

Dialog

share^{edition} for care

3 2019

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Inkontinence:
Tiché trápení žen,
o kterém se téměř nemluví

CESTUJEME

Za památkami
do Třebíče

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Mýtus, nebo pravda?
Pět faktů o ochraně vašeho zraku

ROZHOVOR

HEŘMAN VOLF

ŽIVOT JE JAKO HOROLEZECKÁ STĚNA

NOVÉ DIALYZAČNÍ STŘEDISKO B. BRAUN AVITUM V TEPLICÍCH

OTEVŘEME VE DRUHÉ POLOVINĚ ROKU 2019

*MUDr. Petr Hartl
(úplně vpravo),
vedoucí lékař
dialyzačního
střediska Teplice,
se s celým týmem již
těší na své pacienty
v nových prostorách*



ŠPIČKOVÉ VYBAVENÍ,
SKVĚLÁ DOSTUPNOST,
PLNĚ KLIMATIZOVANÉ PROSTORY

Nové dialyzační středisko s kapacitou 32 lůžek bude vybaveno nejmodernějšími dialyzačními a dalšími technologiemi, jež pacientům zajistí vysoce kvalitní odbornou péči a maximální pohodlí. V areálu střediska budou mít pacienti k dispozici nefrologickou ambulanci, nutriční poradnu a v budoucnu i další odborné ambulance B. Braun Plus. Celý komplex se bude nacházet přímo naproti zastávce MHD na křižovatce ulic Duchcovská a Libušina.





Milé čtenářky, milí čtenáři,

změna je život, říká se. Je však velký rozdíl mezi změnou, která je nám na základě různých okolností vnucená, nebo tou, pro niž se dobrovolně sami rozhodneme. Jeden takový zásadní, nikým neřízený zvrat zažil transplantovaný Petr Žitný (54), jehož příběh se začíná psát již v první třídě základní školy, když začal mít problémy s ledvinami a při zdravotní prohlídce mu byla zjištěna bílkovina a krev v moči. V přímé a téměř odhalující výpovědi o tom, jaké je to být v roli nemocného ve světě „zdravých“, mluví Petr Žitný v rubrice Inspirace.

Mezi další témata týkající se životních změn patří často tabuizovaná problematika ženské inkontinence. Přichází mnohdy nečekaně, tiše. Lidé ji považují za „top secret“ téma. Proč je tomu tak a jak je možné se i s ní cítit lépe? To vám odhalíme v článku věnovaném intravaginální pomůcce Diveen®, se kterou lze fungovat zcela bez inkontinenčních vložek.

Miroslav Horníček kdysi řekl, že v životě by měl člověk jednoho dne spatřit věci jakoby poprvé a vídat je tak stále. Les, řeku, prázdniny, kvetoucí třešně, déšť, hvězdnou oblohu, štěňata a i všechno ostatní. Měl by i jako poprvé k tomu všemu přistupovat, a proto si užijte léto naplno, jako by to bylo poprvé, naplánujte si nějakou krásnou dovolenou, například do Třebíče, o níž v rubrice cestování píše Petr Pavelčík, a nezapomeňte, že každá změna vás posílí!

Přeji vám pohodové a relaxační čtení

Magda Volná
šéfredaktorka

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty

Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Martin Kuncce; RNDr. Martin Kalina, MUDr. Roman Kantor,

Ph.D.; Luděk Hajský, Petra Borová

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková, Mgr. Petr Pavelčík

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

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, 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.

4

LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Hasiči cvičně evakovali
obyvatele Domova s úsměvem

8

ROZHOVOR

Heřman Volf:
Život je jako horolezecká stěna

14

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Mýtus, nebo pravda?
Pět faktů o ochraně vašeho zraku

22

INSPIRACE

Transplantace:
začátek cesty ke svobodě

24

CESTUJEME

Za památkami do Třebíče

34

POVÍDKA

Michal Šanda:
Otázka

Hasiči cvičně evakuovali

obyvatele Domova s úsměvem ve Slavkově u Brna

Pro cvičnou evakuaci při požáru bylo v Domově s úsměvem ve Slavkově u Brna zvoleno třetí podlaží. Zde ve čtvrtek 23. května evakuovali obyvatele profesionální hasiči. Na své si přišli i zdravotníci dialyzačního střediska v multifunkčním zdravotnickém komplexu B. Braun Omnia, kteří si evakuaci vyzkoušeli, ale tentokrát již bez asistence hasičů. „Cílem cvičné evakuace objektu B. Braun Omnia bylo především zjistit, kde máme slabiny. Cvičení, při kterém jsme evakuovali celkem deset osob, nás rozhodně posunulo dál a upozornilo nás na rizikové momenty,“ popsal akci Martin Kuncek, ředitel společnosti B. Braun Avitum.

Precizní organizace: priorita při evakuaci zdravotně handicapovaných

13:30, 23. května, volá vedoucí sestra Domova s úsměvem hasičský záchranný sbor. Hasiči vyrážejí. Na místě je čeká reálný personál a deset odhodlaných figurantů, kteří jsou připraveni simulovat více či méně pohyblivé

klienty Domova s úsměvem. Figuranti čekají na záchranu ve svých pokojích. Každý má na krku cedulku, která definuje konkrétní postižení jednotlivých klientů. Museli se tak vžít do rolí špatně slyšících, silně obézních či značně zmatených klientů. Byli zde i takoví, kteří předstírali pacienty bez horních či dolních končetin.



Dialyzační středisko se nachází v přízemí, imobilní pacienti tak mohou být evakuováni i se svými lůžky



Simulace kouře na pokoji klienta Domova s úsměvem

Při cvičné evakuaci vypomohli personálu studenti místní střední školy. Většina záchranných úkonů tak živě zobrazovala reálnou situaci. „Chtěli jsme si něco takového sami vyzkoušet. Vyklidit hořící budovu je náročný proces s mnoha úskalími. V případě evakuace zdravotnických, sociálních i jiných zařízení jsou klíčové automatické reakce. Opravdu platí, že známá nebezpečí jsou poloviční,“ říká Hana Juráčková, vedoucí správy budovy B. Braun Omnia. Evakuovat se nakonec včas povedlo všechny klienty. Personál i figuranti opustili budovu do 20 minut. „Máme pocit, že jsme nácvik zvládli dobře. Nyní přesně víme, která místa budovy jsou nejrizikovější,“ komentoval cvičení Michal Jurkovič, specialista správní sekce Skupiny B. Braun, který celou akci vedl.

Klíčové je včasné a správné odpojení pacientů od dialyzačního přístroje

Kromě evakuace klientů Domova s úsměvem si zdravotnický personál tentokrát

už bez asistence hasičů vyzkoušel i evakuaci samotného dialyzačního střediska. Na jednotlivých přístrojích bylo v okamžiku „vypnutí“ požáru patnáct figurantů.



Oheň vyvolává v reálu těžkou stresovou situaci z ohrožení života. Jinak rozumně uvažující člověk se mnohdy chová nerozumně a může čelit i šokové reakci. „Při nácviu evakuace dialyzačního střediska bylo klíčové včas, správně, ale zároveň i velmi rychle odpojit figuranty od dialyzačních přístrojů a pak jim pomoci opustit budovu. I tady se nácvik povedl. První reakce zdravotníků byla velmi pozitivní. Jsem

ráda, že si uvědomují potřebu být připraveni,“ řekla Jana Blašítková, primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum ve Slavkově u Brna, po úspěšné evakuaci dialýzy.

Historické budovy mají své kouzlo, ale i řadu rizik

Domov s úsměvem i dialyzační středisko vznikly v budově původního Lázeňského domu, který byl v roce 1996 kolaudován. Je obklopen zelení a dostatek prostoru uvnitř i vně umožňuje klientům čerpat výhody celostní péče a komunitního života.

Ze simulačního cvičení vzešla jednoznačná rizika. „Největší problém představuje evakuace plně imobilních lidí. Tři dostupná evakuační schodiště jsou pro tyto klienty nepoužitelná a k dispozici je pouze jeden evakuační výtah. Situaci

budeme řešit nákupem tzv. evakuačních podložek, které jsou pro rychlou evakuaci nevhodnějším nástrojem,“ popisuje závěry cvičení Michal Jurkovič.

Po skončení cvičné akce bylo testováno rovněž odpojení a znovuspuštění elektrického proudu v celém objektu a proběhla schůzka všech zúčastněných klíčových zaměstnanců Skupiny B. Braun se zástupci Hasičské stanice Slavkov u Brna. „Dnešní den byl v naší budově první svého druhu. Musím říci, že nám přinesl řadu cenných zkušeností. Navíc i hasičské jednotky poznaly specifika našeho poměrně složitěho objektu,“ uzavřela vedoucí správy budovy B. Braun Omnia Hana Juráčková.

Lucie Kocourková
foto Ester Horovičová



Z Plzně na Krkavec

V půlce května se uskutečnil již sedmý májový turistický dialyzační pochod B. Braun Avitum Plzeň, kterého se

účastní všichni zaměstnanci a přátelé dialýzy. Skloubí se tak pobyt v přírodě s vhodnou pohybovou aktivitou – chůzí.

Letos se sešlo dvacet pět dospělých, z toho jeden dialyzovaný a jeden transplantovaný pacient, dvanáct dětí a sedm psů. „Vydali jsme

se po lesní cestě na jednu z dominant Plzeňska, na vrch Krkavec s rozhlednou. Tam jsme se občerstvili, rozhlédli se po krajině, chvíli chytali bronz na sluníčku a poté se vydali lesem přes přírodní rezervaci Petrovka zpět do Plzně,“ vzpomíná ekonomická referentka Vendula Martínková z dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Plzni. Počasí pěší turistice přálo, všichni účastníci dorazili do cíle s úsměvem a s dobrým pocitem příjemné procházky. Každoročně účastníci obdrží malý suvenýr v podobě odznáčku s logem pochodu B. Braun.

redakce Dialogu



Chraňte se:

Operační rána jako „spouštěč“ infekce

Pod záštitou Světové zdravotnické organizace (WHO) proběhl 5. května Světový den hygieny rukou s nosným tématem zaměřeným na prevenci infekcí a hygienu rukou. K této aktivitě se připojila i Skupina B. Braun, která si uvědomuje nutnost snižování výskytu infekcí napříč zdravotní péčí a apeluje na pacienty, aby se na prevenci také podíleli. „Na prevenci infekčních komplikací se může podílet i sám pacient. Infekci v operační ráně (SSI, surgical site infection) řadíme mezi třetí nejčastější nozokomiální nákazu obecně,“ komentuje specialista na dezinfekci, hygienu a péči o rány Bc. Alena Kyselová.

Prevence infekce v operační ráně

Na prevenci infekčních komplikací se může podílet i sám pacient. Infekce v místě výkonu představují jedno z rizik každého chirurgického zákroku. Jejich příčinou jsou nozokomiální infekce, často reprezentované rezistentními kmeny bakterií, z nichž se nejčastěji vyskytuje zlatý stafylokok – *Staphylococcus aureus* – MRSA (meticillin/polyrezistentní *Staphylococcus aureus*).

Četné studie potvrzují, že infekce způsobené MRSA kmeny jsou spojeny s vysokou mortalitou a vedou k významně delšímu pobytu v nemocnici. Tato bakterie je součástí běžné kožní mikroflóry, aniž vyvolává zdravotní potíže. Pokud se ale dostane do operační rány, může způsobit závažné komplikace, zejména pokud je rezistentní na antibiotika.

Kolonizace MRSA u zdravého člověka nepřináší žádné nebezpečí onemocnění, u člověka s oslabeným imunitním sys-

témem však může za určitých okolností vést k infekci a dalším, někdy i vážnějším onemocněním, např.:

- infekce kůže (furunkul, mastitida, folikulitida),
- oční infekce,
- osteomyelitida,
- pneumonie,
- infekce pooperačních ran,
- komplikace způsobené hematogenní diseminací (absces vnitřních orgánů, seps, endokarditida).

Péče o pokožku před operací

Důkladná péče o pokožku před plánovanou operací je základem prevence pooperačních komplikací. Jejím cílem je minimalizovat výskyt kožních bakterií, především zlatého stafylokok. Snižování bakteriální mikroflóry samotným pacientem je prvním důležitým krokem, o další krok se postarají lékaři správnou dezinfekcí operačního pole před samotnou operací.

„Před každou plánovanou operací se doporučuje, aby si pacient nejméně tři po sobě jdoucí dny umyl celé tělo. Vhodné jsou k tomu produkty řady Prontoderm®, které jsou částečně hrazeny zdravotní pojišťovnou,“ dodává Bc. Alena Kyselová. Zbavit pokožku bakterií stoprocentně bohužel stále ještě není možné, ale kombinací několika účinných postupů se tomu můžeme alespoň přiblížit.

redakce Dialogu



Kůže jako největší orgán našeho těla tvoří nejen cca 15% naší celkové hmotnosti, ale plní také velkou řadu funkcí. Jedním z úkolů je ochrana organismu před infekcí. Je to bariéra, která kryje naše vnitřní životně důležité orgány či svaly před přímým kontaktem s vnějším světem.

Lukostřelec a ambasador B. Braun pro život David Drahonínský oslnil světovým rekordem

V květnu se konal v italské Olbii Evropský pohár v paralukostřelbě, který byl posledním velkým závodem před nadcházejícím mistrovstvím Evropy v Ni-

zozemsku. Na pořadu celého týdne byla soutěž jednotlivců, kde se představili tři čeští reprezentanti a mix tým, v němž závodil David Drahonínský se svou světovými Terezou Brandtlovou.

David Drahonínský se utkal o první místo s tureckým závodníkem Aydinem Yigit Canerem. Po těžkém a velmi těsném souboji skončil Drahonínský na druhém místě, ale podařilo se mu překonat světový rekord z roku 2016! „Měl jsem radost ze světového rekordu, chtěl jsem jít určitě do finále, Turek střílel excelentně. Neberu stříbrnou

pozici tragicky, možná to bylo dobře.“

Před finálovými souboji čekala české duo Drahonínský a Brandtlová soutěž v mix týmech. Pár minut před závody nastaly další komplikace a výkon obou nebyl takový, jak by si oba představovali, ale dvě prohry vzali pozitivně. České reprezentanty čeká začátkem června mistrovství světa v Nizozemsku, kde se bude poprvé závodit o nominační kvóty na paralympijské hry do Tokia v roce 2020.

redakce Dialogu



David Drahonínský ve své životní výzvě:

S kily dolů, to je jasný cíl

David Drahonínský, ambasador projektu B. Braun pro život, se rozhodl s jasným cílem navštívit nutriční ambulanci B. Braun Plus. Do konce roku chce shodit dvanáct až patnáct kilogramů. Podaří se mu to?

