasí a to, že přišlo hodně dětí, které si golf vyzkoušely. Je tady spousta dětí, které jsou ve věku, kdy jsem s golfem sama začínala. To mě opravdu těší. Před lety bylo ojedinělé, že by děti začínaly v tak brzkém věku, ale nyní už je to normální.

Proč podporujete dětský domov a jak jste se k tomu dostala?

Byla jsem na olympiádě a od našich sponzorů jsme za olympijské bagy vybrali 90 000 korun. Přemýšleli jsme, koho podpořit, aby to prospělo dobré věci, a začali

jsem uvažovat o nějakém dětském domově. Dětské domovy v Praze mají většinou víc financí než domovy mimo hlavní město, tak jsme nakonec vybrali dětský domov Racek z Benešova. Místní děti jsou hodně sportovně založené a jezdí na různé olympiády. Opravdu mají ke sportu blízko. Racek je navíc kousek od golfového hřiště na Konopišti, kde hraju, což je skvělé.

Považujete za důležité, aby se děti věnovaly sportu?

Určitě, ať je to jakýkoliv sport. Získají disciplínu, a když je vedete ke sportu už od útlého věku, zůstanou u něj i jako dospělí

a udržují se v kondici. Podporují tím zdravý životní styl.

Jak si najít cestu ke golfu? Kdy je pro děti nejlepší začít?

V jakémkoli golfovém klubu vám rádi poradí a i na internetu najdete spoustu informací. Mnoho užitečných rad, jak začít, je možné zjistit také přes golfovou federaci. Dnes je golf mnohem přístupnější, než tomu bývalo před lety. Já jsem začínala ve čtyřech letech. Myslím si, že pomalu začít je možné mezi čtvrtým až šestým rokem. I když to samozřejmě ještě nevypadá úplně jako golf, děti si začnou hru osahávat.

David Čedík



B. Braun Omnia se rozzářila dětskými úsměvy

U příležitosti dne dětí se v budově B. Braun Omnia ve Slavkově u Brna, kde sídlí i špičkový dům pro seniory Domov s úsměvem, konalo slavnostní vyhlášení výsledků výtvarné soutěže na téma *Jak vykouzlit úsměv aneb stáří patří k životu*. S nápadem uspořádat tuto akci přišla místní zdravotní sestra Veronika Kopečková, které zajistila i spolupráci se základními školami ve Slavkově. Soutěže se účastnilo 167 žáků, kteří svými výtvarnými dílky vyzdobili chodby Domova. Kluci a holky, jejichž obrázky se líbily nejvíc, byli odměněni pěknými věcnými cenami. Děti se pak společně s rodiči a kamarády bavili v prosluněném parku Domova při nejružnějších soutěžích. Přidali se i klienti a klientky Domova s úsměvem, kteří sršeli energií a s dětmi si zahráli



nejen kuželky. V závěru dne primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum MUDr. Aleš Hrubý a starosta Slavkova Michal Boudný, pod jehož záštitou se celá akce konala, zasadili v zahradě areálu lípu „Braunovku“ a okrasnou paulovnií plstnatou. Košaté koruny těch-

to stromů časem jistě poskytnou úlevný stín mnoha klientům i návštěvníkům B. Braun Omnia. „Dnešní odpoledne se setkala s úspěchem. Věříme, že si akci příští rok pro všeobecnou spokojenost zopakujeme,“ řekl nám MUDr. Hrubý.

redakce Dialogu



Výtvarné soutěže se zúčastnily děti ze ZŠ Komenského a ZŠ Tyršova ve Slavkově u Brna, ZŠ Hodějice a ZŠ Němčany.

- Výherci: 1. stupeň**
1. místo: Adam Švaříček, ZŠ Hodějice
 2. místo: Tereza Jeřábková, ZŠ Hodějice
 3. místo: Mariánek Jandl, ZŠ Tyršova Slavkov
- 2. stupeň**
1. místo: Štěpánka Kocmanová, ZŠ Tyršova Slavkov
 2. místo: Gabriela Floriánová, ZŠ Tyršova Slavkov
 3. místo: Adéla Menšíková, ZŠ Tyršova Slavkov

Čestná cena za obrázek babičky:

Aneta Baštýřová a Monika Drápalová, ZŠ Tyršova

B. Braun Omnia zabodovala v mezinárodní konkurenci

Český projekt B. Braun Omnia ve Slavkově u Brna získal v rámci celosvětové soutěže koncernu B. Braun cenu za inovaci ve zcela nové kategorii s názvem „Mezidivizní terapeutický přístup“. Multifunkční objekt B. Braun Omnia nabízí v České republice zcela ojedinělou službu, propojení domova pro seniory s dialyzačním střediskem a odbornými ambulantami, které jsou postupně otevírány dle potřeb pacientů. Navíc B. Braun Omnia poskytuje také rehabilitační služby a volnočasové aktivity, dále zde najdete saunu, tělocvičnu a hlavně usměvavý a ochotný zdravotnický personál. „Podařilo se nám propojit lékařské specializace napříč divizemi tak, aby byl výsledný efekt pro naše pacienty, kteří do B. Braun Omnia docházejí ambulantly či tam přímo bydlí v Domově s úsměvem, co nejlepší,“ říká k ocenění MUDr. Martin Kuncek, člen vedení Skupiny B. Braun a ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

redakce Dialogu

Dialyzační středisko a nefrologická ambulance v prostorách Městské nemocnice v Litoměřicích prošly po 24 letech provozu kompletní rekonstrukcí. Rekonstrukce trvala 4,5 měsíce a stála 14,5 milionů korun. „Zrekonstruované středisko nyní odpovídá našim celosvětově vysokým standardům,“ říká ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK MUDr. Martin Kuncek.

Zrekonstruované prostory střediska mají nová okna a jsou navíc klimatizované. Podlahy jsou nyní vodotěsné a přibyla horká dezinfekce k výrobě ultračisté vody, která je pro dialýzu kvalitnější a bezpečnější. Maximální možnou kvalitu hemodialy-

Rekonstrukce pěkně od podlahy

zační léčby zajišťují dialyzační přístroje Dialog+.

Propojením pěti místností vznikl velký dialyzační sál, v jehož středu je umístěna sesterka. Po rekonstrukci je zde výrazně více prostoru a nové kabát dostaly také sklad, vódná, šatny pacientů i personálu, denní místnost pro personál s kuchyňkou, dva lékařské pokoje a kancelář ekonomické referentky a vedoucí sestry. „Po rekonstrukci to tady je opravdu krásné a léčba je mnohem příjemnější. Netáhne

okny, je tady klimatizace, muži i ženy mají oddělené hygienické zařízení a v šatnách máme každý až dvě skříňky na osobní věci. Nejvíc si ale vážím milého a přátelského personálu, který zůstal stejný,“ hodnotí rekonstrukci dialyzovaná pacientka Jiřina Jindřichová.

Středisko nyní pracuje ve dvousměnném provozu tři dny v týdnu – v pondělí, ve středu a v pátek – a v jednosměnném provozu v úterý, ve čtvrtek a v sobotu. „Chronické selhání ledvin je komplexní onemoc-

nění a je třeba úzké spolupráce s dalšími specialisty a lékaři z nemocnice. V Litoměřicích je spolupráce mezi dialyzačním střediskem a lékaři z Městské nemocnice výborná,“ uzavírá MUDr. Jana Fialová, vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Litoměřicích.

Hemodialýzou se v Litoměřicích léčí 48 pacientů a čtyři další pacienti podstupují časově vstřícnější domácí peritoneální (břišní) dialýzu. Nefrologická ambulance pečuje o 680 pacientů. Celkově dialyzační středisko a nefrologická ambulance slouží spádové oblasti s 80 tisíci obyvateli.

redakce Dialogu

Slavnostní otevření DS v Litoměřicích (zleva): symbolické přestřižení pásky, nově zrekonstruovaný dialyzační sál a primářka dialyzačního střediska MUDr. Jana Fialová s pacientkou Jiřinou Jindřichovou.



Pavilon B. Braun Dialog oslavil druhé výročí úspěšné činnosti

Pavilon B. Braun Dialog v Praze na Bulovce – moderní medicínské centrum zastřešující vzdělávací a tréninkové centrum Aesculap Akademie, dialyzační středisko B. Braun Avitum a specializované ambulance – oslavil druhé výročí založení. Pavilon se výrazně zapsal do povědomí českých lékařů i zdravotnické veřejnosti a dále upevnil své postavení uznávaného vzdělávacího ústavu.

Multifunkční tréninkové a vzdělávací centrum je svými

možnostmi a vybavením v ČR zcela unikátní. Rozdělené je na dvě části. Ta první je vybavena celotělovým simulátorem poslední generace s přístroji pro jednotku intenzivní péče. Druhou částí vzdělávacího pracoviště jsou tréninkové laboratoře pro nácvik laparoskopických operací na 2D simulátorech i reálném 3D robotickém laparoskopu Einstein Vision. Ve dvou tréninkových a dvou seminárních místnostech Pavilonu se

k dnešnímu dnu uskutečnilo nejméně 3 200 vzdělávacích akcí, na kterých se vyškolilo až 110 000 zdravotníků. Nedílnou součástí služeb, které Dialog poskytuje, je i moderní Dialyzační středisko B. Braun Avitum, které za dvě léta své působnosti provedlo více než 26 tisíc dialyzačních výkonů a nyní má téměř 100 stálých dialyzovaných pacientů.

redakce Dialogu





Už šest měsíců středně intenzivního cvičení může zlepšit myšlení a paměť

Cvičení je nezbytné k udržení svalového objemu, síly a také optimální hmotnosti, pro zdravé srdce a cévy nebo jako prevence civilizačních onemocnění, například cukrovky. Doktor Scott McGinnis, neurolog z Harvard Medical School, ale tvrdí, že pravidelná pohybová aktivita má ještě další významné pozitivní efekty, mimo jiné působí blahodárně na myšlení a paměť. Paměť i duševní schopnosti jsou při cvičení stimulovány přímo i nepřímo.

Nepřímo mají fyziologické efekty cvičení vliv na snížení inzulínové rezistence, pomáhají potlačovat zánětlivé změny nebo podporují produkci růstových faktorů. Růstové faktory jsou látky vyráběné v různých buňkách organismu, které stimulují růst tkání, například růst nových cév v místech, kde je snížený průtok krve. V mozku pak udržují kromě cévního zásobení v kondici mozkové buňky a zabraňují jejich úbytku.

Pravidelné cvičení má přímý dopad také na zdraví moz-

ku. Řada studií potvrzuje, že ty části mozku, které jsou zodpovědné za paměť a schopnost myšlení (tzv. kognitivní schopnosti), jsou větší u lidí, kteří cvičí. Doktor McGinnis dokonce tvrdí, že tyto efekty byly u některých pacientů patrné už po šesti měsících pravidelné pohybové aktivity.

Další studie publikovaná v *Journal of the American Geriatrics Society* (*Magazín Americké geriatrické společnosti* – pozn. redakce) potvrdila, že jako efektivní k udržení a zlepšení kognitivních funkcí u seniorů se ukazuje cvičení tai-chi. Zlepšení se u testovaných osob projevilo zejména v oblasti exekutivních neboli výkonných funkcí, mezi něž patří

krátkodobá paměť, schopnost plánování, pozornost, řešení problémů a sociální komunikace. Tai-chi je původně bojová technika, která klade důraz na přesné a pomalé pohyby a podporuje získávání nových dovedností a schopností. Je to cvičení, které je možné praktikovat každodenně, a právě pravidelnost zásadně ovlivňuje jeho efektivitu. Tak jako se pravidelně berou léky, tak by se mělo cvičit.

