

Dialog

share^{edition} for care

6₂₀₂₀

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Štědrovečerní menu
napříč Evropou

CESTUJEME

Vidimské lávky

VELIKÁNI MEDICÍNY

Světový guru vodoléčby
Vincenz Priessnitz

ROZHOVOR

RADKIN HONZÁK

PANDEMIE KORONAVIRU NÁS ROZDĚLUJE
DO IZOLOVANÝCH KLECOVÝCH CHOVŮ

PHYSIDIA S³

INOVACE V OBLASTI
DOMÁCÍ HEMODIALYZAČNÍ LÉČBY



Maximální
bezpečnost
a jednoduché
ovládání



Zlepšení
kvality života
pacienta



Komfort
a mobilita

SVOBODA A FLEXIBILITA PRO PACIENTA





Milé čtenářky, milí čtenáři,

nesmělý cinkot zvonku a rolniček v dáli. Slyšíte? Přicházejí. Kdo? No přeci Vánoce! Sice tichounce, ale přesto už jsou téměř tady. Za rozzářenými okny domů a bytů se píší příběhy a o Vánocích se nám doslova tají dech. Ta omamná vůně vánočního stromku, čerstvě napečených perníčků, skořice a svařáku vzbuzuje nespočet vzpomínek. Vánoce jsou časem naplněným emocemi, naději a přátelstvím, který nás všechny aspoň jednou v roce téměř zastaví. I když ty letošní budou jiné, klidné, mírné a trpělivé, ponесou v sobě kouzlo pomoci.

Přinášíme vám naději a víru, že když toto období pandemie koronaviru přes všechny své nástrahy a zákazy společně zvládneme a budeme chránit sebe a své okolí, bude nás v tom dalším roce čekat už jen to dobré. A přesně to bych vám chtěla i já popřát za náš časopis – abyste si i přes veškerá omezení a vládní nařízení Vánoční svátky užili, ač v úzkém kruhu rodinném, však s vírou, že brzy v kruhu velikém. Nejen o letošních „jiných“ Vánocích, ale i o životě jako takovém se v našem rozhovoru upřímně rozprávěl psychiatr Radkin Honzák, který se nám svěřil, že i když miluje, jak jeho vnučky trhají balicí papír, bude ty letošní Vánoce trávit pouze se svojí ženou.

Každou zkušeností se učíme – tou dobrou i tou zlou. Ta letošní zkouška vánoční bude opravdu veliká. Darujte si navzájem radost, pomoc i požehnaní. Nezapomínejte nejen na své blízké, ale taky podpořte vlídným slovem, úsměvem či objetím ty, kteří o vás pravidelně v jakékoliv době intenzivně a s nasazením všech sil pečují na vašich domovských dialyzačních střediscích.

Přála bych vám všem hlavně zdraví a také to, aby se vaše přání a nejrůznější touhy vyplnily!

Krásný nový rok 2021

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 Kunccek; RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA; MUDr. Roman Kantor; Luděk Hajský

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

Na pacienty s covidem-19
jsme připraveni

6

ROZHOVOR

Radkin Honzák:
Pandemie koronaviru nás rozděluje
do izolovaných klecových chovů

12

TÉMA

Štědrovečerní menu
napříč Evropou

18

INSPIRACE

Transplantace
navzdory dědičnému onemocnění

20

SHARE FOR CARE

Zimní dovolená v srdci Evropy

30

JAK NA TO S GRADOU

Správná ochrana
bylinkové zahrádky v zimě

Na pacienty s covidem-19 jsme připraveni

Aktivně jsme zareagovali na vývoj pandemické situace a v současné době jsme ve všech dialyzačních střediscích B. Braun Avitum připraveni dialyzovat pacienty s onemocněním covid-19. Léčba probíhá v upraveném režimu, ale bez jakéhokoli dopadu na její kvalitu a rozsah. Péči o pacienty zajišťuje důkladně proškolený zdravotnický personál.

Zkušenosti, jak se starat o covid-19 pozitivní pacienty, aniž by personál nebo ostatní pacienti podstupovali vysoké riziko přenosu infekce, jsme získali na jaře. Dialyzační ošetření probíhá buď v izolačních boxech, nebo při větším počtu ve speciálních směnách, které většinou směřujeme do nočních hodin, aby mohlo dojít k řádné dezinfekci střediska před příchodem ostatních pacientů.

„V těchto dnech na dialýzách B. Braun Avitum v Česku a na Slovensku pracujeme řádově s desítkami pozitivních pacientů a situaci díky profesionálnímu a flexibilnímu přístupu našeho zdravotnického personálu zvládáme,“ říká ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

Kromě vlastních pacientů některá naše střediska dialyzují i pacienty, kteří jsou hospitalizováni a do svého domovského střediska z nějakého důvodu dojíždět nemohou. „Velmi úzce spolupracujeme například s Thomayerovou nemocnicí nebo Fakultní nemocnicí Plzeň, ale i s dalšími akutními lůžkovými zařízeními, kde jsme integrální součástí nemocničních komplexů,“ dodává Martin Kuncek.

Stavíme na praktických zkušenostech našich zdravotníků Metodika, jak dialyzovat i covid-19 pozitivní pacienty, vznikala už na jaře při první vlně onemocnění. Primářka jednoho z pražských dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Hana Novotná sepsala v průběhu dubna a května deník „Covid pozitivní dialýzy“, který posloužil jako základní zdravotnický manuál pro ostatní střediska. „Na jaře jsme se naučili, jak dělit zdravotníky i pacienty do směn, jaká opatření přijmout při jejich převozu i při samotné dialýze, jak dezinfikovat kontaminované dialyzační sály, aby tam po pozitivních pacientech mohli přijít ti negativní, a v neposlední řadě jak zvládat stres a vypjatou komunikaci,“ vysvětluje autorka deníku Hana Novotná.

Vedle nutnosti oddělit pozitivní pacienty od ostatních a pečlivě dezinfikovat všechny prostory se ukázalo jako zásadní udržovat s pacienty pravidelný kontakt. „S pacienty s onemocněním covid-19 konzultujeme jejich aktuální stav osobně nebo telefonicky na denní bázi. Často



hovoříme také s jejich rodinnými příslušníky,“ upřesňuje Hana Novotná.

Do prostor všech dialyzačních středisek B. Braun Avitum je v zájmu bezpečnosti pacientů i zdravotníků zakázán vstup cizím osobám. Přístup tam až do odvolání mají pouze pacienti a ošetřující personál.

Striktně dodržujeme veškerá protiepidemiologická opatření

Naši zdravotníci bezpodmínečně dodržují postupy pro hygienu rukou a respirační hygienu, u klinických výkonů standardně používají rukavice, respirátory a ochranné brýle, případně celoobličejový ochranný štít. U některých specifických

výkonů se oblékají do ochranných pláště. Dále se řídí pravidly pro bezpečnou manipulaci s ostrými předměty a bezpečného zacházení s potenciálně kon-



taminovaným vybavením nebo povrchy v okolí pacienta.

Všichni pacienti i zaměstnanci si musí dezinfikovat ruce při vstupu a odchodu z klinických prostor. Velkou pozornost věnujeme také dezinfekci zdravotnických přístrojů a vybavení. Po každém použití dezinfikujeme manžety tlakoměrů, dialyzační přístroje a dialyzační křesla. Pečlivě dbáme také na čištění povrchů, sociálních zařízení a všech zdravotnických pomůcek.

O covid-19 pozitivní pacienty pečuje například plzeňské středisko

„Dialyzujeme několik pozitivních pacientů, pro něž jsme otevřeli noční směnu,“

říká MUDr. Lada Malánová, vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Plzeň, a dodává: „Pacientům se daří relativně dobře, jsou v domácím léčení a na dialýzu dojíždějí.“ Ve srovnání s první vlnou snášejí pacienti současnou krizi o poznání lépe. „Jsme s nimi v každodenním kontaktu a konzultujeme vývoj situace. Všichni jsou velmi zodpovědní a vědí, že se na nás můžou kdykoli obrátit,“ upřesňuje Lada Malánová.

Dialyzační středisko spolupracuje také s Fakultní nemocnicí Plzeň. Na jaře zde poskytovali dialyzační péči hospitalizovaným pacientům a jsou připraveni kdykoli pomoci i nyní.

Dialyzační středisko v Uherském Brodě se stará o covid-19 pozitivní pacienty

„O nakažené pacienty se staráme v odděleném sále,“ vysvětluje MUDr. Markéta Kratochvilová, vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Uherský Brod. V rámci bezpečnostních opatření zde vytvořili takzvanou „covidovou směnu“, která funguje v úterý, ve čtvrtek a v sobotu, vždy v odpoledních hodinách. V těchto termínech na středisku standardně dialyzační ošetření neprobíhají, tím pádem jsou pozitivní pacienti spolehlivě oddělení od ostatních. Ošetřující personál pacienty a jejich rodiny o přijatých opatřeních informoval, takže přesně vědí, jak mají postupovat. „Jsou velmi odpovědní. Když se jim jejich zdravotní stav nezdá, nejdříve zavolají, my se na jejich příjezd připravíme a v oddělených prostorech je vyšetřujeme,“ dodává Markéta Kratochvilová.

I pacienti bez příznaků je potřeba izolovat

Na Dialyzačním středisku B. Braun Avitum Ostrava-Vítkovice se u několika pacientů setkali se zcela bezpříznakovým průběhem onemocnění. Přesto bylo nezbytné přijmout bezpečnostní opatření.

„Pro pacienty s covidem-19 jsme vyhradili oddělený sálek se samostatným vchodem, abychom zamezili kontaktu s ostatními pacienty,“ říká MUDr. Iveta Dudková, vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Ostrava-Vítkovice.

Na středisku v Bruntále dialyzovali 83letého pacienta s covidem-19

„Pacient průběh nemoci zvládl dobře, ačkoli měl na začátku zvýšené teploty. S ohledem na vyšší věk byl z preventivních důvodů také několik dní hospitalizovaný,“ říká MUDr. Ivana Hrabovská, vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bruntál. Nakonec byl ale propuštěn do domácího léčení a na dialyzační ošetření ho vozila dcera.

Z Třince do Českého Těšína

„Pro případ koronavirové nákazy jsme pro pacienty z Třince a Českého Těšína vyhradili prostory na Dialyzačním středisku B. Braun Avitum Český Těšín, kde je lze pohodlně izolovat od ostatních pacientů,“ říká MUDr. Roman Kantor, vedoucí lékař Dialyzačních středisek B. Braun Avitum Třinec a Český Těšín. V tomto režimu zde dialyzovali už dva pacienty. Neměli vážné příznaky, pouze zvýšenou teplotu a kašel, a léčbu zvládli bez vážnějších komplikací.

Těšínské středisko pro covidové pacienty v zájmu jejich bezpečnosti vyčlenilo také samostatnou odpolední směnu, aby zůstali v průběhu dialýzy bezpečně oddělení od ostatních. Místní ošetřující personál v rámci boje s koronavirem také velmi úzce spolupracuje s dalšími zdravotnickými zařízeními v regionu a hygienickou stanicí.

redakce Dialogu

PSYCHIATR HONZÁK:
PANDEMIE KORONAVIRU
NÁS ROZDĚLUJE
DO IZOLOVANÝCH
KLECOVÝCH CHOVŮ

V posledním čísle letošního roku nám poskytl rozhovor přední český psychiatr, pedagog a publicista MUDr. Radkin Honzák, který toho za svůj život stihl nespočet. Prožil bombardování Prahy v únoru 1945, dobu potravinových lístků, poslechu zakázaných zahraničních stanic, měnovou reformu, postavení a zbourání největšího Stalinova pomníku na světě, závan svobody na jaře 1968 a její rychlý konec, 17. listopad 1989 a v neposlední řadě i pandemii koronaviru v roce 2020. Přestože byl zařazen v prověrkách mezi občany druhé kategorie, i tak absolvoval aspiranturu na Fakultě všeobecného lékařství v Praze a nakonec zakotvil u nemocných s nezvratým selháním ledvin, tedy na dialýze a v transplantačním programu, kde našel své poslání. Když se ohlédneme za tím, co mnozí z nás prožili, můžeme dnes po všech těchto událostech mluvit o pandemii koronaviru jako o „velké tragédii“? A jak ovlivňuje život dialyzovaných pacientů?

Mnoho mileniálů se na pandemii koronaviru dívá jako na nejhorší událost ve svém životě. Vy jste toho však prožil nesrovnatelně více. Co si o této situaci myslíte?

Podle jedné definice je život nepřetržitý sled větších a menších průšvihů. Kdo není v průšvihů, není na výši. Tenhle „průšvih“ patří k těm větším, ale přísloví praví: Bylo hůř a chudí chválili.

V jednom rozhovoru jsem se o vás dočetla, že se vyhýbáte mobilnímu telefonu. Je to tak stále?

Co mohu, tak se mu vyhýbám. Mojí hlavní pracovní metodou je rozhovor, a když vám do toho několikrát zazvoní telefon a vy se s někým bavíte, je to velmi nepohodlné jak pro toho, s kým pracujete, tak pro vás. Řeším věci e-mailem. Na to si udělám čas a všechno jde v klidu. Nejdříve jsem si myslel, že při každém zazvonění čerti píchají Bella vidlemi, ale pak jsem se dozvěděl, že neměl vůbec v úmyslu přivést na svět tohle, ale snažil se vyvinout sluchovou protézu pro svou hluchoněmou (dnes „preverbálně neslyšící“) přítelkyni. Tak nechtě je mu odpuště-

no. Jinak jej používám převážně jen jako rodinnou vysílačku.

Díváte se na telefon a sociální sítě v době pandemie koronaviru jako na nástroj k propojení dialyzovaných pacientů jakožto rizikové skupiny s ostatními členy jejich rodin?

Sociální sítě, tedy jak já je vidím, „facebooky“ a „instagramy“, asi v současnosti

jako komunikační kanály pomáhají. V dobách klidných k nim mám velmi kritický, až nevráživý vztah, protože to není žádná poctivá komunikace. Tam toho lidi mohou nalhat, a v realitě pak komunikace vážně. Zejména mi připadají idiotské různé smajlíky, které někdy komolí i tak nesmyslnou informací.

Narodil jste se 30. března 1939, tedy za protektorátu. Pamatujete si něco ze druhé světové války?

