

Dialog

share^{for}care^{edition} 3 2021
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Prázdninové dialýzy

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Nejčastější chyby
pacientů v letních měsících

INSPIRACE

Robert Kopecký:
„Život je o nastavení mysli
a zdravém optimismu“

ROZHOVOR

PhDr. MARCELA ZNOJOVÁ

NEJLEPŠÍ PREVENČÍ STEREOTYPU JE USILOVAT O ZMĚNU



TANDEM PŘÍSTROJŮ
PRO AKUTNÍ I DOMÁCÍ
DIALÝZU

Dialog® iQ a tichá mobilní úpravna vody s horkou dezinfekcí

Rychlá, snadná příprava a bezpečná práce
s dialyzačním přístrojem Dialog® iQ HD

Až 70 l/h dialyzační vody
a zajištění mikrobiologické bezpečnosti
při akutní i domácí dialýze díky HemoRo 4 ONE

B. Braun Medical s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | info@bbraun.cz | www.bbraun.cz



Milé čtenářky, milí čtenáři,

s radostí se na vás poprvé obracím s úvodním slovem coby nová šéfredaktorka časopisu Dialog. Za tuto novou roli jsem nesmírně vděčná, neboť nabízí prostor pomáhat a inspirovat. I já mám osobní a celoživotní zkušenost s bojem o alespoň stabilní zdravotní stav svých nejbližších. Víím, že chronická onemocnění přinášejí do života chvíle, kdy je potřeba rada, pochopení, motivace nebo jen pocit, že člověk není sám. Že je třeba mít vedle sebe druhá, který nebude jen pasivním společníkem, nýbrž nabídne pomocnou ruku.

Ze srdce si přeji, aby vám občas i náš časopis onu pomoc na cestě životem poskytl. Abychom zůstali malým kapesním kamarádem, který poradí, pomůže, pobaví a inspiruje. V tomto čísle jsme si dali za cíl ukázat, že i ve světle životních překážek a dlouhé epidemie koronaviru je třeba hledět kupředu, nevzdávat se a žít aktivní život, i s omezeními. Příkladem toho, co dokáže silná mysl a odhodlání, je příběh pana Roberta Kopeckého – sportovce překypujícího optimismem, který se nevzdal milovaného sportu a cestování ani přes nutnost podstupovat dialýzu. Věřím, že vás jeho vyprávění motivuje postavit se výzvám života čelem, stejně tak jako motivovalo mě.

Je nám jasné, že můžete pociťovat určitou psychickou únavu a honba za dobrodružstvím a sportem se nemusí zdát nutně atraktivní. Jak se vyrovnat s duševními následky epidemie a čím si od případných úzkostí či depresí pomoci, to vám v titulním rozhovoru poradí PhDr. Marcela Znojová, klinická psycholožka, která se dlouhodobě věnuje (nejen) dialyzovaným pacientům.

Letní období jsme již dlouho všichni vyhlíželi a snad i vy už jste naladěni na letní vlnu. Pokud ještě nemáte plány na dovolenou, inspirujte se naším zkušeným cestovatelem Petrem Pavelčíkem, který pro vás v lehce poupravené cestovatelské rubrice připravuje tipy na výlety, nově i za hranice. A až se někam v létě vydáte, nezapomeňte se při tom vyfotit. Můžete tak v naší nové soutěži získat zajímavé ceny.

Přeji vám krásné léto, hezké nové zážitky a odvalu překonávat vše, co se vám postaví do cesty.

Marie Machytková
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 Kuncek; RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA; MUDr. Roman Kantor; Luděk Hajský; Michal Dušek; Miroslava Misíková; Lucie Kožnerová; Lucie Kocourková; Daniela Netrdová; Tereza Čecháková a Krystýna Orner

Šéfredaktorka: Marie Machytková

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková; Mgr. Petr Pavelčík; Petra Borová; Lucie Kocourková

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

Dialyzační střediska B. Braun Avitum hlásí vysokou proočkovanost pacientů

8

ROZHOVOR

Klinická psycholožka Marcela Znojová:
Nejlepší prevencí stereotypu
je usilovat o změnu

12

TÉMA

Prázdniny s dialýzou:
Seberte odvalu a vyrazte
za dobrodružstvím

14

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Jak se vyvarovat nejčastějších chyb
v letních měsících

18

SHARE FOR CARE

Jak se vypořádat
s chronickým svěděním?

20

CESTUJEME

Benešky: Hřebenem Beskyd
za cinkáním zvonců pastevců

Dialyzační střediska B. Braun Avitum hlásí vysokou proočkovanost pacientů

Dialyzační střediska B. Braun Avitum od samého začátku bojovala o vakcíny proti koronaviru pro své pacienty s chronickým onemocněním ledvin. Díky intenzivní spolupráci s Českou nefrologickou společností střediska uspěla a ke konci dubna hlásila, že téměř 85 % všech dialyzovaných pacientů už je buď naočkovaných, nebo dostalo první dávku vakcíny.

Dialyzační střediska B. Braun Avitum po celé republice zprostředkovávají očkování pro své pacienty od začátku března 2021. Dohromady se jedná o vakcinaci skupiny zhruba 1 150 lidí. Většina se očkováním před covidem-19 chránit chce. Původně ale na vakcínu nedosáhl nikdo mimo věkový limit (80+, později 70+). Teď už dostává každý dialyzovaný pacient vyhodnocený jako adept pro očkování speciální kód od Ministerstva zdravotnictví. Ten pak spolu s lékařskou zprávou potvrzující, že je v dialyzačním programu, předloží při očkování. Věk už přitom není rozhodující: „Do objednávacího systému se dostanou i pacienti mladší, než je oficiální věkový strop,“ potvrzuje MUDr. Vla-

dimír Vojanec, hlavní nefrolog B. Braun Avitum a primář dialyzačního střediska na pražské Bulovce.

Dialyzovaní mají o očkování zájem v celé zemi

Vakcinace pacientů plzeňské dialýzy začala ve spolupráci s očkovacím centrem ve Fakultní nemocnici Plzeň od 1. března. Primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Plzni MUDr. Lada Malánová považuje proočkovaní většiny pacientů za velký úspěch. „Pacienty jsme nemuseli nijak přesvědčovat, osvěta tu běží dobře,“ doplňuje Lada Malánová.



Také teplické dialyzační středisko ve spolupráci s několika očkovacími centry v okolí odstartovalo vakcinaci už v březnu. „Zájem byl opravdu hojný, někteří ho



Mirka Krpálková



projevili ještě předtím, než jsme s očkováním vůbec začali," hodnotí vedoucí lékař dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích MUDr. František Švára.

Pacienti jsou za očkování vděční

Pavel Vávra je 73letý diabetik a kardiak po operaci bypassu. Na dialýzu do plzeňského střediska dochází už pátým rokem

pro chronické selhání ledvin.

Vzhledem k závažným přidruženým chorobám není zařazen na čekací listinu na transplantaci, a tak už bude doživotně odkázaný na dialýzu. Letos v zimě prodělal covid-19, hospitalizace nutná nebyla, ale průběh nemoci snadný nebyl. „Vůči očkování jsem byl zpočátku zdrženlivý," vzpomíná pan Pavel na své prvotní pocity.

„Pak jsem ale covid prodělal a celé se mi to rozleželo v hlavě. Rodina

o mě navíc měla veliký strach, takže po konzultacích s lékaři jsem po Velikonočních dostal první dávku Pfizeru, druhou dostanu v květnu," doplňuje Pavel Vávra.

Podobný „očkovací" příběh prožila 56letá Mirka Krpálková. Na dialýze je teprve od loňského ledna a je současně zařazena v pořadníku čekatelů na transplantaci ledviny. Čistit krev si jezdí do teplického střediska třikrát týdně na čtyři hodiny. Covid-19 prodělala v lednu se středně těžkým průběhem, ale hospitalizace nutná nebyla. „S dialýzou jsem v době nemoci pokračovala s přerážením do karanténních směn," vzpomíná paní Mirka. Očkování absolvovala v březnu vakcínou Pfizer v pražském IKEMu. „Pár dní jsem o tom přemýšlela, než jsem se rozhodla, ale jako dialyzovaná pacientka patřím do rizikové skupiny a jako čekatelce na transplantaci mi to lékaři jednoznačně doporučili," dodává Mirka Krpálková, která měla po vakcinaci stejně jako Pavel Vávra jen mírné vedlejší účinky.

Na chronicky nemocné se nesmí zapomínat

„Je důležité myslet na chronicky nemocné i do budoucna. S přibývajícím mutacemi koronaviru může být potřeba pacienty znovu očkovat inovovanými vakcínami," říká ředitel dialyzační sítě s 1 150 pacienty MUDr. Martin Kuncek. Proočkovanosť je neméně důležitá také u zdravotnického personálu kvůli vlastní ochraně i kvůli ochraně pacientů, se kterými pracuje.

Lucie Kocourková



Pavel Vávra

Světový den hygieny rukou: Vteřiny zachraňují životy

Aesculap Akademie vytvořila u příležitosti květnového Světového dne hygieny rukou dětské motivační desatero pro osvojení správných hygienických návyků. Za pomoci odborníků z Národní pracovní skupiny pro hygienu rukou a dětských psychologů vzniklo i výukové video. Tipy jsou určeny jak široké veřejnosti, tak rodičům a pedagogům.

Světový den hygieny rukou každoročně vyhlašuje Světová zdravotnická organizace. Letošní kampaň nese poselství: „Vteřiny zachraňují životy – umývej si ruce.“ Má podpořit zdravotníky i veřejnost v provádění správné hygieny rukou (nejen ve zdravotnických zařízeních) a snížit tak riziko vzájemného přenosu infekce. Podle WHO se totiž díky osvětě hygieny rukou ve zdravotnictví podařilo zachránit už miliony životů.

Správná výchova už od dětství

„Hygienu rukou nebyla v novodobé historii snad nikdy tak důležitá jako právě nyní. Přimět děti, aby si myly ruce, a navíc správně, však může být někdy oříšek,“ vysvětluje důvod vzniku desatera MUDr. Lenka Hobzová, Ph.D., vedoucí oddělení nemocniční hygieny FN Hradec Králové, která je zároveň ředitelkou Národní pracovní skupiny pro hygienu rukou.

V současné době, kdy se celý svět potýká s koronavirovou pandemií, je poselství mytí rukou ještě aktuálnější. Dezinfekční roztoky na ruce jsou dnes běžně dostupnou součástí všech veřejných prostor. „Je velmi důležité podávat správně informace zejména dětem, vysvětlit jim důvody, kdy ruce mýt vodou a mýdlem a kdy je dezinfikovat. Poučít je o riziku přenosu infekce a předat myšlenku WHO, že hygiena rukou zabere pár vteřin, ale může zachránit zdraví a život,“ shrnuje doktorka Hobzová s tím, že vštěpovat dětem základní principy hygieny je důležité už od útlého věku: „Zdravotníci nám rostou z malých dětí a my vidíme, jak extrémně důležité je mít pravidla zarytá pod kůží.“

Důležitou roli hrají rodiče a pedagogové

Nejvýznamnější roli při dětské hygieně rukou hrají pedagogové a rodiče. Celosvětový průzkum Globální rady pro

hygienu (GHC)

z prosince 2020 realizovaný v sedmi velkých státech světa zjistil, že 42% malých dětí ve věku 5–10 let ne vždy používá při mytí rukou ve škole mýdlo. Někdy proto, že k tomu nejsou vedeny a nejsou kontrolovány, jindy i kvůli tomu, že mýdlo k dispozici nemají. Doma na tom bývají podstatně lépe: 77% dětí uvedlo, že se jich doma na mytí rukou před jídlem někdo zeptá.