Také dialyzovaní a transplantovaní pacienti, u kterých je vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění a dalších komplikací, by rozhodně neměli na pravidelné cvičení rezignovat. Pohyb je vhodný pro každého a cvičební program lze

libovolně přizpůsobit fyzické kondici i zdravotnímu stavu. Ideální je začít deseti až patnácti minutami rychlejší chůze denně a postupně zvyšovat denní dávky až na doporučenou hodnotu 10 000 kroků denně, tj. zhruba 7,2 km pro muže a 6,8 km pro ženy.

Pro seniory je zvláště vhodná chůze s holemi, tzv. nordic walking (severská chůze – pozn. redakce). Při chůzi s holemi je důležité prodlužovat krok a aktivně se o ně opírat. Jen tak je symetricky zapojena horní i dolní polovina těla. Intenzitu chůze je vhodné regulovat v závislosti na míře zadýchání. Obecně, a především v případě začátečnicků platí, že by měli být schopni při chůzi bez větších problémů hovořit.

V první řadě je ale vždy potřeba myslet na to, že jen pravidelné cvičení může mít pozitivní vliv.

*Podle edukačních materiálů
Harvard Medical School
připravil MUDr. Lukáš Svoboda*

Nadšení pacientů nás hnalo dopředu



Foto Jan Hadraba

Pánové Lukáš Svoboda a Michal Dušek jsou dvojice nadšenců, pro které jejich práce není jenom zaměstnání, ale zároveň je jim koníčkem. MUDr. Lukáš Svoboda je primářem na dialyzačním středisku B. Braun Avitum, kde se také seznámil s Michalem Duškem, který tu před více než dvaceti lety nastoupil na pozici staniční sestry. Dnes jsou z nich přátelé, kteří se svým pacientům věnují daleko nad rámec pracovních povinností. Společně založili Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných, organizují pro pacienty rekreační pobyty v zahraničí a dvakrát do roka sportovní hry. Pod heslem „Zůstaň aktivní“ ukazují pacientům, že není potřeba podávat vrcholové výkony, ale že jakákoli pohybová aktivita vede k zachování psychické i fyzické kondice, která je zásadní pro udržení kvality života i ve vyšším věku a s hendikepem.

Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných vznikl v roce 1995. Jak k tomu došlo?

LS: To byl náš nápad – můj a Michalův. Původní myšlenka je ale ještě o něco starší. Už v roce 1994 jsme uspořádali první sportovní akci, a tím vlastně založili tradici letních a zimních sportovních her.

MD: Přesně tak, první hry jsme zorganizovali v lednu 1994 v Jilemnicích.

LS: Akce měla nečekaný úspěch, takže hned v létě jsme uspořádali další hry. Když jsme viděli, jak se to ujalo, řekli jsme si, že stojí za to věnovat se podobným aktivitám dál. A sportovní klub byl na světě.

Proč vás vůbec napadlo podporovat sport a pohyb u nefrologických pacientů?

LS: V první řadě jde o zdravotní benefity, které jsou se sportem spojené. Význam pohybových aktivit je vysoký i u běžné populace a u dialyzovaných a transplantovaných pacientů obzvlášť. Proto jsme se rozhodli tuhle myšlenku aktivně propagovat. V minulosti se o tom příliš nemluvilo, ale čas nám nakonec dal za pravdu. Dnes už existuje i řada potvrzení v odborné literatuře.

A kdo byl původním otcem myšlenky?

MD: Pochopitelně pan primář (smích).

LS: To není podstatné, kdo s tím přišel. Ale ten nápad se okamžitě chytil. Viděli jsme u pacientů neuvěřitelné nadšení, a tak jsme si řekli, že budeme pokračovat. V 90. letech, kdy u nás začala vznikat dialyzač-

ní střediska, byla péče o nefrologické pacienty a dialyzační servis v plenkách. Tenkrát stále spousta lidí na selhání ledvin umírala, protože se na dialýzu vůbec nedostali. My jsme pro ně začali dělat ještě něco navíc nad rámec léčby, najednou to nebylo jenom o nemoci, ale i o setkávání a zábavě.

Kde myslíte, že se vzal tak velký zájem ze strany pacientů?

MD: Před pětadvaceti lety byla skladba pacientů úplně jiná než dnes. Dialyzační populace za tu dobu zestárla v průměru o deset, možná i víc let. Tenkrát bylo typickému pacientovi na dialýze kolem 55 let a řada z nich byla ještě mnohem mladších. Tím pádem byli přirozeně mnohem aktivnější a měli chuť něco dělat. Proto je sportovní hry tak bavily.

LS: Postupně jsme pak k letním a zimním hrám přidali

ještě zahraniční rekreačně-rehabilitační pobyty.

Začali jste tedy pro pacienty organizovat i dovolené?

MD: Přesně tak. Tenkrát to opravdu nebylo jednoduché. Pacienti nemohli jen tak vycestovat do zahraničí.

LS: Nebyli jsme členy Evropské unie, takže cestování bylo pro naše pacienty mnohem komplikovanější. Proto jsme využili svých kontaktů a pomohli jim v první řadě zajistit léčbu a pak i ubytování, dopravu a všechno okolo.

Jak se Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných proměnil? Jaký byl tenkrát, a jaký je naopak dnes?

MD: Jak jsem už říkal, věkový průměr dialyzovaných pacientů se v porovnání s 90. lety výrazně zvýšil. Současní pacienti jsou víc nemocní, trpí řadou přidružených onemoc-

nění a sport je pro ně poměrně namáhavý a ztrácí atraktivitu. Proto Klub postupně předsedal ze sportovních klání na rekonvalescenční a rekreační pobyty.

LS: Naprosto souhlasím. Také hraje roli fakt, že bylo výrazně méně transplantovaných než v současné době. Ani úspěšnost transplantací nebyla zdaleka tak vysoká. Tenkrát bylo zhruba 90 procent pacientů na dialýze a zůstávali na ní dlouhodobě. Na druhou stranu byli mladší, takže jsme se v rámci Klubu věnovali hodně i kolektivním sportům, třeba jsme hráli fotbal nebo florbal, na hrách se hodně závodilo. Teď nám populace dialyzovaných zestárla, takže skladba aktivit se logicky proměnila.

Myslíte si, že pohyb u starších pacientů ztrácí na významu?

LS: To v žádném případě, důležitost pohybu určitě neklesá. To potvrzuje i studie zaměřená



MUDr. Lukáš Svoboda, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Na Homolce

na hodnocení kvality života, kterou jsme dělali. Jasně z ní vyplývá, že dokud je člověk samostatný, soběstačný, to znamená, že se udržuje i v určité pohybové kondici, má výrazně vyšší kvalitu života než ten, kdo je závislý na pomoci druhých. Pohyb je prevencí, pomáhá výrazně déle udržet soběstačnost.

MD: Nemohoucí pacient je navíc velmi drahý pro zdravotnický systém. To je velmi důležité.

LS: V jedné zahraniční studii se porovnávaly náklady na léčbu vysokého cholesterolu statiny a náklady na rehabilitační program placený pojišťovnou a jednoznačně se ukázalo, že rehabilitační program měl lepší výsledky a stál méně peněz než léky.

Vraťme se zpátky ke sportovnímu klubu. Jak se pacient může stát jeho členem?

MD: Pravidelně na dialyzační střediska B. Braun Avitum a také na další spřátelené dialyzy posíláme nabídku akcí, které Sportovní klub pořádá. Když se pacient na některou z nich přihlásí, už s ním do budoucna počítáme a obesíláme ho dalšími nabídkami. Nikoho ale nenutíme, aby se stal registrovaným členem. Pokud se zúčastní některé z našich akcí, vysvětlíme mu podmínky členství, ale záleží jen na něm, jestli se časem rozhodne do klubu vstoupit, nebo ne. Všechny aktivity klubu jsou otevřené i nečlenům.

Kde všude sportovní klub působí a co svým členům nabízí?

LS: Prakticky po celé republice.



Přátelé Lukáš Svoboda a Michal Dušek, zakladatelé Sportovního klubu dialyzovaných a transplantovaných

Máme členy v Praze, ale taky v Ostravě a třeba i v Sokolově.

MD: Členové například dostávají slevy na akce klubu a další aktivity. Aktuálně například nabízíme zcela zdarma vstup do plaveckého bazénu tady v areálu Nemocnice Na Homolce.

LS: Hlavně se ale snažíme pacienty motivovat, vysvětlit jim, jak je pohyb důležitý, a poradit, které aktivity jsou pro ně vhodné a které ne. Proto taky heslo klubu zní „Zůstaň aktivní“.

Které aktivity jsou tedy pro dialyzované vhodné a kterých by se měli vyvarovat?

LS: Základem jsou aerobní aktivity. Jde o pravidelný, rytmický pohyb, při kterém se člověk zadýchá a zapotí. Nejprve je potřeba se zahřát, pak přichází samotná pohybová část

a na závěr se nesmí zapomínat na strečink, lehké vyklusání, tzv. „cool down“. Určitě bych doporučil rychlou chůzi nebo ještě lépe nordic walking, tedy chůzi s holemi, případně jogging. Vhodná je samozřejmě také jízda na kole, v zimě běžky a pro zdatnější třeba in-line brusle nebo bruslení na ledě. Naprosto zásadní je ale pravidelnost. Náš bývalý předseda Pepa Němčík žije se selháním ledvin dvacet let, z toho posledních třináct na dialýze. Přesto třikrát týdně běhá kolem šestnácti kilometrů! Přál bych si mít jeho kondici. Na druhé straně se podceňuje posilování. Přitom zachování svalové hmoty je velmi důležité. Zejména starší člověk je tak soběstačný, jak silné má nohy. Proto doporučuji například podřepy nebo výpady.

A co vhodné není? Pacienti na peritoneální dialýze např. mohou posilovat břišní stěnu jen v upraveném režimu, dialyzovaní, kteří mají v rukou píštěle, těžko budou hrát volejbal a pro transplantované, kteří mají v podkoží v jámě kyčelní našitou ledvinu, jsou naprosto nevhodné úpolové sporty, například fotbal, různé kopy nebo doskoky a obecně jakékoli aktivity s rizikem poranění štěpu.

Když to shrnu, mladší pacienti by se měli zaměřit především na prevenci kardiovaskulárních a dialyzačních komplikací a aerobní aktivity a ti starší pak na zachování soběstačnosti a pohyblivosti.

Jak je to s transplantovanými pacienty?

LS: Jak jsem už zmiňoval, počet

transplantaci i jejich úspěšnost stoupá. Pacient po transplantaci se často vrátí naplno do života. Znovu se mu otevře svět, začne opět chodit do práce, jezdí na dovolené a sportuje. Mimořádně právě transplantovaní s Klubem jezdí často. Na sportovních hrách dokonce počet transplantovaných sportovců výrazně převyšuje počet dialyzovaných.

A kterým sportům se na Sportovních hrách dialyzovaných a transplantovaných věnujete?

LS: Nejdůležitější je, aby účastníci byli veselí a aby je to bavilo. Konkrétní pohybová aktivita zase tak důležitá není.

MD: Většinou jde o kolektivní sporty. Dělali jsme například štafetový závod, kdy jedna posádka jela na raftu a další na kole. Dál hrajeme přehazovnou, bowling, fotbal... Vždycky využíváme aktuální možnosti.

V jakých disciplínách se soutěží na zimních hrách?

MD: V klasických zimních, jako je sjezd na lyžích nebo běžecké lyžování. Pochopitelně neběháme desítky kilometrů a nejezdíme klasický sjezd, ale obří slalom. Musím ovšem říct, že speciálně na zimních hrách se opravdu soutěží. Nejsou to žádné jízdy na pohodu, někteří závodníci jedou až na krev. A leckdy mají lepší výsledky než zdraví sportovci.

LS: Mimo jiné jsme měli taky závod na sněžnicích. V Krkonoších jsme zase využili sáňkařskou dráhu a jindy třeba koně. V Jilemnici se dá k tradičním zimním sportům přidat i plavání, protože je tam bazén. A tak bych mohl pokračovat.