Obezita zkracuje život a zdaleka jí netrpí pouze dospělí. I když se zdravý životní styl skloňuje ve všech pádech, trpí v České republice nadváhou a obezitou 71% mužů a 57% žen. Při dietě je nejdůležitější se zaměřit právě na skladbu jídelníčku, správnou motivaci a celkově na zdravý životní styl. „Z pohledu nutričního terapeuta jsem ráda za to, že se do takového projektu David pustil. Je to velmi zajímavá výzva. David je vozíčkář a ti mají obecně omezenou možnost

pohybu, a proto bude v tomto projektu hrát opravdu významnou roli výběr nevhodnějších potravin a Davidovy stravovací návyky,“ říká nutriční terapeutka z ambulance B. Braun Plus Jitka Palátová, DiS.

Pro dosažení svého vytouženého cíle by měl David ideálně shodit půl kila za týden, což jsou dvě kila za měsíc. „Je to optimální úbytek váhy za týden, aby se nedostavil jojo efekt,“ doplňuje Jitka Palátová. David se své výzvy nebojí, bere

to, jako když si dal poprvé za cíl vyhrát paralympiádu. Jak sám říká: „Můj cíl je hlavně naučit se kombinovat pro mé tělo ty nevhodnější potraviny. Chtěl bych dosáhnout alespoň trochu lepší váhy, abych se mohl díky tomu cítit lépe, byl rychlejší při přesunech a ve vedru se mi lépe závodilo.“

redakce Dialogu

Aktuálně jsou v provozu tři nutriční ambulance

B. Braun plus.

Objednat se můžete zde:



A close-up portrait of a man with short, dark hair, looking directly at the camera with a slight smile. He is resting his chin on his right hand. He is wearing a dark blue t-shirt and a digital sports watch with a black and orange strap. The background is a plain, light-colored wall.

HEŘMAN VOLF: ŽIVOT JE JAKO HOROLEZECKÁ STĚNA

Lezete nahoru, snažíte se, někdy to jde snáz a někdy hůř, někdy spadnete. Vždy je ale potřeba se jistit. Zabít si na té své stěně skobu a lano zajistit přes karabinu. Když se něco nepovede, pod tuhle skobu nikdy nespádnete. A takových skob má už v životě Heřman Volf zabitých hodně. Po úraze na lyžích urazil na handbiku 1 670 km do Říma, aby se setkal s papežem Benediktem XVI. a dovezl mu poselství českých vozíčkářů, projel Evropu křížem krážem z Prahy do Paříže, Banské Bystrice, Říma, a dokonce dojel až za norské Oslo.

Dobrý den, Heřmane, ráda bych se vrátila do minulosti, do doby před úrazem. Jaký byl váš život?

Můj život byl spojen vždy se sportem a prací. Nic neumím dělat na půl plynu, a tak jsem se snažil sport provozovat na co nejvyšší úrovni, co mi nadání dovolilo, a jakmile se po revoluci uvolnilo pracovní prostředí, začal jsem podnikat. Čím dál víc si uvědomuji, že jsem první generace, která do nového prostředí spadla v podstatě ze dne na den. Vše jsme se učili za pochodu a je to tak vlastně stále.

Dokázal jste si tehdy představit, že by vás něco přibrzdilo, nebo dokonce „zastavilo“?

Jasně že ne. Měl jsem zavedenou firmu, dvě úžasné děti, krásnou ženu, jeden dům jsem postavil a druhý zrekonstruoval. Už jsem viděl jen ty jasné zítřky. Jsem od přírody optimista, takže vidím vše růžově, někdy až moc.

Od vašeho nešťastného pádu na lyžích v Krkonoších je to třináct let. Vzpomenete si ještě na ten den, kdy se vám dramaticky změnil život?

Popravdě ani ne. Řídím se několika pravidly a jedno z nich vychází z modlitby sv. Františka: „Bože, dej mi sílu vyrovnat se s tím, co sám nemohu změnit.“ Z historie je potřeba se poučit a nenechat se stahovat dolů tím, co nemůžeme

ovlivnit. Jsem na vozíku? Musím se s tím naučit žít.

Jak se to všechno „semlelo“?

Hlavním důvodem bylo to, že jsem se na hory dostal jako podnikatel jen málo. Hory a lyže miluji, a tak jsem se snažil lyžovat, co to šlo. Od spuštění lanovky až po večerní lyžování. A těch okolností bylo víc. Málo sněhu, sjezdovka úplně zmrzlá, takže před nočním lyžováním nahazovali ze stran sjezdovky sníh. A já, protože jsem měl už staré „obřačky“, jsem jezdil právě po stranách, abych se měl o co opřít. Rád na lyžích jezdím, nešoupu se z kopce,

takže jsem při carvingovém oblouku nabral slušnou rychlost. A součtem všech těchto okolností byl můj pád do díry vytvořené rolbou na kraji sjezdovky. Ve velké rychlosti jsem ji neviděl.

Vzpomenete si na to, co vám proběhlo při tom osudném pádu hlavou?

Bylo to velmi rychlé, takže při pádu nic. Po tom, co se na mě usadil sníh, který jsem svým pádem zvrátil, jsem si uvědomil, že něco není správně. A netýkalo se to toho, že mě bolelo na prsou, že jsem nemohl pořádně dýchat, ale to, že jsem se nemohl otočit z boku na záda.

Co se dělo dál?

Spadl jsem téměř dole u nástupu na lanovku. Kamarádi i obsluha byli u mě tedy velmi rychle a okamžitě zavolali horskou službu, která mě svezla na skútru do sanitky. Vše bylo strašně rychle, a tak jsem byl v nemocnici do třiceti minut od pádu. Tedy v první nemocnici. Tam zjistili, že na moje zranění nejsou uzpůsobeni, a tak opět do sanitky a cesta do nemocnice v Hradci Králové.



Poslední přípravy před startem ČEZ handy kvadriatlonu ve Žlutých lázních

Jak zněla diagnóza a jaké vám dávali lékaři šance?

Diagnózu jsem od lékařů úplně neslyšel. Myslím, že všichni doufali, že se bude můj stav průběžně zlepšovat. Takže šance byla a věřil jsem v možný posun.

Jak jste se s celou situací dokázal vyrovnat, přijmout ji?

S touto situací se člověk podle mě vyrovná. Naučí se s tím žít. Snažím se být prospěšný pro svou rodinu, být pokud možno soběstačný, snažím se dělat věci tak, aby měly hlubší smysl a abych byl prospěšný společnosti.

Kdo vám s tím nejvíce pomáhal?

Největší pomocí byla moje rodina. Dojžděli za mnou, jak to jen šlo. První, určitě nejhorsí měsíc jsem přečkal i díky medicím. Rok před nešťastným pádem mě žena doslova dokopala na meditační kurz, abych zpomalil a začal přemýšlet o životě i z jiné strany. Nechtělo se mi tam. Ale jak se po roce ukázalo, bylo to pro můj další život velmi důležité. Zjišťuji stále častěji, že nic v životě se neděje náhodou.

Život se vám i celé vaší rodině po úrazu musel otočit o 180°. Co považujete za nejvýznamnější změny?

Je toho samozřejmě mnoho, co se radikálně změnilo. Vždyť člověk, který byl živitelem rodiny, se nemůže postavit na nohy a v první chvíli se nezvládne postarat ani sám o sebe. Musíte se naučit hodně věcí úplně znovu. Jak se obléknout, jak si dojít na záchod... Takovéto, pro někoho jednoduché, a přitom základní věci jsou problém. Snažil jsem se, aby rodina tyto mé nové začátky pokud možno nepocítila. Musel jsem si najít novou práci a zapojit se zpátky do chodu rodiny. Začít opravdu úplně od začátku.

Jak rodina reagovala?

Jak jsem již říkal, rodina byla pro mě v prvních měsících velkou oporou. A stále je. Snažil jsem se a snažím stále, abych pro ně nebyl brzdou a přítěží. Vždyť moje děti byly ještě poměrně malé a nechtěl jsem, aby mým úrazem trpěly.

Otočil se k vám někdo zády?

Jsem přesvědčený, že jak se člověk chová k lidem, tak se oni chovají k němu.

Z mých přátel, kamarádů, mě nikdo nepustil. Stále spolu jezdíme na vodu, hory, jachtu. Máme společně malou kapelu. A takto bych mohl pokračovat ještě hodně dlouho.

Zpomalil jste?

Určitě. Alespoň se o to snažím.

Dáváte si teď na vše větší pozor?

Určitě ano. Snažím se mít věci pod kontrolou a zamýšlet se nad nimi.

Rok po úrazu jste se vrátil na osudnou sjezdovku. Co bylo tím pohonem, který vás dovedl zpět? Proč jste chtěl kopec zdolat znovu?

Před úrazem jsem nevěděl, že vozíčkáři mohou lyžovat. Myslel jsem, že už na lyže nikdy nebudu moci. Ale už na spinální jednotce v Motole jsem v televizi sledoval paralympiádu v Turíně a tam vozíčkáři lyžovali. A já si řekl, že když to jde a oni jezdí, tak já to dokážu taky.

Jaký to byl pocit, když jste sjezdovku pokořil?

Bylo to moc fajn, i když bylo ještě co zlepšovat. Ale psychicky to bylo velké vítězství.

Vždy jste byl vášnivým sportovcem. Věnujete se sportovním aktivitám i dnes?

Sportuji. Myslím, že sport a hlavně pohyb jsou pro handicapované velice důležité. A vlastně nejen pro handicapované – pro lidi s postižením je pohyb důležitý dvojnásobně. Po roce od úrazu jsem začal jezdit na kole a každý rok jsem si vzal dovolenou a vydal na dlouhou cestu.

Dočetla jsem se o vás, že jste se na handbiku vydal na svou první cestu rovnou do Paříže. Proč zrovna tam?

Možná že to znáte. Před úrazem jsem si říkal, až dostavím dům, až bude firma



„Jachting je mojí velkou láskou,“ říká Heřman Volf

fungovat, až budou děti velké... Pravda je taková, že „až“ někdy znamená „nikdy“. Když jsem si koupil handbike, uvědomil jsem si to. Došlo mi, že jestli něco opravdu chci, není na co čekat. V té době jsem se dočetl o otevření cyklostezky z Prahy do Paříže a bylo rozhodnuto. Navíc je v Paříži Vítězný oblouk a ten se stal vlastně cílem mé první cesty. Uvědomil jsem si, že člověk je schopen dosáhnout téměř jakéhokoli cíle, když opravdu chce a když je pro něj schopen udělat maximum. Vítězný oblouk se stal v podstatě symbolem mého vítězství nad nepřízní osudu.

„Cesta za nadějí“ je dokumentární film o vaší cestě do Vatikánu. Ujel jste téměř sedmnáct set kilometrů, abyste se setkal s papežem Benediktem XVI. Co vám ta cesta dala a proč jste se na ni vydal? Důvodů bylo několik. První byl projekt Evropa na všechny světové strany. Takže volba Říma je v tomto kontextu celkem jasná. Navíc všechny cesty vedou do Říma, ne? Cílem této cesty bylo dovézt poselství českých vozíčkářů papeži a požádat ho právě pro ně o požehnání. Na takové cestě má člověk hodně času na přemýšlení a v tom je takové putování důležité. Měl jsem dost času přemýšlet nejen o další cestě na sever, ale hlavně o další cestě životem.

Na jaké cesty jste se posléze vydal?

Byly to cesty, které jsme nazvali „Evropa křížem krážem na handbiku“, a postupně jsem dojel z Prahy do Paříže, Banské Bystrice, Říma a za norské Oslo. Tím vlastně začala nejen má „Cesta za snem“.

Jste předsedou projektu vozíčkářů Cesta za snem. Jak

myšlenka tohoto projektu vznikla a co se pod jeho názvem skrývá?

Projekt vznikl z mé první cesty do Paříže. Měla to být původně jen jedna cesta, a tím splněný sen. Projekt cesty se jmenoval Cesta za snem. Pomáhali jsme druhým tím, že jsme během cesty udělali sbírku s Kontem Bariéry. Mělo to neuvěřitelný úspěch a já si během cesty uvědomil, co znamená nejen pro mě, ale také jak můžu pomoci druhým. Projekt není jen o vozíčkářích a pro vozíčkáře. Projekt Cesta za snem je otevřený všem bez rozdílu. Nejen vozíčkářům, ale lidem s jakýmkoli postižením i lidem bez postižení. Je to projekt, který slovo integrace převádí opravdu do praxe.

Před několika lety jste podnikl svoji nejnáročnější a nejděší cestu do Norska. Ujel jste přes dva tisíce kilometrů. Jaký měla cíl tato výprava?

Cestou do Norska jsme podporovali jednadvacet postižených dětí. Oslovili jsme speciální pedagogická centra v celé republice, aby nám děti nakreslily svá přání a sny. Čtrnáct krajů, čtrnáct dětí. Báli jsme se, jak budeme děti vybírat.

Jedeme v tom s vámi!

Letos se společnost B. Braun společně s ambasadorkou projektu B. Braun pro život Katkou Antošovou zúčastní ve dnech 30. července – 3. srpna 2019 sedmého Metrostav handy cyklo maratónu. Jedná se o jedinečný závod, který je otevřený všem bez rozdílu, což vychází ze slova „handy“. Zároveň jde o ojedinělý non-stop etapový závod, kde odvážné týmy musí zdolat 2 222 km v časovém limitu 111 hodin. Každého jezdce z jednotlivých týmů včetně jednoho handicapovaného tak čeká minimálně 100 km.

Přijďte podpořit naši ambasadorku a borce, kteří ji budou doprovázet v tomto nelehkém závodě. Každý fanoušek je vřele vítán!



B. BRAUN PRO ŽIVOT



Po prvním surfování v pražské Surf Areně

Nakonec se nám ozvalo „jen“ dvacet jedna dětí. Nikdo nám nevěřil. Proto jsme se rozhodli splnit sen nejen čtrnácti, ale všem jednadva-
ceti dětem. Některé chtěly k moři, jiné kolo, počítač. Na všechno jsme díky cestě sehnali peníze a bylo to úžasné. Od té chvíle už nám lidé věřili, že dokážeme cokoli. Dnes za námi stojí desítky tisíc příznivců!

Díky všem těmto aktivitám jste byl víc a víc vidět. Lidé vám fandili, podporovali vás a pro vozičkáře jste byl vzorem. Jak jste zvládal v tomto zápřehu pracovat, starat se o rodinu a vést normální život?