Děti učí děti

„Jsme přesvědčeni, že děti se nejlépe učí příkladem od jiných dětí, takže jsme vytvořili krátké edukační video, jehož aktérkami jsou dvě malé slečny. Za pomoci jednoduché básničky ostatním dětem ukazují, jak si mýt správně ruce. Jistě se najde příhodná chvílka, kdy rodiče či učitelé dětem připravené video pojmenované *Hygienu rukou dětí hravě* jednoduše pustí a společně si o něm promluví. My se pak budeme těšit na komentáře, jak jste si společný nácvik užili,“ říká odborná garantka Aesculap Akademie pro oblast prevence infekce Mgr. Petra Bártová.





Desatero

pro čisté ruce našich dětí

1. VYSVĚTLUJTE

Děti jsou zvědavé bytosti. Potřebují vědět, k čemu je mytí rukou dobré. Vysvětlíte dětem, že na každém z našich prstů na ruce se nachází asi dvanáct tisíc bakterií. A teplá voda a mýdlo jsou tím nejlepším způsobem, jak se jich zbavit. Když dodrží správnou techniku a dostatečnou délku mytí rukou, dokáží samy snížit riziko přenosu nemocí až o dvě třetiny.

2. JDĚTE PŘÍKLADEM

Děti se učí pozorováním a rády napodobují dospělé. Proto není nic jednoduššího, než jim jít v mytí rukou příkladem. Dětské psychologové se shodují, že je důležité se základními hygienickými návyky začít co nejdříve, protože děti musí dostat čas se „vytrénovat“. Co vidím u maminky, přeci dělám taky.

3. ZJEDNODUŠUJTE

Ušnadněte dětem mytí rukou, jak nejvíce to jde. Zjednodušte jim přístup k umyvadlu. Pro děti může být mnohdy náročné dosáhnout na mýdlo, kohoutek nebo ručník. Dobrým pomocníkem může být bezpečná stolička.

4. VYTVOŘTE SI RITUÁL

Aby si děti na mytí rukou zvykly a tuto činnost si důkladně zautomatizovaly, může pomoci jednoduchá tabulka s obrázky. Ta může obsahovat seznam činností, po kterých je dobré umýt si ruce. Takže před jídlem, po jídle, po hře s domácím mazlíčkem, po hraní venku atd.

5. EXPERIMENTUJTE

Pomocí malého experimentu se třpytkami vysvětlíme i těm nejmenším, jak se bakterie šíří. Nasypeme dětem na ruce třpytky. Vysvětlíme jim, že to jsou bakterie, které mohou způsobovat různé nemoci. Děti si ruce promnou a mohou se dotýkat různých částí svého těla i různých věcí v místnosti, aby si uvědomily, že třpytky se drží všeho, čeho se dotknou. Děti si pak umyjí ruce pouze vodou, aby viděly, že voda sama o sobě nestačí a že k dokonalému umytí rukou je třeba použít i mýdlo.



6. JDĚTE NA NÁKUP

Dopřejte dětem trochu volnosti a nechte je vybrat si barevné mýdlo, hezký ručník či mycí gel do batůžku podle jejich představ. Děti budou rády, že si mohou mýt ruce mýdlem, které si samy vyberou. Zajímavým a neotřelým pomocníkem může být také časovač na mytí rukou či chytré razítko, které ráno dětem otisknete na hřbet ruky a do večera by si ho měly správným a pravidelným mytím rukou smýt.

7. BAVTE SE

Udělejte z mytí rukou zábavu. Pro děti pak bude tato činnost mnohem zajímavější a uteče jim rychleji. Odborníci doporučují při mytí rukou recitovat básničku. Pomocí krátkých veršů si děti lépe zafixují jednotlivé kroky, které odpovídají postupu doporučenému WHO.

8. PŘIPOMÍNEJTE

Budování dovedností vyžaduje čas. Zpočátku je dobré dětem pravidelně připomínat, jak a kdy si mají ruce umýt. Děti napadne jít si umýt ruce, když jsou špinavé od bláta, ale po návštěvě obchodu asi úplně ne.

9. ODMĚŇUJTE

Odměňování dětí po mytí rukou by z počátku mohlo pomoci ke snadnějšímu vytvoření rutiny a ke správnému hygienickému návyku. Pomoci může například systém samolepek či razítek.

10. BUĎTE TRPĚLIVÍ

Posledním, avšak neméně důležitým tipem je trpělivost. Dětem trvá pár týdnů, než si základní hygienický návyk osvojí. Nespěchejte na ně, ale buďte důslední.

KLINICKÁ
PSYCHOLOŽKA
MARCELA ZNOJOVÁ
NEJLEPŠÍ PREVENČÍ
STEREOTYPU JE USILOVAT
O ZMĚNU

Uplynulý „pandemický“ rok plný omezení byl výzvou pro všechny, ale obzvlášť pro rizikové skupiny lidí, jako jsou například právě pacienti s chronickým onemocněním ledvin. Přístupovat k životu aktivně a s optimismem se ne vždy daří, ale nesmíme se o to přestat snažit, i když se nám to pomyslné „světélko ve tmě“ zdá třeba chvíli neviditelné. Kde ale vzít ten pozitivní přístup, jak neupadnout do stereotypu? A kdy si přiznat, že potřebuji odbornou pomoc? I na takové otázky nám odpovídala klinická psycholožka PhDr. Marcela Znojová, která se dialyzovaným pacientům věnuje.

Mnoho lidí hovoří v souvislosti s pandemií o zhoršení duševního stavu, o depresích, pocitech beznaděje. Co bylo v uplynulém roce pro lidskou psychiku nejtěžší?

To dlouhodobé trvání krize, krátkodobý stres totiž překonáváme snadněji. Čelili jsme neočekávané události. Ta přinesla velké množství nejistoty, a hlavně do té doby nepředstavitelná omezení života. Také nás připravila o iluzi, že máme své životy pod kontrolou. Začali jsme se taky více bát o sebe, o své blízké, ale vzhledem k celosvětovému dopadu pandemie i o osud planety. Krize nás zabrzdila, a troufám si říci, nejvíce zasáhla mladou a střední generaci, která svůj život dosud vnímala jako otevřený nejrůznějším možnostem a zážitkům.

Jaký jste za uplynulý rok pozorovala vývoj v duševním stavu dialyzovaných pacientů?

Očekávala jsem, že dialyzovaní pacienti budou prožívat více obav, nejistot, strachů a úzkostí. Na rozdíl od jiných chronicky nemocných se nemohli chránit domácí izolací. I přes všechna opatření byli maximálně vystaveni riziku nákazy. Byla jsem ale překvapená, že dialyzovaní nemocní zvládali celou situaci spíše s klidem. Moje zjištění potvrzovali i sestry a lékaři. Vysvětlují si to tím, že dialyzovaní lidé jsou zvyklí na život s rizikem a s omezeními. Spíše než sa-

motné infekce se pacienti obávají možné hospitalizace a izolace od blízkých. Řada pacientů covidovou infekci prodělala. Skutečnost, že onemocnění překonali, je pro ně určitým potvrzením, že jsou odolní a ve slušném zdravotním stavu. V tom smyslu je to pro ně povzbuzující zjištění. Pravdou ale je, že tíha situace na pacienty dolehla v zimě, kdy na střediscích zemřelo více lidí. Mnozí se k nim stále vracejí ve vzpomínkách a jejich smrt prožívají jako ztrátu, protože se s těmi lidmi léta vidali na dialýze.

Uplynulý rok bohužel byl i ve znamení ztrát... Jak se s nimi vyrovnat?

Zdalo se mi, že pod vlivem těchto smutných událostí u pacientů vzrostla cena života. Slyšela jsem názory jako: „Nebudu si stěžovat, když jsem to přežil, jiní to štěstí neměli.“ Kdykoli zemře někdo blízký, zažíváme pocity ochuzení, smutek, lítost, u nejbližších lidí hluboký žal. A my bychom truchlení měli dát prostor. Není dobré emoce potlačovat a stydět se za pláč. Jsou to přirozené reakce a je třeba, aby okolí tyto projevy respektovalo. Truchlení vede k postupnému odpoutání se od ztraceného člověka a umožňuje návrat k normálnímu životu. Při vyrovnávání se se ztrátou blízkého člověka platí, že všechno má svůj čas. Zdravé truchlení trvá několik týdnů až pár měsíců. Pokud by trvalo významně déle a projevovalo se vážnými psychic-

kými problémy, izolováním se od lidí, neschopností fungovat v běžném životě, pak mluvíme o patologickém truchlení. Takový člověk by měl vyhledat pomoc.

Jaké jsou varovné signály toho, že potřebujeme psychologa?

Patří sem nejen smutná nálada, ztráta radosti, špatný spánek, nebo naopak nadměrné spaní, ztráta chuti k jídlu, ale také vyhýbání se kontaktu s lidmi, izolování se, někdy i zanedbávání zevnějšku. Dialyzovaní nemocní jsou depresí ohroženi nejen v době epidemie. Mnozí z nich si navíc neradi psychické problémy připouštějí. Považují to za slabost, charakterovou vadu, za něco ostudného. Depresivní pacient většinou neumí nebo nechce říci, jak se cítí. Někdy si lékařům při vizitách na dialýze stěžuje na únavu, nespavost, nechutenství, ale tím trpí hodně nemocných s chronickým selháním ledvin a lékaře nenapadne, že může jít o depresi. Tady může pomoci rodina, která si u svého blízkého povšimne změn. Léčba pak může kvalitu života výrazně zvýšit.

Náročný rok za sebou mají také zdravotníci. Jak by měla vypadat komunikace mezi pacientem a zdravotníky, aby to ani jednu stranu dále nezatěžovalo?

Kombinace fyzického vypětí, strachu o pacienty, smutku nad ztrátou pacientů, které znali dlouhé roky, a samozřejmě i obavy o vlastní zdraví a zdraví svých rodin, plus služby za nemocné kolegy a kolegyně – to vše vytvářelo enormní zátěž. Myslím, že i zdravotníci pociťují po roce „boje s covidem“ především velkou únavu a vyčerpání, a ta psychická vyčerpání bude ještě nějakou dobu trvat. Pro dobrou komunikaci a spolupráci na dialyzačních střediscích je důležité, aby si všichni zúčastnění uvědomili, že poslední rok byl těžký pro obě strany. Dlouhodobé vyčerpání může přinést nečekané reakce i nevládnuté afekty od lítosti po zlost a může vést

ke konfliktním situacím. Je proto dobré být k sobě tolerantní.

Na začátku pandemie nikdo netušil, jak dlouho bude koronakrize vlastně trvat. A v některých chvílích je těžké vidět to pomyslné „světlo na konci tunelu“. Jak na to, abychom nezapomínali, že cesta ven existuje?

Myslím si, že to nejtěžší je za námi, ale zároveň nic nekončí. Naději vidím v tom, že je jaro a bude léto, a to jsou optimističtější období.

Pokud nám situace umožní se znovu stýkat, zajít si do kavárny, do hospody, ke kadeřnici a objednat si dovolenou, byť

s platným testem, bude to krásné a myslím, že si to všichni užijeme, a v něčem i mnohem více než v minulých „nepandemických“ letech. Vnímám, že si lidé dělají naději, dovolují si těšit se na něco, opatrně plánují, ale zůstávají po minulých zkušenostech obezřetní.

Občas si lidé volí různá životní motta, mantry apod. Každý tomu říká jinak. Může něco takového pomoci?

Je rozdíl mezi člověkem, který opakuje „já jsem ten, kterému vyrostete i trpaslík“, a tím, kdo má rád rčení „co mě nezabije, to mě posílí“. Ten druhý člověk je lépe vybavený pro těžké časy. Dost často si vzpomenu na jednu mladou dialyzovanou ženu, která už nežije. Měla amputované obě nohy a žila na vozíku. O těžkostech v životě říkala: „Musí se vzít do rodiny.“ Prostě přijmout je za vlastní. Když mluvíme o nějakém stručném návodu pro život ve složité době, napadají

mě slova olomouckého arcibiskupa Jana Graubnera, který na Radiožurnálu popisoval svou zkušenost s těžkým průběhem covidu. K harmonii ve společnosti podle něj vedou tři kroky – nehledět moc na sebe, dívat se víc kolem sebe a pokusit se vnímat svět očima těch druhých. Myslím, že se to hodí pro nemocné i pro zdravé, a to i v osobním životě.