Pamatuju si na spoustu věcí. Velmi živě na bombardování Prahy v únoru 1945, protože to se už nechodilo do krytů a nikdo s takovým omylem nepočítal. Tím méně s úmyslem. Viděl jsem, jak se kácí po zásahu budova na nábřeží, kde dnes stojí Tančící dům. My jsme bydleli naproti přes Vltavu a nás to nezasáhlo. Pak si pamatuju na „kotláře“, což byly anglické stíhačky Spitfire, které prostřelovaly kotle parních lokomotiv, aby ucpaly železniční dopravu. Pamatuju si ale taky na vodovou zmrzlinu „cuc na kládě“, doma vařené mazlavé mýdlo strašně smrdící a doma vařené pivo. Také na potravinové lístky, které vydržely až do roku 1953, dederonský tesil,



a naproti tomu Jiřího Suchého od roku 1958 z Reduty. A na poslušání zahraničních stanic, které mi vydrželo až do roku 1989.

Prožil jste nejen válku, ale i následnou okupaci. Jak vás tato doba ovlivnila a jak jste ji prožíval?

No tak zažili jsme konec války, únorový puč, třídní boj, můj dědeček sedlák byl prohlášen kulakem (pozn. redakce: kulak je ruské označení pro střední až bohaté sedláky) a zavřen do kriminálu. Když se vrátil, bydleli s babičkou u nás v Praze a dědeček chodil topit do kotleny, protože měl zkoušky na vysokotlaké kotle k mlátičce. Pak jsme zažili ožebračení celé společnosti měnovou reformou v roce 1953, postavení a zbourání největšího Stalinova pomníku na světě (v letech 1955 a 1962), závan svobody na jaře 1968 a její rychlý konec. Nakonec přišly prověrky a já jsem byl zařazen mezi občany druhé kategorie s tím, že mohu zapomenout na všechny ambice a na dlouhou dobu i na cestu na Západ. Kandidaturu jsem dělal ve svých 51 letech, kdy už mě to k ní netáhlo, ale na fakultě jsem ocásek za jménem musel mít.

Vybavíte si, co jste dělal 21. srpna 1968?

To byl moc hezký slunečný den a já jsem stál dopoledne tři hodiny frontu na základní potraviny vydávané v omezeném množství.

Vaše sestra po okupaci emigrovala do Kalifornie. Nikdy vás nelákalo odejít?

Nelákalo, mám ascendent v Raku, doma jsem tady. Říkal jsem si, ať jdou oni. A oni taky nakonec odtáhli.

Co pro vás znamenal 17. listopad 1989?

Doslova odšpuntování! Svobodu, ote-

vření světa, práci na 1. lékařské fakultě, evropský výcvik v transakční analýze, stipendium v Oxfordu, výlet na americký psychiatrický kongres v roce 1993, kde bylo 18 000 psychiatrů, možnost publikovat, přestat se bát.

Jste psychiatrem. Jaká byla vaše cesta k tomuto oboru?

Ve čtvrtém ročníku jsme s kamarádem zkusili fiškusovat na psychiatrii. Úžasné už bylo, jak kolegiálně se k nám – jelitům – všichni chovali. Na konci pátého ročníku řekl docent Dobiáš, který měl ten potěr na starosti: Klucí, tady už nic nového neuvídníte, jděte za docentem Hanzlíčkem do Bohnic. A to bylo kouzlo. Hanzlíček byl jednak úžasná osobnost, většinu své encyklopedie (v regále má přes půl metru) nadiktoval z hlavy. Taky nám ukázal budoucnost do té doby spíše detenčního, v lepším případě opatrujícího, ale rozhodně ne léčebného oboru. Natahal si z celých Bohnic na svůj pavilon ty nejagresivnější muže a řekl, že do tří měsíců z toho udělá otevřené oddělení. A taky udělal. Užíval k tomu velkolepé dávky léčiv a tehdy se ještě nevyskytovaly po této léčbě pohybové poruchy; všechny nesou přízvisko „tarda“, což je pozdní. Navíc jsem byl přijat do společenství těch, kteří směli pracovat s LSD, což byl další motiv.



Když srovnáte tehdejší psychiatrii s tou dnešní, jaké jsou nevyznamnější rozdíly a lze to vůbec srovnávat?

Z těch dávných dob zůstala stále jako neúčinnější a nejbezpečnější jiné léčbě vzdorující deprese léčba elektrokonvulzemi neboli elektrošoky. Ostatní je nebe a dudy, ačkoliv k optimu to má ještě velmi daleko.

Vaší specializací je „lidská duše“. Přesto jste se jako psychiatr pohyboval v klasickém lékařském prostředí. Proč?

Po čtyřech letech strávených v psychiatrické léčebně v Kosmonosích jsem vyhrál konkurz na místo konziliárního psychiatra do tehdejšího Ústavu pro výzkum výživy lidu v Krči. Tak jsem se dostal k psychosomatice. Tehdy naše pracovní skupina zapracovávala téma „Vliv stresu na metabolismus“ a trápili jsme mladé kluky 120 hodinami beze spánku. Já jsem ukecanej extrovert, a tak jsem si záhy vytvořil i spoustu kontaktů s kolegy z Thomayerovy nemocnice a na konziliích zjišťoval, kolik depresí a úzkostných poruch se vyskytuje mezi pacienty somatických oddělení a že je to často ta zásadní diagnóza, která má tělesné projevy.

Po roce 1968 soudruzi konstatovali, že výzkumné ústavy byly hnízdem kontrarevoluce (na Brodově klinice se dokonce zrodilo 2000 slov a já jsem ještě s Evou Horáčkovou a Jiřím Kociánem zakládal KAN – Klub angažovaných nestraníků), navíc značná část kolegů odešla rychle po spřátelené okupaci na Západ, a proto vytýčili potřebu všechno centralizovat, a tak vznikl IKEM.

Zde jsem byl ještě nějaký čas v metabolické skupině, ale nakonec jsem byl přesunut k nemocným s ne-



zvrtným selháním ledvin, tedy k dialýze a transplantačnímu programu. Tehdy také Norman Levy vytvořil disciplínu psychonefrologie, protože psychosociální problémy pacientů této skupiny byly nesmírné a taktéž zde byla nejvyšší sebevražednost.

Naši čtenáři jsou převážně dialyzovaní pacienti. Můžeme říci, že i u tohoto onemocnění existuje nějaký psychologický podtext?

To ne, ale jsou tam tvrdé dopady na psychiku. Helena Haškovcová, když začínala, napsala v 70. letech na toto téma krásnou knížku s výstižným názvem Spoutaný život. Tam jde o to, že mnoho lidí nestojí o „život zachráněný“, ale touží po životě kvalitním. „Psycholidi“ jsou tam od toho, aby jim pomohli kvalitu najít.

Dialyzovaní pacienti mají nově možnost využít domácí hemodialýzu. Mohou se tedy s pomocí rodinných příslušníků dialyzovat doma, aniž by docházeli na dialyzační středisko. Doporučoval byste z pohledu psychiatra tuto

metodu? Jak se na ni díváte a komu byste ji doporučil?

Na tyto otázky bych dal jednu shrnující odpověď. Domácí dialýzu doporučuji, byla v kurzu od 80. let minulého století a některé americké mašiny se podobaly roztomilým domečkům. Není ale pro každého. Je vhodná pro lidi, kteří jsou ochotni o sebe pečovat, tedy rozhodně ne pro ty, kteří všechno raději nechají na doktorech a na sestřičkách. Současně je třeba, aby to byli lidé pečliví, kteří si osvojí všechny figle zdravotníků a budou dostatečně citliví, aby v případě problémů rychle přispěchali za odborníky. Musí se stát doslova experty na svůj zdravotní stav a na druhé straně nesmí své znalosti a schopnosti přecenit.

A co pohled na rodinné příslušníky dialyzovaného pacienta?

S těmi jsme pracovali od samého začátku, protože ti jsou pod větším stresem než personál na středisku. Ten by o jejich starostech a trápení měl vědět a měl by tu být pro ně stejně jako pro pacienty.

Čeho se podle vás nejvíce obávají?

Všeho nečekaného. My dnes víme, že blízcí pacientů jsou více stresováni než ošetřující personál u všech chronických onemocnění, ať je to cukrovka, deprese, roztroušená skleróza nebo nezvratné selhání ledvin.

Blíží se Vánoce. Jak tyto svátky prožíváte?

Mám Vánoce rád, je to zrod nového času, je to čas naděje. Sice předvánoční období pro mě představuje mnohem větší nálož pacientů, hlavně tedy pacientek, které se vlivem vánočního běsnění, nebo naopak osamocení cítí daleko hůř než po většinu roku. Ale potom je to hezké, když vnučky stále ještě sáponou obaly z dárků.

Budete letos Vánoce kvůli pandemii trávit nějak jinak než obvykle?

Na ty letošní slibují astrologové konec trápení. Hvězda nad Betlémem i nad Prahou, nad Evropou, nad Zemí. Letos na to ale asi budeme se ženou sami.

Máte nějaké zažité rituály?

Co se týče rituálů, je to klasika: večere, stromeček, vnučky.

Když si dovolím spojit pandemii koronaviru a vánoční svátky, očekáváte větší nárůst pacientů u psychiatrů?

Jistě a s tím souvisí i menší dostupnost péče, což povede k přetlákům. Navíc ta naprosto nevěrohodná osoba, dr. Protopopová, píše petici pro omezení psychopomoci. Jakože má tato osoba ještě drzost (po naprostém selhání reformy psychiatrie, která jí byla svěřena, když uklidila mladého Babiše na Krym) zasahovat do nabídky pomoci!?!? (Pozn. redakce: Dita Protopopová je česká psychiatrička a politička. Na ministerstvu

zdravotnictví řídí projekty související s reformou psychiatrické péče.)

Jak podle vás pandemie ovlivňuje psychiku právě již zmíněných dialyzovaných pacientů a jejich rodin?

Tento malér má svá specifika. Zatímco jiné maléry nás sdružují do houfu, protože člověk byl do smečky stvořen, tato situace nás rozstrkává, navíc racionálně, do izolovaných klecových chovů. Bojíme se i sousedů v domě. Ta izolace je špatná pro všechny a pro ty oslabené dvojnásob. Takže zde nekritizují sociální sítě, ač je „v míru“ vůbec nemám rád.

Dala se nějaká takováto pandemie očekávat a jak vidíte její budoucnost?

Toť se ví, že se po létech, kdy jsme si žili jako prasata v žitě, nějaký malér dal čekat! Zamysleme se nad tím, jak jsme se chovali ke svému prostředí. Už v 70. letech minulého století Lewis Thomas napsal, že je zvědav, co to udělá, až virologům z jejich pracovišť něco uteče.

Jak se dá pacientům pomoci v této době, kdy na dialýzu chodit musí, a současně mají velmi oslabenou imunitu a patří mezi ohroženou skupinu? Musí být na sebe a své okolí opatrní a mohou mít i z celé situace úzkosti. Co jim poradíte?

Mohou si říkat totéž, co si každé ráno jako tlustý stařík říkám sám: Žij, svět je krásný! Neptej se, co ti je dlužný, ptej se, co tys dlužen/dlužna jemu. Život je příležitost a je to taky služba. Kdyby si doktor Kolff před osmdesáti lety řekl, že to je všechno marné, mohli jsme se



tu trápit v daleko horších podmínkách. Stojí za to připomínat, co všechno udělal a taky co všechno přitom riskoval.

Co byste doporučil těm, kteří třeba ani žádnou rodinu nemají?

Ať koukají, aby byli někomu užiteční. A pokud to nejde, jsou tu i psí útulky. Psům se taky stýská po kamarádech a kamarádkách.

Doporučujete rodinám dialyzové pacienty o Vánocích navštívit, nebo naopak?

Určitě. Nejen o Vánocích.

Měl by doktor Radkin Honzák tip pro naše čtenáře a současně i dialyzované pacienty na to, jak si dělat život hezčí? Zpívat si, smát se, hrát si.

Jednou jste řekl, že je dobré si dělat drobné radosti. Platí to u lidí na dialýze ještě více?

Platí to pro nás všechny. Heslo naší terapeutické školy je: Každý člověk potřebuje několik pohlazení denně, jinak mu vysychá mícha. Pohlazení nikdy nemůže být

přebytek! Čím víc, tím líp. Nebojme se dělat radost jiným i sobě!

Jak si radost děláte vy?

Udržuju kontakty, posíláme si zprávy, dobré, vynikající i hloupé vtipy. Píšu si (h)různé básničky. Například: Zpupný kokršpaněl / na severu Rakous / buldoky furt haněl / tak ho jeden zakous. Chodím minimálně dva kilometry denně, spím rád a dobře něco kolem osmi hodin, jím s chutí a rád se směju.

Co byste popřál našim čtenářům na závěr roku 2020, popřípadě do nového roku 2021?

Byl jsem celou dobu korektní, ale příliš mnoho korektnosti škodí! Tedy jasně a srozumitelně: Aby tahle doba skončila a vládla věcí našich... a tak dále.

Magda Volná,
foto Ester Horovičová
a archiv Radkina Honzáka

Můj otec se chystá na dialýzu. Je mu 80 let a má slabé srdce. Je pro něj vhodná arteriovenózní spojka, nebo je pro něj lepší dialyzační katétr?

Posouzení vhodnosti cévního přístupu musí být v takových případech individuální. Nutné je zhodnotit výsledek echografického vyšetření srdce, posouzení tzv. ejekční frakce levé komory a přítomnosti případných chlopenních vad. V případě závažného snížení ejekční frakce (údaj, díky němuž může lékař posoudit, s jakou účinností pumpuje levá komora krev do těla, popř. pravá komora krev do plic – pozn. redakce) nebo přítomnosti závažné vady pak našíti arteriovenózní spojky nedoporučujeme. Často se to týká pacientů, kteří trpí opakovaným srdečním selháním, klidovou dušností nebo dušností při malé námaze. Naopak u pacientů s menší vadou je našíti spojky vhodnější než permanentní dialyzační katétr. Ten je spojen s výskytem infekčních komplikací a trombóz, což může být příčinou nedostatečné účinnosti dialýzy. Přiměřený průtok (500–1000 ml/min) AV fistulí srdce příliš nezatěžuje. Navýšený průtok krve je totiž „nízkoodporový“, tedy krev volně přechází z tepny do žíly, a proto srdci nevzniká vyšší pracovní zátěž. Podmínkou jsou zdravé nebo jen málo postižené srdeční chlopně.

Jsem třináct let dialyzovaná. Poslední dobou jsem začala padat, zejména když vstávám nebo když se ohnu. Není to příjemné a několikrát jsem už ztratila vědomí. Kdysi jsem se léčila na vysoký krevní tlak, nyní neužívám žádné léky, přesto mám krevní tlak nízký kolem 100/50.