MD: Hry ale nejsou jen o sportu. Hodně jezdíme i na výlety a vždycky alespoň jeden večer věnujeme nějaké tvůrčí dílně, takže si účastníci mohou odvézt i něco na památku.

Věnujeme se taky mentálním disciplínám, vymýšlíme kvízy a vědomostní soutěže.

Jak je to s pravidly?

MD: Většinou se držíme standardních pravidel zavedených pro konkrétní sport. Samozřejmě přizpůsobujeme herní dobu, aby ji zvládl opravdu každý i navzdory svému hendikepu.

LS: Hodně jezdíme na Lipno, takže jsme na kolech opakovaně absolvovali Podunajskou stezku, a poměrně pravidelně jezdíme na raftech z Vyššího Brodu. Dokonce jsme v programu měli i výuku jízdy na plachetnicích. Manžel jedné z našich sestřiček, který je trenérem lehké atletiky, účastníkům předvedl výuku lehkotatletických disciplín, takže si mohli vyzkoušet hod oštěpem, koulí nebo diskem.

MD: Hlavně ale sami sobě dokážou, co všechno ještě zvládnou. Doma by je ani nenapad-

lo jít někam házet oštěpem, ale tady si to zkusí a vidí, že to jde. Působí to pozitivně na jejich sebevědomí a to je moc důležité.

Panuje na hrách soutěžní duch?

LS: V každém případě. Jednotlivé týmy se mezi sebou neuvěřitelně hecují. Všichni se vždycky nejvíc těší na závěrečný večer, který je spojený s udílením cen a s taneční zábavou. Jak s oblibou říkáme, tanec je přece taky pohyb.

MD: Navíc si odvezou ceny a diplomy, takže se mají doma čím pochlubit.

Zní mi to tak, že sportovní hry jsou vlastně pro každého, že se snaží bořit bariéry...

MD: Sportovní hry určitě nejsou jen pro vysloveně aktivní sportovce. Rozhodně se nemusí bát ani ti, kteří se necítí úplně ve formě. I když je mi sedmdě-

Víte, proč je pravidelný kondiční trénink důležitý?



Shrnutí jsme pro vás hlavní důvody.

Primárně – osobní profit

- Zlepšení výkonu srdce a plic, snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění
- Nárůst svalové hmoty a zlepšení kondice
- Prevence vzniku cukrovky, snížení dávek inzulínu a antidiabetik
- Prevence poruch výživy v obou směrech (obezita i podvýživa)
- Pozitivní vliv na krevní tlak, snížení spotřeby léků k jeho korekci
- Zlepšení anémie, snížení spotřeby léků – erythropoetinu
- Posílení zdraví kostí, zlepšení kloubní pohyblivosti a ohebnosti
- Prevence pádů, udržení mobility, zlepšení tvaru postavy a držení těla
- Zlepšení obranyschopnosti organismu a odchylek v hormonálních regulacích
- Snížení výskytu neurologických poruch, zvýšení duševní výkonnosti a odolnosti
- Relaxační efekt, snížení úrovně stresu a prevence depresí, zlepšení sexuálního života
- Zajištění mobility a soběstačnosti (osobní i ekonomické) = udržení kvality života

Sekundárně – společenský profit

- Zlepšení výchozích podmínek pro psychosociální adaptaci (např. zaměstnanost)
- Udržení role v rodině a společnosti, posílení sebevědomí a sebedůvěry
- Úspora nákladů na ošetrovatelskou péči, sociální výdaje, hospitalizaci apod.

sát, klidně můžu vyrazit a něco nového vyzkoušet a naučit se.

LS: Určitě. Nejhorší je sedět doma se zataženými závěsy, dívat se na televizi a litovat se, že jsem hendikepovaný. Žít se dá i se selháním ledvin, jen trochu jinak.

Setkáváte se často s tím, že když se člověk najednou ze zdravého stane pacientem, zahořkne a rezignuje?

LS: Bohužel ano. Zvlášť u mladších lidí se stává, že zbytečně pospíchají do invalidního důchodu. Pak se ukrutně nudí, jsou negativističtí a nevědí, co se sebou. Opravdu bych na ně i touto cestou chtěl apelovat, aby pokud možno zůstali zaměstnaní a nepřestávali být aktivní. Zachovají si tak místo v rodině i ve společnosti. Život se jim tolik nezmění, a když pak projdou transplantací, mnohem snáz se vrátí zpátky. Takže jsme zase u hesla „Zůstaň aktivní“.

A co vy a sport, pánové?

LS: Mně na sport moc prostoru nezbyvá, protože volného času



Mgr. Michal Dušek, vedoucí oddělení ošetrovatelské péče B. Braun Avitum

mám opravdu málo. Ale mám rád lyžování, sjezdovky, běžky i skialpy. Letos mám za sebou 740 kilometrů ve Špindlu. V létě rád vyrazím na kole nebo na vodu, mám rád i hory.

MD: Já taky lyžuju a celý rok hraju squash. Chodím pravidelně každý týden.

LS: Vážně, Michale? Super (*smích*).

Máme léto, tak bych se ještě na závěr zeptala na plánované rekreační aktivity Klubu.

Kam byste zájemce pozvali?

LS: Už tradičně jsme připravili ve spolupráci s cestovní kanceláří Zemek zájezd do Chorvatska.

MD: Je to rekreační pobyt s dialýzou, pojedeme v září. Na konci srpna pak budou opět na Lipně v areálu Přední Výtoň letní Sportovní hry dialyzovaných a transplantovaných. Pořád je možnost se přihlásit, tak ji využijte.

LS: Léčba je samozřejmě zajištěná i na Lipně, jen to letos

bude trochu složitější a možná budeme dojíždět do Aige v Rakousku. V rámci příhraniční péče by to ale neměl být zásadní problém. Lipno je úžasná lokalita stran sportu a turistiky. V okolí jsou nepřehledné možnosti vyžití. Pro cyklisty je v okolí spousta cyklostezek a nedaleko je dráha pro in-line bruslaře. Dá se zajet na výlet do Rakouska, vyrazit na Stezku v korunách stromů a letos se poslední den her kryje s mistrovstvím republiky v jízdě na divoké vodě ve Svatojanských proudech. Takže se možná svezeme na vlně.

Zbude vám vůbec čas na vaši vlastní dovolenou?

LS: Ale ano, letos se chystám se synem do Namibie. Plánujeme takový okruh, projedeme Namibii v džípech.

MD: Já zůstávám doma. Vyrazíme na kolech na Moravu. Samozřejmě se podíváme i do nějakého sklípku a ochutnáme dobré vínečko.

*Petra Borová
foto Jan Hadraba*

Špičkové sportovní výkony po transplantaci

Bylo by omylem domnívat se, že se lidé po transplantaci musí nějak úzkostlivě šetřit. Statistika naopak dokládají, že lidé s transplantovanými orgány jsou náchylní k nemocem kardiovaskulárního systému, a že jim tedy pohyb neobyčejně prospívá. World Transplant Games Federation je celosvětová organizace spojující transplantované pacienty, kteří se po výměně ledviny, srdce, jater,

plic, pankreatu nebo kostní dřevě nechtějí vzdát sportu a závodí na mezinárodní úrovni. Členové federace měří své síly na Světových letních hrách transplantovaných, které se konají každé dva roky na jiném kontinentě. Na letošním XXI. ročníku ve španělské Malaze nechyběli ani sportovci z České a Slovenské republiky. Díky podpoře společnosti B. Braun Medical s.r.o. se jich zúčastni-

li i Ing. Dušan Křižko (vrh koulí, petang), Robert Kopecký (stolní tenis, petang, tenis) a Mgr. Jozef Franer (golf). Mezi jednotlivými disciplínami si sportovci našli čas i na návštěvu místního dialyzačního střediska, které provozuje společnost B. Braun Avitum a které se brzy zapojí do sítě zahraničních středisek fungujících v rámci prázdninových dialýz.

redakce Dialogu



Pěší výlet Broumovskem

Broumovsko je známo svou barokní komponovanou krajinou s významnými sakrálními stavbami. Lidská ruka tu citlivě doplňuje malebnou přírodní scenérii pískovcových skal, lesů a luk. Najdete tady také množství zajímavých muzeí, roubených stavení a historických sídel. Broumovsko je prostě pěkný a zajímavý kout naší země.

Kamenná poutní kaple Panny Marie Sněžné postavená roku 1733 dle návrhu K. I. Dientzenhofera

Broumovsko se opravdu může nazývat „koutem“, protože se rozkládá v Broumovském výběžku našich hranic do Polska v Královéhradeckém kraji. Praktický celý výběžek vyplňuje v roce 1991 vyhlášená Chráněná krajinná oblast Broumovsko. Dvě hlavní sídla jsou zde Police nad Metují a severozápadně od ní pochopitelně Broumov. Mezi těmito městy se rozkládá jeden z hřebenů Broumovské vrchoviny, který je současně jedním z nejvýznamnějších přírodních fenoménů – Národní přírodní rezervace Broumovské stěny a Národní přírodní památka Polické stěny. Dalším unikátním skalním městem je pak severovýchodně od Police nad Metují Národní přírodní rezervace Adršpašsko-teplické skály (údajně největší skalní město kontinentu). V tomto článku se nebudeme snažit poznat všechna zajímavá zákoutí Broumovska, ale projdeme si jen jednu pěknou cestu napříč Broumovskými stěnami z Broumova do Police nad Metují.

Broumov

Náš pěší výlet zahájíme v Broumově. Je to pěkné starobylé městečko s asi 8,5 tisíci obyvateli, historickou zástavbou a osobitou atmosférou. Vede sem železniční trať a vlaky tady jezdí relativně často. Není tak problém se sem dostat. Cestou z nádraží na náměstí je možné si prohlédnout kostel

sv. Václava, který stojí na základech původního protestantského kostela. Zajímavostí je, že uzavření tohoto původního luteránského kostela opatem broumovského kláštera Wolfgangem Selenderem spolu s pobořením kostela v Hrobech se stalo záminkou k pražské defenestraci 23. května 1618, kterou začala třicetiletá válka. Na hlavním Mírovém náměstí upoutá návštěvníkovu pozornost velká kašna, morový sloup a po obvodu řada historických domů, jejichž historie sahá až do 16. století. Asi nejzajímavější je bývalá radnice, která se nachází v západním rohu náměstí a pochází z roku 1419 (dnes pobočka banky).

Hlavní atrakcí Broumova je ale bezesporu Broumovský klášter. Nalézá se kousek od náměstí a nepřehlédnutelný je i z vlaku při příjezdu na nádraží. Klášter otvírá v 9 hodin, a pokud chceme celý výlet v klidu stihnout, je dobré jít už na první prohlídku. Interiér má pravou klášterní atmosféru, a i když prohlídka není příliš dlouhá a neprochází mnoha skvostnými místnostmi, jak jsme zvyklí z mnoha našich hradů a zámků, zanechá ve vás hluboký zážitek. Prohlídka začíná v klášterní jídelně, kde je vystavena jedna z nejzdařilejších kopií Turínského plátna z roku 1651. Ta byla objevena teprve v roce 1999 ve výklenku v klášterním kostele sv. Vojtěcha i s průvodním listem, ze kterého je zřejmé, že se



Kovářova rokle

kopie plátna při výrobě dotýkala originálu. Je asi i proto také jednou z nejzdařilejších. Po jídelně vás čeká pověstná klášterní knihovna se svými asi 17 000 svazky. Knihovna není zrovna po renovaci, a tak je na ní znát zub času. O to je však působivější, a lze si proto snadno představit, že zde byl v letech 1477–1593 uložen také Codex Gigas – největší rukopisná kniha světa, napsána počátkem 13. století v klášteře v Podlažicích u Chrudimi. Bonbónkem



Knihovna Broumovského kláštera



Jeden z kamenných křížů na staré poutní cestě mezi Broumovem a Policí nad Metují



Klášterní kostel sv. Vojtěcha v Broumově



Radnice a vrt Julinka na náměstí v Polici nad Metují



na dortu prohlídky je návštěva samotného klášterního kostela sv. Vojtěcha s bohatou štukatérskou výzdobou, freskami a sochami. Kostel byl původně gotický, později byl přestavěn na barokní K. I. Dientzenhoferem, podle jehož plánů (a plánů jeho syna Kiliána Ignáce) byly také postaveny kostely tzv. broumovské skupiny kostelů – barokních architektonických perel regionu. Fresky na stropě, jejichž autorem je Jan Jakub Steinfels ze Steinfelsu, zachy-

cují život sv. Vojtěcha. V kostele prohlídka kláštera končí. V areálu kláštera je ještě k vidění bylinková zahrádka a opomenout nelze ani návštěvu klášterní kavárny Café Dientzenhofer.