Pacienti na dialýze se často cítí upoutaní na jedno místo kvůli nutnosti pravidelně podstupovat léčbu. V Česku i v zahraničí už je ale poměrně rozsáhlá síť dialyzačních středisek. Jak si dodat odvalu a zkusit vystoupit z nastavených stereotypů?

Nejlepší prevencí před životem „od dialýzy k dialýze“ je usilovat o změnu, ozvláštnění. Pacient by měl občas změnit prostředí, jet na dovolenou, případně léto trávit na chalupě a dialyzovat se mimo své středisko. Opravdu mimo. V dnešní době není většinou problém domluvit si dialýzu na jednom z mnoha středisek v republice nebo v zahraničí. Často pacientům říkám, že se příchodem na dialýzu nemají vzdávat ničeho, co mají rádi. Pokud jezdili k moři, mají v tom pokračovat i s dialýzou. Pozitivním přínosem dovolené je, že nás aktivizuje, plánujeme ji, těšíme se na ni (a trochu se i obáváme), děláme přípravy, pak si dovolenou užijeme a po návratu vzpomínáme. Někteří pacienti si před létem stráveným třeba na chatě „vyzkoušejí“ dialýzu na středisku, kde by se měli přes léto dialyzovat. V případě ciziny někdy vyvolává úzkosti neznalost jazyka a dané země. Pomáhá, když s pacientem jede někdo z blízkých, kdo se třeba i v dané zemi domluví. Případně pomůže i příprava základního slovníčku. Myslím, že je ale dobré vycestovat až po několika měsících léčby, kdy pacient už ví, jak jeho tělo na dialýzu reaguje.

Marie Machytková
foto Ester Horovičová



PhDr. Marcela Znojová

Absolventka psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Pracovala v Revmatologickém ústavu v Praze, od roku 1993 působí na Interním oddělení Strahov Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, mezi lety 2004–2017 pracovala také ve Fresenius Medical Care. Jako klinická psychologka se zabývá problematikou somaticky nemocných a psychologickými aspekty dialýzy. V minulosti se zapojila například i do projektu Spolu až do konce, který usiloval o zavedení paliativní péče do českých nemocnic. Ráda chodí na procházky do přírody, čte beletrii, sleduje severské krimi seriály a hraje deskové a společenské hry s manželem.



Odpovídá

MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska

B. Braun Avitum Třinec,

člen Lékařské rady

B. Braun Avitum

Už třikrát jsem musela podstoupit transplantaci ledviny. Od poslední operace už je to nicméně čtyři roky a zdá se, že konečně vše funguje (dárkyní byla moje matka). Trápí mě ale opakované záněty močového měchýře kvůli bakterii E. coli. Za poslední měsíc jsem dvakrát užívala antibiotika Zinnat a Suprax, beru také Urowaxom. Bylinná léčba už mi vůbec nezabírá, hrozí mi užívání dalších antibiotik, dlouhodobě beru probiotika... Existuje pro mě v této situaci ještě nějaká jiná možnost léčby? Případně jaká antibiotika byste mi místo Supraxu doporučili? Uvažuji, že bych moha podstoupit i akupunkturu, je pro mě ale vůbec vhodná?

Infekce močových cest jsou častou komplikací po transplantaci ledviny. Zatímco tzv. asymptomatická bakteriurie (prostá přítomnost bakterií v moči bez klinických příznaků) antibiotickou léčbu nevyžaduje, zánět močového měchýře nebo pyelonefritida nasazení antibiotické léčby vyžadují. Bylinná léčba má jen omezený, spíše preventivní efekt. Některé byliny, jako například třezalka, jsou však v kombinaci s imunosupresivní léčbou nebezpečné. Na symptomatickou infekci čajové směsi nestačí. Akupunktura není ověřenou metodou na léčbu infekce močových cest. Opakovaná léčba antibiotiky je často nutnou cenou za zachování funkce transplantované ledviny. Volba antibiotika vychází z výsledku kulturačního nálezu. Proto nelze říct, které antibiotikum je lepší. Zinnat a Suprax jsou cefalosporinová antibiotika s dobrou snášenlivostí, a proto jsou často antibiotiky první volby.

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

PRÁZDNINY S DIALÝZOU: SEBERTE ODVAHU A VYRAZTE ZA DOBRODRUŽSTVÍM

V dnešní době si víc než kdy jindy uvědomujeme, jaké je to štěstí mít možnost vyrazit na dovolenou načerpat síly. Současná pandemická situace zatím cestování příliš nepřeje, pravidla se ale pomalu rozvolňují, očkovaných přibývá a my věříme, že lepší „cestovatelské“ zítřky jsou už za dveřmi, a to i pro dialyzované pacienty, pro které prázdniny mimo domov mohou představovat výzvu. Stačí se jen trochu připravit, třeba s pomocí společnosti B. Braun.



Cestování dialyzovaných pacientů sice vyžaduje více plánování, ale není nemožné. Společnost B. Braun Avitum nabízí všem dialyzovaným pacientům možnost využít programu prázdninových dialýz. Pomáháme takto už mnoho let, hodně míst máme ověřených a pacienti se do nich pravidelně vracejí. Není tedy čeho se bát.

Nemusíte hned za hranice

Pokud máte obavy cestovat do zahraničí, klidně začněte poblíž českých luhů a hájů, síť dialyzačních center v České republice nebo na Slovensku je široká. Například poblíž dialýzy v Uherském Brodě se nacházejí Luhačovice, krásné lázeňské město, kde procedury přizpůsobují dialyzační léčbě. A až se trochu „oťukáte“, můžete se odvážit i na delší cestu. Pokud si nejste jistí, kam vlastně

vyrazit, inspirujte se našim časopisem. V rubrikách „Cestujeme u nás“ a „Cestujeme za hranice“ najdete tipy na výlety v blízkosti dialyzačních středisek. V tomto čísle zatím startujeme pozvolna. Čeští čtenáři si mohou naplánovat výlet do Bratislavy, slovenští zase do českých Beskyd. S každým dalším vydáním ale budeme pozvolna objevovat vzdálenější a vzdálenější kraje. Autor zmíněných rubrik se kdysi na dialýze nebál vydat až do Japonska, má tedy zkušenosti na rozdávání a jistě vás jeho články inspirují.

Důležité informace

Ne každá dialýza přijímá prázdninové pacienty a ne každá má v požadovaném termínu volnou kapacitu. Doporučujeme nehradit samotný pobyt dříve, než bude dialyzační ošetření potvrzené. V rámci Evropské unie je mnoho stře-

disek, která akceptují kartu evropského pojištění EHIC, nicméně to není podmínkou. Pokud středisko kartu EHIC přijímá, stačí zaslat její sken a ve většině případů není potřeba hradit jakékoliv další poplatky. I v rámci EU však existují střediska, která kartu neakceptují, a pacient si musí léčbu uhradit a následně žádat kompenzaci u své zdravotní pojišťovny stejně tak jako u středisek mimo EU. Pojišťovna také nemusí uhradit celou částku za ošetření. Ve většině případů uhradí jen část, která se rovná nákladům na dialyzační ošetření v České republice nebo na Slovensku. Před cestou je proto dobré si úhradu u pojišťovny předem ověřit.

Pokud je pro vás problém dopravovat se na dialýzu, zvolte Českou republiku nebo Slovensko. Pokud si v těchto destina-



Prázdninovou dialýzu je potřeba zajišťovat s dostatečným předstihem. Je mnoho dialyzačních středisek, zejména v oblíbené destinaci Chorvatsko, která mají omezenou kapacitu, a pokud není místo rezervováno včas, pacienti odmítají. Pokud má pacient zájem o vycestování do turisticky značně vytižené destinace, doporučujeme rezervovat ošetření i několik měsíců předem.

Pacienti cizích středisek cestující na dialyzační střediska v rámci skupiny B. Braun Avitum CZ/SK bez karty EHIC hradí v hotovosti jednotnou cenu, která je 5 250 Kč / 210 EUR (HD) a 6 250 Kč / 250 EUR (HDF) za každé ošetření.

cích vyberete dialýzu, která je nejbližší vašemu místu pobytu, není většinou žádný problém zajistit dopravu na dialýzu a zpět sanitním vozem. V případě ostatních míst, například Chorvatska, Španělska apod., musíte počítat s tím, že zajištění dopravy bude na vás.

S ohledem na vývoj pandemické situace mohou v různých destinacích platit různá nařízení ohledně vstupu do země a podstoupení dialyzační léčby. Různá opatření mohou mít i jednotlivá dialyzační střediska. Toto se týká i středisek v síti skupiny B. Braun Avitum CZ/SK.



Michaela Bohatová koordinátorka prázdninových dialýz

Zajišťování prázdninových dialýz se věnuji od svého nástupu do společnosti B. Braun Avitum, tedy už více než sedm let. Za tu dobu jsem pomohla

hodně lidem, kteří třeba vůbec nevěděli, že vycestovat mohou nebo z toho měli obavy. Vždy se vrátili spokojení a nadšení a taková zpětná vazba je pro mě tou největší odměnou. Ráda pomohu i vám. Nebojte se a užijte si dovolenou ať už sami, nebo s rodinou.



Jak zajištění prázdninové dialýzy funguje?

V rámci programu pomáháme zajistit pouze samotnou dialýzu, ostatní náležitosti si pacienti vybírají a zajišťují sami.

- Ověřte si aktuálně platná pravidla cestování a zajištění dialýz s ohledem na pandemii covidu-19.
- Ujasněte si, jakou variantu cestování preferujete – autem nebo letadlem – a vyberte si destinaci, která vás láká.
- Připravte si orientační termíny dovolené a informaci o tom, jak často na dialýzu docházíte.
- Kontaktujte koordinátora prázdninových dialýz.
- Koordinátor prázdninových dialýz vám doporučí, případně vyhledá vhodné dialyzační středisko. Nemusí se nutně jednat o dialyzační středisko skupiny B. Braun Avitum.
- Ve chvíli, kdy vybraná dialýza potvrdí možnost prázdninového pobytu, začneme připravovat zdravotnickou dokumentaci. Někdy je dokumentace potřebná jako součást poptávky.
- Jakmile je vše odevzdané a potvrzené, koordinátor pacienta informuje a případně s ním dořeší všechny další záležitosti.

Pro více informací o prázdninových dialýzách načtěte QR kód:



JAK SE VYVAROVAT NEJČASTĚJŠÍCH CHYB V LETNÍCH MĚSÍCÍCH

Letní měsíce patří v našich zeměpisných šířkách mezi nejoblíbenější období roku a ne jinak je tomu i u našich dialyzovaných nemocných. Kromě radosti z tepla, slunce a dlouhých dnů však s sebou letní období přináší specifická úskalí. Pojďme se na ně společně podívat a říci si nějaké tipy a triky, jak se nástrahám vyvarovat a užít si nejen sluníčka bez negativního dopadu na zdraví.

První potenciální problém představuje samotné horké klima a pobyt na otevřeném slunci. Organismus zdravého člověka disponuje řadou termoregulačních mechanismů, které umožňují zabránit přehřátí se všemi jeho důsledky.

Horko může škodit

Omezení výrazné fyzické námahy, pokrývka hlavy a pobyt v polostínu či stínu patří k základním preventivním krokům. Ty jdou ruku v ruce s opakovaně doporučovaným dostatečným příjmem tekutin. Pocení je totiž jeden z neúčinnějších nástrojů, kterým naše tělo disponuje ve snaze se ochladit. Spolu s pocením ale ztrácíme cenné tekutiny, případně minerály, a pokud nebudeme ztráty nahrazovat, vystavujeme se riziku dehydratace.