Bohužel tzv. dekapitace hypertenze, tedy stav, kdy pacient léta léčený pro vysoký krevní tlak přejde do stavu, kdy má naopak krevní tlak nízký i po vynechání léků na hypertenzi, není úplně vzácný. Často je to spojeno se srdeční slabostí nebo srdeční vadou. Léčebně je tento stav problematický. Léky na zvýšení krevního tlaku prakticky neexistují, a je proto nutné pádům předcházet. Při vstávání měnit polohu postupně – nejdříve spustit nohy, posadit se, při postavení se se stále přidržovat a chvíli setrvat na místě tak, aby si v případě slabosti pacient mohl opět sednout, případně ulehnot na postel. Bohužel těžší stavy vyžadují pomoc a dohled druhé osoby.



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

ŠTĚDROVEČERNÍ MENU NAPŘÍČ EVROPOU

Vánoční čas je krásné období. Dává prostor tradicím, které se dědí z generace na generaci, svět je provoněný purpurou a všude se třpytí krásně ozdobené stromky. Děti se těší na dárky a snaží se štědrovečerní večeři odbýt co nejrychleji, aby už mohly trhat balící papír a jejich oči se rozzářily ještě víc. Rodiny a blízcí tráví čas spolu a k veškeré té pohodě a pospolitosti všude číhají vynikající chutě a vůně všech možných vánočních pokrmů. Jaké chutě nás mohou vábit ke stolům v našich krajích a jaké v zahraničí?

Na stolech českých domácností se 24. prosince objevuje obalovaný kapr nebo řízek doplněný bramborovým salátem, ruku v ruce s rybí polévkou. Občas je na jídelníčku vinná klobása nebo staročeský kuba a na téměř žádné české štědrovečerní tabuli nechybí ani sladké pokrmy, jako je vánočka nebo cukroví. Přesto všechno se zdá, že právě naše vánoční menu není nijak bohaté a nápadité. U některých našich evropských sousedů se na stole objevuje například až dvanáct chodů a taková štědrovečerní večeře trvá i několik hodin. Pokrmy mají odlesky honosnosti, ale občas se podobají také hororovým scénářům, to když někde servírují oslí polévku nebo koně s polentou. Ovšem jak praví staré přísloví – jiný kraj jiný mrav. Začneme u našich bezprostředních sousedů, ale postupně navštívíme i ostatní evropská zákoutí.

Německé lahůdky v konšelské míse

V zemi, ze které pochází tradice zdobení vánočních stromků, v Německu, není štědrovečerní večeře vrcholem

gastronomického zážitku.

To pravé hodování přichází až na Boží hod. Hlavní jídlo se skládá z pečené husy nebo smaženého plněného kapra, přilohou bývají nejčastěji brambory, fazolky, kapusta nebo kysané zelí. Na severu si můžeme dát také oblíbené matjesy či klobásky a bramborový salát. Kuchyně našich německých sousedů je na Vánoce doslova vyhlášená množstvím pokrmů z ryb, a tak kromě

plněného kapra najdeme na stole také pečenou štiku nebo candáta. Častou formou servírování bývá v Německu známá a oblíbená konšelská mísa, a to jak teplá, tak studená. Jedná se o obloženou mísu, na níž jsou různé druhy mas, včetně uzeného nebo pečené husy, krůty a smetanových klobásek.

Německý vánoční stůl obsahuje také tradiční jablečný závin, vánoční štolu plněnou kandovaným ovocem a marcipánem, ale také kompotované třešně. Jako dezert má v Německu tradici také sladká rýže se směsí červeného ovoce, která je zahuštěná pudinkem a ozdo-



Na německém vánočním stole obvykle najdete vánoční štolu

bená najemno nakrájenými mandlemi. V jiných koutech Německa na štědrovečerním stole nechybí zapečená jablka s rebarborou, citronovou kůrou a skořicovou drobenkou, ozdobená domácí vanilkovou zmrzlinou. Na závěr večera si Němci rádi dopřávají ovocný salát s příchutí šampaňského nebo likéru.



Rakouský valčík chutí

Rakouský štědrovečerní stůl je na první pohled hodně podobný tomu českému, ale v detailech najdeme množství zásadních rozdílů. Například v některých částech Rakouska se objevuje pečená husa, jinde zase pečené klobásky. Tradiční rakouská štědrovečerní večeře obsahuje předkrm, kdy se podává buď zauzené filátko ze pstruha, či speciální rybí knedlíčky v bylinkové omáčce. Jako hlavní chod se servíruje smažený candát s bramborovým salátem, protože kapr už v Rakousku vyšel z módy. Candát je mnohem lehčí a chuťově lahodnější. Pokud poodjedeme z Vídně směrem k alpským oblastem, na štědrovečerní tabuli narazíme zejména na zvěřinu, často reprezentovanou srnčí svíčkovou pečenou na hruškách.

Poláci si připijí vařonkou

Další kulinářskou štědrovečerní zastávkou je Polsko. Vzhledem k jeho silné křesťanské základně patří Vánoce v této zemi k jednomu z nejhlavnějších svátků v roce. Večeře se skládá z dvanácti



Maďarské halászlé

chodů a je přímo úměrná bohatství konkrétní rodiny. Podává se například boršč z červené řepy nebo těstovinové „ušky“ plněné zelím s houbami. Následují pokrmy z ryb, ať už sladkovodních nebo mořských. Nejčastější bývá kapr na černo doplněný švestkami anebo se ryby podrtí a podávají se v jemném rosolu. Na Štědrý večer se v Polsku jí také krocan nebo studená obložená mísa a nechybí ani pirožky. Sladkou část zastupuje makový závin. Poláci ke všemu popijí grog a typickou kořalku „vařonkou“, která je spojením vody, cukru, pálenky a skořice.

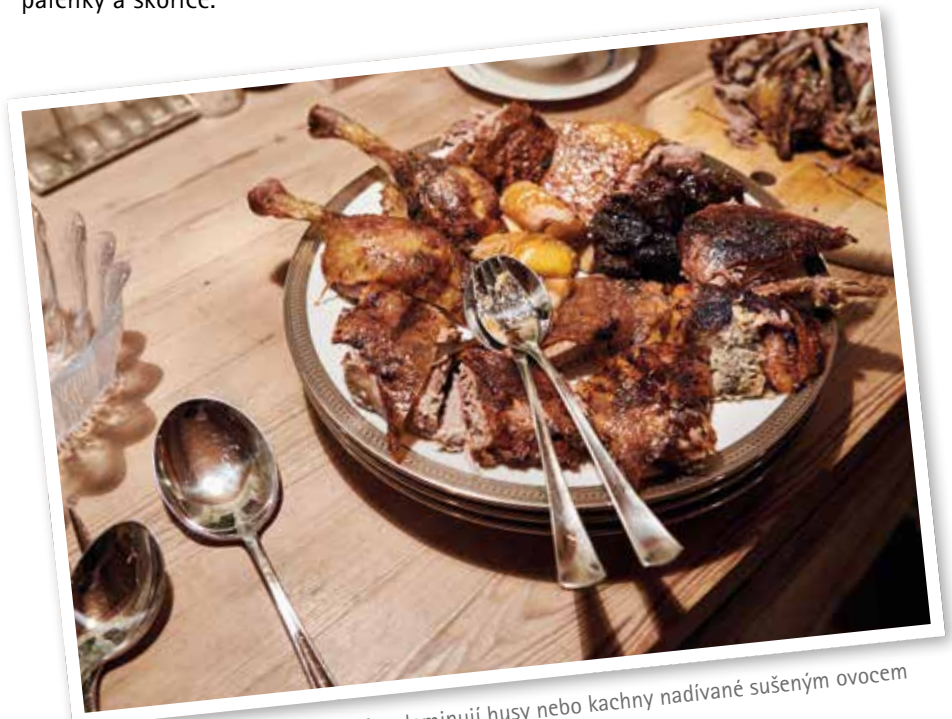
Maďarské halászlé

V Maďarsku patří Vánoce k nejvýznamnějším svátkům v roce stejně jako u Poláků. Významný je také druhý svátek vánoční, tedy svátek svatého Štěpána, jmenovce zakladatele historického maďarského státu. K tomuto svátku se dochovala tradice pečení svatoštěpánského koláče, který se při první adventní neděli uloží na kraj stolu a tam musí setrvat až do Tří králů. Večeře na Štědrý den začíná hned po setmění s východem

první hvězdy a její typickou pochutinou je tzv. halászlé, tradiční pikantní maďarská rybí polévka. Maso na vánoční stůl v Maďarsku nepatří, s výjimkou rybiho, a štědrovečerní hodování trvá i několik hodin.

Švýcarské „uvař si sám“

Zajímavý a hodně netradiční vánoční zvyk provozují Švýcaři, hlavně v srdci regionu Lucern, kde řada rodin usedá za štědrovečerní stůl s heslem „uvař si sám“. V tomto případě se jedná o večeři ve formě fondue chinoise. Uprostřed



Dánové holdují masu – Vánocům dominují husy nebo kachny nadivané sušeným ovocem



V Rumunsku se peče levandulový chléb

Ať už budete letošní vánoční menu směřovat na evropský sever nebo se přikloníte spíše k jižním cípům Evropy, česká tradiční štědrovečerní večeře navždy zůstane základem naší rodinné tradice. Člověk má poznávat nepoznané a ochutnávat neznámé, a i když všechny vánoční chody nebudou podle vašeho gusta, vyzkoušejte je, ať máte srovnání. Hlavně však prožijte Vánoce s chutí, ve zdraví a pospolu.

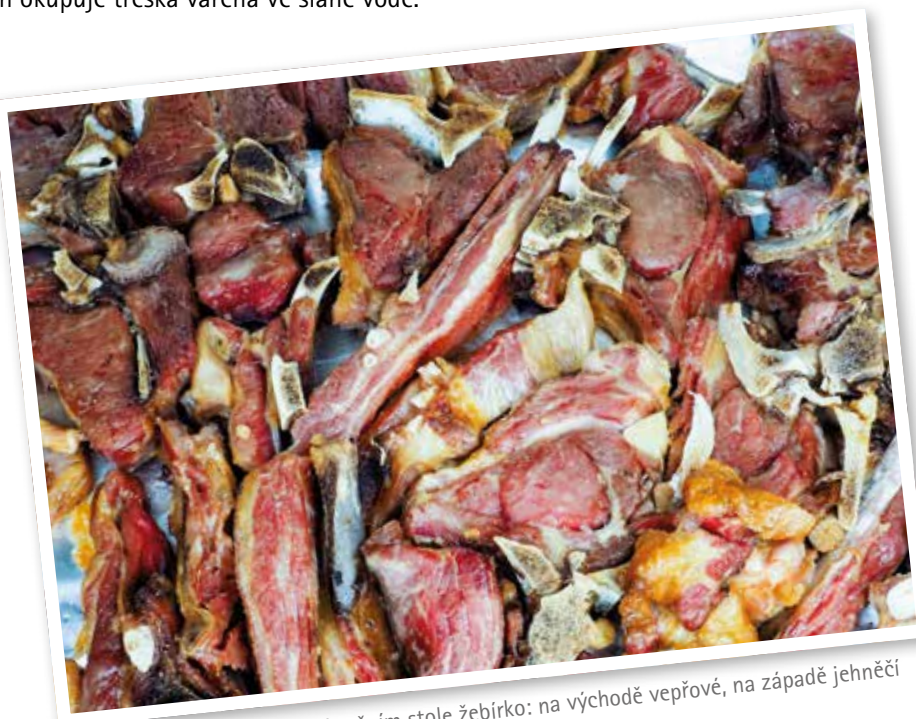
stolu stojí rozpálený hrnec nebo podobná nádoba se silným masovým vývarem, který se neustále vaří. Plátky nejmenšího nakrájeného masa se nandají na mísu a každý si

napichuje na vidličku a vkládá maso do vývaru. Z masa Švýcaři preferují telecí, krůtí a vepřové, ale také hovězí. Po vyjmutí z vroucího vývaru doplňují svůj pokrm různými exotickými omáčkami, kterých se na stole objevuje 8–10 druhů.

Severské žebírko a pečená šunka

Ani u našich sousedů na severu není štědrovečerní menu nikterak nudné. Norové mají své sváteční pokrmy rozděleny podle oblastí. Podél fjordů a na východě Norska dominuje na vánočním stole vepřové žebírko, západu dominuje žebírko jehněčí. Sever Norska stejně jako jih okupuje treska vařená ve slané vodě.

Dánové holdují masu. Na Vánoce se podávají husy nebo kachny nadívané sušeným ovocem a servírované se silnou hnědou omáčkou z výpeku. Jako přílohu používají červené zelí, karamelizované brambory a svažené víno. Dánové mají také své osobité vánoční pokrmy, jako je například aebleskiver – plněný koblížek, který se připravuje na speciální pánvi a servíruje se hojně posypaný moučkovým cukrem. Po celou dobu adventu se v Dánsku podávají tzv. yule. Jedná se o nejrozličnější druhy nakládaných ryb a zimního piva. Pro Švédy je zase typická světově proslulá pečená šunka potřena hořčicí, kterou zapékají do brambor a červeného zelí. Je to základní předkrm štědrovečerní večeře. Jako hlavní chod se podávají vařené hnědé fazole se slaninou a cibulí. Zajímavostí je sladká tečka, kterou je rýžová kaše politá jahodovou polevou. Švédové v této kaši hledají zapečenou mandličku, a kdo ji najde, dostane dárek. Estonci holdují vepřovému v pečené podobě, ale zajímavostí jejich štědrovečerní tabule je určitě salát z marinovaných tykví, hub a slaných okurek.



V zemi fjordů nechybí na vánočním stole žebírko: na východě vepřové, na západě jehněčí

Rumuni pečou levandulový chléb

Vánoční večeře patří v Rumunsku k velkým událostem a na počest svatého Ignáce se poráží prase, které je pak základem rumunské vánoční hostiny. K vepřovému se podávají často domácí nakládané okurky a jako příloha nebo také předkrm tzv. sarmale – nakládané zelné listy, které jsou naplněny rýží a vepřovým masem. Na Vánoce se v Rumunsku peče levandulový chléb ve tvaru kříže a o ten se symbolicky dělí se sousedy.