Cesty Evropou byly vždy jedna za rok, a tak se to s prací a rodinou dalo skloubit velmi dobře. Zlom přišel až v době, kdy jsme začali pořádat akce v Čechách. Akce pro stovky a dnes již tisíce lidí, kdy máme sedm opravdu velkých eventů a několik dalších menších akcí měsíčně. Musel jsem se rozhodnout, zda pokračovat v cestě za snem při práci – to by mi již čas na rodinu opravdu nezbyl – anebo z práce odejít a začít cestovat za sny na hlavní pracovní poměr.

Souvisí všechny tyto aktivity se vznikem Metrostav handy cyklo maratonu?

Vždy se nějaká situace, věc nebo pocit stane spouštěčem. V našem případě to byly cesty Evropou a následně Metrostav handy cyklo maraton. Lidé chtěli jezdit se mnou, ale neměli čas vyrazit na kolo na několik týdnů. Metrostav handy cyklo maraton je podnik, kdy celou republiku, přes dva tisíce kilometrů, objedeme za pět dní.

V čem spočívá?

Je to akce, kdy smíšené týmy dvou, čtyř nebo osmi cyklistů společně objedou



Surf Arena, možné je asi opravdu úplně všechno

celou republiku. Týmy tvoří handy a nehandy cyklisté. V každém týmu musí být alespoň jeden handicapovaný. Celá trasa měří 2 222 km. Časový limit na společné zdolání této trasy je jen 111 hodin a trasa se každý rok mění. Snažíme se společně s agenturou CzechTourism ukázat krásy naší země. Podívat se na místa, která naši zem charakterizují, určují, reprezentují a která stojí za to navštívit. Jedná se o nejdelší cyklistický podnik v Česku a unikátní je svým poselstvím. Zdraví i handicapovaní tvoří společné týmy a zdolávají vše, co je na cestě čeká, bok po boku.

Kdy a kde se na něj můžeme zase těšit?

Startujeme 30. července z Prahy. Cíl, v němž bude probíhat celodenní program s koncerty, bude 3. srpna na pražské Kampě.

Čím jste se vy sám motivoval a čím byste motivoval ostatní vozičkáře?

Jak již bylo řečeno, naším cílem není dělat projekty pro vozičkáře. Snažíme se pořádat akce pro každého bez rozdílu.

Mažeme rozdíly. Snažíme se integrovat postižené do většinové společnosti. Snažíme se bořit mýty a předsudky spojené s postižením. Snažíme se ukázat postižené lidi jako platné členy společnosti a stále hledat nové a nové aktivity, které můžeme dělat společně.

Jaké další výzvy máte před sebou?

Naším cílem je například v této chvíli splnit všechny domluvené a slíbené akce v tomto roce. V našem pojízdném studiu přivítat ty správné inspirativní lidi, natočit krásné splněné sny, vyrobit a rozdat všechny trenažery, které jsme lidem slíbili, rozjet půjčovnu trenažerů pro handicapované, kteří se učí s handicapem žít a hledají novou cestu, a mnoho dalšího. Mým jediným omezením dnes v nadsázce je, že den má jen 24 hodin.

Magda Volná
foto Cesta za snem

Pokud jednou až dvakrát měsíčně vynechám dialýzu, je to velký problém? Vždy se jedná o tu prostřední. Jsem živnostník podnikající ve stavebnictví a někdy se stane, že neplánovaně potřebuji volno.

Pokud máte doposud zachovalou diurézu, nemáte sklon k vysoké hladině draslíku a nemáte velké váhové přírůstky, pak občasný odůvodněný výpadek nemusí mít větší zdravotní rizika. Naopak, u pacientů, kteří mají velké váhové přírůstky a před dialýzou mají vysoké hodnoty draslíku a vysoký krevní tlak, může vynechání dialýzy znamenat významné zdravotní riziko včetně náhlé smrti. Ve statistikách se ukazuje, že pacienti na dialýze mají největší úmrtnost v pondělí a úterý, tedy den po delší přestávce na dialýze.

Dialyzační léčba sice nahrazuje funkci ledvin, ale jen velmi omezeně. Doporučuji konzultaci s vaším ošetřujícím lékařem, který vám řekne, zda jste ohrožen vysokým draslíkem, případně jak upravit režim při vynechání dialýzy.

Pokud se pacient výjimečně rozhodne dialýzu vynechat, je nutné s časovým předstihem informovat dialyzační středisko. Příprava přístroje, který zůstane nevyužitý, stojí dialyzační středisko peníze a čas. Ztráta se může pohybovat kolem 1 000 Kč i více.

Kvůli dialýze mám velmi zohavenou ruku. Je mi samotné přímo odporná a chtěla bych si ji po transplantaci ledviny nechat upravit do snesitelné podoby. Poradíte mi, kam se pak obrátit? Existují u nás nějaká specializovaná pracoviště? Je možné ruku upravit i bez poškození shuntu?

Doporučuji vám obrátit se na svého nefrologa, který vám doporučí specializovaného cévního chirurga se zkušenostmi s arteriovenózními fistulemi. Ten vám navrhne možnosti řešení. I po plastice u vás zřejmě aneurysmaticky změněné odvodné žíly může být AV spojka funkční.



Odpovídá

MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska

B. Braun Avitum Třinec,

člen Lékařské rady

B. Braun Avitum

Vážení 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?

Navštivte stránky www.lepsipecce.cz

Lepší péče

MÝTUS, NEBO PRAVDA?

Pět faktů o ochraně vašeho zraku

Ze ztráty kterého ze svých pěti smyslů máte největší strach? Pokud jste jako většina lidí, vaše odpověď bude znít, že ze ztráty zraku. Náš zrak je velice vzácný a není divu, že se v hojné míře vyskytují mýty o jeho zdraví, o tom, co může naše oči poškodit a co je může ochránit. My zde vyvrátíme pět nejčastějších mýtů a povíme vám, jak si doopravdy udržet zdravý zrak.

MÝTUS: Provádění očních cviků oddálí potřebu nošení brýlí.

FAKT: Oční cviky zrak nezlepší ani nezachovají. Nepomohou zdraví vašich očí ani nesníží potřebu brýlí. Zrak závisí na mnoha faktorech včetně tvaru oční bulvy a zdraví očních tkání, a ani jeden z těchto faktorů nelze nijak výrazně ovlivnit očním cvičením.

MÝTUS: Vlivem čtení při tlumeném světle se vám zhorší zrak.

FAKT: Tlumené osvětlení zrak ani zdraví očí neničí, oči se však rychleji unaví. Nejlepší nastavení světla při čtení je tak, aby svítilo přímo na stránku, nikoli přes rameno. Ideální je stolní lampička s neprůhledným stínítkem namířená přímo na čtený text.

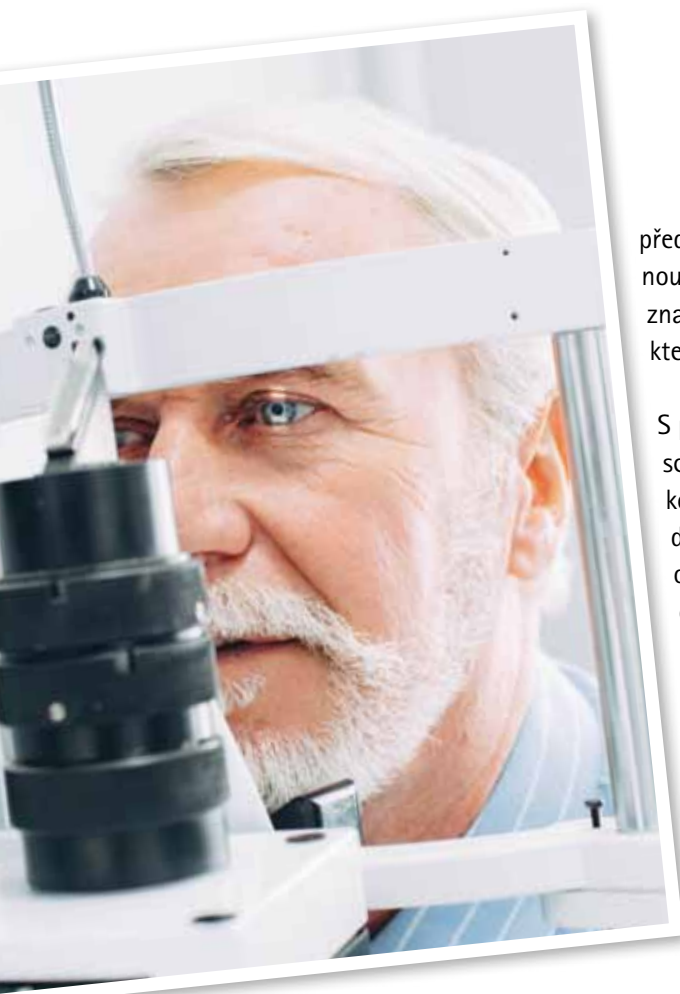


MÝTUS: Mrkev je pro oči nejlepší potravina.

FAKT: Mrkev, která obsahuje vitamin A, je skutečně očím prospěšná. Ovšem čerstvé ovoce a tmavě zelená listová zelenina, obsahující více antioxidantních vitaminů jako C a E, jsou pro zdraví očí ještě lepší. Antioxidanty mohou pomoci ochránit oči před vznikem šedého zákalu a věkem podmíněné makulární degenerace. Nečekejte, že budou prevencí nebo nápravou základních problémů se zrakem, jakými jsou krátkozrakost či dalekozrakost.

MÝTUS: Nejlepší je nenosit brýle či kontaktní čočky nepřetržitě. Přestávka umožní očím, aby si odpočinuly.

FAKT: Potřebujete-li brýle nebo čočky na dálku nebo na čtení, noste je. Nebudete-li nosit brýle, budete své oči přetěžovat a unavovat, místo abyste jim dopřáli odpočinek.



předměty nebo vám trochu prořídí-
nou řasy. Avšak jiné změny mohou
znamenat závažné oční problémy,
které zrak ohrožují.

S přibývajícím věkem slábne
schopnost očí zachovat si vlh-
kost. Zůstává pak pocit podráž-
děných, lepkavých, suchých
očí a pocit písku v očích. Oční
čocky ztrácejí svou elasticitu.
Rovněž se může zhoršovat
vidění v noci, což přináší
problémy při nočním řízení.
Naproti tomu však šedý zá-
kal, makulární degenerace
a diabetická retinopatie vás
mohou o zrak připravit.

Jak rozpoznat, zda je oční
problém pouhá nepříjem-
nost, nebo počátek něčeho vážného?
Signály a symptomy uvedené ve sloupci
napravo vyžadují návštěvu lékaře. Včas-
né podchycení závažného očního pro-
blému může pomoci váš zrak ochránit.
Dokonce i problémy, které zrak neohro-
žují, se dají léčit. Budete své oči vnímat
příjemně a mít co nejostřejší zrak.

Podle edukačních materiálů
Harvard Medical School
zpracovala redakce Dialogu,
foto iStock

MÝTUS: Celodenní hledění do monitoru
počítače očím škodí.

FAKT: Používání počítače zdraví očí
nepoškozuje, ovšem celodenní hledě-
ní do monitoru může přispět k napětí
a únavě očí. Lidé, kteří se dívají na ob-
razovku v dlouhých intervalech, mají
tendenci nemrkat tak často, jak bývá
obvyklé, což může způsobovat diskom-
fort a pocit suchých očí. Abyste pomohli
zabránit očnímu napětí, nastavte si
osvětlení tak, aby nevytvářelo
jasný ani ostrý odraz na monitoru
a zhruba každých dvacet minut
dopřejte očím odpočinek a snažte
se pravidelně vědomě mrkat, aby
byly stále správně zvlhčovány.

**Varovné signály vážného očního
problému**

Ani oči nejsou ušetřeny opotře-
bování způsobeného stárnutím.
Některé věkem podmíněné
změny bývají nepříjemné, ale
ne vážné. Například začne
být obtížné zaostřit na blízké



*Vyskytne-li se u vás
některý z následujících
příznaků, navštivte
svého lékaře:*

- Změna barvy oční duhovky
- Šilhání
- Tmavý bod ve středu zorného pole
- Potíže se zaostřením na blízké či vzdálené předměty
- Dvojitě vidění
- Suché oči s pocitem svědění nebo pálení
- Okamžiky zastřené vidění
- Nadměrný výtok z očí či slzení
- Bolest očí
- Plovoucí „mušky“ či záblesky v oku
- Zvětšující se otok na víčku
- Aureoly (barevné kruhy kolem světelných zdrojů) nebo záře
- Mlhavé nebo rozmazané vidění
- Neschopnost zavřít oční víčko
- Ztráta periferního vidění
- Zarudnutí očního okolí
- Skvrny v zorném poli
- Náhlá ztráta zraku
- Potíže s přizpůsobením zraku v tmavých prostorách
- Neobvyklá citlivost na světlo či záři
- Vidění jako přes závoj
- Vlnitý nebo zahnutý obraz rovných čar

Inkontinence:

TICHÉ TRÁPENÍ ŽEN,

o kterém se téměř nemluví

Ztráta sebejistoty, strach, úzkost, stud, rozpaky či panika. Všechny tyto pocity vyvolává inkontinence a mohou vést až ke společenskému odloučení. Zbavte se jich! Zažijte znovu pocit svobody a jistoty. Pomůže vám v tom intravaginální pomůcka Diveen®, se kterou lze fungovat zcela bez inkontinenčních vložek. A pozor, stresová nebo smíšená inkontinence u žen se netýká pouze seniorek. Může se týkat všech žen!

Inkontinence jako „strašák“ žen

Inkontinence moči neboli nechtěný a nekontrolovaný únik moči se mění s věkem. Liší se u mužů i u žen, ale postihuje z velké části převážně ženy. Dělíme ji na stresovou (zhruba u 50 %), a urgentní inkontinenci (u 30 % pacientů). Samotnou léčbu rozdělujeme na konzervativní a chirurgickou. Může se jednat o důsledek vrozené vývojové vady či chorobné změny močové trubice v průběhu života. Mnohem častější jsou ale případy, kdy je porušena správná funkčnost močového měchýře nebo močové trubice, případně jejich vzájemná souhra. Důležitou zprávou pro všechny, které náhlý únik moči postihl, je, že s inkontinencí nemusíte žít. Vždy je možné se pokusit o odstranění či zmírnění potíží.