Hvězda

Po prohlídce Broumova se vydáme na pěší procházku po červené turistické značce směrem k horskému hřebenu, na jehož vrcholu stojí kaple Panny Marie Sněžné

a chata Hvězda. Cesta vede po staré poutní cestě, která spojovala Broumov s Policí nad Metují. Dokladem toho je množství starých kamenných i železných křížů. Ty dříve značily cestu a byly umístěny na dohled od sebe. Dnes je jich už méně, přesto však dost na to, aby byla cesta v krajině zřetelně patrná. Cesta z Broumova na Hvězdu je dlouhá asi 6 kilometrů, přičemž na posledním kilometru prudce stoupá po serpentýnách v úbočí hřebene. Než ale začnete stoupat, můžete se občerstvit v restauraci Amerika, vhodně umístěné těsně pod patou svahu. Mimo běžná jídla zde najdete na jídelníčku i jednu místní specialitu – Pavlišovský řízek. Pro místní je tato specialita – kombinace dušeného zelí, knedlíku a smaženého vepřového řízku – běžná. My ostatní ji musíme zkusit...

Cesta na 674 m n. m. vysoký kopec Hvězda je poněkud strmá, ale můžete se utěšovat tím, že je to jediný velký kopec na této cestě. Nahoře vás navíc čeká další občerstvovací stanice – turistická chata Hvězda postavená roku 1856 ve švýcarském stylu. Určitě se podívejte dovnitř a prohlédněte si dřevěné obložení a výzdobu interiéru. Nepřehlédnutelná je samozřejmě kamenná barokní kaple Panny Marie Sněžné postavená roku 1733 dle návrhu K. I. Dientzenhofera. Kaple má podobu lucerny s půdorysem pěticípé hvězdy, jejíž špice je zakončená zlatou hvězdou. Vede k ní kamenné schodiště a z druhé strany je vyhlídkový ochoz s výhledem na Broumov. S trochou štěstí se budete mít možnost do kaple také podívat.

Kovářova rokle a Hlavňov

Z Hvězdy vedou naše kroky dál po červené značce do Kovářovy rokle, jednoho z hlubokých zalesněných kaňonů Broumovských stěn a současně jedné z jejich nejnavštěvovanějších partií. Cesta se vine mezi skalami zpočátku po vrcholu hřebene s výhledem na různé skalní útvary, ve kterých je možné vidět mušli, kočku, želvu nebo i ležícího mnicha. Po necelém kilometru pak stezka



Chata Hvězda ve švýcarském stylu



Muzeum papírových modelů v Polici n. Metují

prudce klesá roklí dolů směrem k Hlavňovu a vede často po kamenných schodištích, povalových chodnicích a dřevěných lávkách. Rokle je až 100 metrů hluboká a protéká jí Hlavňovský potok, který občas mizí v sutí na dně. Je tady také několik malých jeskyní, z nichž některé můžete navštívit (Kovárna, Myší díra, Mariánská jeskyně). Postupem se skalní město otevře a cesta nás dovede kolem rybníku do pěkné vesničky se starými roubenkami – Hlavňova. Projdeme jí ale jen okrajově a přes poslední menší sedlo pokračujeme dál po červené značce do Police nad Metují.

Police nad Metují

Prohlídka Police nad Metují, cíle našeho necelých 12 km dlouhého výletu, by sama o sobě zabrala přinejmenším půl dne. Starobylé město s městskou památkovou rezervací je totiž plné zajímavých míst nejen pro dospělé. Především je zde policický klášter, který sice není tak velký jako



Ocelové město v muzeu Merkuru v Polici n. Metují

Broumovský, ale svůj půvab má. Údajně totiž stojí na podzemním jezeře, u něhož je ukryt poklad, a také prý odtud vedou podzemní chodby až do Broumovského kláštera a na nedalekou horu Ostaš. Ostatně potok nazvaný Jezerka, který vytéká zpod kláštera, pověst o jezeře jen potvrzuje.

Kousek od kláštera je možné navštívit malé venkovní geologické muzeum (koutek) zaměřené na geologickou stavbu Policka a jeho okolí. Na polickém náměstí zaujme netypická radnice z roku 1718 postavená původně jako soukromé sídlo inspektora nad klášterními statky Františka Antonína Hradeckého. Autorství stavebních plánů je přisuzováno K. I. Dienzenhoferovi. Dalším zajímavým místem na náměstí je studánka Julinka. Ona to vlastně není studánka, ale vydatný artéský vrt z roku 1906, hluboký 70 metrů. Neváhejte a ochutnejte výbornou vodu z hlubin země! Co je artéska studna, se dovíte ve zmiňovaném geologickém koutku.

Poslední místa, kam se v Polici nad Metují podíváme, je muzeum Merkuru a muzeum papírových modelů. Obě muzea jsou nedaleko náměstí hned vedle sebe. Muzeum Merkuru zcela zaplňuje celý poschodový dům a vtáhne do sebe téměř každého příslušníka mužského pohlaví nezávisle na věku. Spatříme zde mnoho exponátů složených z legendární stavebnice, včetně ocelového města, které samo zabírá jednu z místností. Vystaveny jsou historické i současné varianty stavebnice, ale i propracovaná kovová modelová železnice většího měřítko. Najdete zde také místnost plnou stavebnice, kde si každý může smontovat vlastní výtvar. Na návštěvu tohoto muzea si vyhradte nejméně hodinu času, není problém tu ale strávit i daleko více času.

Podobně zajímavé, i když menší, je muzeum papírových modelů. Tady si prohlédnete, co všechno a do jakých detailů je možné z papíru vytvořit. Najdete tu hrady, zámky, významné evropské památky, velký model nočního Pražského hradu, letadla, auta, ale i velké válečné lodě a ponorky. Je tu rovněž koutek pro vaše tvoření a také obchod s širokou nabídkou vystřihovánek. Nepochybně si nějakou tu vystřihovánku vyhlédnete i pro sebe. Třeba zrovna vystřihovánku polické radnice...

*Mgr. Petr Pavelčík,
DS Uherské Hradiště*



Plzeňská dialýza na pochodu

Koncem května proběhl už pátý ročník pochodu plzeňské dialýzy a jejích přátel, který se vydal od koupaliště v Nové Huti po turistické trase "Od Čůráčku po Kokota". Čůráček je jméno pramene, který tryská z útrobu úbočí Kokotského hřebene, kde se účastníci osvěžili a nabrali si pitnou vodu. Dál pokračovali ke Kokotskému rybníku, kde si rozdělali oheň a opekli buřty. Děti se vyběhaly v rákosí, dospělí si odpočinuli na břehu a psi se vydováděli ve vodě. Pak se výprava posunula do místa, kde dříve stávala středověká ves Kokot. Název vznikl podle skalisek na Kokotském hřebeni, které svým tvarem připomínají hřebínek kohouta. Po dalších cca devíti kilometrech pochodu se všech 61 účastníků šťastně vrátilo do Nové Huti. Nejmladšímu z nich bylo 17 měsíců a nejstaršímu 74 let.

Pavla Stupková, Vendula Martínková



Má pacient právo sám se rozhodnout pro konkrétní typ dialýzy? Z jakých důvodů není pro pacienta vhodná peritoneální dialýza?

Odpovídá MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska
B. Braun Avitum Třinec,
člen Lékařské rady B. Braun Avitum

Mapa pokrytí České republiky nefrologickými pracovišti poskytujícími peritoneální dialýzu

Kompletní mapu nefrologických pracovišť s vyznačením typu poskytovaných ošetření (peritoneální dialýza, nefrologická ambulance, hemodialýza, transplantační centrum, centrum pro peritoneální dialýzu, klinická nefrologie) naleznete na www.nefrol.cz/mapa.



Zdroj: www.nefrol.cz/mapa

Jistě, pacient se může rozhodnout. V zásadě má dvě možnosti – buď peritoneální dialýzu, nebo hemodialýzu. Peritoneální dialýzu nelze doporučit vždy, problematické jsou zejména níže uvedené komplikace:

1. pacientovo peritoneum je nevhodné k provádění peritoneální dialýzy v důsledku přítomnosti mnohočetných srůstů, fibrózy nebo maligního onemocnění,
2. břišní kýla,
3. přítomnost kolostomie, ileostomie, nefrotomie nebo ileálního konduktu,
4. závažné psychologické nebo sociální problémy,
5. závažná divertikulitida,
6. ztráta sebeobslužnosti v důsledku neurologického onemocnění nebo onemocnění pohybového aparátu (pokud není možné zajištění dialýzy druhou osobou).

Základní podmínkou ovšem je, že dané dialyzační středisko metodu peritoneální dialýzy nabízí a má s ní zkušenosti. Pokud dialyzační středisko, které navštívíte, peritoneální dialýzu neprovádí, pak se můžete obrátit na nejbližší dialýzu v okolí. Lékař také musí mít k pacientovi naprostou důvěru, musí si být jistý, že si pacient peritoneální dialýzu bude provádět zodpovědně a kvalitně a nebude ji vynechávat. Pokud peritoneální dialýzu nemůže provádět sám pacient, existuje ještě možnost tzv. asistované peritoneální dialýzy. Dialýzu může zajistit rodinný příslušník nebo se pacient může obrátit na některou z agentur domácí péče, které jsou schopny zajistit provádění peritoneální dialyzační léčby v domácích podmínkách nebo v domovech sociální péče.

? poradna
pro vás :)

Vážený čtenáři, své dotazy nám zasílejte na adresu redakce:
Redakce časopisu Dialog,
B. Braun Avitum s.r.o., V Parku
2335/20, 148 00 Praha 4
nebo e-mailem na adresy:
dialog.cz@bbraun.com,
dialog.sk@bbraun.com
nebo prostřednictvím internetu
v poradně na www.ledviny.cz.
Dotazy můžete také předat personálu
dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

**Chcete lépe pečovat o svůj
zdravotní stav?**
www.lepsipece.cz

Odkazy na Agentury domácí péče: www.domaci-dialyza.cz/Nove-sluzby

S dialýzou na prázdninách

Pacienti s onemocněním ledvin jsou odkázáni na pravidelnou návštěvu dialýzy a jejich život je rozdělen striktně na dny s dialýzou a dny mezi tím. Dialyzovaní pacienti mají často pochybnosti o svých možnostech, jak plnohodnotně trávit volný čas, a prázdninové období není výjimkou. Lidé s postižením ledvin se obávají cestování, protože by nemohli pravidelně docházet na dialýzu nebo by to pro ně bylo složité a nákladné. Radost z návštěvy turisticky atraktivních míst si tak často zbytečně odpírají. Přitom možnosti jsou široké.

S společnost B. Braun Avitum, která je součástí nadnárodního koncernu B. Braun a na českém trhu působí už od roku 1994, svým pacientům poskytuje dialyzační léčbu ve třinácti evropských zemích na více než osmdesáti dialyzačních střediscích. Všechna střediska nabízejí své služby nejen svým pacientům, ale přijímají také pacienty z jiných dialyzačních center, a tak lidem s postižením ledvin umožňují cestovat.