Le reveillon z Francie

Ve Francii se slaví Štědrý večer tradičně v rodinném kruhu a u této příležitosti se podává le reveillon, pokrm z ústřic, klobásek, vína, pečené šunky, salátů, ovoce a sladkostí. Na francouzském venkově se také připravuje pečený krocan s kaštanovou nádivkou nebo lanýžovou pastou a kuřata se zeleninovým salátem, rajčaty a olivami. V Paříži se zase jedí čerstvé ústřice. Francouzi si dopřávají také škeble, kaviár, lososa a obalovaná žabí ste-

hýnka. Kromě toho se servíruje pečený Kristův chléb ozdobený cukrovou pěnou tak, aby připodobňoval malého Ježíška. Podle starých zvyků se pak rozdává chudým. Na francouzském vánočním stole nesmí chybět ani bohatá sýrová tabule.

Italský vánoční dezert panettone

Pro italské Vánoce jsou tradiční artyčoky, plněná zvěřina, nejrůznější druhy ryb, pečená kuřata a polenta, což je slaná kukuřičná kaše. Na Sicílii je štědrovečerní večeře přezdívaná svátkem sedmi ryb, kdy jsou konzumovány ryby různých

druhů. Tato tradice přetrvává spíše už jen na italském venkově, městská Itálie dává přednost evropským vánočním pokrmům. Ikonickým chodem italských Vánoc je sladké pečivo s rozinkami a kandovanou citronovou i pomerančovou kůrou, zvané panettone. Tento pokrm, přezdívaný též italská bábovka, má svoje fanoušky po celém světě. Krájí se na tenké plátky a servíruje se sladkým krémem, který je vyroben z mascarpone a sušeného ovoce.

Magdalena Bambousková



Italský vánoční dezert panettone

Sudoku

NÁVOD:

Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí ve čtverci 3 × 3 opakovat dvakrát.

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

ŠTĚDREJ VEČER NASTAL, DOBROTY PŘICHYSTAL

Vánoce, Vánoce přicházejí... Ano, na Vánoce se těší většina z nás. Ať už to jsou děti, které se nemohou dočkat, až si rozbali své vysněné dárky pod stromečkem, nebo my dospělí, co čekáme na zasloužený odpočinek po celoročním shonu. A přiznejme si, většina z nás má Vánoce spojené s hodováním. Tu si zobneme cukrovíčka, tady si na snídani mázneme vánočku od babičky, tam si dáme o jeden malý řízek navíc nebo si přidáme lžici skvělého maminčina bramborového salátu. O Vánocích si chce každý dopřát jen to nejlepší.

Udržet své chutě na uzdě dá v tomto období pořádnou fušku. Ano, jeden týden v roce, kdy si drobně zahřešíme, ještě není taková katastrofa. Důležité je, jak se stravujeme po celý rok. Pokud si dialyzovaný člověk dopřeje jen na Štědrý večer nějaký ten dietní prohrešek,

není to až tak velký problém. Otázkou je, zda se opravdu jedná jen o ten jeden den či týden v roce. Pacienti zařazení do dialyzační léčby mají přísnější dietní opatření, ale není to nic, co by se nedalo zvládnout.



Dobroty na štědrovečerní tabuli

I česká štědrovečerní klasika, jako je smažený kapr s bramborovým salátem a kouskem cukroví, se dá upravit do podoby, kterou si může dopřát i dialyzovaný pacient. Smažená jídla do svého jídelníčku zařadit můžeme, pokud to nebudeme dělat každý týden a zároveň jinak dáváme přednost zdravější úpravě masa. U bramborového salátu doporučujeme zvolit jiný postup přípravy. Brambory nakrájejte na menší kousky a nechte je namočené několik hodin ve vodě (klidně i přes noc). Poté vodu slijte a uvařte je v nové vodě. Takto se brambory částečně zbaví draslíku. Do salátu můžete přidat vařenou kořenovou zeleninu (zvolte stejný postup přípravy jako u brambor) a cibulku. Lehce ji osolte a dochuťte pepřem nebo dalšími

bylinkami. Majonézu v zálivce alespoň částečně nahradte bílý jogurtem, případně ji ponechte zcela bez zálivky. Pokud máte chuť na sladké, vybírejte si takové cukroví, které obsahuje sušené ovoce, ořechy či čokoládu.

Na zdravé stravování nemusíme zapomínat ani o Vánocích. Právě v tomto zimním období bychom měli myslet na to, jak podpořit svou imunitu a neodchylovat se příliš od zásad doporučeného stravovacího režimu. Do jídelníčku je proto dobré zařadit vhodné druhy ovoce a zeleniny a je potřeba dbát na pestrost a pravidelnost stravy.

Správný nutriční příjem ve stravě i o Vánocích
Dialyzovaní pacienti by měli dbát na správný nutriční příjem ve stravě.

Někteří pacienti nedokáží svou denní energetickou potřebu pokrýt běžnou stravou, a právě pro ně jsou určeny speciální nutriční doplňky (nebo-li sipping), které dodají opti-

mální energetický obsah 1,5–2,0 kcal/ml, s proteiny s vysokou biologickou hodnotou a s redukováným obsahem elektrolytů. To vám zajistí Nutricomp® Drink Renal – nutričně kompletní výživa určená k popíjení, s vlákninou, bez lepku a klinicky významného množství laktózy.

Nic se nemá přehánět

Kromě jídla bychom měli myslet i na pitný režim a hlídat množství svého doporučeného denního příjmu tekutin, protože po Vánocích přichází konec roku a Silvestr, který máme všichni spojený s nadměrnou konzumací snad čehokoliv, a hlavně alkoholu. Moc dobře si uvědomujeme, že alkoholické nápoje je dobré konzumovat s mírou, a i zde platí totéž co u jídla. Pokud si však na Silvestra symbolicky přijíme jednou skleničkou šampaňského či vína, svět se nezboří. I o Vánocích se dá dodržovat doporučený stravovací režim a malé prohřešky nám budiž odpuštěny. Snažme se maximálně si užít chvíle, co dělají Vánoce Vánoce, a nemít je spojené jen s přejídáním.

Jitka Palátová, DiS.
nutriční specialista a team leader
nutričních konzultantů

Nutricomp® Drink Renal

DOPLŇTE POTŘEBNÉ ŽIVINY A ZÍSKEJTE NOVOU ENERGIÍ S NUTRIČNĚ KOMPLETNÍ VÝŽIVOU

Nutricomp® Drink Renal s vanilkovou příchutí byl vytvořen speciálně pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin. Nutričně kompletní výživa určená k popíjení je vysoce kalorická (2,0 kcal/ml), s vlákninou a se sníženým obsahem draslíku, bez lepku a s velmi nízkým obsahem laktózy. Určeno k dietnímu postupu při podvýživě související s onemocněním, pro pacienty s ledvinovou nedostatečností vyžadující dialýzu. Vysoký obsah omega-3 mastných kyselin, vlákniny a snížené množství draslíku, fosforu a sodíku z něj dělají pomocníka pro boj s podvýživou a nechutenstvím.

Volně prodejné i na předpis. Doporučené denní dávkování by mělo být zkontrolováno s lékařem. Objednávejte na Inkospor.cz nebo Pilulka.cz. Potravina pro zvláštní výživu. Potravina pro zvláštní lékařské účely.



Víte, že...

... bramborový salát

Bramborový salát tradičně patří na náš vánoční stůl v mnoha rodinách. Každá hospodyňka jej připravuje jinak, recepty se dědí z generace na generaci a je jen na nás, jak ho dochutíme. Mnozí z nás si možná myslí, že tato pochoutka pochází z Čech. Již dříve se však salát objevil na mnoha místech v Evropě i Asii. U nás jsme se o něm poprvé dozvěděli díky slavné kuchařce Magdaleny Dobromily Rettigové z roku 1826, která k bramborám přidávala všechny zbytky jídel. Blíže dnešnímu pojetí je recept pocházející z carského Ruska z poloviny 19. století, kde ho poprvé připravil belgický šéfkuchař Lucien Olivier. Klasická kombinace vánočního bramborového salátu a ryby se u nás rozšířila v 50. letech.

... cukroví

Lahodné vanilkové rohlíčky, perníčky, které provoní domov ještě před Štědrým dnem, kokosové kuličky, pracny, vosí hnízda nebo linecké. Kdo by nemiloval vánoční cukroví, které se často v mnoha rodinách připravuje předem a některé dámy se velmi rády chlubí množstvím a druhy, které jsou schopny napéct. Víte však, proč se vlastně tyto malé sladké zákusky pečou zrovna na Vánoce? Tradice vánočního cukroví se začala psát někde v 16. století u pohanů. Tehdy ještě nesloužilo k mlsání, ale k ochraně domu, rodiny a zvířat před temnými silami. Pohané jej věšeli na různá místa na svých staveních, do chlívů a na ovocné stromy, aby měli další rok hojnou úrodu a jejich rodina byla v pořádku. Peklo se kulaté cukroví, jež symbolizovalo Slunce, a také se dělalo ve tvaru zvířat. Avšak pozor, pokud hospodyňka cukroví připálila, hrozila jí pak nemoc nebo smrt v rodině!

TRANSPLANTACE NAVZDORY DĚDIČNÉMU ONEMOCNĚNÍ

Paní Marii lékaři diagnostikovali polycystózu ledvin, když jí bylo sedmnáct let. První komplikace se objevily přibližně po dvou letech a vyústily v operaci levé ledviny. O rok později Marie přišla do jiného stavu a pod pečlivým lékařským dohledem přivedla na svět syna. Pak přišlo období klidu, ale v roce 2017 se ledviny ozvaly znovu. Dnes má Marie za sebou několik dalších operací, léčbu na dialýze i transplantaci ledviny. Díky podpoře partnera a rodiny ale vše zvládla a dál se dokáže těšit ze života.

Maminka paní Marie trpěla dědičným nefrologickým onemocněním, a proto Marii v jejích sedmnácti letech mamčin ošetřující lékař poslal na kontrolní vyšetření. Polycystózu ledvin bohužel diagnostikovali i jí. Ačkoli zpočátku neměla žádné závažnější potíže, už samotná diagnóza s sebou nesla řadu omezení. Dostala průkaz ZPS (změněné pracovní schopnosti) a musela si upravit režim studia na zahradnické škole, aby se vyhnula zvýšené námaze.

První operace a vytoužené dítě

První komplikace se objevily přibližně o dva roky později. Cysty se zvětšily a Marie musela podstoupit operaci levé ledviny. Naštěstí všechno proběhlo hladce. Poměrně krátce nato se Marie vdala a záhy přišla do jiného stavu. Přestože ji gynekoložka od těhotenství vzhledem k diagnóze zrazovala, a dokonce Marii doporučovala interrupci, stála si za svým. „Přerušení těhotenství jsem samozřejmě odmítla,“ říká resolutně paní Marie. „Celé těhotenství jsem byla pod pečlivým lékařským dohledem a po devíti měsících se mi narodil zdravý syn,“ upřesňuje.

Nic netrvá věčně

Dlouhá léta pak měla Marie klid, zlom nastal až v roce 2017. Tehdy si poranila kotník, léčba se táhla řadu měsíců a Marie

nakonec dostala trombózu. „Vyšetření ukázala, že trombotické stavy mám dané dědičně. Nevím, jestli to přímo souvisí s mojí nemocí, ale celkově jsem se zdravotně cítila mnohem hůř,“ vysvětluje Marie. Kvůli trombotickým stavům a především kvůli nástupu na dialýzu Marii voperovali shunt, který zajistil lepší průchodnost cév. Tím ale Mariiny potíže ani zdaleka neskončily. Při pravidelných kontrolách ošetřující lékař zjistil, že v Mariině krvi nebezpečně roste hladina kreatininu, a Marie se tak jednou nevyhne dialýze.

Transplantace jako další krok

Jako kdyby to ještě nestačilo, v prosinci 2018 Marii hospitalizovali s infekční atakou levé ledviny. Ukázalo se, že cysty ledvinu natolik změnily, že se zvětšila na 25 cm! „Tehdy mi pan docent Krejčí, který mě měl v péči, oznámil, že ledvina musí ven,“ popisuje situaci Marie.



Marie po odebrání ledviny



Naše oblíbené výletování



Na dialýze

„Stejně to byla potížistka, tak proč ne, řekla jsem si,“ dodává s úsměvem. Hned následujícího roku v lednu Marie podstoupila operaci, při níž jí nefunkční ledvinu odebrali, a zahájila dialýzu. Ze začátku snášela dialyzační léčbu poměrně špatně. „Nakonec si tělo zvyklo, ale i tak to bylo náročné,“ vzpomíná Marie. „Marii bylo na začátku opravdu zle, ale po celou dobu léčby byla velmi statečná,“ doplňuje Lukáš Hilovský, zdravotní sestra/bratr z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Olomouci, kam Marie docházela na dialýzu. Přesto úspěšně absolvovala sérii vyšetření a díky dobrým výsledkům se už v červnu 2019 dostala na čekací listinu pacientů, kteří potřebují novou ledvinu. „Všechna vyšetření se mnou absolvoval i můj partner jako možný dárcе, ale bohužel mu zjistili vysoký tlak, takže tato možnost nakonec padla,“ vzpomíná Marie.

Čekání na dárcе

Od okamžiku zařazení na čekací listinu musela být Marie neustále na telefonu. Mobil nosila pořád při sobě a průběžně kontrolovala stav baterie. V pondělí 25. listopadu 2019 přijela jako obvykle na dialýzu, ale než ji napojili na dialyzační monitor, telefon zazvonil... „Bylo to neznámé číslo,“ vzpomíná Marie. Původně telefon ani nechtěla vzít, ale nakonec se ukázalo, že volají z Fakultní nemocnice Olomouc, protože pro ni našli vhodnou ledvinu.

Ledvina Kačenka

Pak už věci nabraly rychlý spád. Marie se okamžitě přesunula do nemocnice, kde absolvovala vyšetření na protilátky. Všechno dobře dopadlo a transplantaci už nic nestálo v cestě. „Měla jsem obrovskou radost a zářila jsem jako sluníčko,“ usmívá se Marie a dodává: „Tehdy měla svátek Kateřina, tak jsem ledvinu pojmenovala Kačenka.“ Když Marii vezli na sál, od zazvonění mobilu neuplynulo ani osm hodin. Transplantace se podařila a Marie se nyní, necelý rok po operaci, stále cítí dobře. Sice musela upravit svůj jídelníček a vzdát se některých oblíbených dobrot, bere pravidelně léky a nesmí se přetěžovat, ale to všechno považuje jen za drobné nezbytnosti, díky nimž žije bez bolestí a věčných nevolností.