Rovnováha v příjmu tekutin

Pocit žízně má každý člověk vyvinutý různě a zvláště u starších lidí je ten-

dence k dostatečnému příjmu tekutin značně snižena. Příjem tekutin ale může být v některých případech i nadbytečný a potenciálně škodlivý. Případnému převodnění organismu zabraňuje za normálních okolností správná funkce ledvin. Ty vyloučí přebytečnou vodu spolu s minerály a odpadními látkami z těla ven. U většiny dialyzovaných pacientů je ale tvorba moči značně omezená, část nemocných nemoží dokonce vůbec. Riziko převodnění tak stoupá a nese s sebou negativní dopady na zdraví (vysoký krevní tlak, zátěž na srdce, riziko otoku plic a další).



ABYCHOM PŘEDEŠLI JAK RIZIKUM DEHYDRATACE, TAK NADMĚRNÉ HYDRATACE, NABÍZÍME NĚKOLIK TIPŮ:

- Pijte raději čistou pitnou vodu, případně ochucenou kapkou šťávy z citrusů. Minerální vody stejně jako alkoholické nápoje konzumujte jen ve značně omezeném množství. I nealkoholické pivo prohlubuje kvůli hořčinám pocit



Vysoká hladina draslíku v krvi může vést k závažným poruchám srdečního rytmu, v krajním případě až k srdeční zástavě. Příjem draslíku je proto nutné hlídat.

žízně. Dobrým pomocníkem k zahnání pocitu žízně mohou být dále kyselé bonbony či kostičky ledu.

- Preferujte lehkou, málo okořeněnou a jen přiměřeně slanou stravu.
- Nezapomeňte, že polévky, omáčky a ovoce je třeba započítat do denního příjmu tekutin.

- Pravidelně se važte na přesné váze alespoň dvakrát denně – ráno a v podvečer. To vám umožní správněji určit množství tekutin vhodných ke konzumaci. Jak jsme již zmínili výše, pocit žízně není v tomto ohledu dobrým rádcem. Pokud je vaše hmotnost v odpoledních hodinách stejná anebo nižší než ráno, pak je třeba příjem tekutin navýšit. V opačném případě je třeba se v pití již krotit, abychom zabránili nechtěnému převodnění. Zde připomeňme, že v optimálním případě by mezidialyzační hmotnostní přírůstky neměly přesáhnout

5% ideální tělesné váhy. Nejkritičtější je v tomto ohledu „dlouhá dialyzační pauza“, kdy mezi dvěma dialýzami je období skoro 72 hodin a nároky na „pitnou disciplínu“ stoupají.

Hodnoty krevního tlaku napoví

Kromě tělesné váhy je užitečným pomocníkem měření krevního tlaku. Pokud jsou hodnoty tlaku neobvykle nízké, srdeční tep naopak oproti normálu zvýšený a při postavení či ve stoje se vám motá hlava či trpíte celkovou slabostí, nebo dokonce pocitem na omdlení – JSTE DEHYDRATOVANÍ. Příjem tekutin musíte tedy navýšit a po dohodě s lékařem eventuálně přechodně snížit léky

JSEM DEHYDRATOVANÝ, ČI NAOPAK?



- Nizký krevní tlak,
- zvýšený tep,
- závratě při postavení, ve stoje,
- celková slabost,
- pocity na omdlení.



- Hojně sem pil,
- vysoký krevní tlak,
- nohy otékají,
- dýchání ztížené.

JSEM DEHYDRATOVÁN

JSEM PŘEVODNĚNÝ

na vysoký krevní tlak. V případě, že jste přes den hojně pili, máte zvýšený krevní tlak, k večeru vám otékají nohy a v noci se musíte pro ztížený dech posazovat – JSTE NADMĚRNĚ HYDRATOVANÍ (PŘEVODNĚNÍ). Řešení tohoto stavu je u dialyzovaných pacientů výrazně obtížnější. U části pomůže navýšení léků na odvodnění (diuretik), zpravidla je však nutná časná (mimořádná) dialýza. Včasné kontaktování ošetřujícího lékaře je nezbytné, protože se potenciálně jedná o život ohrožující stav s rizikem srdečního selhání či při nadměrném vzestupu krevního tlaku s nebezpečím mozkové příhody.

Opatrně s draslíkem

Kromě rizik plynoucích z neoptimálního příjmu tekutin v sobě léto skrývá ještě jedno nebezpečí, a tím je zvýšený příjem draslíku. Léto je totiž zpravidla spojeno se zvýšenou konzumací ovoce a zeleniny, případně šťáv z nich připravených. Vysoká hladina draslíku v krvi je značně rizikovou situací, která může vést k závažným poruchám srdečního rytmu, v krajním případě až k srdeční zástavě.

„RIZIKOVÉ“ POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM DRASLÍKU:

- Peckové a sušené ovoce.
- Citrusové džusy, šťáva z kokosu.
- Banány a avokádo.
- Brambory včetně těch „sladkých“ (batáty).
- Fazole, obzvláště bílé, hrášek.

- Červená řepa.
- Špenát.
- Rajčatová šťáva.
- Losos a mořské plody.

Jak tedy ideálně postupovat, a přitom si úplně neodepřít pokrmy, které máme rádi?

- Rizikové potraviny konzumujte v nevelkém množství, nekombinujte je. Ideální doba, kdy sníst např. často oblíbený banán, je v průběhu samotné dialýzy. Naopak nejrizikovějším obdobím je dlouhá mezidialyzační pauza.
- Obsah draslíku můžete snížit louhováním (např. nakrájené syrové brambory či luštěniny namočte přes noc do studené vody, tu pak před finální přípravou slijte).
- Kompotované ovoce konzumujte bez šťávy.
- Po domluvě s lékařem je někdy možná úprava dialyzační procedury či v indikovaných případech užití vazačů draslíku.

Pevně věříme, že alespoň v některých bodech vám byl článek přínosem a usnadní vám mnohdy nelehký život na dialyzační léčbě.

Přejeme vám pohodové léto!

MUDr. Ondřej Myslivec,
vedoucí lékař Dialyzačního střediska
B. Braun Avitum, Roudnice nad Labem,
MUDr. Vladimír Vojanec,
vedoucí lékař Dialyzačního střediska
B. Braun Avitum, Praha-Bulovka

ROBERT KOPECKÝ: „ŽIVOT JE O NASTAVENÍ MYSLI A ZDRAVÉM OPTIMISMU“

Má za sebou těžké momenty, sedm let života na dialýze, transplantaci, únavu a chvíle, kdy nedokázal dojít ani pár metrů z postele do koupelny. Přesto se ale odmítl vzdát cestování, aktivního života a milovaného sportu. A jeho odhodlání mu vyneslo nejednu medaili. Za nás si rozhodně zaslouží ještě další, nesportovní ocenění. Je totiž obrovskou inspirací pro všechny, kteří mají pocit, že je chronické onemocnění srazilo na kolena. Pan Robert Kopecký (68 let) je energický Slovák plný nakažlivého optimismu a vitality. A je živoucím důkazem toho, že když se člověk nevzdá, zvládne kouzelné věci.

O svém onemocnění ledvin se dozvěděl nečekaně jako osmnáctiletý kluk, který nepočítal výrazné problémy a který se od malička věnoval sportům všeho druhu. Chronickou glomerulonefritidu mu zjistili jako branci při odvodu na základní vojenskou službu. Ke své diagnóze tehdy přistoupil jako ke zkoušce dospělosti a snažil se dodržovat všechna doporučení lékařů: „Začal jsem navštěvovat nefrologickou poradnu a důsledně jsem plnil nařízení ošetřující lékařky. Pravidelně jsem užíval léky a dietní stravování se stalo součástí mého života,“ vypráví pan Robert.

Hlavně se nevzdát

Sportu se věnuje od útlého dětství. Zálibu našel v míčových hrách, cyklistice, plavání a tenisu. Nejraději má ale stolní tenis. Začal s ním jako desetiletý chlapec na stole, který si s kamarády stloukli z překližky a rozložili na dvoře. Postupně

se mu naskytly lepší podmínky, získal titul mistra školy a stal se spoluzakladatelem oddílu stolního tenisu Stadion Bratislava. Svého milovaného sportu se odmítl vzdát: „Na dialýzu jsem se dostal ve 49 letech v roce 2002. Znovu nastala v mém životě velká změna. Třikrát týdně pětihodinová dialýza, po níž jsem se dalších pár hodin musel zotavovat. I přesto jsem dál sportoval.“ V roce 2006 se v maďarském Pécsi zúčastnil svých prvních evropských her transplantovaných a dialyzovaných pacientů. Tehdy ještě čekal na transplantaci, během her tak musel v noci absolvovat dialýzu a ráno nastoupit na turnaj.

Sport a odhodlání mu otevřely svět

Po zkušenosti v Maďarsku následovala série turnajů, převážně ve stolním tenise: V roce 2008 absolvoval ještě jako dialyzovaný pacient evropské hry



ve Wursburgu. O rok později se dočkal vytoužené transplantace a v roce 2010 už zase soutěžil na evropských hrách v Dublinu. „Sportování po transplantaci bylo mnohem jednodušší. Nepotřeboval jsem tolik času na regeneraci sil a i kondičně mě to hodně posunulo,“ říká. Později se vydal na hry do Záhřebu, Durbanu, Krakova, Helsinek, Malagy nebo třeba Newcastlu. Vysloužil si bezmála tři desítky medaili. „Nejcennější jsou pro mě tři zlaté medaile ze světových her v Durbanu a Mar del Plata. Dvě jsou z turnaje ve stolním tenise a jedna

z tenisu jednotlivců. Jsou to jediné zlaté medaile ze světových her, které kdy slovenská reprezentace transplantovaných získala," vzpomíná pan Robert. Hlavně světové hry v Durbanu, kde soutěžil ve stolním tenise, v něm zanechaly silné dojmy: „Mým soupeřem byli Singaňané. V plné hale s přibližně dvěma tisíci diváky tak byly dva tábory – evropský a asijský. Byla to úžasná atmosféra a ještě k tomu s vítězným koncem," popisuje momenty, které vedly ke zlatu. „Ve sportu jsou vždy emoce, stres, napětí, to platí i pro transplantované. Motivace je vždy obrovská a radost ze zisku medaile pak ještě větší. Když vám pak zahrají hymnu, v myslí vám probíhají všechny ty odmakané tréninky a propocená trička. Celá atmosféra vás strhne a je to opravdu dojemné," neskrývá radost pan Robert.

Sport je pohyb a pohyb je život, i s omezeními

Pan Robert se nebojí přiznat, že vlivem nemoci samozřejmě pocituje omezení a oproti zdravým sportovcům kondičně zaostává. Jde podle něj o handicap, který se dohnat nedá, protože tělo to člověku prostě nedovolí. Věří však, že pohyb znamená život a život je dar a příležitost být šťastný: „Máme jen jeden pokus. Je třeba se věnovat jakémukoliv sportu či pohybové aktivitě, a to tak, abyste si bez nich život ani nedovedli představit." Sport podle něj vnáší do života radost, lepší zdravotní stav i šanci poznat mnoho zajímavých lidí.

Cestovat se dá i na dialýze

Nemoc pana Roberta neodradila ani od toho, aby poznával jiné země. A jinak než jen skrze dění ve sportovních halách. Během sedmi let na dialýze si neodpustil čtyři cesty do zahraničí a později si se synem pořídili malý apartmán u moře v Chorvatsku. Tato země oběma přirostla k srdci. Pro pana Roberta cestování výraznou zátěž nikdy nepředstavovalo. „Mnozí říkají, že cestování je náročné. My jsme ale zvyklí,

sedneme do auta a od té chvíle už jsme na dovolené. Není přece třeba spěchat. Právě naopak – děláme přestávky, užíváme si okolní krajinu, už ten přesun je přece dovolená," dodává.