Pokud pacient odkázaný na dialýzu plánuje dovolenou v tuzemsku nebo v zahraničí, může se obrátit na Centrum prázdninových dialýz společnosti B. Braun Avitum. Tady získá všechny potřebné informace o svých možnostech a odpovědi na otázky spojené s konkrétní dovolenou či destinací. Centrum prázdninových dialýz pacientovi domluví léčbu v dialyzačních centrech společnosti, ale pokud si vybere destinaci, kterou B. Braun

Avitum ve své nabídce nemá, dokáže zajistit dialýzu i tam.

Odborný personál poradí s výběrem vhodné destinace, doporučí lokality a města, kde se nacházejí dialyzační střediska, pomůže s vyřízením zdravotní dokumentace a především dokáže zajistit pravidelnou dialýzu v těch nejlepších střediscích s odpovídající technikou a profesionálním personálem. Složitou agendu sjednávání dialyzační péče v zahraničí pacientům zařizuje společnost B. Braun Avitum na základě uzavřených smluv s pojišťovnami a jednotlivými dialyzačními středisky.

Organizovaná, nebo individuální dovolená

Na organizaci hromadných pobytů dialyzovaných pacientů v Čechách i za hranicemi republiky se specializuje cestovní kancelář Zemek. Zajistí pro účastníky nejen dopravu a ubytování, ale také stravování po celou dobu pobytu. Auto-

busy pasažéry nabírají na standardních nástupních místech. (Praha, Brno, Bratislava). Co se týče stravování, u většiny organizovaných zájezdů se jedná o polopenzi.

Tento typ dovolené má řadu výhod nejen pro pacienty postižené ledvinovým onemocněním, ale především pro jejich rodinné příslušníky, kteří je doprovázejí. V domácím prostředí je většina povinností, které z péče o dialyzovaného člověka vyplývají, na jednom konkrétním člověku, nejčastěji na manželce či manželovi. U skupinových zájezdů pro dialyzované pečujícím osobám toto břímě odpadá a mohou si dovolenou užít společně a naplno.

Pokud si pacient plánuje dovolenou samostatně a nechce se stát součástí organizované skupiny, může se obrátit přímo na společnost B. Braun Avitum, která mu pomůže se zajištěním dialyzační péče v místě pobytu. Vždycky ale záleží na možnostech, které v dané lokalitě spo-

lečnost B. Braun Avitum má. Rozhodně by ale pacient měl Centrum prázdninových dialýz B. Braun Avitum kontaktovat alespoň s dvouměsíčním předstihem, aby bylo dostatek času na zajištění všech jeho požadavků, a nejlépe ještě předtím než si závazně objedná ubytování, stravování a dopravu. Zejména letní přímořská letoviska v zahraničí mají omezené kapacity pro příjem dialyzovaných pacientů, a proto je třeba svoji dovolenou plánovat skutečně s dostatečnou časovou rezervou.

Pochopitelně nemusí zůstat jen u jednoho pobytu v roce. B. Braun Avitum se o své pacienty postará, kdykoliv se rozhodnou vycestovat, služby nejsou nijak limitovány a pacientům jsou poskytovány zdarma.

Ať už si dialyzovaní pacienti vyberou pro své prázdniny Českou republiku, nebo zvolí některou ze zahraničních destinací, rozhodnou-li se pro individu-





ální, či organizovaně trávenou dovolenou, mohou se na pomoc při zajišťování dialyzační péče na B. Braun Avitum spolehnout. Společnost svým pacientům, a nejen jim, pomáhá ke splnění cestovatelských cílů a snů. Zajišťuje pro ně dialyzační servis, bez něhož by tyto cesty nebyly možné, a maximálně je podporuje, aby mohli svobodně a plnohodnotně využít i období svojí dovolené.

Znáte svou zemi?

Častokrát se rozhlížíme po krásách zahraničí, přestože vlastní zemi nemáme ani zdaleka procestovanou. Přinášíme několik typů z Čech a od nejbližších sousedů na Slovensku, kde má B. Braun Avitum svá dialyzační střediska, která poskytují prázdninovou dialýzu. Kromě toho se jedná o lokality se zajímavými a turisticky atraktivními cíli. V České republice nabízí B. Braun Avitum celkem 21 dialyzačních pracovišť, na Slovensku pak 15.

Praha

Stověžatá matička měst nabízí svým návštěvníkům řadu atrakcí pro všechny věkové kategorie. Její bohatá historie nadchne



snad každého. Za všechny jmenujme například Pražský hrad, Staroměstské či Václavské náměstí, Karlův most a rozhlednu na Petříně. V Praze se nacházejí celkem čtyři dialyzační střediska a všechna poskytují prázdninovou dialyzační péči.

Slavkov u Brna

V městečku vzdáleném jen několik málo kilometrů od Brna si mohou návštěvníci prohlédnout nejen barokní zámek či krasovou oblast s propastí Macocha, ale také se sportovně vyžít na nedalekém koupališti



či v golfové akademii v přílehlé zámecké zahradě.

Teplice

Toto lázeňské město nabízí svým návštěvníkům nejen historický zámek, kde je možné navštívit regionální muzeum, ale také lanovku na Komáří vížku vedoucí z obce Krupka. Ve své době to byla nejdelší la-



nová dráha u nás. Za povšimnutí stojí jistě i národní přírodní rezervace Bořeň.

Duchcov

Největším lákadlem tohoto severočeského městečka je známý barokní zámek s klasicistní úpravou. Mezi zajímavostí patří fakt, že zde jako knihovnick působil slavný Casanova. Po něm je také pojmenována slavná galerie Giacomo, která je součástí zámecké expozice.



Bratislava

Dominantou slovenské metropole, která se rozkládá na březích Dunaje, je bezpochyby Bratislavský hrad. Za povšimnutí stojí také národní kultur-

ní památka zřícenina hradiště Devín. Za sportovním vyžitím se vyplatí vyrazit do střediska Zlaté piesky, které se nachází na okraji Bratislavy.



Zvolen

Toto slovenské město nabízí hned několik zajímavostí. V první řadě stojí za vidění gotický Zvolenský zámek, který je zároveň národní kulturní památkou. Dominantou zvolenského regionu je Pustý hrad, známý též pod názvem Starý Zvolen. Příznivci aktivnější dovolené určitě ocení



Holiday park Kováčová s termálním koupalištěm a aquaparkem nebo návštěvu obce Sliach, kde se nachází dřevěný kostel a ranč.

Zlaté Moravce

V Nitrianském kraji ležící město Zlaté Moravce svým návštěvníkům nabízí k vidění hned několik míst: klasicistní kostel sv. Michaela, bývalý renesanční župní dům přestavěný do barokního stylu nebo památný dům básníka Janka Kráľa.



Zahraníční destinace

Pacienti, kteří své cestovatelské touhy upírají spíše za hranice České republiky, mají možnost výběru hned několika destinací. Přinášíme pár typů evropských lokalit, kde lze strávit příjemnou dovolenou s možností dialýzy v místě. B. Braun Avitum má svá dialyzační centra hned v několika evropských státech.

Francie

Na Azurovém pobřeží jen pár kilometrů od slavného Cannes leží půvabné středověké městečko a oblíbené letovisko turistů – Antibes. Turisté se



zde mohou věnovat procházkám po přístavu nebo se svézt na některé z luxusních lodí, které tu kotví. Vyžití naleznou i na přilehlých plážích. Milovníci historie mohou navštívit

bývalý hrad rodiny Grimaldiů, kde se nachází muzeum Pabla Picassa.

Chorvatsko

Z chorvatských turistických destinací vybíráme malebné městečko Medulin s chráněnou zátokou, ideální pro klidnou dovolenou spojenou s koupáním v krásném Jaderském moři. Medulin je rybářské a zemědělské město známé



Vyzkoušeli jsme za vás...

SICÍLIE

Dovolené už jsou v plném proudu, a pokud chcete tu svoji strávit u moře, máte nejvyšší čas začít plánovat. Co třeba Sicílie? Centra doktora Mucaria v letovisku Valderice nabízejí možnost dialýzy v dovolenkové sezóně i pro zahraniční pacienty. Vyslali jsme sociální koordinátorku z dialyzačního střediska v Dolnom Kubíne na Slovensku na průzkum a máme pro vás řadu tipů a užitečných informací.





už z dob starého Říma a jeho křivolaké uličky přímo vyzývají k večerním procházkám. V současnosti je Medulin vyhlášený také pořádáním koncertů vážné hudby.

Maďarsko

U našich jižních evropských sousedů mají pacienti hned několik možností dialýzy. Kromě slavné a krásné Budapešti, známé svou bohatou historií a parlamentem, jehož budova toto město symbolizuje, doporučujeme například lokalitu



Siofók. Tomuto městu se přezdívá metropole Balatonu. Jde o letovisko s mnoha turistickými atrakcemi zejména pro mladší generaci. Kromě jezera Balaton, které je rájem pro aktivní trávení dovolené, mohou návštěvníci zavítat také na zámeček Veszprém.

Přímá linka a taxi až na místo určení

Z Prahy i Bratislavy se pohodlně dostanete přímou linkou do Trapani na Sicílii přibližně za dvě a čtvrt hodiny. Ceny letenek se pohybují v přijatelných částkách, které samozřejmě závisejí na sezoně a také na tom, s jakým předstihem letenku zakoupíte. V letních měsících počítejte s 5–7 tisíci korun pro let z České republiky a kolem 200 eur pro let ze Slovenska. Pro odvoz z letiště je přes dialyzační centrum možné zajistit smluvní taxi, které vás doveze až na místo za zhruba 25 eur.

Skutečně prázdninová dialýza

V dialyzačním centru ve Valderice mají s dovolenkovými pobyty bohaté zkušenosti. Od září do prosince minulého roku tu přivítali přes 200 klientů ze zahraničí, kterým provedli dialýzu. V centru pracuje několik tlumočnicků z různých zemí,

kterí jsou pacientům plně k dispozici. Díky nim prakticky mizí jazyková bariéra. V průběhu dialýzy mají klienti k dispozici připojení na internet, občerstvení a nápoje nebo mohou sledovat televizi. Ošetření pacientů probíhá metodou HDF a pro každého pozitivního pacienta je vyčleněn zvláštní monitor, na němž personál sleduje průběh dialýzy. Komfort ošetření ještě zvyšuje profesionální péče personálu. Transport tam i zpět navíc dialyzační centrum poskytuje pacientům zcela zdarma. Léčba jako taková je kompletně hrazená ze zdravotního pojištění, stačí mít jen průkaz EHIC.

Bydlení u přístavu

Ubytování se nachází poblíž přístavu ve Trapani, odkud vyplouvá pravidelná lodní doprava na blízké i vzdálenější ostrovy. Plně vybavené apartmány poskytují dostatečný standard. Stravování zajištěno není a řeší se individuálně. Buď je možné si vařit, nebo ochutnat místní

speciality v některé z restaurací v blízkém okolí. Ti, kdo jsou ubytováni v penzionu doktora Mucaria, mohou čerpat slevu v restauraci rychlého občerstvení v přízemí apartmánového domu. Pro případ plné obsazenosti má dialyzační centrum uzavřené smlouvy s dalšími pronajímateli v centru města za stejných finančních podmínek.

Jak naložit s volným časem

K moři vede příjemná vycházková trasa, která zabere 15–20 minut. Písečná pláž nabízí pozvolný vstup do moře a koupání je tak vhodné i pro děti. Úzké uličky města Trapani lemují spousta obchůdků a restaurací, které lákají k večerní návštěvě. Z přístavu ve Trapani je možné vyrazet na výlety lodí, například na ostrov Favignana. Plavba trvá přibližně 30 minut a zpáteční lodní lístek stojí 20 eur. Historické prostředí ostrova působí velmi uklidňujícím dojmem a na vypůjčeném skú-

tru nebo kole se dá pohodlně projet. Také je možné si na část pobytu vypůjčit auto a vydat se hlouběji do vnitrozemí (díky smlouvě dialyzačního centra s půjčovnou dokonce za výhodnějších podmínek – podrobnosti získáte přímo v centru).