Velké plány do budoucna

„Chtěla bych znovu poděkovat všem lékařům a sestřičkám, kteří se o mě starali,“ říká dojatě paní Marie. „Největší dík ale patří mému partnerovi, který to se mnou celé absolvoval, a také mému synovi, snaše a vnučkám, bez nichž bych tuto situaci nezvládla,“ doplňuje Marie. Především se ale dívá dopředu a těší se, že si splní všechna přání, která s partnerem mají. Před třemi lety se zasnoubili, ale díky Mariinu zdravotnímu stavu se zatím nevzali. Třeba právě teď nastal ten správný čas.

redakce Dialogu,
foto z archivu pacientky

Polycystické onemocnění ledvin

Je to nejčastější dědičné onemocnění ledvin s frekvencí výskytu jednoho nemocného na 500 až 1 000 obyvatel a podílí se až z 10% na příčinách chronického selhání ledvin. Jak už název napovídá, v ledvinách se vyskytuje velké množství cyst. Vznikají postupným rozšiřováním ledvinových kanálků, takže v průběhu onemocnění počet cyst narůstá a jejich velikost se zvětšuje. Ledviny se tak celkově zvětšují, ztrácejí svůj typický tvar a jejich tkáň je nahrazována těmito cystami. Postiženy bývají obě dvě ledviny současně, někdy mohou být cysty i v játrech, slinivce nebo slezině, kde však nepůsobí většinou žádné problémy. Jedná se o neléčitelnou vrozenou nemoc, u níž lze ovšem oddálit ledvinové selhání vhodnou dietou a podporou funkce ledvin.

Jakmile se k nám pacientka dostala, bylo jasné patrné, že i přes svou velkou nervozitu a strach nám plně důvěřuje a dodržuje všechny naše požadavky. Bohužel její cévní přístup zrál velice pomalu. Napichování dialyzačních jehel bylo komplikované a provázely ho nechtěné komplikace v podobě ruptur, hematomů a bolestivosti. Díky monitoru Dialog IQ a jeho vylepšené funkci Single-Needle Cross-Over (jednojehlová dialýza SNCO) jsme nezatěžovali spojku dalšími pokusy o nápích. Při bolestivosti a hematomech jsme zavedli s větší jistotou jednu jehlu a i přes tento limit jsme díky SNCO dosáhli až 70% efektivity jako u dvoujehlové procedury. Tím jsme částečně odbourali pacientčin strach před každým příjezdem na středisko. I hojení spojky po rupturách a nepovedených pokusech bylo rychlejší a příjemnější. Psychická pohoda je dalším důležitým faktorem pro zvládnutí onemocnění.

Lukáš Hilovský, Dialyzační středisko
B. Braun Avitum v Olomouci

ZIMNÍ DOVOLENÁ V SRDCI EVROPY

Dovolená v překrásné krajině plné historických městeček, zámků, kostelů a muzeí v nizozemském městě Kerkrade a jeho okolí je spolehlivým tipem na návštěvu i v zimních měsících.

Na úplném jihu Nizozemska, jen kousek za německo-nizozemskou hranicí, leží malé město Kerkrade se svým nádherným okolím, čekajícím jen na to, až ho přijedete objevit. Dialyzační středisko B. Braun v nemocnici Elyse je umístěno v samém centru města, jež čítá 45 000 obyvatel. Kolem celého městečka se rozkládá region Zuid-Limburg se svými mírnými pahorky, loukami, malebnými vesničkami a bohatou kulturní, náboženskou i kulinářskou tradicí.

Klášterní město Sittard je známé pro své skvostné kostely. Hrad Hoensbroek nabízí živý náhled do životního stylu svých aristokratických pánů. Zřícenina hradu Erenstein se zase proměnila v módní restauraci. A v Maastrichtu, vzdáleném jen 35 kilometrů, se nachází řada skvostných muzeí a kulturních pokladů. Historické staré město je pak perfektní pro nákupy, odpočinek v moderních kavár-

nách a zastávku v přátelských barech. Milovníci hudby si přijdou na své na každoročním Orlando Festivalu, přičemž jednou za čtyři roky se zde koná Světová hudební soutěž, jež vždy přiláká desetitisíce muzikantů a stovky tisíc návštěvníků. Jako většina nizozemských měst si i Kerkrade uchovává svou bruslařskou tradici, která vznikla už v počátcích novověku. I kvůli současnému mírnějšímu podnebí se pro místní obyvatele jedná o zvláštní událost, když pro nizozemská města typické kanály čas od času zamrznou. A když se tak nestane, nahradí je supermoderní kluziště v centru města. Mezi další významné události zimy patří vánoční trhy v opatství Rolduc, největším klášterním komplexu v Nizozemsku, založeném roku 1104. Budete-li si přát, můžete dokonce v klášterním hotelu





strávit noc.
Návštěva
městečka
Valkenburg
s historií da-

tující se až do 11. století
se vyplatí obzvláště o adventu. Město
jako takové se krčí ve stínu zříceniny
hradu a největších vánočních trhů v Ev-
ropě, které jsou pořádány v podzemních
prostorách umělé jeskyně.

UŽITEČNÉ INFORMACE

Doprava: Nejbližší mezinárodní letiště se nachází v Kolíně/Bonnu a Düsseldorfu. Autem je Kerkrade nejdostupnější z Cách, přičemž cesta zabere jen dvacet minut. Pokud vám nevadí strávit za volantem i hodinu, je možné vyrazit přímo z Kolína či Düsseldorfu. Cestujete-li rádi vlakem, je možné využít spojení z Německa přes Herzogenrath. Veřejné spoje fungují například z již zmíněných Cách nebo Herzogenrathu. Více informací naleznete na webové stránce www.enjoy-kerkrade.com.

RENAL CARE CENTER

B. Braun Elyse Kerkrade,
Smedenstraat 4,
6461 GA Kerkrade (Netherlands)
Pro naplánování své cesty kontak-

tujte přímo paní Peggy Kuijsovou.

Spojit se s ní můžete telefonicky Tel. +31-20 810 03 50 nebo e-mailem peggy.kuijs@elyseklinieken.nl, www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/netherlands/kerkrade.html

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.



CESTUJEME

Vidimské lávkky

Trochu adrenalinu a hodně přírody zažijete při procházce po staré lesní stezce mezi skalami a v málo známém a navštěvovaném skalním městě nedaleko obce Horní Vidim na Kokořínsku. Vydejte se tam trochu rozhybat tělo třeba mezi svátky.

Horní Vidim je malinká obec s pouhými 122 obyvateli asi třináct kilometrů severovýchodně od Mělníka v chráněné krajinné oblasti Kokořínsko – Máchově kraji. I když je to obec malá, je velice malebná. Nachází se tu zámek, pseudogotický kostel sv. Martina, historický vodojem a na návsi se z části zachovala tradiční lidová architektura. Navíc v těsné blízkosti obce, za zámkem, je hluboká skalní rokle, po jejímž okraji dříve vedla vyhlídková trasa. Tu nechal vybudovat majitel zdejšího zámku Theodor von Grohmann. Tato „stezka mezi skalami“ není v mapě ani v terénu nijak značená a zbyli po ní vlastně jen betonové můstky postavené mezi skalami na okraji rokle a terénní úpravy a záseky ve skalách. Pojďme se na ni a na Horní Vidim podívat nyní společně podrobněji.

Zámek Vidim a vodojem

Na cestu do Vidimi se vypravte raději autem, autobus sem o víkendů jezdí jen velmi zřídka. Pokud budete přijíždět od Mělníka, první budova, kterou po pravé straně uvidíte, je zámek Vidim. S tímto zámkem přímo souvisí i stezka s lávkami. Ta navazuje na zámek ze zadní strany a byla dříve rozšířenou částí zámeckého areálu. Zámek byl postaven zřejmě v 17. století, a jak už to u zámků bývá, vystřídal několik majitelů. Za svou nynější podobu však vděčí průmyslníku Theodoru Grohmannovi, který jej i s velkostatkem a celým panstvím koupil v roce 1896. Zámek nechal přestavět do nynější pseudobarokní podoby, zmodernizovat a rozšířil ho o další křídlo s cibulovou věží. Zvětšil také francouzskou zahradu s glorií a sochami antických hrdinů i navazující anglický park s arboretem. Dnes je v zámku domov pro seniory, ale do zahrady vás po domluvě na vrátnici pustí, a tak si budete moci projít zahradu se sochami a zámek si prohlédnout alespoň zvenku. Theodor Grohmann nechal také vybudovat zmi-

ňovanou stezku s lávkami. Jejím duchovním otcem však prý byl akademický malíř Wilhelm Brunotte, který se podílel na výzdobě opravovaného zámku. Samu stezku pak vybudoval stavitel Johann David Ferber, švagr Theodora Grohmannova. Všichni tři pánové byli současně členy Německo-rakouského alpského spolku, a tak pohnutky k výstavbě stezky skalami je možné spatřovat v jejich společné, tehdy novátorské zálibě – alpinismu.

Další stavba, o kterou se zasloužil rovněž Theodor Grohmann a kterou nepřehlédnete, je hned naproti zámku přes silnici. Jedná se o novorenesanční vodojem postavený v letech 1902–1903. Uvnitř věže je 212 metrů hluboká artézská studně s čerpadlem poháněným spalovacím motorem. Voda byla čerpána do nádrže o velikosti 30 m³ ve věži a byla pak používána pro zámek, přilehlou pilu a zahradu. Vodojem ale už svému účelu neslouží – je v něm soukromý byt.

Theodor Grohmann

A ještě pár vět o Theodoru Grohmannovi (1844–1919). Narodil se ve Cvikově

v rodině textilního podnikatele Carla Grohmannova. V roce 1867 převzal společně s bratrem Martinem od otce textilní barvírnu v Bystřanech u Teplic. Tu zmodernizoval a dále rozšířil své podnikání do Benešova nad Ploučnicí. Později začal podnikat také v důlní činnosti a v roce 1892 vytvořili největší báňský podnik chomutovského revíru – důl Grohmann. Za své zásluhy v rozvoji průmyslu byl oceněn císařem Františkem Josefem I., který ho povýšil do šlechtického stavu. Theodor Grohmann byl činný i ve společenském životě a podporoval čile kulturu, společenský život i výstavbu několika veřejných budov (např. dětského pavilonu v teplické nemocnici). Jak již bylo uvedeno, Theodor Grohmann byl milovníkem hor a horolezectví, jemuž se také aktivně věnoval. Byl zakládajícím členem teplické sekce Německo-rakouského alpského spolku, které dlouhá léta předsedal. V rámci těchto svých aktivit finančně podporoval výstavbu několika turistických chat v oblasti Ridnaunthal, kde také jedna z chat ve výšce 2 254 m n. m. dosud nese jeho jméno – Grohmann Hütte.



Zámek Horní Vidim

Vidimské lávky

Ke stezce s lávkami nevede značená cesta a na návsi k ní nenajdete ani žádnou směrovku či naučnou tabuli, a proto se vám bude hodit mapa, nejlépe v mobilním telefonu. Ke stezce se dostanete cestou mezi domy za zámkem – budete mít možná dojem, že vstoupíte někomu na dvůr, protože bude potřeba projít barokní bránou s portálem (tou vlevo). Nemějte však obavy, je to veřejná cesta. Když po lesní cestě obejdete zámek a dostanete se k zadní bráně zámeckého parku, odbočíte doleva. Záhy uvidíte, že jste na okraji skalní průrvy, po jejímž okraji se vine téměř neznatelná pěšina – jste na místě. Po levé straně je patrný zbytek dřívě sloužilo také jako rezervoár vody pro napájení malého vodopádu kousek pod ním. Vydejte se po zbytcích stezky nejprve doleva přes hráz bývalého jezírka. Zanedlouho přijdete k poněkud níže položené uměle vybudované jeskyni zvané Buschkeller. Ta pochází údajně z doby hu-

sitské. K čemu sloužila, je nyní již nejasné, ale zřejmě stejně jako ostatní podobné umělé jeskyně na Kokořínsku mohla být využívána jako úkryt v nelehkých dobách, jako skalní obydlí, sklad či sýpka. V době budování stezky zde tedy už byla a stavitelé ji do ní jen vhodně začlenili jako odpočinkové místo. Vstup do jeskyně lemují skalní sedátka a nad vchodem vévodí dvě poněkud mysticky vyhlížející vytesané lebky.

Od jeskyně se vydejte zpět k jezírku. Ještě předtím si ale povšimněte první lávky. Lávky na stezce přemostují menší terénní nerovnosti, ale také více než deset metrů hluboké průrvy mezi skalami. Délka lávek se pohybuje v rozmezí od dvou do asi desíti metrů a šířka kolem půl metru – jsou tedy poměrně úzké. Lávky jsou tvořeny vyzděnou a vybetonovanou ocelovou konstrukcí, která je však už většinou téměř úplně zkorodovaná. Některé lávky se již zřítily, jiné zatím stojí. Zábradlí, kterým byly vybaveny, již úplně podleho zubu času a neexistuje. Na lávky proto raději vůbec nevstupujte a obejděte je po chodničkách kolem. Za první lávkou u jeskyně je stejně chodník neprůchodný, takže je třeba se vrátit zpět nahoru nad okraj skal.



Ledová soutěska má neopakovatelnou atmosféru a rozhodně snese srovnání s podobnými, avšak mnohem rozsáhlejšími místy, například v Adršpachu

U bývalé nádrže je možné sejít pár metrů níže a nahlédnout opět na kousek staré stezky. Jsou tu další lávky a ve skále vytesaný komín do další jeskyně. Do ní se však dá dostat jen tímto komínem. Dalším zajímavým místem pár stovek metrů jižněji je Mariánská výšina. Tu poznáte snadno podle zbytku božích muk na skalním ostrohu. Jsou z ní vidět další lávky a také skalní výklenek, kde dříve zřejmě byla zasazena deska, kterou zmiňují pamětníci, a na níž byl vytesán text „Největší štěstí na zemi, zdravým být. Já říkám ne! Uzdravit se!“.

Proč je takový text zrovna zde? Traduje se, že manželka Theodora Grohmana Marie trpěla velmi těžkou chorobou, z níž se jako zázrakem vyléčila. U příležitosti jejího návratu z lázně pak nechal její manžel vytesat a osadit tuto desku.