Nemoc jako křižovatka života

Pan Robert věří, že v životě hraje velkou roli nastavení mysli a schopnost udržovat si zdravý optimismus. Člověk se zdravotním postižením se podle něj dostává na křižovatku, na níž se musí rozhodnout, kam odbočí: „Buď budete plakat do polštáře a litovat, že nemůžete dělat plnohodnotně to, co zdraví lidé, nebo si uvědomíte, že jste na tom ještě stále vlastě dobře, že spoustu věcí si stále můžete dovolit a že existují tací, kteří jsou na tom mnohem hůř. Já jsem se rozhodl pro tu druhou cestu," uzavírá odhodlaně.

Marie Machytková,
šéfredaktorka Dialogu



Robert Kopecký (68 let)

Už od dětství inklinoval ke sportu a jakýkoliv druh pohybu ho přitahoval jako magnet. V osmnácti letech mu stanovili vážnou diagnózu chronického zánětu ledvin. Na léčbě medikamenty strávil třicet let, pak musel začít docházet na dialýzu. Fakt, že se bez ní dlouho obešel, přikládá právě pravidelnému sportování a zdravému životnímu stylu. V březnu 2009 se dočkal transplantace. Díky Společnosti dialyzovaných a transplantovaných (SDAT), která svým členům vytváří zázemí pro kulturně-spoolečenský život, se dostal do světa mezinárodních sportovních aktivit a získal bezmála tři desítky medailí. Pan Robert je energický Slovák plný optimismu, jímž člověka nakazí i přes telefon. Má stejně ener-

gického syna, s nímž pravidelně tráví čas ve vlastním apartmánu v Chorvatsku.



Evropské hry v Krakově, stolní tenis – mix, s Ludmilou Fabiánovou, bronzová medaile. Nahoře: V Jihoafrické republice na Střelkovém mysu po absolvování SH 2013 v Durbanu.

„Sport je pohyb, pohyb je život a život, to je dar a příležitost být šťastný.“

JAK SE VYPOŘÁDAT S CHRONICKÝM SVĚDĚNÍM?

„Člověk by z toho lezl i po zdi,“ říkají pacienti trpící úporným svěděním. Často je natolik obtěžující, že vede k dalším problémům jako nespavost, zjizvení kůže a deprese. Neměli byste nechat věci zajít až tak daleko, protože účinná úleva od nepříjemného nutkání se poškrábat je na dosah.

Pro lidi, kteří jím trpí, může být svědění stejně nesnesitelné jako bolest. Zatímco však existují velmi účinné léky k léčbě bolesti a jejích příčin, neexistuje žádný stejně univerzální prostředek na odstranění „bratříčka“ bolesti – svědění. Přesto je důležité najít jeho příčinu. Lidé postižení svěděním by se měli s tímto problémem co nejdříve obrátit na svého nefrologa a dermatologa, a ne až ve chvíli, kdy se problém stane kritickým a příznaky přetrvávají déle než šest týdnů. U mnoha pacientů stojí za problémem diagnostikovatelné a léčitelné kožní onemocnění. Dokonce i když je možná pouze symptomatická léčba, existuje mnoho způsobů, jak dostat tento problém pod kontrolu.

Klíčovou roli hrají fosfáty

Kůže je u lidí s nemocemi ledvin vystavena stresu, protože pokles filtrační schopnosti ledvin znamená, že v těle zůstávají škodlivé zplodiny metabolismu. Kromě jiných látek, které se obvykle vylučují v moči, zde hrají klíčovou roli fosfáty, látky obsažené v mnoha potravinách. Pokud je jich v krvi příliš mnoho,

vážou se na vápník a tvoří sůl, jež se může hromadit v tělesné tkáni a vyvolat tzv. „uremické“ svědění, které je pro pacienty s nemocemi ledvin typické. Pokud tedy pociťujete svědění, měli byste si nechat zkontrolovat hodnoty vápníku a fosfátů a popovídat si se svým lékařem o tom, jak by bylo možné upravit vaši dialýzu.

Dalším způsobem, jak dosáhnout lepší hodnoty fosfátů a bojovat proti svědění, je dieta. Mnoho pacientů říká, že přísná nízkofosfátová dieta a denní konzumace látek vážících fosfáty vede k výraznému zlepšení jejich stavu. Jako zdroje proteinů si tedy zvolte potraviny s nízkým obsahem fosfátů a vyvarujte se jídel z rychlého občerstvení a polotovarů. Abyste nepřekračovali svou optimální dávku fosfátů (obvykle cca 800–1 200 mg denně), je nejlepší založit si nutriční deník.

Svědění navzdory dobrým výsledkům dialýzy

Dokonce i pacienti, kteří mají velmi dobré hodnoty fosfátů, mohou trpět svě-

děním. Najít příčinu v těchto případech může představovat skoro detektivní práci. Jestliže svědění začne přímo během dialýzy, mohlo by se jednat o její vedlejší účinek nebo o alergickou reakci například na heparin nebo jiné použité léky či přípravky. Můžete probrat se svým lékařem, zda by bylo možné změnit některý z vašich léků nebo zda byste neměli před dialýzou užít antihistaminika.

Obecně se dá říci, a to zejména v případech, kdy svědění nemá jasnou příčinu, že včasná symptomatická léčba může vést ke znatelné úlevě. Váš lékař může společně s vámi rozhodnout, zda by ve vašem případě nemohla být vhodná analgetika, protizánětlivé léky, H1



se často a dlouho sprchovat příliš horkou vodou (maximálně 35 °C). Můžete používat nearomatické hydratační a pH neutrální sprchové gely a tělová mléka, při silném svědění si na postižené místo přiložit studený obklad nebo v nutném případě použít měkký, látkou pokrytý „škrabací polštářek“, abyste si škrábáním nepoškodili kůži. Pokud jde o oblečení, měli byste se vyhnout těsným svetrům či oblečení z vlny nebo syntetických vláken a nosit pouze volné oděvy z materiálů, které nebudou pokožku dráždit, jako např. bavlnu a hedvábí.

I duševní pohoda hraje svou roli, protože nervozita také zhoršuje svědění. Všechno, co snižuje stres, vám

tedy může pomoci – jóga, meditace, relaxační dechová cvičení před spaním nebo třeba psaní deníku. Musíte vyzkoušet, co vám nejvíce pomáhá, a hlavně být trpěliví.

JEDNA VĚC JE TOTIŽ JISTÁ – čím pečlivěji budete své svědění sledovat, tím spíše dokážete dříve nebo později zjistit, co ho způsobuje.

antihistaminika nebo nové generické přípravky, jako např. difelikefalin. Existují také lokálně účinkující tekuté přípravky. Často pomáhají zejména ty, které obsahují močovinu, protože zlepšují obsah vody v kůži.

Je však také důležité, abyste o pokožku každý den dobře pečovali. Například domácí zvlhčovač vzduchu vás může lépe ochránit před dehydratací. Neměli byste

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.



Naše aplikace Renal Care Compass, kterou lze bezplatně stáhnout do chytrého telefonu, vám může pomoci.



iOS



Android



Benešky: Hřebenem Beskyd za cinkáním zvonců pastevců

Co se vám vybaví při vyslovení slova Beskydy? Mě hory, hluboké lesy, odlesněné hřebeny, ovce a rozkvetlé horské louky – na konci jara a počátkem léta jsou nejkrásnější. Dnes se vydáme právě za takovými místy, na beskydské Benešky. Výlet je jednodenní, můžete se ale v regionu zdržet. V dojezdové vzdálenosti jsou totiž dialyzační střediska B. Braun Avitum.

Krajina pastevců

Dnes bude našim cílem Chráněná krajinná oblast Beskydy coby největší z CHKO u nás. Skrývají se zde výjimečné přírodní scenerie, původní horské pralesovité porosty, vzácní živočichové i rostliny a unikátní povrchové i podzemní pseudokrasové jevy. Krajina je neuvěřitelně pestrá. Na její podobu měl velký vliv příchod valachů (pastevců) v 16. století a také jejich způsob obživy. Valaši klučili lesy na hřebenech hor a vytvářeli tak pastviny pro své kozy a ovce. Pastva probíhala od jara do léta, na konci sezony pak byla zvířata sháněna do údolí na strniště. Horské louky tak měly dostatek času na regeneraci a postupně se na nich vyvinula unikátní luční společenstva. Na pastvinách valaši ponechávali solitérní stromy (javory a lípy) jako úkryt pro svá stáda, současně vzhled luk dotvářely keře růží, lísky nebo jalovců, které pasená zvířata nespásala. Tím získaly valašské pastviny nezaměnitelný malebný charakter. Benešky jsou jeden z hřebenů v jižní polovině Beskyd, kde se tato mozaika pastvin, lesů, solitérních stromů a keřů zachovala dodnes. Ovce a dobytek z Beskyd ale nikdy zcela nezmižely a pomalu se jejich stáda zase zvětšují a vracejí. I vy tak můžete při výletě na Benešky nějaké potkat a poslechnout si, jak se horami nese cinkot jejich zvonců.



Lesy jsou bohaté na houby

Na cestu lemovanou kvítím

Dnešní túra zabere většinu dne. Je sice dlouhá jen necelých 10 kilometrů, ale překonáte při ní 370 metrů převýšení, a kdyby vás snad nezastavily kopce, určitě vás přimějí zpomalit krásné výhledy.

Na začátek trasy je třeba se do osady Míloňov (severně od Velkých Karlovic) dopravit autem nebo autobusem. Odsud vyrazíme po modré turistické značce vzhůru. Cesta je zpočátku zpevněná a vine se lesem a loukami pomalu mírně do kopce. Na loukách podél cesty v sezoně kvetou fialové a žluté náprstníky, na vlhčích místech upoutá pozornost růžový kohoutek luční a jinde zase kola kopretin. Když se budete dobře dívat, určitě uvidíte i některou ze vzácných a chráněných orchidejí. Jestli vás květena „nebere“, možná vás zaujmou samoty, které na pastvinách zůstávají jako památka na doby, kdy se na horách ještě hospodařilo.

Jak budete stoupat, pastvin bude ubývat na úkor lesa. Současně cesta pozvolna přejde do většího stoupání a i terén bude náročnější. Jakmile se po delší době cesty lesem objeví louka s pěknou dřevěnicí napravo ve svahu a studánkou u cesty, jste nedaleko hřebene a čeká vás posledních pár stovek metrů stoupání před dosažením hřebene. Zmiňovaná samota se jmenuje Na pálenici a její majitelé údajně prodávají výborný kravský sýr. Kousek nad samotou na okraji lesa je krásný rozhled do kraje a místo jak stvořené pro menší svačinku.

Když dosáhnete rozcestníku Pálenice, jste na hřebeni a žádné větší stoupání už na cestě nebude. Čeká vás nejkrásnější část túry – procházka po hřebeni. Vydejte se směrem doprava po červené značce. Po pravé ruce budete mít výhledy do údolí Velkých Karlovic a za ním



Mgr. Petr Pavelčík

(1975), Vlčnov

Říká o sobě, že je „obyčejný člověk z dědiny, vyučený strojní zámečnick, který rád zkouší nové věci a snaží se ze života dostat, co to dá“. Z pohledu redakce má ale srdce dobrodruha, který se nenechá omezovat překážkami, jež před něj život klade. Za více než deset let na dialýze totiž stihl dostudovat ochranu přírody na Univerzitě Palackého v Olomouci, oženit se, zrekonstruovat dům, stát se včelařem, začít malovat, ilustrovat řadu edukačních přírodovědných materiálů, vypěstovat bez chemie hromady zeleniny na vlastní zahradě a také v rámci své cestovatelské vášně navštívit třikrát Japonsko a řadu jiných úžasných míst u nás i ve světě.

na hřeben Javorníků s vrcholy Makyta a Velký a Malý Javorník, jež tvoří hranici se Slovenskem. Po levé ruce se otvírá pohled do údolí na Horní a Dolní Bečvu a nad nimi na protějším hřebeni určitě nepřehlédnete Radhošť.