*Katarína Bedrichová
sociální koordinátorka
Dialyzačního střediska B. Braun
Avitum, Dolný Kubín*

Bezplatná dovolená na Sicílii pro hemodialyzované pacienty

- Platba za dialyzační léčbu prostřednictvím evropského průkazu zdravotního pojištění EHIC
- Ubytování v apartmánech zdarma, při pobytu delším než měsíc zdarma letenka pro pacienta i doprovod

kontaktní osoba: Silvia Sramek
mail: info@dialisismucaria.it
tel.: +39 339 149 3100,
+39 0923 836 444

Luděk Zelený: Prošel jsem si peklem

Příběh Ludka Zeleného z Bučovic je plný emocí a smutných vzpomínek, které by nejráději vytěsnil z hlavy. Dnes jsou to necelé dva roky, co se dozvěděl krutou diagnózu, a na tyto okamžiky jen velmi nerad vzpomíná. Přesto se rozhodl svým vyprávěním inspirovat pacienty s podobným osudem, ale i ty z nás, kteří o svém zdraví zatím příliš nepřemýšlejí. Svou inspiraci bere Luděk zároveň jako jistou vnitřní očistu. „Tyhle věci musíte dostat ven, já o nich nemluvil ani doma, nikdo o mé vnitřní krizi nevěděl, ale člověk to v sobě nesmí dusit,“ vzpomíná s odstupem času.

Do svých padesáti let žil spokojený život obyčejného člověka, který má svou pohodovou práci a milující rodinu. Rád si zašel s manželkou do společnosti anebo trávil čas se svými blízkými. Den D v jeho životě nastal v úterý 6. října 2015, kdy se po poměrně teplém létě cítil zesláblý, unavený a zadýchaný víc než obvykle. Příkládal to právě horku a celkové únavě z pracovního vyčerpání. Nutno podotknout, že ho v té době už řadu let trápila obezita. V momentě, kdy mu lékaři sdělili diagnózu, vážil téměř 170 kg! Do té doby si ovšem svá kila navíc nijak zvlášť nepřipouštěl a dnes vlastně ani netuší, jak a kde k nim přišel. Ještě ve svých třiceti totiž vážil 70 kg. „V práci jsme se kolikrát se šéfem a kolegy sázeli o to, kdo rychleji shodí nějaké kilo, ale brali jsme to s humorem a nadsázkou. Žádné závažné zdravotní problémy jsem neměl, pomínil-li léčený vysoký krevní tlak. Jinak jsem byl úplně v pohodě,“ vypráví Luděk

Zápal plic, embolie a selhání ledvin

V říjnu 2015 Luděk navštívil praktického lékaře, který ho vyšetřil a diagnostikoval mu zápal plic. Přestože se snažil doktora obměkčit, aby mohl zůstat v domácí léčbě, praktik

„Pan primář Hrubý mi nikdy vysloveně neřekl, že moje obezita může za selhání ledvin, ale jsem si jist, že se na mém celkovém stavu významně podepsala.

ho okamžitě odeslal do brněnské fakultní nemocnice. Tady absolvoval další sérii vyšetření, která potvrdila nejen oboustranný zápal plic, ale odhalila také zánět ledvin. Od té chvíle prakticky neznal nic jiného než vyšetření a infuze, jen se přemisťoval z interny na dialýzu a zase zpátky. Zhruba po třech týdnech ho převezli do Dialyzačního střediska B. Braun Avitum ve Vyškově, kde se poprvé setkal s primářem Hrubým, jehož pacientem je dodnes. „Panu

doktorovi Hrubému musím ne skutečně poděkovat, moc mi pomohl. Nechal mě okamžitě převést na nefrologické oddělení v Praze, kde se pokoušeli moje ledviny zachránit.“ Nepovedlo se a přišla další rána. S plicní embolií skončil na jednotce intenzivní péče.

Zlomová sepe

Koncem listopadu Ludka Zeleného převezli zpět do Vyškova, kde jeho organismus zachvátila celková sepe. Tehdy se dostal až na psychické dno a vidina, že se z něj někdy odrazí, byla mizivá. Zůstal plně upoutaný na nemocniční lůžko, a to po dobu následujících několika měsíců. Jen ležel a trápil se. „Nebyl jsem schopen ani se posadit, ani se zvednout, prostě nic. Dostal jsem se opět

na JIP, protože můj krevní tlak v té době atakoval hodnotu 220 a více. Lékaři očekávali to nejhorsí,“ rekapituluje Luděk.

Bylo to opravdu těžké období, zejména ve chvíli, kdy mu do páteře začaly vystřelovat obrovské bolesti, a nikdo nedokázal zjistit příčinu tohoto stavu. „V té době jsem trávil spoustu času na vyšetřeních, pořád jsem byl hospitalizovaný na JIP a vrcholem mého kulturního vyžití byl transport nemocničním zřízením mezi dialýzou a nemocničním lůžkem.“ Tehdy Ludka napadaly ty nejčernější myšlenky a jediné, co ho alespoň trochu drželo nad vodou, byla rodina. Asi nejmotivnější a nejsilnější, ale zároveň i nejsmutnější zážitek z této pekelné doby byl návrat jeho dcery ze studijního pobytu v Norsku. „Dívali jsme se na sebe a já se nemohl ani pohnout. To bylo strašné.“

Zdánlivé maličkosti

Při pravidelných vizitách primář Ludka nabádal, aby se pokoušel



Foto ze soukromého archivu L. Zeleného



hýbat. Atrofie svalstva postupovala velmi rychle a hrozilo, že se přestane hýbat úplně. Začal tím, že se na lůžku pokoušel hýbat prsty u nohou. Pak začal nohy zvedat, ale každý sebemenší pohyb ho stál spoustu sil a nejméně jedno propocené pyžamo. Po čase už byl ale schopen rehabilitovat intenzivněji. Každé cvičení bylo ale spojené s krutou bolestí zad, jejíž příčina zůstávala stále nevyjasněna.

„Důležité pro mě byly i takové maličkosti, které zdravému člověku připadají jako úplná samozřejmost. Mám na mysli třeba to, když mě vrchní sestra na JIP vzala za ruku nebo pohladila,“ říká Luděk. „Jakkoliv banálně to zní, ve chvíli, kdy se nemůžete hýbat a funguje vám jen hlava, je to pro vás gesto k nezaplacení.“

Tři měsíce Luděk jen ležel, bral léky po hrstech a dostával kapačky. Pak už bylo jeho tělo připravené poradit si samo, ale on pořád nebyl schopen vstát. Vidina přesunu do domácí péče se zdála být zcela mimo

realitu, a tak Luděk v únoru 2016 skončil na oddělení dlouhodobě nemocných.

Motorem rehabilitace byla touha dostat se domů

V té době začal aktivněji rehabilitovat za pomoci odborných terapeutů. Rehabilitaci doprovázely strašné bolesti zad. „Nedalo se to vydržet už ve chvíli, kdy mě fyzioterapeuti začali posazovat, natož když jsem se pokoušel vstát a chodit,“ vzpomíná Luděk. Nakonec se ukázalo, že příčinou prudkých bolestí byl prasklý obratel. Protože měl značnou nadváhu a potřeboval nadstandardní rozměry, poměrně dlouhou dobu čekal, než mu dodali speciální zpevňující korzet. Pak se konečně začaly věci obracet k lepšímu.

„Za vydatné pomoci rehabilitačních sester a pomůcek jsem nejdřív zvládl pár kroků po pokoji, pak po oddělení,“ popisuje Luděk Zelený první dny, kdy se mu znovu podařilo postavit

se na vlastní nohy. Pokračoval v řízené rehabilitaci, sám cvičil, jezdil na rotopedu... Trvalo mu dva měsíce, než dokázal vyjít šestnáct schodů. Nevzdával se, vidina návratu domů byla tím nejsilnějším motorem. Na přelomu loňského dubna a května se konečně dočkal.

Kila dolů

Luděk pokračuje v rehabilitaci i nadále a nepolevuje ani ve dnech, kdy má dialýzu. Stále jezdí na rotopedu, začal plavat, dietně se stravuje. Ze své váhy k dnešku ubral už přes 50 kg! K zařazení do transplantačního programu to však pořád nestačí. Musí shodit ještě zhruba dalších 10 kg. „Pan primář Hrubý mi nikdy vysloveně neřekl, že moje obezita může za selhání ledvin, ale jsem si jist, že se na mém celkovém stavu významně podepsala.“

Luděk Zelený dnes žije v Bučovicích relativně normální život. Sice přišel o práci a je v invalidním důchodu, ale tajně věří v úspěšnou transplantaci a možnost vrátit se do pracovního procesu a plnohodnotného života. Stále dojíždí za léčbou do Dialyzačního střediska B. Braun Avitum ve Slavkově u Brna, kde se v nově zřízených prostorách třikrát týdně svěruje do péče lékařů a zdravotních sester pod vedení primáře Aleše Hrubého. Jejich profesionalita a lidský přístup pomáhá nejenom jemu, ale i ostatním pacientům nalézt ztracenou jistotu a lépe zvládat léčebné procesy. Výrazně se zlepšila také Ludkova psychická kondice a dnes už mluví i o budoucnosti, což v uplynulých dvou letech téměř vůbec nedokázal.

Magdalena Bamboušková



Luděk Zelený s ambasadorem B. Braun pro život Davidem Drahonínským na tiskové konferenci ve Slavkově u Brna

Zdravá letní snídaně formou zmrzliny? Proč ne!



Jmenuji se **ÁJA AGNEROVÁ**

a baví mě **TVOŘIT, MALOVAT, ŠÍT...**

dávat věcem okolo sebe novou tvář. Proto stále hledám nové nápady, jak by se daly běžné předměty s trochou kreativity využít neotřelým způsobem nebo jak si je jednoduše a levně vyrobit.

Tentokrát vám poradím, **JAK SE V LÉTĚ ZCHLADIT!**

PŘIPRAVTE SI:

400 ml KOKOSOVÉHO MLÉKA
(MŮŽETE POUŽÍT I KLASICKÉ MLÉKO)

60 g CHIA SEMÍNEK

1 POLÉVKOVOU LŽÍCI MEDU

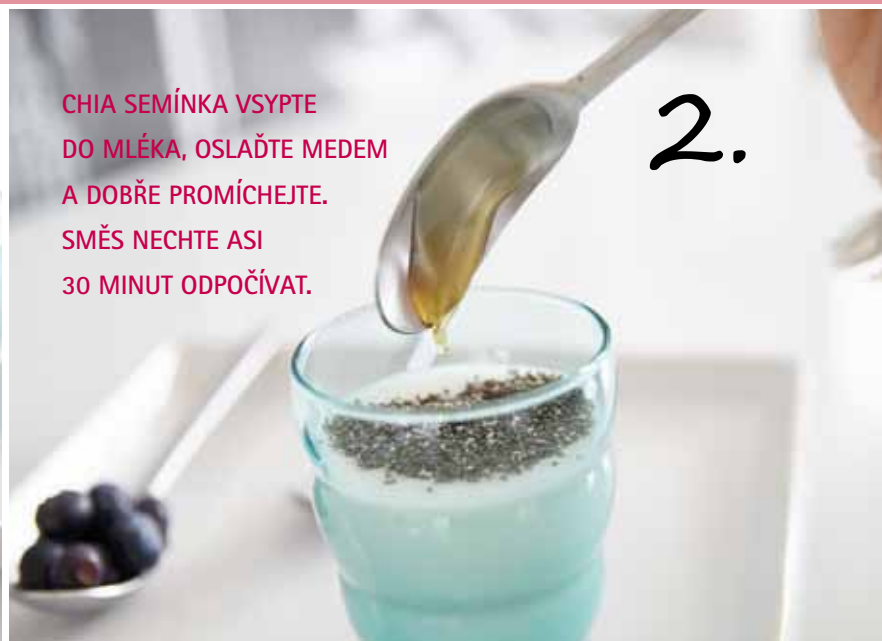
ČERSTVÉ OVOCE PODLE CHUTI

1.