Rizikové faktory u žen

Mezi rizikové faktory u žen patří zejména zvedání těžkých věcí, těžká fyzická práce, nadváha, chro-

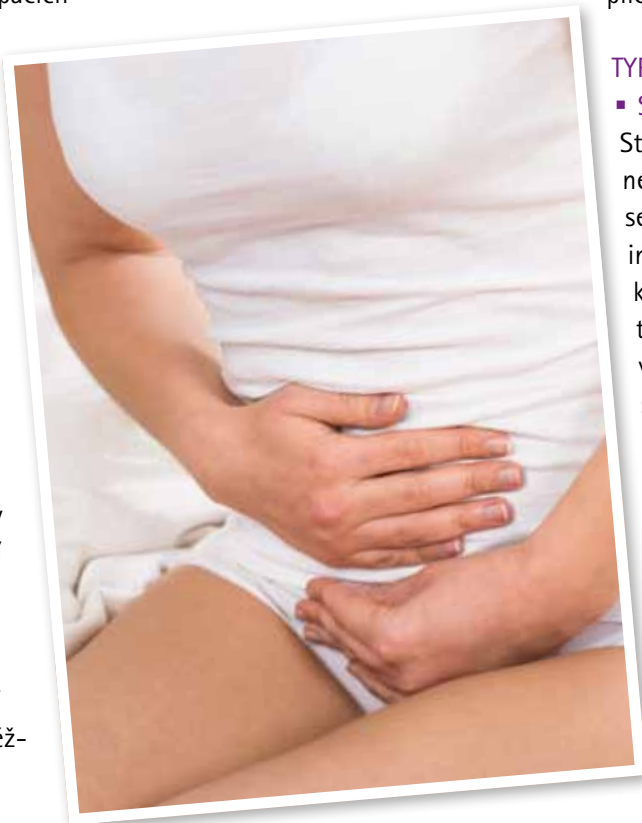
nická zácpa i porodní traumata spojená hlavně s prvoroďčkami. Vliv mají také některá neurologická onemocnění, infekce či kameny močového měchýře, nádorová onemocnění dolních močových cest, chronická onemocnění, jako

je diabetes (cukrovka), nedostatečnost srdce, ledvin či chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN).

TYPY INKONTINENCE

▪ Stresová inkontinence

Stresová inkontinence se řadí mezi nejčastější typy úniků moči. Jak by se z názvu mohlo zdát, stresová inkontinence nevzniká z psychologického stresu, ale je to inkontinence takzvaně námahová. Stresem se v tomto případě myslí náhlý vzestup nitrobršního tlaku, který je vyvolán napětím břišních svalů při kašlání, kýchání, smíchu, rychlém pohybu nebo při zvedání těžkých předmětů. Tento nitrobršní tlak přenášený i na močový měchýř ale není provázen stažením svěrače močové trubice, což způsobí únik moči. Příčinou stresové inkontinence je často přirozené stárnutí. U žen se může začít pro-





jevovat a zhoršovat již v menopauze, a to v důsledku nedostatku ženských pohlavních hormonů.

▪ Urgentní inkontinence

Charakterizuje ji náhlé a intenzivní nutkání na močení, kdy močový měchýř nezvládá již moč pojmout v rámci své kapacity, přestože není zcela naplněný. Tento druh inkontinence může pacienty zasáhnout a překvapit zcela nečekaně. Původce může být v samotné svalovině močového měchýře, která se vyznačuje vyšší dráždivostí a nekontrolovatelnými stahy. Mezi další příčiny patří například infekce močového měchýře, nestabilní svěrač močové trubice nebo některé neurologické choroby (roztřesená skleróza, Parkinsonova choroba). Platí i zpětně, že samovolný únik moči často psychické potíže vyvolává. Urgentní inkontinence se často označuje jako mokřý hyperaktivní močový měchýř.

U některých nemocných vzniká inkontinence smíšená zahrnující příznaky stresové i urgentní inkontinence.

▪ Inkontinence z přetékání

Paradoxní inkontinence neboli přepadová, přetlaková, overflow, je opakem urgentní inkontinence. Přeplněný močový měchýř nevysílá signály a informace o nutnosti vyprázdnění a nevzniká pocit nucení na močení. Měchýř je tedy akutně nebo chronicky přeplněn močí a odtéká z něj jen objem, který již sám není schopen pojmout. Každý další přítok moči do měchýře se projevuje ukapáváním z močové trubice. Příčinou může být cukrovka, neurologická onemocnění i zúžení močové trubice, třeba při zvětšené prostatě či zhoubném nádoru prostaty.

Proč řešit stresovou inkontinenci intravaginální pomůckou?

- Diveen je naprosto diskrétní, vyrobený z biokompatibilního materiálu a velmi dobře snášený.
- S touto pomůckou je možné dosáhnout významného snížení rizika úniku moči; tato účinnost byla vědecky prokázána.
- Celých dvanáct hodin nemusíte myslet na problém s nežádoucím únikem moči a bez omezení můžete dělat všechno, co vás baví.
- Tělíčko se snadno používá, podobně jako menstruační tampon, a během dne ho není nutné vyjmát ani při použití toalety.



Klinicky prokázaná účinnost řešení stresové inkontinence moči u žen

- Diveen® snižuje četnost úniků moči v průměru o 69%.
- Diveen® významně zlepšuje spokojenost pacientek se symptomy souvisejícími s močením: skóre spokojenosti pacientek, které používaly pomůcku Diveen, je 78 ze 100.
- Diveen zlepšuje pocit dobré pohody uživatelék.

Víte, že...

- Stresovou inkontinencí moči trpí miliony žen po celém světě.
- V České republice se s tímto problémem potýká asi 300 tisíc žen.
- Při inkontinenci vás může přivést do rozpaků smích, účast na večírku nebo sport.
- Únik moči může ovlivnit vaše každodenní aktivity. Může vám zabránit v mnoha věcech, které máte rády.
- Ani s největším úsilím nelze zadržet moči ovlivnit.



Všechny stupně inkontinence by měly být vždy konzultovány se specialistou, urologem nebo urogynékologem. Ten může navrhnout i chirurgické řešení, které problém inkontinence zcela vyřeší.

▪ Reflexní inkontinence

Posledním typem úniku moči, který se vyskytuje u pacientů s neurologickým onemocněním nebo po úrazu mozku či míchy je reflexní inkontinence. Močový měchýř se chová reflexně a k jeho vyprázdnění dochází zcela mimo lidskou vůli.

Zejména senioři pak mohou trpět takzvanou inkontinencí funkční způsobenou tím, že kvůli své omezené pohyblivosti nejsou schopni včas dojít na toaletu. Tento únik moči pak nemá s funkcí močových cest nic společného.

Diskrétnost, co sluší

Při sportu či v náročné dny pomáhá intravaginální pomůcka Diveen. Ženy trpící stresovou inkontinencí jsou velmi omezovaly ve svých aktivitách. Mají nejen zdravotní, ale i společenský a hygienický problém. Řada z nich již zahájila cvičení pro posílení pánevního dna, případně jinou léčbu, nebo se rozhodují, zda podstoupí chirurgický zákrok. Některé ženy však operaci odmítají nebo odkládají. Než se projeví první výsledky cvičení, je potřeba zajistit unikající moč pomocí speciálních absorpčních pomůcek.

Co je Diveen®?

Diveen® je intravaginální pomůcka indikovaná pro ženy trpící únikem moči, především stresovou nebo smíšenou inkontinencí. Zavádí se podobně jako tampon. Zatímco však tampon shromažďuje unikající krev, tělísko Diveen nekontrolovatelnému úniku moči brání.

Účinný, diskrétní a patentovaný koncept Pro všechny typy a stupně inkontinence jsou vyráběny speciální diskrétní vložky, které pojmu větší objem moči, brání zápchu a vlhkému prostředí. Aktivní ženy si však jistě zaslouží absolutní svobodu pohybu a možnost chodit na veřejnost i do práce bez těchto inkontinenčních pomůcek. Zaslouží si pocít, že jsou proti

úniku moči zabezpečeny, aniž by musely během dne myslet na výměnu vložky. Nemusí se bránit smíchu, kýchnutí nebo zakašlání, mohou se pohybovat a sportovat bez omezení. Umožňuje jim to nová intravaginální pomůcka s názvem Diveen®.

Jak pomůcka funguje?

Intravaginální tělísko bylo navrženo tak, aby podpořilo přední poševní stěnu v oblasti pod hrdlem močového měchýře. Například při kašlání dochází k náhlému nárůstu nitrobršního tlaku a vzniká takzvaný špičkový tlak, který se přenáší přes močový měchýř na pružný kroužek tělíska. Ten způsobí, že se pevná část pomůcky Diveen® posune směrem nahoru a v tu chvíli ihned podepře močovou trubici a přitom výrazně sníží četnost výskytu úniku moči, podle provedené studie až o 69 procent.

Snadné a bezproblémové použití

Zavádění tělíska do pochvy usnadňuje aplikátor, který je součástí každého balení. Diveen® je však možné zavádět i bez něj. K jeho vyjmutí je určena šňůrka, za kterou stačí lehce zatáhnout, stejně jako u menstruačního tamponu. Při použití toalety tělísko není nutné vyjmout, a proto vydrží déle.

Materiál, z něhož je tělísko vyrobeno, můžete použít dokonce dvakrát. Posléze jej musíte nahradit novým. Není to sterilní prostředek, a nevyžaduje tedy před dalším použitím sterilizaci. Pomůcka by měla být vyjmuta vždy večer po jednom dni používání. Všechny další pokyny jsou podrobně popsány v návodu k použití.

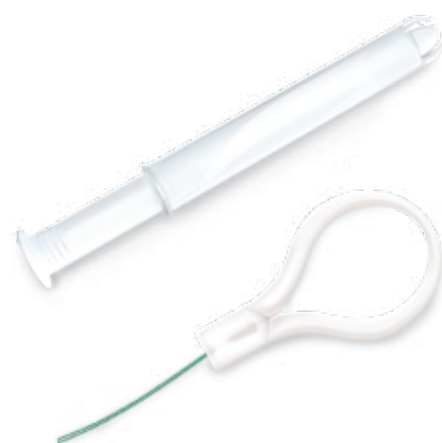
redakce Dialogu

Aktuálně si můžete objednat a vyzkoušet vzorek Diveen®

zcela zdarma přes:
www.lepsipece.cz



NOVINKA



ZNOVU ZAŽÍT
POCIT SVOBODY!

DIVEEN®

PRVNÍ INTRAVAGINÁLNÍ POMŮCKA
K ŘEŠENÍ ŽENSKÉ STRESOVÉ INKONTINENCE

BALZÁM PRO POKOŽKU

Mnoho pacientů na dialýze to dobře zná: svědění a nepříjemný pocit napětí způsobený suchou pokožkou. Není divu, jako největší orgán našeho těla se pokožka musí při onemocnění ledvin vyrovnávat s mnoha problémy. Se správnou péčí jí však můžete pomoci a zároveň podpořit své zdraví.

Relaxace, pohoda a klid jako lék pro pokožku

Zvláště v chladnějších dnech je důležité, abyste se o svou pokožku dobře starali, protože má tendenci vysychat ještě více než obvykle. Nejlepší je používat tělová mléka, která obsahují jak lipidy, tak hydratační přípravky. Pokud je to možné, měli byste se vyvarovat používání silně parfémovaných pleťových mlék. Nejlepší čas na aplikaci mléka je, když je pokožka po umytí stále mírně vlhká, a je tak schopná mléko snadno absorbovat.

Rovněž byste měli při mytí používat šetrné produkty. Používejte hydratační mycí prostředky bez mýdla, abyste zachovali přirozenou kyselost pokožky,

která funguje jako ochranná bariéra. Příliš studená nebo horká voda pokožce rovněž nesvědčí. Pokud použijete vlažnou vodu příjemné teploty, budete se nejen cítit dobře, ale rovněž tak budete pokožku co nejméně zatěžovat. Mimochodem: stres a úzkost také obecně nedělají pokožce dobře.

Dopřejte si aktivní relaxaci například pomocí jógy nebo autogenního tréninku. Snažte se vytvořit si co nejklidnější a nejtulnější domácí prostředí a noste pohodlné oblečení vyrobené z bavlny, šetrné k pokožce. Měli byste se také co nejvíce vyvarovat prachu a roztočů. Teplé nápoje a hodně ochucené potraviny pokožku

rovněž zbytečně dráždí. Lze však doporučit mírné opalování, UV fototerapii a jemné kartáčové masáže.

Bohužel stále neexistuje žádný zázračný univerzální lék, který by zabránil svědění. Měli byste proto experimentovat a zjistit,



kteřé metody jsou pro vás obzvlášt přínosné. Pokud máte závažné a nejasné příznaky, vždy se vyplatí navštívit svého lékaře. Za těmito příznaky se totiž může skrývat snadno diagnostikovatelné kožní onemocnění, které lze obvykle jednoduše léčit.



Proč mají pacienti na dialýze často kožní problémy?

Nedostatečná funkce ledvin znamená, že se močovina a zbytkové toxiny ukládají v pokožce, což vede k jejímu vysoušení a odlupování. Je narušena rovnováha mezi lipidy a vlhkostí. Nedostatečná dialýza a některé léky mohou také vést ke kožním problémům. Pohodu pokožky dále ovlivňuje i vaše výživa. Nejlepší je vše probrat s lékařem.

Správná péče o pokožku

- Hydratační mycí prostředky neobsahující mýdlo
- Pleťové oleje a tělová mléka s hydratačními látkami
- Krémy obsahující ureu
- Sprchujte se pouze vlažnou vodou (maximálně 35 °C) a ne déle než deset minut
- Nesprchujte se každý den

První pomoc při svědění pokožky

- Použijte studenou žínku a lehce jí zatlačte na pokožku
- Odvedte pozornost mírnou fyzickou aktivitou
- Zacvičte si pár relaxačních cviků
- Neškrábejte se prsty! Pokud je to nezbytně nutné, použijte masážní rukavici nebo měkký kartáč. Následně na pokožku naneste krém.

Tip: Vedte si seznam toho, co jíte. Je možné, že svědění vyvolává určitá potravina.

Dvoustránka převzata z německého partnerského časopisu Share for Care



Pravidelná rubrika ze zahraničí

V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili.

Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství. Věříme, že se vám tato rubrika bude líbit a časem se na ni budete těšit stejně jako na to ostatní. Přejeme vám příjemné a ničím nerušené čtení.

Transplantace:

ZAČÁTEK CESTY KE SVOBODĚ

První ledvinu získal od matky, ale nevydržela ani šest hodin. Druhou ledvinu dostal od mrtvého dárce zhruba po čtyřech měsících od první nezdařené transplantace. Přesto všechno se Petr Žitný, manžel a otec tří dětí, nevzdal, sportuje, závodí a úspěšně obsazuje vítězné příčky na Světových hrách transplantovaných, kde v badmintonu, curlingu a hodu oštěpem reprezentuje naši zemi.