Turistický chodník po hřebeni je dost frekventovaný, a tak tu můžete potkávat větší množství turistů, ale i cyklistů. Když si budete chtít v klidu užít přírodu nebo oběd, sejděte po loukách níže a najděte si místo kousek stranou. Asi v polovině hřebenové části je rozcestník Benešky. Pokud už budete v časovém skluzu, budete unavení nebo se prostě pokazí počasí, je možné si odsud cestu významně zkrátit a sejít po cyklostezce dolů k výchozímu bodu výletu. Doporučuji ale pokračovat dál po červené po hřebeni a být venku co nejdéle, ležení na posteli si nechme na dobu na dialýze! K dalšímu rozcestníku je to navíc asi jen půl hodinky. Tady se od hřebenové červené značky odpojíme a dál půjdeme po žluté značce dolů zpět do údolí, kde naše túra začala. Podobně jako při cestě nahoru cesta vede střídavě lesy a loukami se samotami, ale tentokrát směřuje pozvolna dolů – pořád je na co se dívat, co obdivovat. U výchozího bodu budete asi po hodině a půl až dvou hodinách pohodové cesty.

Velké Karlovice

Jestliže budete mít ještě čas a síly, zastavte se cestou zpět do civilizace na chvíli ve Velkých Karlovicích – obci lidových umělců a řemeslníků. Dochovalo se zde mnoho lidových staveb a také rou-



Z cesty po hřebeni Benešky

bený barokní kostel Panny Marie Sněžné z roku 1754. Má neobvyklý půdorys rovnoramenného kříže a byl postaven bez jediného kovového prvku. Uprostřed střechy je věž se zvony, které se ovládají pomocí řemenů spuštěných do prostoru kostela. Interiéry byly původně bez nátěru, a to jak stěny, tak lavice. Před rokem 1900 byl však celý kostel vymalován bílou olejovou barvou a původní kamenná podlaha byla nahrazena dlaždicemi. Zajímavé je, že v kostele se nacházejí velké skleněné lustry ze zdejších skláren z roku 1892.

Další zajímavou stavbou Velkých Karlovic je Karlovské muzeum, které je nedaleko kostela Panny Marie Sněžné. Sídlí v roubeném domě z počátku 19. století. Někdy se objekt nazývá podle posledního karlovského fojta a obchodníka Karla Barviče Barvičův dům. V muzeu je možné vidět expozice, které vám poskytnou ucelený obraz o životě lidí v tomto rázovitém kraji. Jádrem sbírky je podomácku vyráběné zemědělské a salašnické nářadí, postupy zpracování vlny, lnu a výroby ovčího syru.

Holubičky na podporu

Co by to bylo za výlet, kdybyste si z něho nepřivezli i něco na památku domů. V Karlovicích a jejich přilehlých osadách žije a tvoří množství lidových umělců, a když si od nich něco pořídíte, nejenže budete mít vzpomínku, ale podpoříte tím i místní výrobce. Určitě jste už někde viděli tzv. štípané holubičky z jednoho kusu dřeva. Dříve se holubička zavěšovala ve světnici nad stolem nebo nad kamny a kolébkou s novorozěným miminkem jako „obraz Duchu svatého“. Zajímavé jsou i valašské opasky či krpce. Pokud ale doma nechcete hromadit další věci, kupte si alespoň valašský frgál (velký koláč) – ten se příjezdu domů totiž pravděpodobně ani „nedožije“, jak je dobrý.

Přeji vám šťastnou cestu a parádní výlet. A nezapomeňte si v případě potřeby domluvit dialýzu! V okolí jich najdete po směru vaší cesty hned několik.

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

Dialyzační střediska B. Braun Avitum v blízkém okolí



Bilovec
+420 556 730 728
avitum-bilovec.cz@
bbraun.com



Český Těšín
+420 558 712 089
avitum-cesky_tesin.cz@
bbraun.com



Třinec
+420 558 304 420
avitum-trinec.cz@
bbraun.com

VYHLAŠUJEME NOVOU SOUTĚŽ „FOTO Z CEST“

Získali jste odvahu cestovat i s chronickým onemocněním? Motivovaly vás naše články a plánujete podniknout některý z doporučených výletů? Nebo jste zkušený cestovatelé a už teď máte plány na letní dobrodružství?

Podělte se s námi o své fotografie z cest. Můžete na nich být sami, s blízkými, v rodném kraji nebo v zahraničí... Zkrátka kdekoliv, kde jste strávili pár nevšedních dní. Snímky by neměly být starší než jeden rok, body navíc získávají obrázky z výletů, které podniknete na místa doporučená v našem časopisu. A abyste neřekli, za redakci jdeme také „s kůží na trh“.

Tři vybrané fotografie otiskneme v dalším čísle a jejich autory oceníme balíčky produktů B. Braun a/nebo na novinkou

z produkce nakladatelství Grada Publishing – knížkou Hradů Čech a Moravy, která shrnuje fascinující příběhy, které se po staletí odehrávaly za zdmi našich hradů a které ovlivnily osudy nejen Českého království.

Třeba se pak výherci vydají za dalším dobrodružstvím na některý z hradů, o nichž se v knize píše...



Náš grafik Pavel Cindr vyráží na rodinnou dovolenou



Náš autor Petr Pavelčík s manželkou na výletě ve Vysokých Tatrách (Priečne Sedlo)



Naše šéfredaktorka Marie Machytková na pobřeží Jokohamy



Co můžete vyhrát?

Autoři vybraných fotografií se mohou těšit na balíček produktů B. Braun a/nebo knihu z nakladatelství Grada Publishing. Fotografie s krátkým popisem zasílejte do 5. 7. 2021 e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com

Za bratislavským „Čumilem“ i na dialýze

Zajet si odpočinout od běžných starostí na pár dní do Bratislavy? Jestli si chcete zkusit vycestovat s dialýzou i mimo Česko, není to vůbec špatný nápad. Domluvíte se zde, není to daleko, je sem výborné dopravní spojení a město a jeho okolí vám mohou nabídnout více zajímavostí, než si myslíte.



Bratislavský hrad

V Bratislavě můžete strávit nezapomenutelných pár dní. Od rozdělení Československa prošla docela významnou proměnou a stojí za to ji trochu prozkoumat a třeba se vydat i do jejího blízkého okolí. Podporu vám přitom mohou poskytnout DS Hlučinska a DS Vrakuňa. Obě akceptují Evropský průkaz zdravotního pojištění a zpravidla nemají problém přijímat prázdninové pacienty.

Bratislavský hrad

Ať už do Bratislavy přijedete vlakem, autem nebo třeba přiletíte letadlem (fantazii se přece meze nekladou), určitě vás na první pohled upoutá nad městem se vypínající Bratislavský hrad. Se svým téměř čtvercovým půdorysem a čtyřmi ladnými věžemi vypadá dost moderně, ale jeho historie sahá až do 10. století. Hrad prošel velmi složitým stavebním vývojem, který málem skončil v 50. letech jeho demolicí. V té době byl totiž spíše ruinou. Naštěstí ale „vstal z mrtvých“ a nyní je dominantou a symbolem města. Uvnitř hradu je Historické muzeum, jehož posláním je dokumentovat vývoj osídlení na Slovensku od středověku až po současnost. Kromě expozice a dočasných výstav si můžete prohlédnout i interiéry hradu a vystoupat na Korunní věž, odkud je výhled na celé město.

Katedrála sv. Martina

Když byste měli z Bratislavy vidět jen kousek, hned po hradu by měla být další volbou katedrála sv. Martina. Stojí rovnou přes silnici naproti hradu a je to nejvýznamnější sakrální památka města. Bylo zde korunováno jedenáct králů a sedm královských manželek. Mezi nejvýznamnější zdejší události patří korunovace



Michalská ulice a brána

Než vyrazíte:

- Vezměte si s sebou lékařskou zprávu, kartičku pojištěnce a léky. Mějte k dispozici papírovou i elektronickou verzi všech potřebných dokumentů.
- Ujistěte se, že máte správně koupené jízdenky/letenky na cestu tam i zpět a že stiháte dialýzy podle plánu. Počítejte se s zpožděním, zajistěte si možnost komunikovat s dialyzačním střediskem i s ubytováním, důležité kontakty mějte na papíře i v telefonu.
- Najděte si na mapě, kde je vaše (předem zajištěné!) dialyzační středisko. Pokud vás nebude vozit sanitka, zjistěte si, jak se dostanete tam i zpět (v noci bývá problém s MHD).
- Každý den si naplánujte, vezměte v úvahu svůj stav po dialýze.
- Buďte při plánování maximalisty – ubrat se dá vždycky.
- Prostudujte si průvodce, články na internetu, poptejte se známých – užijete si tak výlet už dříve, než se vydáte na cestu.
- Vezměte si dost peněz v hotovosti, ať neztrácíte na dovolené čas hledáním bankomatu nebo směnárny.
- Nezapomeňte na mapu – papírovou nebo v mobilu – usnadní vám orientaci.
- Nebojte se a těšte se! Na všech dialýzách je zkušený personál jako ve vašem středisku a bude vám ochoten pomoci a poradit. Něco nového se naučíte, dovíte a budete zase o kousek zkušenější.

Co musíte vidět:

- Bratislavský hrad
- Katedrálu sv. Martina
- Michalskou ulici s Michalskou věží
- Modrý kostolík
- Starou radnici
- Dunaj a most SNP

Když zbude čas:

- Muzeum hodin – dům U dobrého pastýře
- Muzeum dopravy na hlavním nádraží
- Starý most
- Budovu Slovenského rozhlasu
- Budovu Slovenského národního divadla
- Primaciální palác
- Hřbitov Slavín

Marie Terezie, která po dlouhou dobu na Bratislavském hradě žila a za jejíhož působení zažilo město nevídaný rozkvět. Jako symbol těchto významných událostí spočívá na špičce věže katedrály pozlacená replika uherské královské koruny i s polštářem.

Michalská ulice a brána

Pokud si budete chtít v Bratislavě někde na chvíli posedět, zamiřte do Michalské ulice. Je to jedna z nejkrásnějších zdejších ulic. Najdete zde mnoho kaváren, restaurací, obchodů, ale i historických budov. Místní dominantou je Michalská brána – jediná stojící součást bývalého městského opevnění. Nyní je v ní muzeum zbraní a z její věže je prý výtečný výhled na město. A když už budete stát u brány, všimněte si domku, který je k ní přilepený z pravé strany. Připadá vám úzký? Je to tak! Vždyť je to údajně nejúžší dům v celé Bratislavě – měří na šířku pouhých 130 cm!

Stará radnice

Jen o pár ulic dál stojí další, jen těžko opomenutelné místo – Stará radnice. Ta se řadí mezi vůbec nejstarší budovy města. Stojí na Hlavním náměstí, kde se odehrává většina významných slavnostní a událostí. Má podobný význam jako třeba Václavské náměstí v Praze nebo náměstí Svobody v Brně. Starou radnici tvoří vlastně několik budov spojených do jednoho celku. Radnice ale „radnici“ v tom pravém slova smyslu už dávno není a dnes je v ní muzeum s expozicí o historii města Bratislavy. Atrakcí radnice je kromě mučicích nástrojů, zbroje a zbraní i dělová koule zasazená ve stěně – tu prý na budovu vystřelili Napoleonovi vojáci v 19. století.



Kostel sv. Alžběty – Modrý kostolík

Když se vydáte od Staré radnice ještě o pár ulic dál směrem od centra, přijдете k další ikoně města, které místní neřeknou jinak než Modrý kostolík. Ve skutečnosti je kostel pojmenován podle sv. Alžběty Uherské, ale barva vystihuje kostel přeci jen trochu lépe, a proto se mu tak zřejmě i říká. V odstínech modré jsou nejen omítky, ale také krytina střechy kostela a také interiér. Celkově tak svatostánek působí velice svěžím do-

Kostel sv. Alžběty – Modrý kostolík



Hrad Dčvín

jmem. Kostel byl postaven v secesním slohu původně jako kaple pro studenty sousedního gymnázia na začátku 20. století podle projektu budapeštského architekta Edmunda Lechnera. V Bratislavě bývá Modrý kostolík označován za nejkrásnější kostel města, a je asi i proto vyhledávaným místem pro svatební obřady – však posuďte sami.