CHIA SEMÍNKA VSYPTÉ
DO MLÉKA, OSLAĎTE MEDEM
A DOBŘE PROMÍCHEJTE.
SMĚS NECHTE ASI
30 MINUT ODPOČÍVAT.

2.



SMĚS NALIJTE DO FORMIČEK
NA ZMRZLINU A PŘIDEJTE NA KOUSKY
NAKRÁJENÉ OVOCE (V MÉM
PŘÍPADĚ BORŮVKY). POKUD
NEMÁTE PLASTOVÉ FORMIČKY,
SKVĚLE POSLOUŽÍ I OBYČEJNÝ
KELÍMEK A ZBYLÉ DŘÍVKO
ZE SNĚDENÉHO NANUKU.

3.



4.

NAPLNĚNÉ
FORMIČKY VLOŽTE
NA NĚKOLIK HODIN
DO MRAŽÁKU.



5.

V HORKÝCH DNECH SE PŘÍJEMNĚ ZCHLADÍTE
A NEMUSÍTE SE BÁT, ŽE JSTE UDĚLALI DIETNÍ CHYBU.



DOBROU
CHUŤ!

Menu pro plavkovou sezónu



Recepty
pro vás připravila
Petra Bártová,
foodbloggerka a redaktorka
sexymamas.cz

Pro tradiční české stravování je typický plný talíř. Svíčkovou vám v restauraci standardně naservírují s pěti knedlíky, rizota dostanete tři obrovské naběračky, porce brambor nebo hranolek je obvykle alespoň pro dva... A tak bych mohla pokračovat dál. Dnešními recepty bych vám chtěla ukázat, že zasytit se lze i lehčími přílohami, které jsou mnohem zdravější, a přesto výživné a chutné. Zeleninové přílohy skvěle doplní grilovaná masa, ale můžete si je připravit i jako vegetariánský oběd. A když už jsme u toho „plavkového“ jídelníčku, doplňuji dnešní menu lehkou paprikovou pomazánkou.



PAPRIKOVÁ POMAZÁNKA

- 250 g nízkotučného tvarohu
- 2 polévkové lžičky sladké papriky
- 1 lžička nasekaných lístků čerstvé bazalky
- 1 jarní cibulka nakrájená najemno
- 1 lžička panenského olivového oleje
- lístky rukoly na ozdobu

Všechny ingredience smícháme a necháme alespoň 20 minut odležet v chladu. Pomazánku lze zjemnit jednou lžící smetany a doplnit lístky rukoly.

Energie: 380 kcal, bílkoviny: 33 g, tuky: 8 g, sacharidy: 28 g, vápník: 53 mg



GRILOVANÝ KVĚTÁK S VAJEČNOU GLAZUROU A SÝREM PECORINO

- 1 květák
- 4 lžice másla
- 50 g italského sýru Pecorino
- 2 celá vejce

Tyto dvě přílohy jsem podávala k roštěné na zeleném pepři a na talíři nezbylo vůůůbec nic!

Květák rozkrájíme na asi 3 cm silné pruhy a rozložíme ho na máslem vymazaný plech nebo do zapékací misky. Vejce rozšleháme a smícháme s najemno nastrohaným sýrem Pecorino (ideální je struhadlo na citronovou kůru). Květák 15 minut pečeme v troubě předehřáté na 170 °C zakrytý alobalem. Poté alobal sundáme, přepneme troubu na grilování a dalších 5 minut zapékáme. Na závěr květák potřeme směsí vajec a sýra a necháme v troubě zezlátnout (asi 3 min).

Energie: 985 kcal, bílkoviny: 40 g, tuky: 100 g, sacharidy: 47 g, draslík: 3 g, fosfor: 770 mg

Energie: 491 kcal, bílkoviny: 9 g, tuky: 47 g, sacharidy: 17,5 g, draslík: 912 g, fosfor: 133 mg



CUKETOVÉ HRANOLKY S KMÍNEM

- 2 cukety
- 3 lžice olivového oleje
- kmín a sůl podle chuti

Cukety omyjeme a i se slupkou nakrájíme na hranolky. Pokud jsou cukety větší, polévkovou lžicí vydlabeme vnitřní dužinu se semínky. Na nepřilnavé pánvi rozehřejeme olivový olej a hranolky zprudka orestujeme. Nakonec dochutíme kmínem a solí a můžeme podávat.

VANILKOVÁ ZMRZLINA S DÝŇOVÝM OLEJEM

- 500 g kvalitní vanilkové zmrzliny
- 20 ml dýňového oleje
- 100 g dýňových semínek

Fantazii při servírování se meze nekladou, ale nejjednodušší je servírovat kopečky zmrzliny zalité dýňovým olejem a bohatě posypané sekanými dýňovými semínky. Každou porci můžete ještě doplnit sušenkou.

Dýňová semínka a olej z nich vyrobený navíc obsahují řadu zdraví prospěšných látek. Především aminokyselinu tryptofan, která působí antidepresivně, zajišťuje duševní pohodu a vyrovnanost. Jeden gram dýňových semínek obsahuje stejné množství tryptofanu jako celá sklenice mléka. Dýňová semena jsou navíc skvělým zdrojem proteinů a minerálů, zejména železa, zinku, manganu, hořčíku a draslíku, a obsahují polynenasycené mastné kyseliny (včetně omega-3 a omega-6 mastných kyselin). Podle některých studií přispívá pravidelná konzumace dýňových semen i k prevenci aterosklerózy a k regulování hladiny cholesterolu v krvi.

Vanilková zmrzlina, dýňová semínka a dýňový olej?

Tuto nezvyklou kombinaci jsem poprvé ochutnala v Rakousku, konkrétně v oblasti Štýrska, kde ji dostanete téměř v každé cukrárně. Chutná opravdu dobře a rozhodně je to dezert, který zaujme každého gurmána.



Energie: 1720 kcal, bílkoviny: 48 g, tuky: 123 g, sacharidy: 130 g, draslík: 1 g, fosfor: 520 mg

Další inspiraci nejen pro vaření můžete najít na stránkách Sexymamas.cz v kategorii recepty.

Lékařská pousmání

Přinášíme vám humorné příběhy z nej-různějších lékařských oborů, jejichž autorem je český neurolog MUDr. Svato-pluk Káš, CSc.

Nebezpečí z prodlení

V pozdních večerních hodinách přive-dl na chirurgickou kliniku profesora MUDr. Bohuslava Niederleho v Praze-Mo-tole ustaraný vyděšený otec svého syna, kterému bylo tak dvanáct třináct let. Po-slal ho lékař z pohotovosti s podezřením na akutní zánět slepého střeva. Asistent MUDr. Jan Havlík, který měl ten večer služ-bu, nechal otce raději venku a hned začal mladíka vyšetřovat. Okamžitě zjistil nepo-chybný pach alkoholu. Břícho bylo ostatně zcela v pořádku. Uhodil na chlapce, a ten se po chvilkovém váhání přiznal k většímu požití alkoholu. Doma i na pohotovosti sa-mozřejmě tuto skutečnost zatajil.

Dr. Havlík vyšel z ordinace, chtěl otce uklidnit, že to nic závažného není, ale než

stačil říci, o co se jedná, otec ho předešel a zeptal se: „Pane doktore, budete ho ře-zat?“

Lékař zavrtěl hlavou: „Já tedy ne, ale vy byste možná měl.“

Poslušná

Čerstvě vyškolené ošetřovatelky opu-šťely po závěrečných zkouškách školu. Jedna z nich, hezká, čiperná a snaživá Jana, nastoupila do nemocnice na Malé Straně na chirurgické oddělení primáře MUDr. Zdeňka Vahaly.

Při její první samostatné noční službě jí asistent MUDr. Otakar Jeníček dával ještě příslušné pokyny. Mezi jiným ji upozorňo-val, aby nezapomněla tomu operovanému zpěvákovi na osmičce dát na noc dva Dor-miraly pro spaní.

V deset hodin večer došlo na poope-račním pokoji k malé tragédii. Sestra Jana vehementně lomcuje tvrdě spícím a hlasitě chrápajícím zpěvákem a snaží se ho vzbu-

dit. „Probudte se, pane, honem se probud-te! Zapomněl jste si vzít ty dva prášky na spaní!“

Probuzení

Jedné padesátileté pacientce bylo nutné provést drobný gynekologický zákrok. Marně ji k tomu přemlouvali její ošetřu-jící lékařka a pan primář, marně ji pře-svědčovala také její neteř, rovněž lékař-ka, MUDr. Renata Zbořilová. Pacientka nechtěla ani slyšet. Strašně se bála, že při operaci umře.

Nakonec se spojeným úsilím rodiny i lé-kařů podařilo ji k operaci přimět. Opera-ce proběhla bez jakýchkoliv komplikací. Když se pacientka probouzela z narkózy, seděl vedle jejího lůžka anesteziolog černé pleti, který zde byl na stáži.

Jakmile ho probouzející se pacientka uviděla, zasténala: „Ježíšmarjá, já jsem v pekle.“

Sudoku

						5		
5			1	2	9	3		
		4			7		1	
	4		2		5	6		1
			8		4			
2		8	7		1		9	
	3		9			8		
		1	5	8	3			4
		9						

- Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát
- Žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát
- Žádná číslice se nesmí ve čtverci 3x3 opakovat dvakrát

průměrné

obtížné

			9					
	9				2		5	
				1	5	8	6	
		9	3			4		
3		8	1					
	4			6		5	8	
4		7				2		
6				9				1
	5							

Rybář a otec

Primář interního oddělení nemocnice v Kutné Hoře MUDr. František Dobíhal měl kromě kardiologie ještě jednoho velkého koníčka – rybaření. A jako nadšený rybář se rozhodl, že zasvětil do tohoto umění i svého syna. Jednou po ránu ho tedy vzal k vodě a učil jej nahazovat vlasec: „To musíš pěkně poodstoupit... takhle zatoučit prutem... švihnout...“ a už měl synek háček zaseknutý ve rtu.

Primář Dobíhal se vyděsil. Věděl, že zaseknutý háček nesmí vytahovat násilím, aby se ret ještě více nepoškodil, tak naložil synka i s prutem do auta a jeli do kutno-

horské nemocnice. Na chirurgickou ambulanci ho přivedl celý vyděšený na vlasci i s prutem, jak uloveného kapra.

„Proč s ním jdete, pane primáři, takhle?“ divil se mladý chirurg, který měl zrovna službu.

„No, nechtěl jsem to nějak násilně tahat, abych mu ten ret ještě víc nepoškodil.“ „No dobře, ale proč jste ten háček neodstříhl?“ Primář Dobíhal jen zůstal stát s otevřenými ústy...

Dobrá rada

Olomoucký profesor interního lékařství MUDr. Karel Amerling dával při propuštění

jednomu pacientovi po prodělaném infarktu myokardu rady ohledně budoucí životosprávy. Muži nebylo ještě ani padesát let.

Když pan profesor vyčerpal základní pokyny, pacient se zeptal: „A pane profesore, co takhle sex?“

Profesor, obvykle velmi pohotový, na okamžik zaváhal: „No, když je to pro vás tak nutné, tak co se dá dělat. Ale žádné velké vzrušení přitom, jen klidně.“

„Ach bože, a jak to mám, pane profesore, takhle dělat?“ vyhrkl zoufale pacient.