Od kolébky sportovcem

Petr vyrůstal ve sportovně založené rodině. Rodiče byli nejen vášniví horalové, ale i milovníci tenisu a lyžování. Od útlého dětství jej spolu s jeho sestrou dvojčetem a starším bratrem brávali na tenis a do hor na dobrodružné výpravy. „Ač jsme nejčastěji jezdili do Vysokých Tater, navštívili jsme i spoustu dalších míst, která se mi vryla pod kůži. Patří mezi ně Velká a Malá Fatra, Pirin, Rila, Kavkaz, Julské Alpy nebo Durmitor. No a po revoluci jsem si splnil svůj tajný sen. Navštívil jsem Himálaj,” glosuje transplantovaný dobrodruh a sportovec Petr. Nejvíce ho však bavila házená, se kterou začal, když byl ještě malý kluk. Hrával ji aktivně několik let, než mu ji sportovní lékař zakázal hrát závodně.

Místo házené život na přístroji

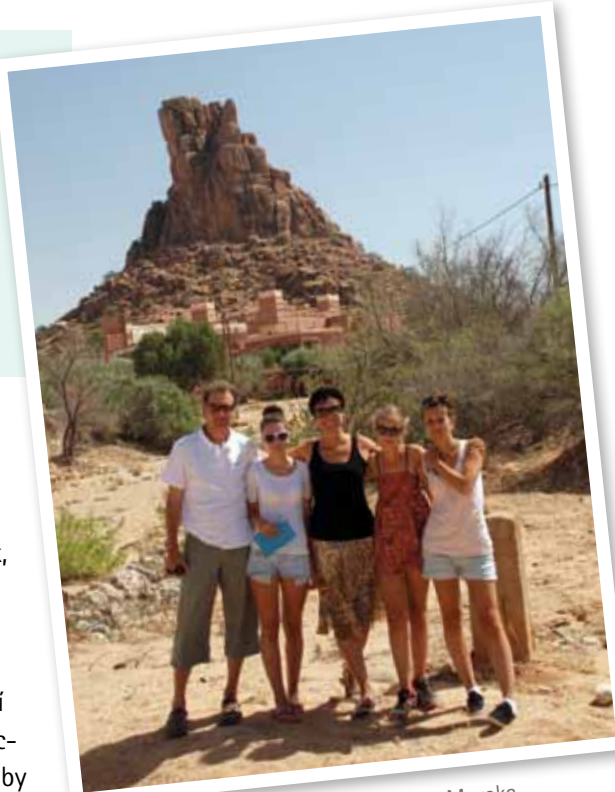
S ledvinami začal mít Petr problémy již v první třídě, když mu při pravidelné dětské prohlídce zjistili bílkovinu a červené krvinky v moči. „Řekli mi, že jsem pravděpodobně prodělal před první třídou zánět ledvin,” říká Petr. Přesto se nic dramatického nedělo, musel jen každý rok strávit dva až tři týdny v nemocnici, kde jeho stav monitorovali a zkoumali. To mělo dopad na jeho házenkářskou dráhu. V deváté třídě, když měl přejít z kategorie starších žáků do dorostu, mu sportovní

lékař zakázal závodně sportovat, což bylo pro něj naprosté zklamání a konec jedné éry. Musel se s tím vyrovnat. „Už tak jsem byl puberták, a ještě toto...” vzpomíná Petr.

Od jeho šestnácti do dvaceti tří let byl zdravotní stav Petra stabilní a pravidelně kontrolovaný v nemocnici. Nic nenasvědčovalo tomu, že by se mělo něco významně změnit. O rok později se však jeho funkce ledvin začala pomalu, plíživě zhoršovat, až musel začít docházet na dialýzu, nejprve jednou týdně po dobu zhruba patnácti měsíců a při dodržování velmi přísné diety. Následně přešel na dvě a zanedlouho i na tři návštěvy dialýzy týdně. „V tomto nelehkém období mě má milovaná žena podporovala, starala se o dvě malé děti a navíc mi připravovala i při striktní dietě velmi chutná jídla. Dovedla vykouzlit z minimálních denních limitů a výběru potravin delikátní jídla, která chutnala a vypadala jako nedietní,” usmívá se Petr.

Životní křižovatka

Po patnácti měsících docházení na dialýzu, přičemž Petra pravidelně bolívala hlava, přišlo rozhodnutí přijmout ledvinu od rodinného dárce. O této možnosti byl Petr s rodinou informován již na začátku



Petr Žitný na rodinné fotce z výletu do Maroka

dialyzačního procesu, ale vždy ji odmítal. „Nechtěl jsem ohrozit nikoho z rodiny a vystavovat ho riziku, ale po nějaké době se otázka příbuzenské transplantace zase otevřela. Paní doktorka mi vysvětlila její výhody, jako je lepší funkce, delší životnost a snášenlivost transplantované ledviny. Po dalších několika měsících jsem se pro transplantaci tedy rozhodl,” říká Petr.

Matka mu darovala život podruhé, i když jen na chvíli

Vhodným dárce se stala Petrova maminka. Po operaci se ledvina uchytla, ale její životnost byla necelých šest hodin. „Rozhodně je příbuzenská transplantace dobrá věc, ale já jsem zrovna neměl štěstí,” vzpomíná Petr. Po nezdařené transplantaci přišla několik dní trvající deprese. Petr bojoval

s tím, že ledvinu od rodinného příslušníka dlouho odmítal, až nakonec podlehl a přijal ji. A jeho maminka tak o ledvinu přišla. O ledvinu, která je teď nenávratně pryč, a nikomu nepomohla...

Doktoři chtěli poslat Petra k psychiatrovi, ten to však odmítal. „Z deprese mi nakonec pomohla sprcha, která ze mě spláchla tu negativní energii, tu domnělou vinu. Během pouhých patnácti minut jsem byl zase jako znovuzrozený,“ vypráví Petr. Druhou ledvinu, tentokrát od mrtvého dárce, dostal necelé čtyři měsíce od první nezdařené transplantace. Po úspěšné transplantaci mu lékaři dali jasný příkaz: být půl roku doma, pravidelně docházet na kontroly a hlavně se nevystavovat riziku infekce.

Nově nabytá svoboda

Petr přísný režim dodržel. Začal se cítit lépe jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Stal se svobodným, nezávislým na dietě a dialýze. „Když jsem docházel na dialýzu, dodržoval jsem velmi přísnou dietu, mohl jsem jíst jen malé kousky masa. Pak se mi v noci zdálo o grilovaném kuřeti,“ připomíná Petr. Po transplantaci se vše změnilo, nemusel držet žádnou dietu, mohl jíst vše, na co měl chuť, mohl volně cestovat, nejen po krásách České republiky, ale i do zahraničí.*

Opět v pohybu

Necelý rok po operaci začal Petr pomalu opět sportovat a stal se aktivním členem SK DaT a od roku 2008 i Českého týmu transplantovaných (CTT). V roce 2005 čili čtyři roky od transplantace jej čekala první účast na světových hrách v kanadském Londonu. „Už při nástupu v zaplněné zšeřelé sportovní hale to byl pro mě nádherný zážitek,“ vzpomíná Petr. Získal zde spolu s kolegou Romanem Dundou svou první stříbrnou medaili ve čtyřhře v badmintonu. „Byla to jediná medaile pro český tým na těchto hrách,“ směje se Petr.

Následovala smršť dalších nemalých sportovních úspěchů. Na zimních světových hrách ve finském Rovaniemi získal v roce 2008 zlato v curlingu v souboji se závodníky z USA. „Byla tam úžasná atmosféra, celá hala jásala a hlasitě nás povzbuzovala, samozřejmě kromě Američanů.“ Dalším velkým úspěchem byl získání dvou zlatých medailí v argentinském Mar del Plata (2015) za hod kriketovým míčkem a oštěpem. V roce 2018 na evropských hrách na Sardinii byl Petr vyhlášen nejlepším transplantovaným sportovcem. Získal tehdy čtyři zlaté medaile.

Petr trénuje dvakrát týdně badminton a přibližně dva měsíce před pořádáním her přidává ještě dvakrát týdně posilování a jedenkrát týdně se snaží trénovat hod oštěpem. Ze sportovních výzev ho láká získat světový rekord v hodu kriketovým míčkem nebo oštěpem, a protože velmi rád cestuje a chodí po horách, chtěl by se jednou podívat na jižní pól a vylézt nějakou osmitisícovku.

Magda Volná
foto z archivu Petra Žitného



Na stupních vítězů v Cagliari na Sardinii, 2018, zlatá medaile.

* Pozn. redakce: V době, kdy chodil Petr na dialýzu, bylo problematické si v zahraničí jednoduše dialýzu zajistit.

Český tým transplantovaných, o.s.

Český tým transplantovaných (CTT, založeno v roce 2008) je spolek sjednocující pacienty po transplantaci vnitřních orgánů, kteří se i po složitě operaci věnují sportovním aktivitám a mají zájem reprezentovat Českou republiku na mezinárodních soutěžích, a to zejména na letních či zimních světových hrách transplantovaných sportovců nebo na evropském šampionátu dialyzovaných a transplantovaných sportovců. Součástí týmu jsou i dialyzovaní pacienti, kteří mají přístup právě na tento evropský šampionát. Soutěží se převážně v olympijských sportech a disciplínách ve všech věkových kategoriích rozdělených po deseti letech. Český tým transplantovaných je řádným a aktivním členem světové federace WGTF a evropské federace ETDSF, které tyto mezinárodní soutěže organizují.

Více informací na ctt@transplantace.eu

Za památkami do Třebíče

Jestliže máte rádi města, kde je vše zajímavé hezky pohromadě nedaleko od sebe a bez větší námahy dosažitelné pěšky, vydejte se do Třebíče. Budete překvapeni, kolik zajímavých míst k vidění a prožití vám toto město na Vysočině může nabídnout.

Třebíč leží v údolí řeky Jihlavy v jihovýchodní části Vysočiny. Má asi 36 tisíc obyvatel, a jak už bylo řečeno, oplývá řadou zajímavých památek, mezi nimiž výrazně vyniká židovská čtvrť, židovský hřbitov a bazilika sv. Prokopa. Tyto tři pamětihodnosti jsou od roku 2003 současně památkami UNESCO a rozhodně budou na seznamu míst, kam se „musíte“ podívat, na prvních pozicích. Ale to není vše, co je v Třebíči k vidění. Je tu také zámek s muzeem a čtyřmi expozicemi, druhé největší náměstí v Česku a městská věž s vyhlídkou. No a jestli se zajímáte o vltaviny, tak vězte, že v jižní části města a jeho okolí je jedno z jejich nejznámějších moravských nalezišť.

Židovská čtvrť

První písemná zmínka o místní židovské komunitě pochází už z roku 1410. Židovská čtvrť v Třebíči je prý jedinou židovskou památkou mimo území Izraele, která je zapsána na seznamu UNESCO, a také je to jedna z nejzachovalejších židovských čtvrtí v Evropě. Od okolní zástavby ji oddělují přirozené přírodní bariéry – z jihu řeka Jihlava a ze severu skály. Možná i proto v Třebíči žili křesťané a židé v méně konfliktním soužití, než tomu bylo jinde. Nedochovalo tady tolik k řízeným protižidovským represím, a dokonce i v roce 1723, kdy vznikl zákon o tom, že židé musí žít povinně v ghettech, si zdejší křesťané „jen“ vyměnili domy s židy. Za druhé světové války, v květnu 1942, však bylo z města deportováno na 300 židů, z nichž se po válce vrátilo sotva deset. Židovská komunita pak už nikdy nebyla obnovena a čtvrť se postupně změnila z ghetta židovského na ghetto sociální. Domy po-

stupně chátraly a celé čtvrti na konci éry socialismu hrozila demolice a výstavba výškových obytných domů. Naštěstí se na ni již nenašly peníze, a tak nyní můžeme obdivovat zákoutí starých křivolakých uliček s typickými domy jakoby poslepovanými z různých balkonů, přístaveb a průchodů. Židovské ghetto bylo plošně omezeno, obyvatel bylo mnoho, a proto se o jediný dům často dělilo až deset majitelů. Domy se tak se postupně rozrůstaly a propojovaly do všech stran, až vznikla nepřehledná směsice bytů se složitou vertikální i horizontální strukturou zvaná kondominium. Příkladem kondominia je například bývalý chudobinec v Blahoslavově ulici č. p. 58/23, který dnes slouží jako hotel.

Vše zajímavé a důležité o židovské čtvrti se dovíte v místním informačním centru, kde si můžete také nakoupit zajímavé suvenýry včetně košer vína a nekvašeného chleba maces. V nabídce centra je několik komentovaných prohlídek

– minimálně zadní synagogu a dům Seligmána Bauera byste neměli vynechat. A jestliže rádi do svého cestovatelského deníčku sbíráte razítka, tady jich mají připravenou celou krabici.

Přední a zadní synagoga

Duchovním centrem každého židovské komunity je synagoga. V trebičském ghettu jsou synagogy dvě – přední a zadní. Přední synagoga je historicky starší (postavena v letech 1639–1642) a po zániku židovské obce se proměnila v kostel církve československé husitské. Zajímavé na ní je, že byla v roce 1757 o jedno patro snížena, protože prý slavnostní osvětlení jejího interiéru vadilo kněžně z Lichtenštejna ve výhledu ze zámku. Najdete ji na Tichém náměstí v západní části čtvrti.

Zadní synagoga byla vystavěna v roce 1669, prošla důkladnou rekonstrukcí a nyní ji můžete navštívit v rámci ně-



Fresky v Zadní synagoze (foto Natalie Stoklasová)

kterého z prohlídkových okruhů, které nabízí zmiňované informační centrum vedle synagogy. I přestože synagoga byla v minulosti využívána jako skladiště koželužny a později zeleniny a byla značně zdevastována, podařilo se ji důstojně zrekonstruovat. Pod nánosem malby byly nalezeny staré ručně a bez šablon malované fresky z let 1706–1707, které zachycují především biblické verše v hebrejštině a citáty z Talmudu (soupisu rabínských diskusí týkajících se židovského zákona). V zadní části synagogy se nachází takzvaná ženská galerie, ze které se mohly židovských bohoslužeb účastnit i ženy. Nyní je v jejich prostorech umístěn model židovské čtvrti z roku 1850.

Dům Seligmana Bauera

Na synagogu těsně navazuje další zajímavý a návštěvy hodný objekt – dům Seligmana Bauera. Tento dům je upraven jako židovské muzeum. Je propojen se zadní synagogou, takže při prohlídce do něj prostě volně projdete dveřmi pří-

mo z ženské galerie. V prvním patře je k vidění předválečný byt židovské rodiny. Podíváte se do komory, ložnice i kuchyně, kde se připravovaly košer pokrmy, k jejichž přípravě hospodyňka potřebovala speciální pomůcky jako košerovací nůž, košerovací prkénko nebo speciální váleček na výrobu židovského nekvašeného chleba maces. V přízemí domu, kam se dostanete po příkrém schodišti z bytu v prvním patře, je k vidění židovské hokynářství s řadou autentických exponátů.