Most Slovenského národního povstání, sochy ve městě

Město má ale i moderní budovy a umění. Při toulkách ulicemi si jistě všimnete bronzových soch rozmístěných na neobvyklých místech a v nápaditých pozicích. Nejznámější a fotografy i nejoblíbenější z nich je „Čumil“, který prostě opravdu „čumí“ z kanálu od roku 1997 na křižovatce ulic Laurinská, Panská

a Rybářská brána (hned vedle Hlavního náměstí). Bratislavané věří, že pokud se dotknou Čumilovy čepice (tzv. budajky), přinese jim to štěstí. Zkuste najít i další sochy oživující město. Paparazzi, Schöne Náci, Napoleonův voják, Hans Christian Andersen a další čekají na to, abyste je našli.

Charakteristickou moderní stavbou neodmyslitelně spjatou s Bratislavou je Most Slovenského národního povstání vedoucí přes Dunaj a s restaurací v osmdesátimetrové výšce. Byl vystavěn v letech 1967–1972 a od té doby několikrát změnil jméno, aby mu nakonec bylo přiřknuto to původní – Most Slovenského národního povstání. Večeře a výhled na město odsud budou nezapomenutelným zážitkem na konci vaší návštěvy Bratislavy.

Jednodenní výlety v okolí města:

Za historií:

Dčvín – zřícenina hradu nad Dunajem západně od Bratislavy je spolu s Bratislavským hradem jedním z nejvýznamnějších reprezentantů slovenské historie. Dopravíte se sem snadno autobusem nebo romanticky lodí přímo z centra Bratislavy.

Za uměním:

Danubiana – jedno z nejromantičtějších muzeí moderního umění v Evropě asi 20 km po proudu Dunaje. Vydejte se sem lodí z Bratislavy z nábřeží mezi mostem SNP a Starým mostem (ověřte si, jestli není z epidemických důvodů lodní spojení přerušeno).

Za turistikou:

Malé Karpaty – členité, skalnaté, zalesněné a masovým turismem nepostižené nevysoké pohoří, které se zvedá hned za severozápadní hranici města. Pěkné jsou výšlapy na vrcholy Veľká homoľa nebo Vysoká. Méně náročný výlet je na botanicky a paleontologicky zajímavá místa Devínská kobyla a Sandberg.

Za koupáním:

Asi 25 km východně od Bratislavy jsou výbornou variantou ke koupání Slunečná jezera u města Senec. Jsou zde pozvolně travnaté písčné pláže s prohřátou vodou. Severní část je rušnější s restauracemi, diskotékami a zábavou, jižní část je vhodná spíše pro rodinnou dovolenou. Druhou velmi dobrou možností odpočinku u vody jsou jezera vzniklá těžbou šterkopísku na severu Bratislavy – Zlaté piesky.

Dialyzační střediska B. Braun Avitum v Bratislavě



Bratislava – Nové Mesto
+421 2/444 523 77
avitum-bratislava.sk@
bbraun.com



Bratislava – Vrakuňa
+421 2/593 040 70
avitum-vrakuna.sk@
bbraun.com

Lehké letní menu



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*).

Malinovo-borůvkové smoothie

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 60 g malin
- 60 g borůvek
- 400 g bílého smetanového jogurtu
- 2 lžice (60 g) medu

Pár kousků ovoce si uložíme stranou na ozdobu. Do stolního mixéru dáme vychlazený smetanový jogurt, omyté a osušené ovoce a nakonec přidáme med. Vše umixujeme do hladka, rozdělíme do čtyř sklenic, ozdobíme a můžeme podávat.



Nutriční hodnoty na jednu porci:
energie: 169 kcal, bílkoviny: 4 g, sacharidy: 20 g,
tuky: 10 g, vláknina: 1 g, fosfor: 104 mg, draslík: 197 mg

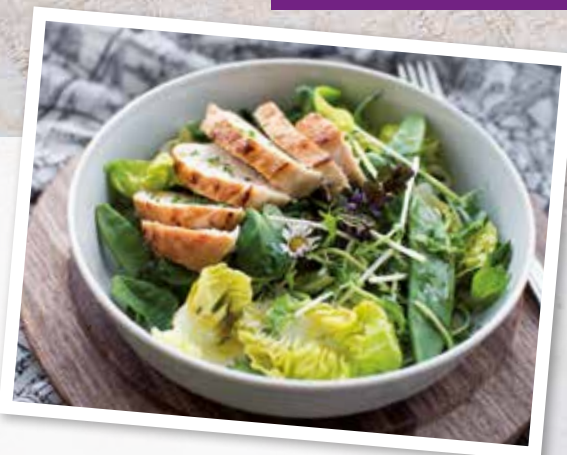
Upozornění: Recepty pro vás kontrolují naše nutriční specialistky, nemusíte se tedy bát si na nich pochutnat. Dialyzovaní pacienti by nicméně měli dbát zvýšené opatrnosti při konzumaci ovoce. Výše uvedené recepty proto nekonsumujte současně v rámci jediného dne. Vyzkoušejte je odděleně a dbejte na nutriční hodnoty ostatních přijatých potravin. Každý jídelníček vždy přizpůsobte svému zdravotnímu stavu.

Letní bylinkový salát s kuřecím masem

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 600 g kuřecích prsou (2 větší prsa)
- 2 lžíce (30 g) slunečnicového oleje
- 150 g cukrového hrášku
- 40 g výhonků hrášku
- 40 g polníčku
- 40 g hlávkového salátu
- 1 lžička čerstvě nastrohané citronové kůry z bio citronu
- 1 lžíce (10 g) citronové šťávy
- 1 lžíce (10 g) vinného octa
- 2 lžíce (30 g) g olivového oleje
- 1 lžička (10 g) medu
- po 2 lžičkách nasekané pažitky, nasekané máty, nasekaného citronového tymiánu a nasekané petrželky
- pepř a sůl

Zeleninu a bylinky omyjeme, necháme okapat a mezitím si připravíme kuřecí prsa. Ideální je maso vyndat z lednice předem, aby na pánvi nedostalo prudký teplotní šok a nepustilo šťávu. Kuřecí prsa očistíme, důkladně potřeme ze všech stran slunečnicovým olejem a zlehka osolíme. Pečeme zprudka na pánvi z obou stran, z každé strany přibližně 3 minuty. Maso se nám zatáhne a bude mít nazlátlou barvu. Opečená prsa přendáme na pekáč vymazaný kapkou oleje a pečeme v předem vyhřáté troubě na 200 °C 12–15 min. Délka pečení je přendáme na prkénko a necháme



5 minut odpočinout. Díky tomu všechna šťáva zůstane uvnitř.

V mističce důkladně prošleháme ingredience na zálivku – olivový olej, citronovou šťávu, vinný ocet, citronovou kůru, med, pepř a špetku soli. Zálivka by měla mít konzistenci hladké emulze. Na hluboké talíře rozdělíme očištěnou zeleninu a pokapeme ji zálivkou. Kuřecí prsa nakrájíme na plátky, umístíme je na salát a nakonec vše posypeme najemno nasekanými bylinkami.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 261 kcal, bílkoviny: 37 g, sacharidy: 7 g, tuky: 11 g, vláknina: 1 g, fosfor: 358 mg, draslík: 826 mg

Jahodová zmrzlina

INGREDIENCE NA KORPUS (10 PORCÍ)

- 350 g jahod
- 350 g smetany ke šlehání 31%
- 2 bílky
- 20 g cukru krupice
- 24 g vanilkového cukru
- sůl

Jahody očistíme, omyjeme a necháme okapat. Stranou si odložíme čtyři jahody a nakrájíme je na drobné kostičky. Zbytek jahod dáme společně se třemi lžicemi smetany do mixéru a umixujeme do jemného pyré. Z bílků, s malou špetkou soli a polovi-

nou cukru ušleháme tuhý sníh. Pak ušleháme smetanu s druhou polovinou cukru. Do ušlehané smetany jemně vmícháme jahodové pyré, nejemno nakrájené jahody a nakonec ušlehaný sníh. Směs přendáme do nádoby s víkem a dáme do mrazáku. (Pokud máte doma zmrzlinovač, postupujte podle návodu.) Po hodině ji vytáhneme a důkladně promícháme. Proces poté opakujeme každou půl hodinu alespoň ve čtyřech cyklech. Díky postupnému promíchávání během mražení narušíme ledové krystalky a zmrzlina bude jemná.



Čím více cyklů v průběhu tuhnutí zopakujeme, tím více se bude později rozplývat na jazyku. Pokud budeme zmrzlinu podávat až další den, je dobré ji tak 15–20 minut předem (záleží na teplotě) vytáhnout z mrazáku, aby trochu povolila a dala se snadno servírovat.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 123 kcal, bílkoviny: 2 g, sacharidy: 8 g, tuky: 11 g, vláknina: 0,6 g, fosfor: 34 mg, draslík: 92 mg

VYROBTE SI ORIGINÁLNÍ DOMEČEK PRO VČELY

Když se vám podaří přivábit samotářské včely, vosy a jiný užitečný hmyz, vaše zahrada ožije – opylené plodiny přinesou bohatou úrodu a ekologicky šetrně se zbavíte mnohých škůdců. Připravte jim proto hmyzí domeček, ve kterém se rády usídlí.



Základem pro včelí domek je jeho rám. Ten by měl být vyrobený z kvalitního dřeva. Proti vlivům počasí je nutné dřevěnou konstrukci z prken ošetřit lakem nebo venkovní barvou na dřevo. Důležitou součástí domku je střecha. Můžete použít střešní tašky, rákosovou střechu či prkna opatřená

nepromokavým materiálem. Do hotové konstrukce domku je třeba umístit vlastní výplň. Naspod domku použijte těžší předměty, jako jsou cihly, střešní tašky či kameny. Lehčí materiály jako stonky, stébla a bam-

busové tyčky svažte drátkem. Konstrukci připravte i pro menší útvary, jako jsou třeba borové šišky nebo prázdné ulity. Aby nevypadávaly, můžete přední stěnu této části opatřit pletivem nebo prknem s dírami, včely si k hnízdním materiálům najdou přístup bez problémů. Připravte se, že materiálu použijete opravdu hodně. Do domku o velikosti 120 x 80 cm spotřebujete několik pytlů stébel, stonků a dalšího materiálu.



Včelí domky nejsou atraktivní jen pro včely, vosy, ale i pro jiné návštěvníky. V okolí se rády pohybují ještěrky, které loví hmyz poletující okolo, hlodavci můžou vytahovat stébla a slámu pro svá hnízda, to samé dělají drobní i větší ptáci, kteří často rádi vyzobávají larvy z hnízdních dutin. Jako ochrana domku proti predá-

torům dobře poslouží pletivo s malými oky nebo umístění atrapy dravého ptáka v blízkosti hmyzího hotelu. Při zdobení včelích domků můžete po-

pustit uzdu fantazii. Děti rády pokreslí dřevěné špalvy či bloky barvami. Způsobů, jak vyrobit domek, je nekončejně mnoho. Pusťte se do toho a vyrobte si svůj originál!



STARÝ PAPÍR – NOVÝ DESIGN

RECYKLOVANÉ DEKORAČNÍ PŘEDMĚTY



Kartonová plata a krabičky na vejce, obaly od ovoce anebo novinový a balicí papír, to všechno je materiál, který se po použití obvykle recykluje nebo úplně zlikviduje. Staré knihy se zažloutlými stránkami skončí v antikvariátu nebo v kontejneru. A přece takhle končit nemusejí. Dejte vzniknout překrásným dekoracím a předmětům, které jsou nadčasové a které nadchnou svou prostou elegancí. Věnce, koule, nástěnné dekorace, obaly na květináče a vázy, na které se naučíme vytvořit zdobné prvky jako třeba roličky, okvětní lístky, spirály a špičaté kornoutky. Ty pak budeme upevňovat na papírové prstence či kartonové nebo polystyrenové formy. Je to úplně lehké a navíc opravdu levné. A nejkrásnější je ta radost z tvoření.