Po zastávce na Mariánské výšině pokračujte s prohlídkou stezky. Lávky zde přemostují opravdu hluboké skalní



Lávky přemostují drobné terénní nerovnosti, ale i hluboké skalní rokle



Náves v Horní Vidimi



Lebky nad vstupem do jeskyně Buschkeller

rozsedliny a ve skále naleznete vytesaný další výklenek. Je možné, že právě zde byl dříve obrázek anděla strážného upomínající na událost s dobrým koncem, která se ve skalách odehrála. Dcera zámeckého pána tu prý kdysi trhala konvalinky, uklouzla a spadla ze skály dolů. Naštěstí pád přežila, a dokonce zůstala nezraněná. A proto i vy pokračujte raději než po lávkách bezpečně po cestičce nad skalami.

Jen kousek dále se dostanete k asi nejmalebnějšímu místu stezky se třemi lávkami, které spojují jinak nedostupné vrcholy skalních věží. Na úbočích skal divoce bují kapradí a mech a stromy se nebezpečně naklánějí do dolu – vychutnejte si atmosféru tohoto místa.

Za několik desítek metrů je další skalní výklenek zvaný Brunottův odpočinek. Tady dříve bývala lavička a návštěvníci stezky měli příležitost si odpočinout na místě s pěkným výhledem do údolí. Jen kousek dál už stezka končí a je třeba si rozmyslet, jestli se vrátit zpět, nebo ještě sejít dolů do údolí a přes Dolní Vidim se oklikou vrátit do výchozího místa. Jestliže budete mít čas, zvolte delší cestu. Čeká vás na ní jedno malé, ale hluboké skalní město.

Skalní město – Ledová soutěska

Ke skalnímu městu Ledová soutěska se dostanete nepříliš dobře patrnou pěšinou klesající dolů do zalesněného údolí. Budete postupně sestupovat po úbočí

a později dorazíte ke hlubokým puklinám na dně údolí. Přes jednu tuto puklinu vede přírodní lávka. Když ji přejdete, můžete sejít ještě níže po tesaných schodech až na dno kaňonu ke vstupu do Ledové soutěsky. Soutěska je slepá puklina ve skále, několik desítek metrů dlouhá, velmi hluboká a úzká. Brzy pochopíte, proč se jí říká ledová. Pokud si nahoře na lávkách užili lidé, co mají závratě a špatně snášejí výšky, tady si přijdou na své klaustrofobici. V každém případě má místo neopakovatelnou atmosféru a rozhodně snese srovnání s podobnými, avšak mnohem rozsáhlejšími místy, například v Adršpachu.

Po procházce Ledovou soutěskou sejděte na cestu na dně údolí – je na dohled.

Po ní vede žlutá turistická značka, po níž se směrem doleva dostanete k rozcestníku pod Horní Vidim, od něhož se po modré značce dostanete zpět k výchozímu místu na návsi obce.

Vypravte se na výlet do Horní Vidimi a prozkoumejte všechna její zajímavá místa. Protáhnete tělo, osvěžíte duši a ještě se opět ujistíte, že krásně je i u nás v Čechách, když je cestování do zahraničí teď tak komplikované.

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Jeskyně Bushkeller



V rubrice Listárna dostáváte prostor vy, naši čtenáři. Lépe řečeno vaše dotazy. Tentokrát jste se nás ptali na různá úskalí domácí hemodialýzy. Že se není čeho bát, potvrzuje ve svých odpovědích i MUDr. František Švára, primář dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice. Tomu tímto děkujeme a vám přejeme příjemné a užitečné čtení.



Dobrý den, v článku Jak se připravit na domácí hemodialýzu jsem se dočetl, že s přístrojem Physidia S³ je možné za jistých podmínek cestovat a být nezávislý. Jaké podmínky je třeba splnit? Štěpán, 69 let

Ano, Štěpáne, cestování s přístrojem Physidia S³ je možné. Část jiných přístrojů používaných k domácí hemodialýze vznikla menší či větší úpravou rozměrných hemodialyzačních přístrojů. Naopak Physidia S³ patří do skupiny hemodialyzačních přístrojů, které byly vyvinuty čistě pro domácí použití. S tím tedy souvisejí i některé jeho vlastnosti. Je to přístroj podstatně rozměrově zmenšený, některé funkce má zjednodušené a jeho ovládání je primárně určeno k tomu, aby s ním zacházela osoba, která není profesně zdravotníkem. Zmenšení přístroje tedy dává pacientovi velmi dobrou šanci na mobilitu a umožňuje například střídat pobyt doma a na chatě. Problémem není ani strávit s přístrojem dovolenou mimo bydliště. Neznamená to však, že by provedení domácí hemodialýzy bylo možné zcela libovolně, vždy je nutné respektovat technické, a zejména hygienické podmínky, což si pacient „nacvičuje“ v době tréninku na domácí hemodialýzu.

Četla jsem článek o domácí hemodialýze, ve kterém jsou jmenovány dva přístroje: Physidia S³ a Dialog Plus. Ráda bych se dotázala, který z těchto přístrojů je pro dialyzovaného pacienta na obsluhu jednodušší. Hana, 73 let

Odpověď na tuto otázku částečně navazuje na předchozí odpověď. Oba přístroje jsou pro domácí hemodialýzu použitelné. Dialog Plus je primárně vyrobený pro střediskové, nemocniční použití. Jeho použití pro domácí hemodialýzu je možné, má v tomto směru některé výhody, ale je to přístroj podstatně rozměrnější, jeho instalace je obtížnější a může vyžadovat i malé stavební úpravy. Naproti tomu Physidia S³ se instaluje snadno, jedná se o „kompaktní“ přístroj malých rozměrů, bytové prostory nijak nehyzdí a stavební úpravy nejsou až na výjimky nutné. Ovládání Physidia S³ je jistě jednodušší, většinu funkcí ovládá pacient prostřednictvím dotykové obrazovky, resp. tabletu, který je součástí dodaného přístroje.

Dobrý den, uvažuji o domácí dialýze, ale nejsem si úplně jistý svými technickými schopnostmi. Existuje nějaká nonstop linka, na které by mi při případných potížích poradili? Pavel, 71 let

Součástí nácviku na domácí hemodialýzu je simulace a řešení neplánovaných událostí, včetně „alarmů“ přístroje, které se mohou v průběhu léčby objevit. To znamená, že většinu komplikací bude dobře vyškolený pacient schopen vyřešit sám. Všichni pacienti jsou nicméně vybaveni kontakty na personál mateřského dialyzačního střediska, obvykle na lékaře i zdravotní sestru.



Dobrý den, četla jsem o možnosti domácí dialýzy a setkala jsem se s pojmem „ideální kandidát“. Jak poznám, jestli takovým kandidátem jsem? Předem děkuji za odpověď. Antonie, 73 let

Pojem ideální kandidát nemám příliš rád. Adjektivum „ideální“ v sobě podle mého názoru skrývá jistý nádech nedosažitelnosti. Lepší je mluvit o vhodném kandidátovi. Vlastnosti takového vhodného kandidáta lze rozdělit do několika rovin. V oblasti rozhodování, resp. motivace, by mělo jít o pacienta, který akceptuje svoji nemoc, k její léčbě má aktivní přístup a je ochoten a schopen se na ní podílet a vzít na sebe také díl zodpovědnosti za její výsledky. Zdravotních, resp. medicínských kontraindikací (stavů, kdy danou léčbu nelze použít) je řada a jsou značně individuální. Medicínskou proveditelnost domácí léčby musí každý kandidát prodiskutovat se svým ošetřujícím nefrologem, který zná zdravotní stav konkrétního pacienta. Jedna věc je ale všem pacientům společná, a to nutnost napojení na hemodialyzační přístroj. Většina pacientů k tomu bude dále (stejně jako v hemodialyzačním středisku) používat arteriovenózní fistuli. Preferovanou variantou je, aby si byl pacient schopen obě jehly zavést do fistule sám. Není to tak obtížné, jak se některým pacientům zdá, ale chápu, že pro někoho to může být problém, který mu přechod na domácí léčbu zkomplikuje nebo eventuálně i zcela překazí. Trénink napichování je tedy integrální součástí nácviku domácí hemodialýzy. Sice preferujeme, aby domácí hemodialýza byla „v režii“ samotného pacienta, ale vlastní „napichování“ můžeme naučit i jinou spřízněnou osobu, která bude u domácí hemodialýzy asistovat.

Chtěla bych se zeptat, jak náročná je edukace. Nikdo v rodině nemá ani základní zdravotnické vzdělání. Jak probíhá edukace nezdravotníka „laika“ a jak dlouho trvá? Františka, 78 let

Zdravotnické vzdělání pacienta ani nikoho jiného v rodině není nutné. Z administrativního pohledu zdravotní pojišťovny předpokládají, že celá edukace bude trvat 21 dní, což u drtivé většiny pacientů opravdu stačí. Je výhodné, když trénink v napichování arteriovenózní fistule probíhá s předstihem v podmínkách běžné (střediskové) hemodialyzační léčby a vlastní edukace už se pak může zaměřit na přípravu a ovládání přístroje Physidia S³ a řešení neplánovaných událostí. Edukace probíhá tak, že pacient po vysvětlení celé procedury postupně přebírá jednotlivé úkony a na konci edukace již pod dohledem provádí celou hemodialýzu sám.

Je potřeba si přístroj zakoupit, nebo ho nemocnice zapůjčuje? Marie, 71 let

Zdravotnické zařízení, tzn. mateřské dialyzační středisko, přístroje pacientům zapůjčuje a také zajišťuje dodávky spotřebního materiálu. Tato péče je plně hrazena zdravotními pojišťovnami, pacient se na léčbě finančně nepodílí.





Švédské Vánoce na talíři

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



Pepparkakor

Perníčky

INGREDIENCE

- 170g cukru
- 170g medu
- 170g másla
- 1 vejce
- 540g hladké mouky
- 2 lžičky mleté skořice
- 1 lžička mletého zázvoru
- 1 lžička mletého hřebíčku
- 1 lžička mletého kardamomu
- špetka soli

V míse si ušleháme máslo s cukrem, medem a vejcem. K medové směsi přidáme mouku se špetkou soli a kořením. Vypracujeme hladké těsto a poté ho vložíme do uzavíratelné nádoby a necháme v lednici odležet do druhého dne. Druhý den si vychlazené těsto nožem rozdělíme na čtyři části. Pracujeme vždy s jednou částí a zbytek necháme v lednici, aby těsto příliš nezměklo. První část těsta si na lehce pomoučeném pečicím papíře rozválíme na plát o tloušťce 3 mm. Díky pečicímu papíru stačí podsypat opravdu jen málo, těsto se nám nebude lepit a nedostane se nám do něj tolik mouky navíc. Z vyváleného plátu těsta vykrajujeme

požadované tvary. Pokud chceme část perníčků použít jako dekoraci na stromeček, musíme do nich před pečením udělat díрку, abychom k nim mohli později připevnit stuhu. Vykrajené těsto vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem. Perníčky pečeme v rozpálené troubě na 190 °C 8–12 minut dozlatova. Z odkrojků vytvarujeme koule a dáme je k ostatnímu těstu do lednice. Vezmeme si další vychlazenou část těsta a postup zopakujeme, dokud nezpracujeme všechno těsto. Díky tomu, že pracujeme jen s dobře vychlazeným těstem, budou mít perníčky ostré tvary. Upečené a vychlazené perníčky dáme do uzavíratelné nádoby či sklenice. Po upečení jsou perníčky křupavé, po dvou týdnech lehce změknou.

Energie: 1 475 kJ; bílkoviny: 7 g; sacharidy: 36 g; tuky: 20 g; vláknina: 5 g; fosfor: 0,3 g; draslík: 0,5 g

Köttbullar

Masové koule

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 300g mletého libového vepřového
- 300g mletého libového hovězího
- 1 cibule
- 50g smetany 31%
- 20g strouhanky
- 1 vejce
- 15g másla
- 2 lžičky mletého nového koření
- 1 lžička skořice
- ½ lžičky hřebíčku
- pepř a sůl
- hladká mouka na obalení
- slunečnicový olej na smažení



Červenou cibuli si oloupeme, nakrájíme nejmenno a rozdělíme ji na dvě části.

Na pánvi si rozpustíme máslo a polovinu nakrájené cibule na něm necháme zesklovatět. Až bude cibule hotová, necháme ji zchladnout.

Do mísy dáme mleté maso, cibuli čerstvou i upravenou na másle, smetanu, strouhanku a koření. Směs opepříme, osolíme a důkladně promícháme. Navlhčíme si ruce, aby se nám na ně masová směs nelepila, a tvarujeme kuličky,

kteří odkládáme na talíř posypaný hladkou moukou. Masové koule v mouce ze všech stran obalíme. V nepřilnavé pánvi si na mírném plameni

rozpálíme slunečnicový olej. Až bude olej dostatečně rozpálený, vložíme do něj masové kuličky a opékáme je 10–15 minut. V průběhu smažení je několikrát otočíme, aby se rovnoměrně opekly ze všech stran.

Opečené masové kuličky vyndáme z pánve nejdříve na talíř vyložený papírovou utěrkou, abychom odsáli přebytečný tuk. Poté je přendáme do mísy, lehce posypeme petrželkou a můžeme podávat.

Energie: 6896 kJ; bílkoviny: 141 g; sacharidy: 116 g; tuky 89 g; vláknina 4 g; fosfor: 1 g; draslík: 1,5 g

Rödbetsallad

Salát z červené řepy s jablkem

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 500g červené řepy
- 100g zeleného jablka
- 50g červené cibule
- 150g bílého smetanového jogurtu
- 50g majonézy
- sůl a pepř

Řepu omyjeme, vložíme do hrnce se studenou vodou a přivedeme vodu k varu.

Vaříme hodinu až dvě, dokud řepa nezměkne.

Vodu slijeme a řepu propláchneme studenou vodou. Půjde pak lépe oloupat. Vychladlou, osušenou řepu oloupeme a nakrájíme na kostičky. Oloupeme si cibuli i jablko a nakrájíme je nejmenno. Vše dáme do mísy, přidáme jogurt s majonézou, zlehka opepříme a osolíme. Salát důkladně promícháme a necháme



ho v lednici odpočinout minimálně šest hodin, lepší je však ho nechat uležet přes noc do dalšího dne, aby se všechny chutě krásně propojily.

Vychlazený salát podáváme k masu, můžeme jej ozdobit nasekanou petrželkou.

Energie: 1076 kJ; bílkoviny 70 g; tuky 80 g; sacharidy 17 g; vláknina 2 g; draslík 0,8 g; fosfor 0,3 g

ZMRAZOVÁNÍ BYLIN PRO KUCHYŇSKÉ POUŽITÍ V ZIMĚ

Pro kuchyňské použití v zimě si příznivci čerstvých bylin své oblíbené rostliny raději zmrazí, než usuší, aby déle uchovali jejich vůni. Při správném postupu si zmražené byliny zachovají svou barvu i chuť.