Pokud při prohlídce hokynářství, židovské domácnosti a vyslechnutí všech zajímavostí o košer potravinách zatoužíte také nějakou ochutnat, stavte se v kavárně Vrátka, která je od informačního centra vzdálená jen pár desítek metrů. Tady si v útulném prostředí a s příjemnou obsluhou udělejte čas na posezení u kávy a ochutnávku domácích košer zákusků. Dostanete tu také tradiční cukrovinku Hamantaschen neboli česky Hamanovy uši – tu židé pečou na svátek Purim.

Ještě jedna originální košer požívatina je v třebíčské židovské čtvrti k mání. Je to whisky z palírny „whisky Trebitsch old town distillery“. Zajděte si na ni do osobitého whisky baru na rohu ulice L. Pokorného a Tichého náměstí. Tato palírna vznikla v roce 2014 a nyní je na raketovém vzestupu. Svou whisky prodává do mnoha zemí světa včetně Indie, Japonska, Číny nebo USA. V případě, že si budete chtít v baru sednout a ochutnat z široké nabídky různých typů whisky, místo si raději rezervujte, mají tu pořád plno.

Antonín Kalina

S židovskou kulturou v Třebíči je sice nepřímo, ale zato významně spojen osud dlouho zapomenutého Antonína Kaliny, kterému byl v roce 2012 in memoriam udělen titul Spravedlivý mezi národy (titul uděluje Stát Izrael lidem nežidovského původu, kteří přispěli k záchraně židů před holocaustem). Tento statečný třebíčský rodák prokázal za druhé světové války své značné morální kvality, když se



Druhé nejstarší fresky na Moravě v opatské kapli



Informační centrum a Zadní synagoga



Ráno v uličce u zadní synagogy



Zákoutí židovské čtvrti

mu díky jeho hrdinství a odvaze podařilo zachránit před smrtí na 900 (!) židovských dětí uvězněných v koncentračním táboře Buchenwald. Antonín Kalina byl již před válkou přesvědčený aktivní komunist, a tak ho gestapo zatklo hned v počátcích války. Postupně byl vězněn v koncentračních táborech Dachau a Bu-

chenwald, kde díky znalosti jazyků vykonával povinnosti vedoucího bloku (*blockältester* podával hlášení o počtu vězňů v bloku, rozdělával stravu atd.). Ve své pozici za pomoci ilegální odboje, jež v táboře vznikl, a také s pomocí medika Jindřicha Flussera falšoval jména dětí, zajišťoval kvalitnější stravu, příkrývky, oděv a mnoho dalšího. Osobní intervencí se mu dařilo shromažďovat děti do „svého“ bloku a zabraňovat jejich transportům do jiných, již vyhlazovacích táborů. Na motivy příběhu Antonína Kaliny a k jeho počtě vznikl film „Kinderblock 66: Návrat do Buchenwaldu“ (režie: Rob L. Cohen, USA, 2012). Pamětní deska Antonínu Kalinovi je umístěna symbolicky na bývalé židovské škole v ulici L. Pokorného na domě č. 15. Postůjte u ní chvíli a popřemýšlejte, jaké to asi bylo v koncentračním táboře Buchenwald před ani ne 75 lety. Ve vylidněné židovské čtvrti na vás bude příběh Antonína Kaliny a „jeho“ židovských dětí působit obzvláště hluboce a syrově.

Židovský hřbitov

Jediná židovská pamětihodnost ležící v Třebíči trochu stranou je židovský hřbitov – budete se k němu muset vydat asi 20 minut do kopce nad židovskou čtvrtí. Často se o něm uvádí, že je jedním z nejlépe dochovaných a největších židovských hřbitovů v Evropě a po pražském Novém židovském hřbitově druhým největším v České republice. Podle písemných pramenů byl založen v roce 1636, ale nejstarší náhrobek je již z roku 1625. Pochováno je zde na 11 tisíc lidí pod 2 600 náhrobky. Ke hřbitovu se váže zajímavá pověst o židovském starci Rafaelovi. Ta vypráví, že během třicetileté války, když Třebíč postihla morová rána, ve městě zemřelo mnoho lidí a přes četné modlitby mor stále kosil další a další, rozhodl se starý žid Rafael učinit oběť bohu. Tím si ho chtěl usmířit a mor zastavit. Všichni Rafaelovi příbuzní ze-



mřeli v důsledku nákazy a Rafael sám pochopil, že on sám zůstal naživu proto, aby vykonal nejvyšší oběť. Sám si na hřbitově vykopal hrob a připravil kameny a hlínu tak, aby je na sebe z hrobu mohl strhnout. Pak si do něj lehl, podrazil podpěru, a kamení a hlína jej zaživa pohřbily. Mor prý v tu chvíli ustal. Tento hrob je na hřbitově dodnes, a pokud trochu zapátráte na osamělém místě v horní části hřbitova, jistě jej najdete. Na jeho náhrobku stojí: „Památník na hrob svatého muže, který před devadesáti lety posvětil Boží jméno, zbožného pana Rafaela, spravedlivého blahé paměti. Jeho zásluha nechť posílí nás i příští generace. Tento památník byl obnoven 1. dne měsíce avu roku 1744.“

Bazilika sv. Prokopa

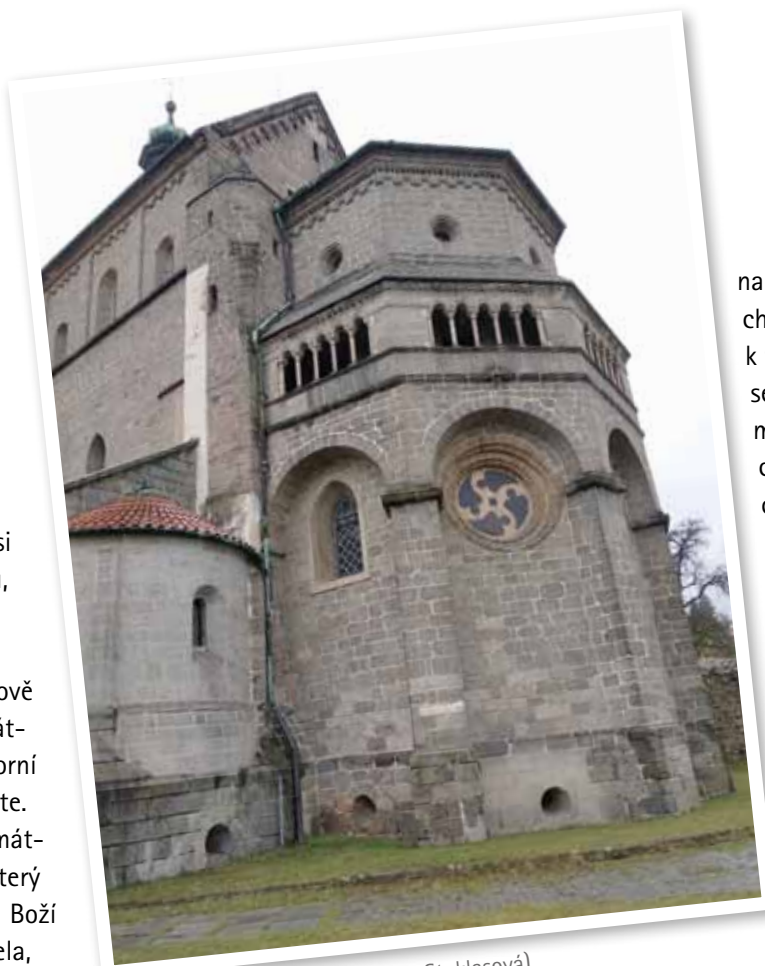
Třebíč ale není jen o židovských památkách. Hned vedle židovské čtvrti stojí na návrší jedinečná národní kulturní památka – bazilika sv. Prokopa. Tato stavba vznikala v letech 1240 až 1280 při benediktinském klášteře na místech,

kde dříve stávala dřevěná mariánská kaple. Při její stavbě se zajímavým způsobem prolínal sloh románský s gotickým. Svému účelu pak sloužila asi 200 let, až do roku 1462, kdy byla vypálena. Klášter pak postupně zanikl a bazilika začala sloužit světským účelům. Byl zde postupně zřízen pivovar, konírna, zámecká kuchyně a prádelna. Původní posláni stavby obnovili až Valdštejnové

na začátku 17. století, když nechali baziliku opravit. Povolali k tomu architekta Kaňku, jenž se podílel i na stavbě chrámu sv. Víta v Praze. Hlavní chrámová loď je impozantní co do velikosti i provedení. Povrch stěn je ponechán kamenný, strop zdobí osmičlenná klenba. Zvláštností je, že hlavní chrámová loď je nahoře o 1,5 metru širší než dole. Jednou z variant vysvětlení, proč tomu tak je, je snaha stavitelů o lepší akustiku uvnitř kostela.

Vedle chrámu se křčí opatská kaple, v níž najdete unikátní nástěnné

gotické fresky s biblickou tematikou, údajně druhé nejstarší na Moravě (nejstarší jsou v rotundě sv. Kateřiny ve Znojmě). Zajímavá je i krypta pod chórem hlavní lodi. Ta byla postavena pro zakladatele kláštera a jako pohřebiště mnichů. Jejich ostatky zde ale už nenajdeme. Kryptu podpírá na padesát sloupů a polosloupů se zdobenými hlavicemi – co sloup, to originál. Jeden se



Bazilika sv. Prokopa (foto Natalie Stoklasová)



Komora v domě Seligmána Bauera



Košer zákusky v kavárně Vrátka



Nábřeží řeky Jihlavy u židovské čtvrti



Muzeum a zámek

Až budete mít prohlídku baziliky sv. Prokopa za sebou, zajděte se podívat ještě do navazujícího zámku.

V něm nyní sídlí Muzeum Vysočiny, které vám nabídne čtyři nově vytvořené expozice (Svět neživé přírody, Svět portálů a bran, Valdštejnové na Třebíči, Lidé. Místa. Osudy.). Kromě obrovské sbírky dýmek, fajfek pěno-

vek a dalších kuřáckých pomůcek se toho dozvíte hodně o historii Třebíčska. Budete si moci prohlédnout unikátní křišťálovou čepel z doby před 35 tisíci let nebo sadu dvouručních mečů z roku 1602, včetně meče popravčího. Pro děti bude zřejmě nejzajímavější expozice rozměrných několikametrových trebičských betlémů. Pro zájemce o geologii a sbírání drahých kamenů však bude jistě nejlákavější expozice vltavinů, kte-

od ostatních však zcela odlišuje. Byl totiž v době, kdy v bazilice fungoval pivovar, odstraněn, aby se do krypty lépe navážely sudy. Později byl sloup opět vztyčen, ale již v jiné podobě. No a samozřejmě je zde také pověst o tajné chodbě, která má končit v nedaleké obci Sokolí a je v ní ukryt zlatý poklad z období husitských válek. Baziliku i s kryptou a kaplí si nejlépe prohlédnete s průvodcem – provádí se každý den.

ré se dají v okolí Třebíče najít. Než se vypravíte do polí, určitě se ve vitrinách muzea nejprve podrobně seznámte s tím, co budete hledat. Mezi vltaviny tady mají opravdové skvosty, ať už výjimečné velikostí, barvou nebo tvarem. A jen tak mimochodem, prý nejbohatší naleziště moravských vltavinů je pole Achtele u Slavíc (5 km jižně od Třebíče). Ještě nevíte, kam vyrazit na výlet?

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor, není-li uvedeno jinak

Letní osvěžující menu

podle Evy

Recepty pro vás připravila Eva Mašová, foodbloggerka a redaktorka [maves_kitchen](#). Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření ([maves-kitchen.cz](#) a [instagram: maves_kitchen](#)).



Lehký cuketový salát

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 2 mladé cukety
- 1 malý bílý jogurt
- šťáva z jednoho citronu
- 2 lžice nasekaných lístků máty
- 2 lžice nasekaného kopru
- 2 lžice olivového oleje
- sůl a pepř

POSTUP

Cukety omyjeme a nakrájíme podélně na tenké nudličky, julienne. Můžeme použít speciální škrabku, se kterou to půjde mnohem rychleji. V misce prošleháme olivový olej s citronovou šťávou a na nakrájenou cuketu přilijeme emulzi. Přidáme třetinu nasekaných bylinek, zlehka opeříme, osolíme a vše promícháme. Alespoň na 30 minut dáme do lednice vychladit. Salát rozdělíme na misky, ozdobíme lžící jogurtu, posypeme nasekanými bylinkami a můžeme servírovat.

Energie: 1176 kcal, bílkoviny: 18g, tuky: 105g, sacharidy: 63g, draslík: 1816mg, vápník: 376mg, fosfor: 212mg.



Steak z květové špičky s letním bramborovým salátem

INGREDIENCE HOVĚZÍ (4 PORCE):

- 800g hovězí květové špičky
- snítka mateřídoušky
- 10 lístků šalvěje
- 2 lžice olivového oleje
- pepř a sůl

SALÁT:

- 500g raných brambor
- 1 červená cibule
- 4 lžice zakysané smetany
- 1 lžice citronové šťávy
- 2 lžice nasekaného kopru
- 2 lžice nasekané pažitky
- 2 lžice olivového oleje
- pepř a sůl

POSTUP

Brambory očistíme, slupky okrájíme a namočíme je na dvě hodiny do studené vody. Louhováním ve vodě se sníží obsah draslíku. Vodu vyměníme za čistou, osolíme a brambory uvaříme. Musí zůstat tuhé, aby se v salátu nerozpadly.

Vychladlé brambory nakrájíme na větší kostky, přidáme cibuli pokrájenou na nudličky a nasekané bylinky. V misce prošleháme zakysanou smetanu, olivový olej a citronovou šťávu. Zálivku nalijeme na brambory, osolíme, opepříme a vše promícháme.

Maso vyndáme z lednice, potřeme olivovým olejem a posy-

peme nasekanými bylinkami. Maso musí mít před tepelnou úpravou pokojovou teplotu, aby nedostalo šok a nevytekla nám z něj všechna šťáva. Ideální výška steaku je dva až tři cm, aby maso zůstalo šťavnaté. Steaky osolíme a opepříme z obou stran. Grilovací pánev rozpálíme a zprudka na ní maso opečeme, z každé strany necelé dvě minuty. Steaky z pánve přendáme do pekáčku a pečeme v rozpálené troubě na 200 °C pět až osm minut, podle toho, jak je chceme mít propečené. Maso servírujeme společně s bramborovým salátem. Salát můžeme ještě dozdobit plátky červené cibule a nasekanými bylinkami.