„Jen se svou zákonitou manželkou, pane Nováček, jen s ní.“


Osmisměrka

TAJENKA: Karel Kryl: „Nevěř ostnatému drátu, byť se...“

Á	N	A	B	A	L	D	Y	V	I	T	S	O	N	E	M	Á	M	O	S	Í	
N	E	T	A	K	A	T	N	E	M	E	S	U	E	U	T	R	E	V	T	N	
T	Á	K	I	F	I	T	R	E	C	E	V	I	L	T	Ě	M	O	P	A	Z	
Y	A	E	A	O	K	M	U	I	R	O	N	I	L	K	I	T	N	A	I	E	
S	R	S	Á	V	Ě	P	Z	J	O	V	D	Z	H	O	N	E	S	T	T	M	
A	T	Á	P	T	A	O	V	Š	A	Á	S	T	Y	A	Ř	Ž	I	I	A	O	
N	V	Ť	O	E	P	L	K	Á	M	K	U	K	E	M	D	Á	L	R	P	P	
E	Ě	U	K	X	S	V	C	N	J	S	R	A	K	Ž	Y	R	I	O	Á	O	
N	D	L	E	V	A	N	G	E	L	I	U	M	L	A	R	O	I	B	T	D	
O	O	Ž	L	R	S	A	K	Š	U	T	A	M	N	A	N	D	N	Á	Ě	O	
Ú	M	T	A	D	O	T	Ě	R	N	O	S	T	S	E	N	I	Y	T	N	L	
C	H	O	L	D	I	T	S	Ě	V	Á	N	O	N	T	I	T	Š	Ě	V	M	A
V	S	S	U	M	S	I	L	A	B	I	N	A	K	S	H	O	M	E	E	T	
A	T	A	K	U	T	N	Ě	N	O	I	R	U	N	O	D	N	Í	T	I		
T	E	L	O	Ž	A	L	F	E	Z	I	D	A	N	E	N	U	D	E	T	E	
N	Á	J	E	M	N	É	K	N	E	Č	Á	H	O	R	E	R	R	U	L	Ů	
Á	U	L	A	M	O	P	V	O	D	L	A	W	T	T	O	G	Ž	E	B	K	

Návod: Luštěte ve všech osmi směrech a ze zbylých písmenek čtěte po řádcích tajenku.

AKUTNĚ, ANTIKLINORIUM, ANTOINE, AUSTIN, BUDDHISMUS, CERTIFIKÁT, DALEKO, DINOSAURUS, DORÁŽET, DOTĚRNOST, DVOJZPĚV, EISNER, ENZYMY, EVANGELIUM, EXPOZICE, FLAŽOLET, GOTTWALDOV, HADRIÁN, HARANT, HONEST, KAJUTA, KANIBALISMUS, KAVALCE, KLENOT, KUKMÁK, LANŠMÍT, MARIONETA, MATUŠKA, MENUET, NÁJEMNÉ, NÁVĚSTIDLO, NENASYTNÁ, NENAVRŠENÁ, NETAKAT, ODNÍTI, ODOLAT, OMÁMENOSTI, OŠKVAR POMALU, POMEZNÍ, ROHÁČE, RUDOŠI, SEPSAT, TÁBORITA, TÁPATI, TEMNĚT, ÚCHVATNÁ, VĚDOMOST, VERTUEUSEMENT, VĚSTIT, VYDLABANÁ, VYDRŽET, ZAPOMĚTLIVEC, ZIDANE, ŽLUŤÁSEK.

	POTÁPAJ	ELEKTÁREN BOHUNICE	ODIDEM PO ČASE	TENKÝ KONÁR			ZÁPALNÁ SNÚRA	OMAMNÁ LÁTKA	VOLAČO		ÚČASTNINA	SLOVENSKÝ PRÍRODOVEC A PEDAGÓG	UMENIE (KNIŽ.)	VENUJE	GHANSKÝ ČERNOCH	NEVLASTNIL	RUSKÉ MESTO				
TRANS-EUROPSKÝ PLYNOVOD					AKADÉMIA VIED	ANGL. SKR. LONDÝNA				ČASŤ PERZSKÉHO PALÁCA											
ODTRHNUTÉ OVOCIE						ODPI FRANCUZSKA LETECKÁ SPOLOČNOSŤ				ČESKÝ LÚPEŽNÍK											
TAJENKA 1										CENTRÁLNA NERVOVÁ SÚSTAVA (SKR.) NÁRODNÝ VÝBOR (SKR.)				AUTO-MOTOKLUB							
	AKRYLANOVÁ PRIADZA	AIR TRANSPORT PREBAL DIETÁ			SLOVENSKÝ POLITIK									LATINSKÝ SÚHLAS OHROMENIE							
AGROPOTRAVINÁRSKY KOMPLEX (SKR.)				KEŇA (KÓD)	ZACHRAŇOVANIE (HOVOR.) MESTO V ČECHÁCH								UTLMIENIE SKR. PRE PROTITANKOVÝ KANÓN								
NAPODOBUJE VRANU						 <p>„Láska je předovšetkým (tajnička 1-2).“ <i>Antoine de Saint-Exupéry</i></p>						ŠPZ PŘIEVIDZA			DRUH OBILNINY	BŮRSKY OŘEŠOK	NESPLNIA OČAKÁVANIE				
FRANC. MESTO																SIEŤ NA CHYTANIE VTÁKOV					
VENEZUELA (MPZ)			LOGLO	CITOSLOVCE POVZDYCHU													TYP ČÁSTIC, Z KTORÝCH SÚ ZLOŽENÉ HADRÓNY				
DLHODOBÁ SÚŤAŽ					BIBLICKÁ POSTAVA							VYLÍČI	UNION EUROPE (SKR.)	PLNIŤ, PO ČESKY	MESTO NA POVAŽÍ	BAHENNÉ PRŮDY SOPEČNÝCH TUFOV				KOSIL	
		HORMÓN LUTEOTROPIN OVMIŤIŤE ON HERBAL MEDICINAL PRODUCTS (SKR.)			KÚPIĽ, PO ČESKY AMERICKÝ SPISOVATEĽ SCH-FI										ŠTÁTNA ARBITRÁŽ (SKR.) MEDENÁ TAVENINA						
	HLINKOVA GARDA (SKR.) VŠEOBECNE ZÁVÄZNÁ VYHLÁŠKA (SKR.)			RÍMSKY ENCYKLOPEDISTA SKRÁTKA PRE ČÍSLO								FRANCUZSKÝ ODBOJ	MENO LIANY	LIMIT (SKR.)							
TAJENKA 2															KRÁČAJÚ NAJVYŠŠÍ SÚD (SKR.)						
ZVÄZ POŽIARNEJ OCHRANY (SKR.)				VLASTNÍŠ																	
SVÄTÝ VINCENT (KÓD)				PNÍKY													NÁPOVEDA: AKKEM, APADANA, ASANT, CAPELLA, KANÁN, KARÁSEK, LAHAR, LIACH, ONR, TARRASCH, TENP				

Ako súťažiť?

1) Vylúštite súťažnú krížovku a znenie tajničky zašlite poštou na adresu:

Redakce časopisu Dialog,

B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika
(na obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

2) Vylúštite súťažnú krížovku a správne znenie tajničky zašlite e-mailom na adresu: dialog.cz@bbraun.com alebo dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Neposielajte odpovede po uzávierke, inak budete automaticky vyradení zo súťaže.

Z technických dôvodov zasielame výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomoleniu vášho mena na výhernej listine.


Ceny pre výhercov: tričko s golierikom, flísová deka, kniha, pero, blok, antistresová loptička (oblička), kľúčienka so svetlom a žetónom

Uzávierka je 20. 7. 2017

Výhercovia z minulého čísla: Milan Vlček, Radovan Pelach

Riešenie z minulého čísla: Hluposť je nie len dedičná, ale bohužiaľ tiež nákazlivá.

	RYBAL- KOVY INICIÁLY	ALENINO DOMÁCKY	TAJENKA 3		ZÁŠKUB V OBLIČEJI	ANGL. ONO	ENERGICKÉ		ČÁST ŽALUDKU PŘEŽVY- KAVCŮ	SEČNÁ ZBRANĚ	PATŘÍCI ELE	PRYČ		CITOSL. ŤUKNUTÍ ZOBÁKEM	LEHKÉ NACHLA- ZENÍ	ZKRATKA VELKÉ BRITÁNIE	UKAZOVACÍ ZAJMENO	
DVOJICE				OZNAČENÍ KAMIONŮ				DĚD					TORZE					
KOMPLIKO- VANÁ								JMÉNO HEREČKY BOUDOVÉ					ROSTLINNÉ PLETIVO POD KÚROU					
ZVÍŘE ZBARVENÉ DO RYŠAVA						TAJENKA 1							BUDHISTICKÁ SLABIKA			ČÍSLOVKA	EVROPSKÝ OSTROV	
	SVĚT- LOVLASÁ	SPZ BANGLA- DÉŽE			ZKR. ATLETIC- KÉHO KLUBU	BÁJNÝ PTÁK				NATRHATI								
KOJE- NECKÁ ROUŠKA						RYCHLE										EVROPAN	TAJENKA 4	
AGITAČNÍ LIST																		
LATIN. ALE				ZN. TITANU	NESMÍRNÝ	HEDVÁBÍ (PRAVÉ I UMĚLÉ)							JEDNODU- CHÝ I SLOŽENÝ CUKR	TIŠÍCI CITO- SLOVCE				
HARAMPÁDÍ																		
MOHAME- DOVA MATKA																	POHOŘÍ NA KRÉTĚ, MÍSTO NAROZENÍ DIA	POHŘEBNÍ HOSTINA
				PRIMÁT														
				MÍSTO (OBECNĚ)			KRÉM										VYSOKÁ TRÁVA	
	ANGL. ANNA	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA					ČLOVĚK, KTERÝ NEMLUVÍ PRAVDU										MENŠÍ DŘEVĚNÉ STAVENÍ	
TAJENKA 2						JUGO- SLÁVSKÝ OSTROV	TÝKAJÍCÍ SE PTÁKA S DLOUHÝMA NOHAMA					KÓD LITVY	ZKRATKA EVROPSKÉ UNIE	CHEM. ZN. THALIA	VĚNOVANÝ PŘEDMĚT			KANTOVY INICIÁLY
SLEPICE SNÁŠEJÍCÍ VEJCE																		NÁPOVĚDA: ÁMINA, ANN, NOH, OVSÍK, ŠAPE, TOE
NEZATĚ- ŽOVAT									ČLOVĚK S DOBRÉ VYVINUTÝM SVAL- STVEM									
									NADPISY									



**„Je to smutná epocha,
když je snadnější...
(tajenka 1-2)...., než
(tajenka 3-4).“
Albert Einstein**

Jak soutěžit?

- Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete poštou na adresu: **Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4** (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu).
- Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete e-mailem na adresu: **dialog.cz@bbraun.com** nebo **dialog.sk@bbraun.com** (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu). Tři první správná řešení doručená jedním z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení.

Neposílejte odpovědi po uzavěření, automaticky budete vyřazeni ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo ke zkomolení vašeho jména na výherní listině.

Ceny pro výherce: tričko s límečkem, fleecová deka, kniha, tužka, blok, antistresové mačkátko, klíčenka se světlem a žetonem

Uzavěrka je 20. 7. 2017.

Výherci z minulého čísla: Miroslava Felber Horňáková, Monika Kochaničková, Tomáš Suchý
Řešení z minulého čísla: Existuje tisíce způsobů, jak zabít čas, ale žádný, jak ho vzkřísit.

Ani s onemocněním ledvin se nemusíte bát cestovat. Skupina B. Braun vám prostřednictvím prázdninových dialýz zajistí ošetření v dialyzačních střediscích po celém světě. Již vám nic nebrání vyrazit za novými zážitky!
Cestujte bez obav s B. Braun Avitum.

B. Braun Avitum s.r.o. | Centrum prázdninových dialýz | www.prazdninove-dialyzy.cz

CESTUJTE S NÁMI

A POZNÁVEJTE SVĚT