PETRŽELKA, PAŽITKA A KOPR SE K SUŠENÍ PŘÍLIŠ NEHODÍ, PROTOŽE PŘI NĚM RYCHLE ZTRÁCEJÍ AROMA. DAJÍ SE VŠAK BEZ PROBLÉMŮ ZMRAZIT.

MNOHÉ BYLINKY S PRCHAVOU VŮNÍ, JAKO JE TŘEBA PAŽITKA, ZTRATÍ PŘI SUŠENÍ SVOU VŮNI I BARVU. PAK NEZBÝVÁ NEŽ VYUŽÍT MRAZNIČKU. BĚHEM CELÉHO LÉTA MŮŽETE SKLÍZET ČERSTVÉ BYLINKY V ZAHRADĚ A POUŽÍVAT JE VŽDY ČERSTVÉ. KE ZMRAŽENÍ SE OBZVLÁŠTĚ DOBRĚ HODÍ MALÉ PLASTOVÉ NÁDOBY.



BAREVNÉ KVĚTY V KOSTKÁCH LEDU JSOU NĚČÍM SPECIÁLNÍM. PŘI ZMRAŽENÍ SI UCHOVAJÍ BARVU I VŮNI A MOHOU TAK BÝT OZDOBOU KAŽDÉHO STUDENÉHO NÁPOJE.

NEJLEPŠÍ BYLINKY KE ZMRAŽENÍ

Petrželka, pažitka a kopr se k sušení příliš nehodí, protože při něm rychle ztrácejí aroma. Dají se však bez problémů zmrazit. Dobře lze zmrazit i jiné kuchyňské bylinky, jako třeba oregano, rozmarýn nebo tymián. Jejich chuť tak zůstane zachována po mnoho měsíců.

JAK NA TO

Uchování bylinek vždy způsobuje částečnou ztrátu vůně, a proto je potřeba sklízet bylinky v co nejvhodnější dobu. Pouze tak zůstane déle zachována jejich typická chuť. Po sklizni je třeba vytrídít zažloutlé, špinavé nebo nemocné části rostlin a bylinky bez předchozího propláchnutí dobře nakrájet nebo nasekat. Pokud je přece jen chcete propláchnout, dbejte na to, aby

byly před zmražením zcela suché, jinak se slepí dohromady a těžko se dají odebrat v menším množství. Potom celé množ-

ství rozdělíte na jednotlivé porce nebo si připravte hotové směsi bylin. Jednotlivé porce dejte do malých plastových nádobek nebo do zamrazovacích sáčků, dobře uzavřete a dejte zmrazit minimálně při $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Při vaření tak budete mít bylinky vždy k dispozici a jejich vůně zůstane zachována. Abyste zamezili ztrátě aromatu, měli byste zmražené bylinky přidávat rovnou při vaření a nenechávat je nejprve rozmrazit. Při další sklizni je pak dobré zmražené zásoby doplnit.

BYLINKY V KOSTKÁCH LEDU

Obzvláště praktické je zmrazit jednotlivé porce bylin v kostkách ledu. Ušetříte tak místo v mrazničce a můžete bylinky při vaření přesně dávkovat.

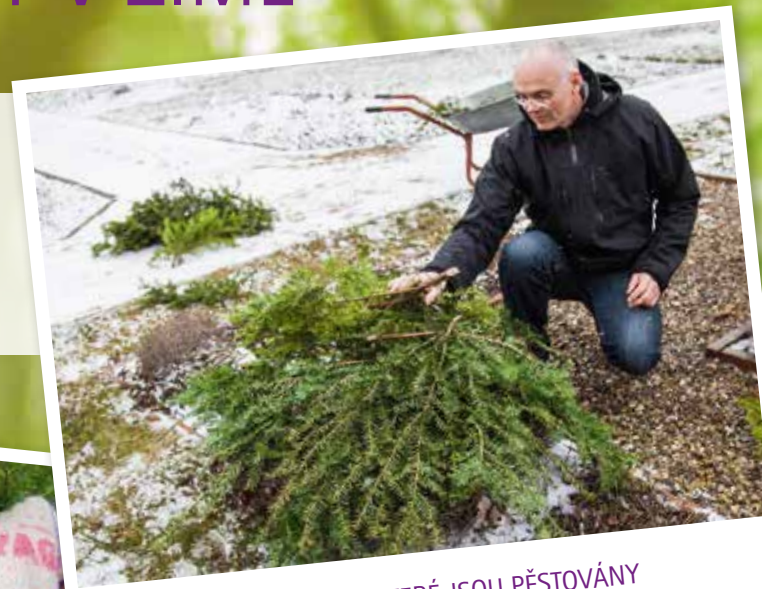
Led při vaření roztaje a bylinky jídlo skvěle ochutí. Dokonalou vychytávku představují zmražené lístky máty nebo jedlé květy, jako je brutnák nebo violka, v jednotlivých kostkách ledu. Takto připravené ledové kostky krásně vypadají a jsou skvělou ozdobou dezertů a studených nápojů.

BYLINNÉ SMĚSI PRO RYCHLOU KUCHYNI

Vaření jde velmi rychle, když máte po ruce potřebné bylinky pro své oblíbené recepty. Proto si ihned po sklizni připravte směsi svých oblíbených bylinek na bylinkový tvaroh, bylinkové máslo, marinády, polévky nebo omáčky a v označených nádobách je dejte zmrazit.

SPRÁVNÁ OCHRANA BYLINKOVÉ ZAHŘÁDKY V ZIMĚ

Mnoho bylin pochází z teplých oblastí, například ze středomořských zemí, a naše zimy se studenými teplotami jsou pro ně náročné. Potřebují ochranu před větrem a mrazem, a někdy musí dokonce přezimovat v domě.



STŘEDOMOŘSKÉ BYLINY, KTERÉ JSOU PĚSTOVÁNY NA ZAHŘÁDĚ, POTŘEBUJÍ JAKO OCHRANU PŘED ZIMOU POKRYTÍ SMRKOVÝMI VĚTVEMI.



OCHRANA PŘED ZIMOU MUSÍ BÝT DOBŘE PŘIPRAVENA. NACHYSTEJTE SI MATERIÁL NA POKRYTÍ, JAKO SMRKOVÉ VĚTVY, JUTOVÉ PYTLE, BALICÍ SUKNO A DŘEVĚNÉ ŠPALÍČKY.



TRUHLÍKY V PAŘENIŠTI VYDRŽÍ NEJSILNĚJŠÍ MRAZY, A JSOU PROTO VHDNÉ PRO PŘEZIMOVÁNÍ MLADÝCH ROSTLIN NEBO BYLINEK V NÁDOBÁCH. ROSTLINY TU A TAM ZALIJTE.



NÁDOBY S CITLIVÝMI BYLINAMI, KTERÉ BY MĚLY PŘEZIMOVAT VE VOLNÉ ZEMI, MUSÍ BÝT DOBRĚ ZABALENY A POSTAVENY NA DŘEVĚNÉ ŠPALÍČKY.

PŘEZIMOVÁNÍ V PŘÍRODĚ

Víceleté polokeře ze středomořské oblasti, jako je levandule nebo šalvěj, mohou dobře přezimovat v přírodě. Důležité je chránit je před větrem a vyhýbat se trvale zamokřeným půdám. Přesto země nesmí dlouhodobě vyschnout, jinak by bylinky mohly během dlouhého období mrazů uschnout. Polokeře začnou v prvním jarním slunci rychle vyrážet, a často pak bývají poškozeny pozdními mrazy. Pomůže ochranná příkrývka ze smrkových větví nebo listů. Byliny v mrazuvzdorné nádobě mohou bez problémů přezimovat v přírodě. Abychom zabránili promrznutí nádob, postavíme je na dřevěné špalíčky a zabalíme do propustné látky. Také truhlíky v pařeništi nabízejí bylinkám výbornou ochranu.

SPRÁVNÝ ZIMNÍ PŘÍBYTEK

Četné mediteránní nebo exotické byliny, jako šalvěj ovocná nebo vavřín, nejsou mrazuvzdorné. Léto stráví ve volné přírodě a v pozdním podzimu musí být odneseny do domu, aby přežily. Na přezimování potřebují světlou místnost bez mrazů. Teploty pokud

možno nemají překročit 10 °C. Vhodné jsou nevytápěné prostory, světlé sklepy nebo také schodiště domů. Bylinky rostou dále i v zimním příbytku a mají být příležitostně zalévány. Přitom je třeba se bezpodmínečně vyvarovat trvalého zamokření. Na jaře byliny podle potřeby přesadíme do jiných nádob, ostříháme a pomalu opět přivykneme na přímé slunce.

ČERSTVÉ BYLINY V ZIMĚ

Mnohé byliny rostou navzdory tmavému a studenému ročnímu období dále a mohou být stále používány k obohacení jídel. K těmto bylinkám patří petržel, pažitka, řeřicha, kerblík, bazalka a meduňka. Rostou také v nádobě a v zimě potřebují teplý nebo alespoň temperovaný prostor a co nejvíce světla. Zimní zahrada a okenní parapety v kuchyni jsou pro ně nejvhodnější. Velmi důležité: byliny potřebují pravidelně vodu, je však třeba vyvarovat se trvalého zamokření. Dávejte pozor na napadení škůdci.



BYLINY CITLIVÉ NA MRÁZ PŘEZIMUJÍ V BEZMRÁZÝCH, SVĚTLÝCH PROSTORECH, NAPŘÍKLAD NA SCHODIŠTÍCH, V ZIMNÍCH ZAHRADÁCH, POPŘÍPADĚ VE SKLEPĚ.

Jan Formánek

Učitel hry na akordeon

Jan Formánek je vypravěčem, kterému se nechce vyprávět. Spíš snad sdílet historky, v jejich útržkovitosti, humoru, v jejich přirozené fyzičnosti, která se blíží doteku. Tento dotek je i tím, co nám Formánek dává. Každý ho cítí jinde. Každému je jinak příjemný. Ale je to dotek, který oslovuje. A oslovení je nejpřirozenějším básnickým prostředkem, starším než metafora, upřímnějším než vyznání.

Před dvěma dny, brzy ráno – zrovna, když jsem sepsal něco o adventu –, zadrnčel zvonek a poštačka mi podala parte. Roztrhl jsem obálku hned u branky, ale byla ještě tma, vůbec nic jsem neviděl. Vytáhl jsem z kapsy mobil a rozsvítil lucerničku. Stál jsem u branky a svítil si mobilem na to parte; advent, tma, zima, ze dveří, které jsem nechal dokořán, se ozývalo rádio a moderátoři zrovna ohlašovali další pastorálu Karla Ditterse von Dittersdorfa. Jméno mrtvého mi nic neříkalo. Takové jméno: Miroslav Šmíd. Zavřel jsem dveře, vypnul telefon, sedl si v kuchyni, Karl hrál a já studoval papír a vzpomínal. Potom mi svítilo. Umřel můj učitel hry na akordeon!

A tak vyprávění o naději – s dovolením – proměním v nekrolog. A snad nebude tak zle, když nám k tomu po celou dobu bude vzdálená harmonika hrát nějaký starý šlágr. Lepší než ten Dittersdorf!

Na akordeon jsem se učil celou první polovinu osmdesátých let. Matka si to tolik přála! Ale staříčká paní profesorka na základní umělecké škole po dvou letech ztratila trpělivost a jednoho dne šetrně prohlásila, že dál už nemůže ztrácet čas.

Konec kariéry koncertního akordeonisty jsem potvrdil památným předvánočním koncertem, na nějž do Prahy z venkova přijela celá širší rodina. Paní profesorka hudby rozhodla, že moje vystoupení – vzhledem k tomu, co na akordeon dovedu – bude jiné než vystoupení ostatních. Aby pozornost nebyla tolik upřena k mé chudické hře, vymyslela, že nejdřív zarecituju báseň a pak spustím krátkou veselou etudu. Obecenstvo bude překvapeno! Zajímavý plán, když uvážíme, že básničky a jejich recitování mi tehdy byly lhostejné úplně stejně jako akordeon! Možná – a po letech je to jisté – to byl důmyslný manévr potměšilé drobné dámy s minulostí harfenistky a tváří, která by se bez ohlednutí mohla jmenovat Agatha, Elisabeth nebo Margaret. Zkrátka chtěla s mou výukou skončit! A tušila, že matka bude bojovat! Ach, skvělá malá paní profesorko!

Báseň, kterou jsem měl na přehrávce odříkat, se jmenovala Dobrý den a jejím



autorem byl František Branislav. Několik čtyřveršových slok. První z nich zněla takhle:

*Co se ti stalo, dobrý dne,
že záříš od samého rána,
s úsměvem v tváři poklidné,
jež v chladné rose vykoupána?*

Když jsem vstoupil s akordeonem na pódium před nacpaný sál, neusedl jsem za notový pult jako ti, kteří hráli přede mnou. Uklonil jsem se a odvážně zahájil:

„František Branislav. Dobrý den.“

Překvapené publikum (paní profesorka se nemýlila) ztichlo. V další vteřině se ze sálu ozvalo:

„Dobřej, dobrej...“

A z druhého konce okamžitě následovalo:

„Jak to jde, ty Ferdo?“

V tu ránu jsem všechno, všechno zapomněl. Stál jsem tam s těžkou harmonikou zavěšenou na ramenou, s rukama připravenými na klávesách a knoflících, a mlčky třeštil oči do publika. Dlouho. Pak jsem nějak dosedl na židli a z připravené etudy zahrál první dva takty a... zase konec. Seděl jsem a zíral matce a babičkám a tetám do vyděšených očí. Načež jsem se zvedl, uklonil se podruhé a zmizel za oponu.

Ale maminka se nevzdala.

Jednoho dne – byl pátek – se u nás doma objevil tlustý pán s vlastními přezůvkami. Představil se jako Miroslav Šmíd a prohlásil se za mého nového učitele hry na akordeon. Řekl, že s etudami a Bachem upraveným pro harmoniku je konec, že mi „vybuduje repertoár“. Začal mě učit La Palomu a Děti z Pirea, písničky Karla Hašlera, slovenské šlágry z třicátých let a americké cajdacky všeho druhu. Založil mi několik notových sešitů, do kterých úhledně zapisoval jednoduché verze těch skladeb. Do záhlaví úplně každé skladby přepisoval větu „Upravil Miroslav Šmíd“. Soustředil se také na takzvané „provazovačky“ – tedy na to, jak plynule přejít z jedné skladby do druhé, aniž bych přestal hrát.