Salát: energie: 1 562 kcal, bílkoviny: 21 g, tuky: 118 g, sacharidy: 125 g, draslík: 3 434 mg, vápník: 591 mg, fosfor: 476 mg
Steak: energie: 1 615 kcal, bílkoviny: 61 g, tuky: 119 g, sacharidy: 92 g, draslík: 1 374 mg, vápník: 231 mg, fosfor: 492 mg



Levandulovo-malinové Semifreddo

INGREDIENCE:

- 400g malin
- 400g smetany ke šlehání 31%
- 60 cukru
- 3 vejce a špetka soli
- 1 lžice sušených kvítků levandule
- máta na ozdobu

POSTUP

Do hladka rozmixujeme 300g malin s jednou lžící smetany a cukru. Zbytek malin si schováme na později. Oddělíme bílky

od žloutků a z bílků se špetkou soli ušleháme tuhý sníh. Žloutky ušleháme s cukrem ve velké míse. Ke žloutkům s cukrem přidáme ušlehanou smetanu a lžičku kvítků levandule utlučených v hmoždíři na prášek. Promícháme a nakonec jemně vmícháme i sníh z bílků. Pečící papír zmuchláme do kuličky a propláchneme ve vodě. Papír změkne a jednoduše s ním vyložíme formu na terinu. Do formy nalijeme polovinu smetanového krému, pak vrstvu rozmixovaných malin a nahoru opatrně opět smetanovou vrstvu. Ozdobíme malinami, posypeme kvítky levandule a dáme na šest hodin do mrazáku. Semifreddo nakrájíme na plátky, dáme na talíř, ozdobíme čerstvými malinami a lístky máty.

Energie: 458 kcal, bílkoviny: 12 g, tuky: 37 g, sacharidy: 30 g, draslík: 340 mg, vápník: 91 mg, fosfor: 187 mg



Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

*a baví mě tvořit, malovat, šít...
dávat věcem okolo sebe novou tvář*



KRMÍTKO PRO PTÁČKY

z nápojového kartonu

Lidé již po staletí připravují ptáčkům různá krmítka. I vy můžete takové krmítko vytvořit. Stačí k tomu jen málo. Určitě máte doma kartonový obal, který by pravděpodobně skončil v koši. Nevyhazujte ho a recyklujte jej do podoby krmítka. S výrobou vám určitě mohou pomoci i malí dětští pomocníci. Pojďte se s námi podívat, jak na to!



- 1** PŘIPRAVTE SI NÁPOJOVÝ KARTON, NŮŽ, AKRYLOVOU BARVU, ŠTĚTEC, TAVNOU PISTOLI, PROVÁZEK A NAKONEC KOUSKY BAMBUSU, VAŘEČKU NEBO NĚJAKÉ JINÉ DŘÍVKO.

2 NA NÁPOJOVÝ KARTON SI NAKRESLETE „OTVOR“ NA PITÍ, KTERÝ NÁSLEDNĚ Z OBALU SEŘÍZNĚTE. STEJNĚ TAK VYŘÍZNĚTE Z OBALU NA BOKU VCHOD PRO OPEŘENÉ NÁVŠTĚVNÍKY. S POMOCÍ NŮŽEK ČI NOŽÍKU VYTVOŘTE DVA OTVORY PRO POZDĚJŠÍ PROTAŽENÍ PROVÁZKU NA ZAVĚŠENÍ.



3 CELÝ OBAL NATŘETE NEBO POKRESLETE PODLE LIBOSTI, I KDYŽ MY JSME ZVOLILI BARVU NEUTRÁLNÍ. JE TO ZCELA NA VAŠÍ FANTAZII.



4 PO ZASCHNUTÍ BARVY SI PŘIPRAVTE BUĎ KOUSKY BAMBUSU, KLACÍKY NEBO I VAŘEČKY A ZAČNĚTE JE POSTUPNĚ PŘIDĚLÁVAT NA OBAL. VŠE SI NEJPRVE PŘIPRAVTE, ABYSTE S TAVNOU PISTOLÍ POTÉ PRACOVALI RYCHLE A ZBYTEČNĚ SE NEPŘEHŘÍVALA.



5 NAKONEC DOVNITŘ VLEPTE DALŠÍ KUS BAMBUSU ČI KLACÍKU A VYTVOŘENÝMI OTVORY TAK SNADNO PROVLÉČETE PROVÁZEK PRO ZAVĚŠENÍ KRMÍTKA.

6 KRMÍTKO SI ZAVĚŠTE NA ZAHRÁDKU, NA BALKON ČI NĚKAM POBLÍŽ NA STROM A NEZAPOMEŇTE PTÁČKŮM DO NOVÉHO OBYDLÍ NASYPAT TEN NEJCHUTNĚJŠÍ ZOB, ABY BYLI STÁLE S VÁMI.



Michal Šanda

Otázka

Přinášíme povídku básníka, prozaika a autora knih pro děti Michala Šandy z jeho povídkového souboru Hemingwayův byk, který byl letos nominován na cenu Magnesia Litera za prózu. Téma vzrušující a vhodné pro pokročilé jaro: ryby a partnerské vztahy.

Sáhl do kapsy. Byla prázdná. Žaludek se mu sevřel úlekem. Očekávané se neshodovalo se skutečností. Prsty měly zautomatizovaným pohybem nahmát-nout krabičku cigaret, ale místo toho mu za nehty uvízlo jenom trochu vysypaného tabáku ze dna kapsy.

„Ruka mi tam každou chvíli sama zajede,“ řekl Egon a pokrčil rameny. „Tedka zase, to je hrozný. Přitom nekouřím už dvaosmdesát dní.“

„Nesmiš počítat.“

„Já to nepočítám. Nepřestanu proklínat den, kdy jsem na Karlově mostě našel krabičku Dunhillek. Startky bez filtru tenkrát stály čtyři koruny, ameriky dvaciku. Co tady bylo: Pallmallky, Rothmansky, Camelky, to je všechno. Placatý červený Dunhillky nebyly k sehnání vůbec nikde, ani v Tuzexu. Musely vypadnout nějakému turistovi. Na druhou stranu musím bejt spravedlivej. Cigárům jsem vděčnej za strašně moc. Za kamarády určitě. Co myslíš Rašíd? Nejdůležitější vazby vznikly na gymplu o přestávkách na záchodě v oblacích kouře. Rašíd chodil o rok vejš do áčka. Ty vazby šly napříč ročníkama. Předloni jsme měli třídní sraz na Karláku v hospodě U Sedlerů a bylo to takový jako že na nic, marnej večer. Po hodině jsme nevěděli, co si máme říct, ale s Rašídem je to prostě pouto nadosmrti.“

„Akorát že se vůbec nevidáte.“

„Vídáme.“

„Jestli nekecaš, tak jste se s Rašídem viděli naposled v únoru na bowlingu.“

„No a? Tohle se ubírá jinejma cestama.“

„Aha.“

„Říkám mu, ať se na to hu-lení už taky vykašle. Rozkašlal se, jako že fór. Debil.“

„Najednou,“ řekla Simona s ironií v hlase.

„Není ti zima?“

„Není.“

„Jestli chceš, můžeme se přesunout dovnitř.“

„Nechci.“

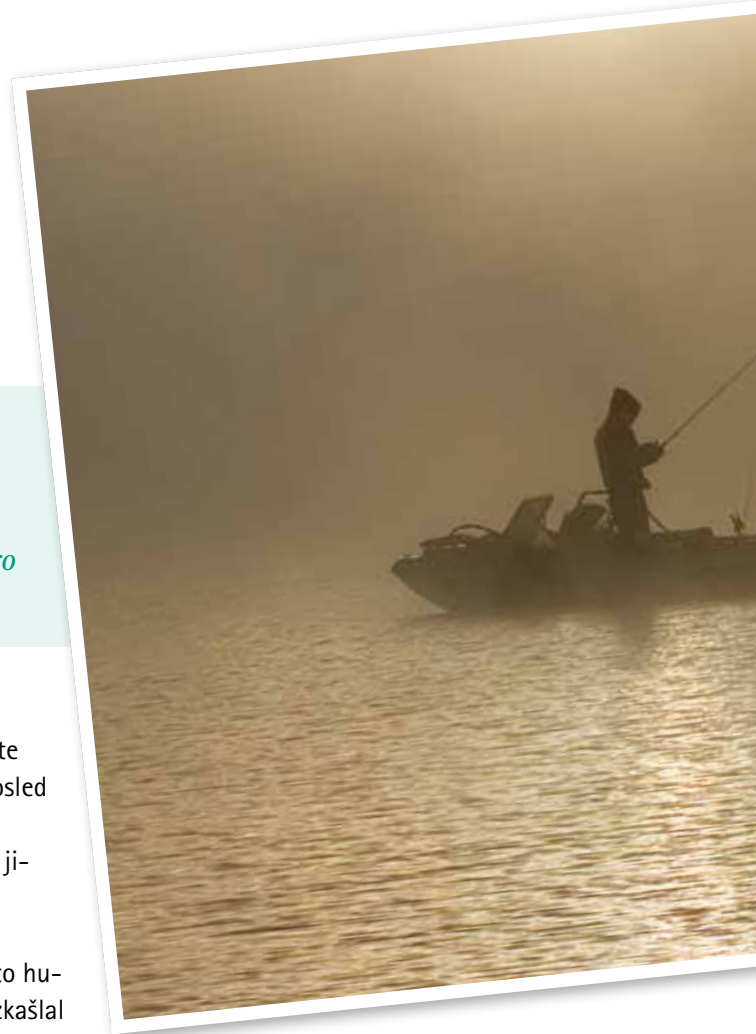
„Případlo mi lepší sedět venku, že uvidíme na kola.“

„Vždyť jo.“

„A hlavně abych si moh zapálit,“ řekl Egon. „To je prostě zatracenej zvyk.“

U vedlejšího stolu se batolilo děčko. Pokoušelo se zakousnout do červeného balonku. Na jeho pusy byl ale příliš velký. Následně kluzký oslintaný balonek vypadl děcku z rukou. Egon se pro něj sehnul a načechraným obloučkem ho hodil děcku nazpátek. Vtom se odkudsi přičítal pes a balonek uchmátnul. Děčko se rozbrečelo. Jeho otec vstal a pokusil se psovi balonek vyrvat z tlapy. Pes zavrčel.

„Přemejšlel jsi nad tím, co jsem ti říkala?“



„Schválně se někdy podívej na starou turistickou mapu. Hranice byla zakreslená doprostředka Lipna. Na břehu, co jsme teď, už mělo být údajně Rakousko, přitom na hranici je to ještě pěkná štreka. Čtyřicet let sem nevkročila noha normálního člověka. Tahle hospoda tady samozřejmě nebyla, pohraničníci tu měli posádkové velitelství. Samozřejmě že nejezdil ani přívoz. Jestli chceš, můžeme se s ním svázt. Nebo to můžeme objet kolem přehrady přes Novou Pec.“

„Mně je to jedno.“

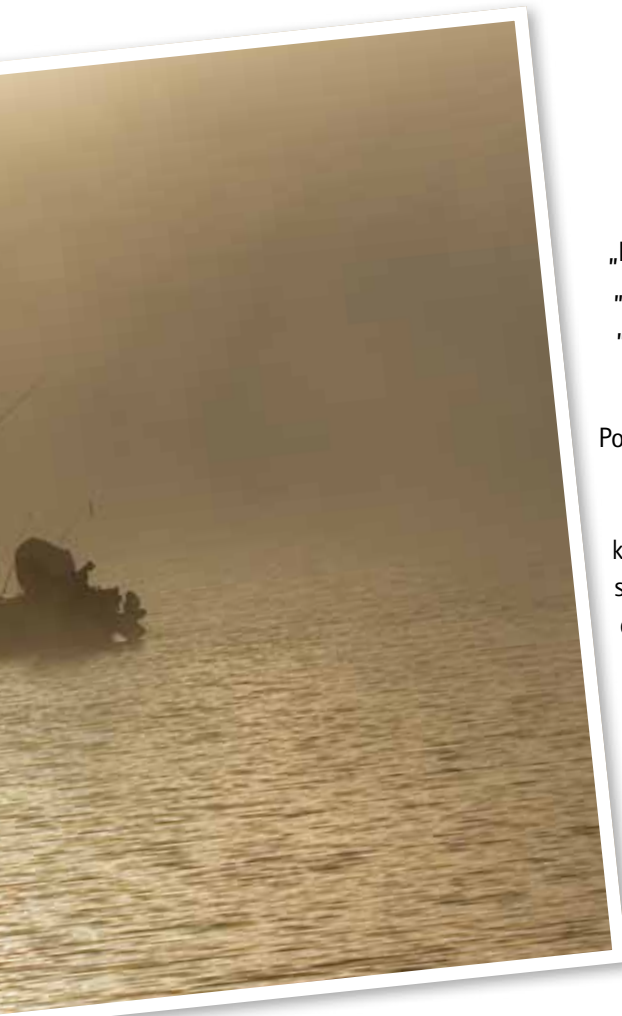
„To neříkej.“

„Naprosto.“

„Do Nový Pece je to deset kiláků.“

„Říkám ti, že je mi to jedno.“

„Uvidíme teda podle počasí. Je to zatážený od Stožce až dozadu k Vimperku. Podle meteoradaru to má přijít sem,“ pravil Egon a cípem ubrusu si očistil ulepený displej smartphonu. „Meteoradar je spolehlivej. Co já se u přívozu nacytal štik! Přijedeme na reportáž, to jsem ještě



dělal pro Novu. Natočit, jak se žije roz-
juchanejm protoplazmám o prázdninách
v kempech. Pruda naprostá. V baru
Kochba jsem se dal do řeči s chlápem,
a jak se ukázalo, byl to místní převozník.
Rozumíš, Bar Kochba. Už pouhej fakt, že
někdo v takový díře, jako je Horní Planá,
má ánung o povstání Makabejskejch,
mě fascinoval. A ten převozník poví-
dá: pojed' ráno se mnou a něco uvidíš.
A taky že jo. Lodní šroub totiž rozseká
na cucky drobný čudly. Oukleje, bělice,
a do tý krvavý kaše najížděj k nepříčet-
nosti rozdrážděný štika. Štika je jako
žralok, úplně blbá. Jakmile ucejtí krev,
pere do toho hlava nehlava. Nahodil
jsem těsně za zád' přívozu a okamžitě mi
na prutu visela devadesátka."