Zkrátka jsem měl repertoár, v němž virtuózní provazovačky hrály opravdu důležitou roli. A konečně jsem se stal ozdobou rodinných slavností. Od písní Santa Lucia a O sole mio jsem svedl brilantně přejít k Akátům bílým, od Akátů k tangu s nezapomenutelným názvem Pojď v chatu mou – a zakončit podivnou směsí, která se jmenovala Jazzová studie. Myslím, že u této kompozice byla poznámka „Napsal Miroslav Šmíd“.

Máma byla pyšná. Babičky a tety prostě nadšené.

Páteční večerní lekce vypadaly vždycky stejně. Hodinu jsme s učitelem

a akordeonem značky Lignatone Melodia III zápasili v obývacím pokoji (vzpomínám si, že mi skoro pokaždé ostříhal nehty – nůžtičky si nosil). A potom se ozvalo zaklepání a do pokoje vplula matka s kávou a chlebičky. A občas s bílým vínem. Složila to všechno na stůl, sedla si stydlivě na okraj pohovky a upřela na učitele velké hnědé oči. Miroslav Šmíd mi mlčky a slavnostně sejmul akordeon, povolil řemeny, nasoukal se do postroje a – spustil. Hrál a hrál a hrál – a maminka poslouchala a já jsem poslouchal, učitel pořádal chlebičky a hrál, srkal kávu s vínem, žongloval s provazovačkami a hrál a hrál.

Bolely mě nehty a borovicí, která se houpala v okně, pronikalo do pokoje světlo pouliční lampy. Na několika rozptýlených místech se dotklo vláčných hran naleštěného nábytku (vždycky doslova napuštěného leštěnkou) a ve vitrínách s broušeným sklem se změnilo v dlouhou jiskru. Jiskra jako zastavený šíp postupovala křišťálovými košíky a vázami a na řezaných dekorech krátce vybuchovala – v rýhách, výstupcích a matných křížcích – a znovu nabírala předchozí tvar. Náš obývací se proměnil v teskný noční hotelový bar. A jakmile se havajská Aloha Oe ozdobně a jako zázrakem provázala s Večery pod Moskvou, maminka si zapalovala cigaretu.

Když lekce skončila, učitel si spakoval bačkory, vyšel na temnou hnusnou chodbu našeho činžáku a – vždycky, úplně vždycky, každý pátek mezi lety 1982 až 1985 – pronesl větu „Tak já si tady někde bliknu“. A místo světelného vypínače vši silou zmáčkl strašně hlasitý zvonek.

S maminkou jsme mu říkali „Monsieur Bliknu“.

Spěte sladce, Monsieur! Ať je vám země lehká jako ty vaše provazovačky. Ještě se uslyšíme.



Jan Formánek (1986)

Povídkář, překladatel a tlumočnick ze slovinštiny. Připravuje prozaický debut s názvem *Mikropohyby* (dvacet milostných povídek). Publikoval dosud pouze časopisecky (*Psí víno*, *Vítr*, *Rodinný výčep*, týdeník *Nový Epiktet*). Ze slovinštiny kromě komerčních textů překládá také poezii, například básníka Srečka Kosovela.

foto Antonín Wudy, 2020



NOVINKA

Infuzní terapie a léčba bolesti

Ambulance B. Braun, Brno, Josefská

Klinicky prokázané pozitivní účinky na organismus
Účinná prevence a výrazné posílení imunitního systému
Rychlá, jednoduchá a nenáročná aplikace
Léčivé účinky při léčbě infekcí a dalších onemocnění
Prevence při únavě, stresu či fyzické zátěži
Pro rychlejší regeneraci (např. po intoxikaci alkoholem)
Na uvolnění svalstva či prokrvení tkáně

Vyberte si z naší nabídky a objednejte se
na telefonu +420-542 216 560

ABY TĚLO NEBOLELO

Analgetická infuze*
- akutní nebo chronická bolest
pohybového aparátu

VITAMINOVÁ BOMBA

Vitamin C, vitamin A, vitaminy
skupiny B - B1, B2, B6, B12,
vitamin E, biotin**

POSILUJME IMUNITU

Účinná dávka vitaminu C
s hořčíkem**

* částečně hrazeno ze zdravotního pojištění

** nehrazeno ze zdravotního pojištění

Světový guru vodoléčby

Vincenz Priessnitz

Když se 4. října 1799 chalupníkům Priessnitzovým narodilo v pořadí šesté dítě, nikdo tehdy nepředpokládal, že z něj uprostřed jesenických hor vyrostе světoznámý léčitel. Gräfenberg u Frývaldova, dnes známý jako Lázně Jeseník, se stal pro Vincenze Priessnitze zdrojem téměř všeho poznání a nejlepší školou mu byla tamní příroda, konkrétně čistá pramenitá voda. Ta ho provázela celý život. Přestože společnost ho zpočátku považovala za šarlatána a podvodníka, a byl dokonce soudně stíhán, záhy všem dokázal pravý opak.

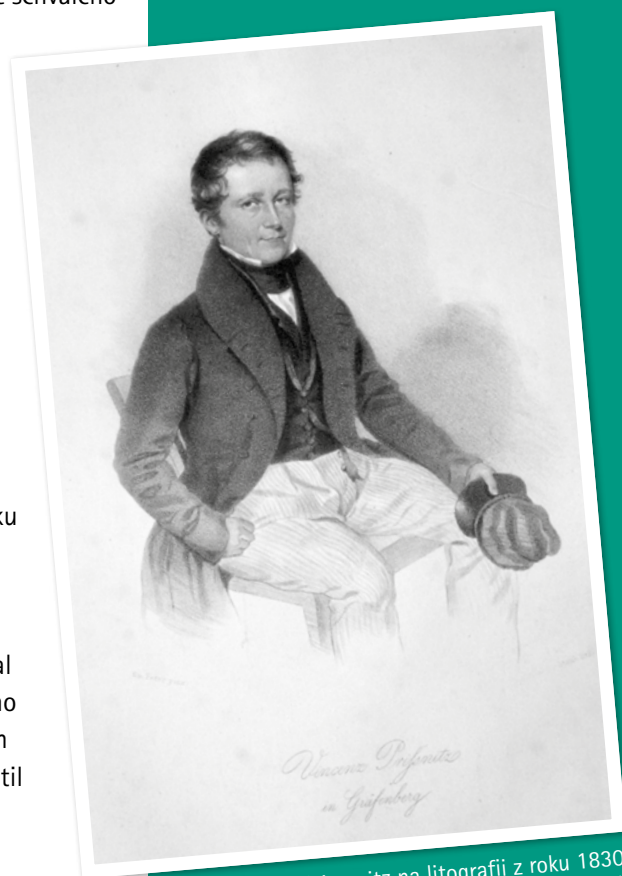
Prvním pacientem byl sám sobě Vincenz, a to když si pomocí vody a obkladů vyléčil následky nehody, kdy mu vůz přejel hrudník. Měl polámaná žebra a zhmožděné vnitřnosti, přesto se mu podařilo všechny tyto rány vyléčit. Tato událost odstartovala jeho věhlas a on začal intenzivně pracovat na vzniku lázní. V roce 1822

byly lázně založeny, ale používání Priessnitzových metod bylo oficiálně schváleno Císařskou komisí ve Vídni až roku 1837. Od té chvíle se jeho jméno začalo objevovat ve vědeckých publikacích a bylo spojováno s vodoléčbou pohybového aparátu.

Priessnitzovy lázně si rychle získaly velkou oblibu nejen z řad evropské šlechty, ale i samotných lékařů. V roce 1839 už se v lázních léčilo téměř 1 600 pacientů, z toho na 120 evropských lékařů. Roku 1846 Vincenz Priessnitz získal císařské vyznamenání – Velkou zlatou občanskou medaili I. třídy – a plně se dále věnoval rozvoji vodoléčby. Během svého života vydal na 200 odborných publikací a brožur, které zasvětil vodoléčebným metodám.

Vincenz Priessnitz vychovával se svou ženou Sofií osm dcer a až na sklonku života se dočkal vytouženého syna a dědice Vincenze Pavla. Svůj um mu již však předat nedokázal, protože měl podlomené zdraví a 28. listopadu 1851 v 52 letech zemřel. Toužil po tom, aby se jeho syn stal „vodním“ lékařem. Toto přání mu syn splnit nedokázal a Priessnitzův odkaz nakonec naplňovali jeho kolegové a zeť. Je pohřben spolu se svou ženou Sofií v rodinné kapli lázní Priessnitz, které na svém světovém věhlasu neztratily nic ani v současnosti.

Magdalena Bambousková




Vincenz Priessnitz na litografii z roku 1830 (Albertina, Vídeň)

O velikánech medicíny

V této pravidelné rubrice představujeme významné i zapomenuté osobnosti nejen českého, ale i světového zdravotnictví. Často o nich tolik nevíme, a přitom nezanedbatelně ovlivnily celou společnost svými poznatky, nápady či objevy.



SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	RÍMSKYCH 1001	OKRESNÝ NÁRODNÝ VÝBOR (SKR.)	KORYTO NA MALTU (SLANG.)	KILONEWTON	AUTOMATIC NOISE LIMITER (SKR.)	■	■	MARTINA, DOMÁČKY	RÍMSKYCH 499	NÁŠ BÝVALÝ FUTBALISTA	■	■	POPRAVCA	OLYMPIC GAMES (SKR.)	TAJNIČKA 2	HARFA (ZASTAR.)	BOJOVÉ PÁSOVÉ VOZIDLO					
MOCCA (FONETICKY)						KTORI	MIHNUTIE				■	KONÁŤ, PO ČESKY HRUBÝ NÁRODNÝ PRODUKT (SKR.)										
SUMERSKÁ BOHYŇA KRÁŠY A LÁSKY							ACADÉMIE DIPLOM. INTERN. (SKR.) CITOSLOVCE POVZDYCHU				NÁŠ SPISOVATEĽ (LADISLAV) CITOSLOVCE UDÍVU											
■	VLASTNÝ (SKR.)			PLAKAŤ (BÁS.) TALIANSKY BÁSNIK (UGO)				ZÁVES DVERÍ						SKR. SLOVENSKÉ PEDAGOG. NAKLADATEĽSTVO PORAST								
■	TERMIA (ZN.)	FILOZOFICKÁ FAKULTA (SKR.) RÁDIUM (ZN.)			CITOSLOVCE UDÍVU GRAM. PREDPONIA S VÝZNAMOM MRTVY			PORGRAMOVACÍ JAZYK V HTML KÓDE					VÝCHODOSL. VODÁRNE A KANALIZÁCIE SKONZUMUJE									
RAKÚSKA RIEKA						<p><i>„Staň sa svetovým podnikateľom. Rob trebárs sebanepatrnejšiu vec, ale rob ju, ... (tajnička 1-2).“</i></p> <p><i>Tomáš Baťa</i></p>						NEDOBRE				POKRYTÁ ROSOU	BIELORUSKÝ SPISOVATEĽ					
NEMECKO-TALIANSKY HUDOBNÝ SKLADATEĽ																	OBEC V OKRESE NOVE ZÁMKY					
■	KANADSKÝ HOKEJISTA	OVINULA	CESTOVNÁ KANCELÁRIA (SKR.) IBA															S. R. O. (FONETICKY)				
FARBA (KNIŽNE)																		■	NÁŠ SPEVÁK (PETER)	OKRESNÉ MUZEUM (SKR.)	KYPRI ZEM MPZ ZIMBABWE	
METLA NA PEC						NÁROD. PAMIATKA	NÁŠ BÝVALÝ HOKEJISTA	ČESKÝ VÝROBCA ČOKOLÁDY	JEDNOTKA OBJEMU PRE DREVO V TALIANSKU	■	ZOMIERAL	TYP AUTOMOBILU OPEL ANO (FRANCUZSKY)										
RODIDLÁ					NEZÁVISLÉ KREŠŤAN. OD-BORY SLOVENSKA (SKR.) GHANSKA RIEKA																	
AIR TRANSPORT (SKR.)			KONZUMUJEM	VYRADENÝ PAPIER PREDNÁ STRANA						VZ PRE KYSLIČNÍK RUTENATÝ							RIBONUCLEIC ACID (SKR.) JEDNOTKA PRÁCE					
TAJNIČKA 1										ÍRSKA BOHYŇA AKADÉMIA VIED							CITOSLOVCE BOLESTI MILIMETR (ZN.)					
KYSELINA OLEJOVÁ						NÁŠ FUTBALISTA												NÁPOVEDA: FUSCOLO, HASSE, INANNA, STERO, TRAUN				
SAMČEKY						ASOCIÁCIA NÁRODNÝCH OLYMPIJSKÝCH VÝBOROV (SKR.)						■	KILOGRAM-METER									

Ako súťažiť?

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) alebo e-mailom na adresu: 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 skomolení vášho mena na výhernej listine.

Peny pre výhercov:

ReklamnÉ predmety a drobnÉ dÁrĕeky.

Uzávierka je 17. 1. 2021.

Výhercovia z minulého čísla:

Monika Rajtarová, Ondrej Veis

Riešenie z minulého čísla:

ZÁpor lásky je v tom, že i keď Ćlovek niekoho miluje, nemusí byŕ s ním ešĕ šĕastný.

Ferdinand August Bebel



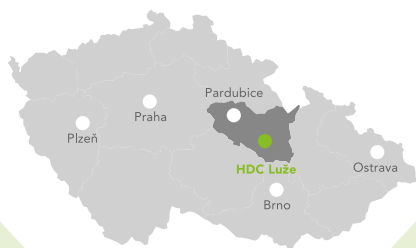
Česká aliance
pro dialýzu

**Hamzovo
dialyzační centrum**
Česká aliance pro dialýzu

Srdečně Vás zveme do
HAMZOVA DIALYZAČNÍHO CENTRA
v areálu Hamzovy odborné léčebny
pro děti a dospělé v Luži.

Součástí Hamzova dialyzač-
ního centra jsou dva
dialyzační sály s kapacitou
15 lůžek a nefrologická
ambulance.

**První superspecializované
centrum pro dialyzované
pacienty s rehabilitační péčí
v České republice
(dialýza a speciální odborná
rehabilitace na jednom místě)**



www.cad-dialyza.cz



SMLUVNÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY

111, 205, 211, 213, 207, 201, 209

KOORDINÁTOR PROJEKTU ČAD

Ing. Hana Janošová

M +420 601 565 978

T +420 469 325 384

E janosova@cad-dialyza.cz