„Chtěl ses najíst.“

„Dovedeš si to představit?“

„Ten nakládanej hermoš vypadal dobře.“

„Nemám hlad.“

„Měl by sis něco dát.“

„Tak si ho dej ty.“

„Říkal jsi, že máš.“

„Co jako?“

„Hlad.“

„Nemám.“

„Já jsem se tady zastavovat nechtěla.“

„Vždyť je tu fajn.“

„Kdybys do sebe neládoval ty piva.
Pojed'me.“

„A kam chceš teďka jet?“

Zvedl se vítr a z odpadkového
koše přivál mikrotenový sáček, který
se zachytil za řídítka jednoho z kol
opřených o živý plot z buxusu. Vzá-
pětí se ozvalo zahřmění.

„Tohohle Gianta mám, to jsme
se ještě neznali a už jsem ho měl,“
načal Egon další ze svých neko-
nečných monologů. „Přemejšším
ale, že je pomalu na čase koupit
si něco novýho. Určitě chci ce-
lopero, mám na to věk nechat
se rozmazlovat. Koukal jsem
na internet, současný modely
Giantu se mi ale moc nelíběj. Specia-
lized se zase dal na devětadvacitkovéj
průměr kol. V terénu je to strašně ne-
motorný. Dvacet sedm a půl je podle
mě ideál, a to Specialized nedělá. Scott
je zbytečně drahej, když se pořádně
podíváš na osazení, maj to přepálený.
Přehazovačka Sram není o nic lepší než
Shimano. Je to nafouklá marketingová
bublina. Za Scott jezdí Nino Schurter,
olympijskej vítěz. No a co?“

Na závěr dodal ještě nezbytné mou-
dro, jak byl zvyklý ze svých reportáží:
„Stejně je to všechno v nohách.“

Zvedl se od stolu –

„Snad si nejdeš objednat další pivo!“

„Miláčku, jdu na záchod.“

Cestou sundal z řídítek cyklocompu-
ter. Procvakal ho až k celkovému počtu
ujetých kilometrů. 2582. Kdo ze spolužá-
ků, anebo vůbec z lidí v jeho věku, toho
tolik najezdí? Rašíd je s tím svým kuřá-
ckým astmatem rád, že dofuní do garáže
pro auto.

Když se vrátil ze záchodu, stálo u bu-
xusu jenom jedno kolo.

Jeho Giant.

Michal Šanda

je český básník, prozaik, dramatik,
editor, autor knih pro děti. Narodil
se roku 1965 v Praze. Po maturitě
na Gymnáziu Jana Nerudy vystřídal
řadu zaměstnání, od roku 1991 je
zaměstnán jako archivář v Institutu
umění – Divadelním ústavu. Věnuje
se rovněž ediční práci a kulturní
publicistice. Vydal přes dvacet knih
básní a próz.



Foto archiv autora

Vrcholy okolních kopců křížovaly blesky. Obrovské dešťové kapky, které dopadly na hladinu, jako by se od ní zase odrazily a rozprskly se až ve vzduchu. Miniaturní vodní šrapnely. Jízdní řád byl zkrabacený nasáklou vodou, ale přívoz byl beztak kvůli bouři mimo provoz. Stál uvázaný u mola naproti v Horní Plané. Převozník si v boudě udělal kafe a pustil si přenosnou televizi. Naposled tady bouřka zabila rybáře. Stalo se to před necelým měsícem. Na rozdíl od Orliku, který má v koruně hráze čtyřicet metrů, je Lipno mělké. Největší hloubka je nad starým korytem řeky. V něm číhají na kořist candáti. Pokud se podaří na nepřehledné širší přehradní hladině trefit koryto a spustit do něj nástražní rybkou, nastane cosi, o čem člověk celý život sní. Candát za candátem, jeden krásnější než druhý,

mu ohýbají prut do oblouku a naviják cvrliká, jenomže se přihnala bouřka a rybář už nestačil s pramicí včas odveslovat do bezpečí.

Simona se opírala o železný sloupek s jízdním řádem. Byla promoklá skrz naskrz a po tvářích se jí koulely slzy, které splývaly s kapkami deště.

„Co blázníš?“

„Neblázním! Právě že tedka už konečně neblázním.“

„Pojedme nazpátek.“

„Ha, ha! Ty se bojíš bouřky.“

„Nebojím.“

„Srabe!“

„Do hospody neprší.“

„Já chci zmoknout!“

„Pojď, dáme si steak. Na prst tlustej flák s americkéjma bramborama a hříbkovou omáčkou. Koukal jsem na jídelák a měli ho tam.“

„Na to ti seru!“

„Tak se aspoň pusť toho sloupku.“

„Ať do mě bací!“

„Nebud' za každou cenu kráva.“

„A v tom to je.“

„V čem? Řekni mi, co je v čem!“

„Jestli ti musím říkat i tohle, tak si fakt už nemáme co říct.“

Tohle všechno si mohli ušetřit, kdyby byl býval Egon odpověděl na její otázku. Od pátku, kdy sem se Simonou přijeli na víkend, bez ustání žvanil, co mu slina přinesla na jazyk. Chrčil ze sebe vodopád banálních historek, aby se vyhnul odpovědi.

Osmisměrka

TAJENKA:

Gian Vincenzo Gravina: „Nudný člověk je ten, kdo tě oloupí o samotu, aniž ti za to poskytne...“

S	O	M	O	D	R	O	Z	E	L	E	Ň	Y	I	T	I	S	Í	M	Y	H	
S	N	P	T	P	A	T	R	O	N	Á	T	Y	R	T	K	S	T	L	K	Y	
T	I	E	A	O	P	Á	E	L	E	N	A	I	R	O	B	I	O	S	P		
Ö	S	N	V	L	A	L	D	Ě	L	E	N	Í	A	G	N	B	B	I	O	E	
T	A	P	Á	R	D	Ě	N	E	A	D	Á	R	I	T	F	Y	O	F	R	R	
T	C	T	B	S	L	Á	É	N	I	Č	A	T	A	Ý	L	A	V	R	T	T	
V	N	I	O	A	T	Á	B	T	A	C	H	E	N	R	A	I	Ě	I	A	A	E
O	E	L	T	M	K	U	N	Á	R	P	T	A	N	O	K	E	Ž	K	S	N	
R	G	O	A	O	C	H	T	P	R	M	E	R	I	R	O	T	S	O	P	E	Z
B	N	C	H	D	T	V	O	Í	I	O	Á	F	O	Š	K	L	V	Í	T	Č	E
A	A	Á	E	I	D	Ý	L	M	Š	P	L	E	S	U	Á	K	Á	L	U	N	
R	T	L	E	V	Á	C	I	E	O	T	S	S	N	T	R	D	D	Ř	E	P	
S	A	C	H	T	Y	C	O	K	U	E	L	Ě	T	I	Í	O	Z	Y	O	N	Z

NÁVOD:

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

AARNE, ARKÁDY, BARBIER, BUCHELTA, CASINO, CITOVÝ, DĚLENÍ, DRÁPAT, DŘEP, EMIRÁT, HYPERTENZE, CHLÁCHOLIT, CHOLE, IMPETIGO, ISLÁMÁBÁD, KARFIOL, KOBYLA, KONFLIKT, LETY, LEUKOCYT, LEVÁCI, LUNT, LÝDIE, MACHAR, MÍSITI, MODROZELEŇ, MOTIVY, NAIROBI, NAPROSTO, NÁSTUPIŠTĚ, NEDĚLAT, NEUČESAT, NEVRLÁ, NULÁK, OBÁVAT, ODKLON, OLEÁT, OMÍTKA, PATRONÁTY, PLÁTNO, RANDIT, RARACH, RARÁŠEK, RIET, RIIS, ROBOTI, SPÍKR, SPORNÁ, STÁDO, STÖTT, TAKOVÁ, TANGENC, TIRÁDA, TREFENÍ, TROSKY, TRVALÝ, TVÁŘ, TVORBA, VĚKOŠE, ZELÍ, ZRÁDNÉ, ZRUŠIT, ŽIVOBITÍ.

LETNÍ AKCE SPORTOVNÍHO KLUBU DIALYZOVANÝCH A TRANSPLANTOVANÝCH PRAHA REHABILITAČNÍ POBYT V CHORVATSKU

V termínu 7.–14. 9. 2019 bude uspořádán ve spolupráci se 101 CK Zemek zájezd do Chorvatska. Ubytování je tradiční, a to v hotelu Delfin *** nebo v hotelu Plavi***. Ubytování a pro zájemce i autobusovou přepravu zajišťuje 101 CK Zemek. Poblíž hotelů je řada sportovišť, pláže jsou zde všech kategorií: přírodní, betonová plata, oblázkové s pohodlným vstupem do moře, upravené pro slunění. Jsou zde i pláže písčité pro malé děti. Spojení do Poreče je autobusem, turistickým vláčkem nebo lodní přepravou, eventuálně pěšky nebo na kole po pobřežní promenádě. Po celou dobu pobytu Vám bude k dispozici zdravotní sestra. Dialýza je zajištěna ve spolupráci s dialyzačním centrem v Rovinji. Dopravu na dialýzu zajišťuje pořadatel zájezdu 101 CK Zemek a je za příplatek 500 Kč. Léčba je hrazena z běžného pojištění – EHC karta pro EU. Zdravotní připojištění je nutné.

Bližší informace získáte na e-mailové adrese chorvatsko@101ckzemek.cz. Na stejnou adresu se zasílají i přihlášky. Po zaslání Vaší přihlášky obdržíte od CK vyúčtování s informací o zaslání platby. Počet účastníků je limitovaný kapacitou dialyzačního střediska. Pobyt a zejména doprava jsou vhodné pro plně soběstačné, mobilní pacienty. Program vyžaduje i jistou tělesnou kondici.


Postup při zajištění prázdninové dialýzy:

- Klient si vybere destinaci a osloví koordinátora prázdninových dialýz.
- Koordinátor doporučí vhodné dialyzační středisko.
- Klient upřesní termíny dialyzačního ošetření a předá kontakt na své domácí dialyzační středisko.
- Koordinátor si vyžádá potřebnou lékařskou dokumentaci a kontaktuje vybranou dialýzu.
- Koordinátor pacienta kontaktuje a předá mu veškeré potřebné informace.

CHORVATSKO ZELENÁ LAGUNA ROVINJ

7.–14. ZÁŘÍ 2019

Centrum prázdninových dialýz | B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-777 456 365 | Fax +420-271 091 923
prazdninovadialyza.cz@bbraun.com

	ROBIL	KTO UDÁVA	KÓD CHORVÁTSKEJ KUNY	OXID NIKELNATÝ	■	ŠPINA (EXPRES.)	ŠVEDSKE MUŽSKE MENO	VÝBER MEDZI PRÁVNIMI MOŽNOSŤAMI (PRÁV.)	■	POKLES CIEN NA BURZE	NEMECKÁ TLAČOVÁ AGENTÚRA	PRUDKO, RÁZNE	■	NÁSTRAHA	TAJNIČKA 2	TANEČNÁ ŠKOLA (SKR.)	MESTO V ČECHÁCH					
AMERICKÝ FILOZOF, TEORETIK A HISTORIK VEDY					OXID BARNATÝ				ČESKÁ POLITICKÁ STRANA				ČASŤ TVÁRE									
DRENÍM POŠKOĎ					NAJUVYŠŠÍ SÚD (SKR.)				POLSKÁ HIMOTNOSTNÁ MIERA				SLOVENSKÝ FUTBALISTA									
TAJNIČKA 1									BUCHOL						TAJNIČKA 3	KRAJEC CHLEBA	VEĽKÝ SUD					
AKADÉMIA VIED (SKR.)			NIE S RADOSTOU	SOCIÁLNA DEMOKRACIA (SKR.)	OPTICKÁ MRIEŽKA			INTER-MEDIUM RANGE MISSILE (SKR.)			MLAT, KLADIVO											
SAMICE JELEŇOV					VYHNANSTVO	■	AUTOMATIZÁCIA ŽELEZNIČNEJ DOPRAVY (SKR.)				PATRIACA OLDOVI											
■	UPRAVUJE HREBEŇOM						<p><i>„Tvoj život je ako prázdny pohár a je len na tebe, čím ho naplníš, pretože... (tajnička 1-5).“</i></p> <p><i>anonym</i></p>					■	MILIFARAD	DÁVAJ RADY								
■	PÍSMENO GRECKEJ ABECEDY	FILMOVÝ ŠTVORNOHY KOMISAR	TAJNIČKA 5															AMERICKÝ FUTBALISTA (BRANKÁR)				
KYPRILI PLUHO																		FOREIGN BODY		DÁVAJ NA PAPIER	POVZDYCH (CITOSL.)	AHA, HLA
VZOR, TYP						DÁNSKY HOKEJISTA	MENO ZOLTÁNA	■	MESTO V TALIANSKU	ČMUD	PREVÁDZKOVÝ PORIADEK (SKR.)	ZN. KOZMETIKY	OPLODNI PELOM	INTERNATIONÁL JÜRISTE-KOMMISSION (SKR.)								
RUSKÉ SIDLO					SEVEROZÁPAD (SKR.)			ODOPNI							CITOSLOVCE ÚDÍVU							
KILONEWTON			TUVALU (MPZ)	WORLD TRADE ORGANIZATION (SKR.)	POKRÍK TUREADORA			TAJNIČKA 4														
ZACHRANOVAL (HOVOR.)								okresné múzeum (skr.)	Singapur (kód)		VÝHERNÁ KNIŽNÁ POUKÁZKA	Union République			milimeter (zn.)	ŠTÁTNY ORGÁN (SKRATKA)	KÓD EGYPTA					
OKOVAL					AUTOKLUB SLOVENSKEJ REPUBLIKY					UNION EUROPE (SKR.)				BOHOSLUŽBY								
MODERNÉ					OCHRANNÁ ZNÁMKA					rádium (zn.)				DYMOVÁ CLONA								

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).

Prvé tri správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odoslané po uzávierke budú automaticky vyradené 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:
Reklamné predmety a drobné dárčky.

Uzávierka je 10. 7. 2019.

Výhercovia z minulého čísla:
Dagmar Vojteková, Saskia Kocáková

Riešenie z minulého čísla:
Nechod' vždy len po vychodených cestách, lebo vedú len tam, kde boli iní.

Alexander Graham Bell



ŘADU VÝROBKŮ
PRONTODERM®
MŮŽETE ZAKOUPIT NA:
WWW.ZELENAHVEZDA.CZ

Prontoderm® Wipes
Prontoderm® Foam
Prontoderm® roztok
Prontoderm® Shower Gel
Prontoderm® Nasal Gel
ProntOral®

PRONTODERM®

SNÍŽENÍ RIZIKA INFEKCE
V MÍSTĚ CHIRURGICKÉHO VÝKONU
PŘEDOPERAČNÍM MYTÍM TĚLA