VÁZY Z PAPIROVÝCH TRUBIČEK

Na každou vázu potřebujeme jeden 8 cm široký a 2,50 m dlouhý pruh papíru, který vždy uprostřed dvakrát podélně přeložíme. Pruh rukama zmačkáme a zkroutíme. Pak jej ovineme kolem spodního okraje sklenice a přilepíme. Každou zkumavku obalíme jednou stránkou z knihy.

Dále zhotovíme několik prázdných papírových roliček o průměru 1,5–2,5 cm tak, že jednu volnou zkumavku, která poslouží už jenom jako forma, obalíme knižní stránkou, podélně přilepíme a zkumavku vytáhneme.

Papírové ruličky a obalené zkumavky postavíme do sklenice. Zkumavky naplníme vodou a vložíme ozdobné traviny nebo květiny.



MATERIÁL: STRÁNKY ZE STARÝCH KNIH, 12 × 20 CM, SKLENĚNÉ NEBO PLASTOVÉ ZKUMAVKY, PRŮMĚR 1,5–2,5 CM, DÉLKA ASI 20 CM, SVĚTLE HNĚDÝ BALICÍ PAPIR A SKLENICE O PRŮMĚRU 12 CM



MATERIÁL: SKLENĚNÉ NEBO PLASTOVÉ ZKUMAVKY, PRŮMĚR 4 CM, DÉLKA ASI 30 CM, VELKÁ ROLE SVĚTLE HNĚDĚHO BALICÍHO PAPIRU, DÉLKA ASI 10 M, JUTOVÁ ŠŇŮRA, 2 KS SILNĚJŠÍHO KARTONU FORMÁTU A4 (JAKO POMOCNÝ PROSTŘEDEK) A LUPĚNKOVÁ PILA

VÁZY Z BALICÍHO PAPIRU

Z role balicího papíru pilkou uřízeme 8 cm široký kus. Papír postupně odvíjíme, přitom každý kus do středu přeložíme, tak aby vznikl jeden 4 cm široký a 10 m dlouhý pruh, který zároveň navijíme na lepenku A4, aby se nepřekroutil. Po přeložení a navinutí celého pásu začneme znova tento pás kousek po kousku podélně překládat na šířku 2 cm

a současně namotávat na druhý pomocný karton. Při třetím překládání papír prsty trochu stlačujeme a současně dále zvolna navijíme na karton.

Takto upravený dlouhý pruh postupně skrotíme a zdola nahoru jím ovijíme zkumavku. Oba konce proužku přilepíme ke sklenici. Kousek pod horním otvorem sklenice ještě konec proužku obmotáme jutovou šňůrou a vytvoříme závěs.



Markéta Pilátová

Poslední bleší cirkus

Stalo se zvykem, že v Dialogu tiskneme prózy současných českých spisovatelů. Doposud platilo pravidlo „co číslo, to jiný autor“. Nově jsme se ale rozhodli oslovit jediného spisovatele, který bude psát povídky po celý rok, a to exkluzivně pro naše čtenáře. Prvním takovým „domácím“ autorem je prozaička, básnička, autorka knih pro děti a reportérka Markéta Pilátová. Její úvodní text křehce otevírá řadu podstatných otázek, které se týkají života každého z nás. A jak je pro autorku (a někdy i život samotný) příznačné, hluboká tázání podnítl něco drobného, od čeho bychom to rozhodně nečekali – v povídce Markéty Pilátové je to bleší cirkus, pouťová atrakce s opravdu dlouhou a fascinující tradicí.



*Můj život, mi mrtví,
spleť mých cest.*

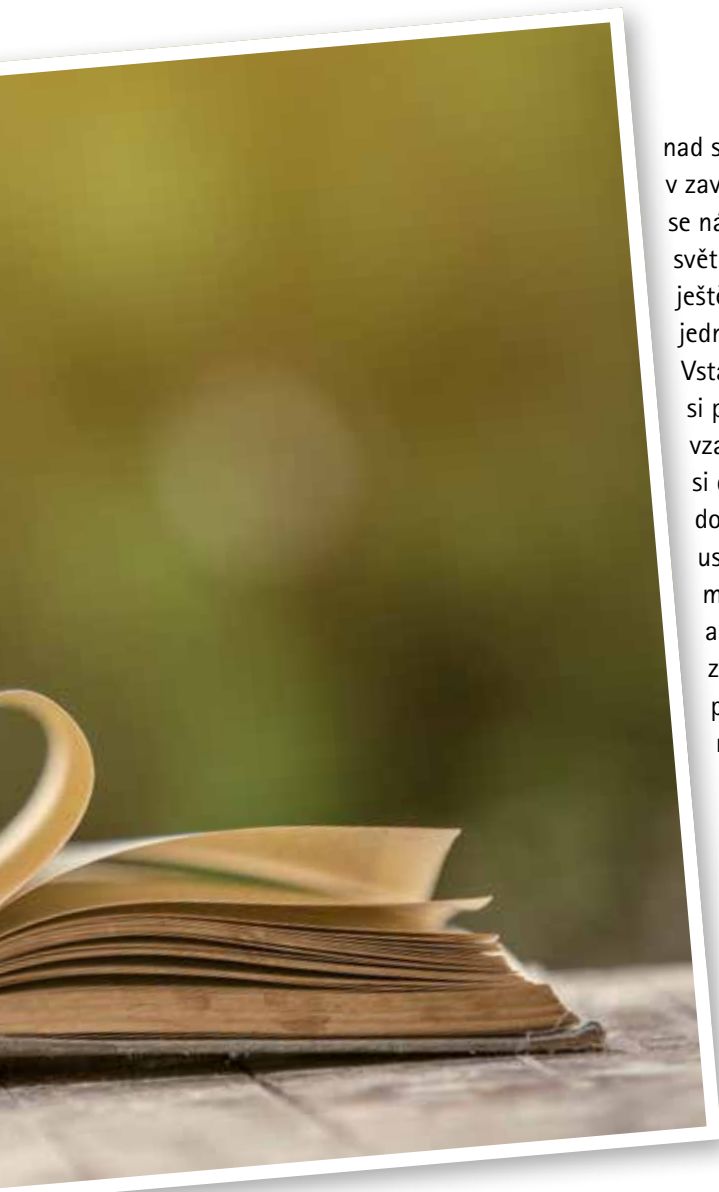
Ney Matogrosso

Zahlédl jsem ji v ohromném ušmudlaném parku. V ohromném ušmudlaném městě. Měla dlouhé vlasy a malý stolek. Na stolku vyskládané ušmudlané knížky. Před stolkem chlap. Na rybářské stoličce. Valil na tu holku nenechavé oči. Nedíval se jí ale do výstřihu. Hltal ušima, co říká. Ta holka mu četla. Četla jen pro něj. Kapíroval, jako by ho omotávala neviditelným lasem a pomalu utahovala smyčku. Byl jsem

zvědavý, co mu to vykládá, a tak jsem šel blíž. Podívala se na mě a vytáhla ještě jednu titěrnou stoličku. Sedl jsem si na ni. Pokračovala ve čtení. Nevěděl jsem, co to čte, ani jsem se nepodíval na obálku knížky, ze které četla. Četla tiše, a přece to bylo slyšet. Znělo to naléhavě. Hrála na nějaký nástroj a my ho neviděli. Četla něco o hodinkách, o tom, že když vám poprvé někdo daruje hodinky, daruje vám vězení, peklo na zemi. Četla. Pro nás dva. Seděli jsme, valili na ni oči a kapírovali. Její hlas byl jako vata, co ucpává póry všem obludnostem světa. Jako by cukrovala čas marcipánem. Pudrovala sny. Urovnávala rysy

starých tváří. Sypala drobky na cestě mezi ostropestřecovým bodláčím. Přísahala lži strašidlům. Rozfoukávala severní větry jižním směrem. Lámala nohy nočním můrám. Byla jako světloňoška. Šla s námi chodbou plnou upírů a rozsvěcovala svíce. Svítala na nebi. Když skončila, ukázala na stolek.

Chlap jako dítě v cukrárně ukázal na knížku s hnědým nevýrazným obalem. Ona kývla. Zalistovala v ní. Z knížky trčely barevné papírky s poznámkami napsanými dětským rukopisem. Našla, co chtěla, a začala zase číst. Příběh se odehrával v Africe a vyprávěla ho ještěřka. Líbilo se mi to. Chlap se taky tvářil spo-



nad stolem solární lampičku v zavařovací sklenici. Houpala se nám nad hlavou a v jejím světle bylo vidět, že chlap chce ještě a ještě. Lampička pak najednou blikla a udělala se tma. Vstala a sbalila stolec, vzala si peníze, co jí chlap dal. Pak vzala ty ode mě. Dvě židličky si dala pod paži a odkráčela do tmy. Nerozloučila se, neusmála se. Spíš se pro sebe mračila. Díval jsem se za ní a věděl jsem, že zítra přijdu zase. A pak zase. A pak, pak se jí představím. Ale nechtěl jsem to udělat hned. Nechtěl jsem ji vyplašit. Chtěl jsem, aby si zvykla na moji přítomnost. Jako když chcete ochočit kunu. Musíte na to zšířoka. Čas mě ale nikdy nevladl. Čas není pro nás. Ale brzy na to přijde i ona. Pokud bude pokračovat.

Nešlo to vůbec dobře. Netvářila se nijak.

kojeně. A ona četla. Tím tichým hlasem hrála na všechno, o čem jsem netušil, že můžu ještě vnímat. Po všech těch letech hledání. Konečně jsem ji našel. Můžu jí předat řemeslo. Řemeslo nesmí zmizet ze světa. Je třeba pokračovat v tradici. Je třeba najít učedníka. Je nutné všechno předat. A pak můžu konečně odejít. Konečně můžu opustit tohle místo. Tenhle svět, který se mi ani trochu nezamlouvá. Ale dokud jsem ji nenašel, musel jsem jezdit ze země do země, musel jsem projet všechny kouty tohoto smradlavého a ubohého a všelijak poskvrněného světa.

Četla nám až do večera. Z různých knih, na které jsme střídavě ukazovali prstem. Když se setmělo, rozsvítila

Nevníkala mě. Mlčky mi podávala rybářskou stoličku, a když začínala noc a blikla lampička, shrábla peníze, zamračila se a odešla kamsi, kam jsem za ní nemohl. To jsou pravidla. Nic se nesmí uspěchat. Musí se tiše položit návnada a čekat. Léta. Století. Tisíce let. Čekat nebyl problém. Problém byla ona. Nespletl jsem se nakonec? Je to ta pravá? Byl jsem si jistý. Ale někdy učedník zkouší mistra, jestli mu může být dostatečným mistrem. Možná mě do učení brala ona.

Všechny knihy, ze kterých četla, jsem si opatřil znova. Ale nechtěl jsem ty z obchodu. Toužil jsem po těch papírcích pečlivě nastrkaných na okrajích stránek. Chtěl jsem si přečíst, co je na nich napsáno. Přestože to tlumo-



Spisovatelka, básnířka, hispanistka, překladatelka a novinářka Markéta Pilátová (1973) vystudovala romanistiku a historii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde šest let pracovala jako odborná asistentka. Dva roky působila jako lektorka češtiny na katedře slavistiky ve španělské Granadě, poté odjela na dlouhou dobu do Argentiny a Brazílie, kde vyučovala potomky českých krajanů. Jako novinářka píše především pro týdeník Respekt, v němž také byla nějakou dobu zaměstnána. V současnosti pobývá trvale v České republice. Je autorkou řady románů, povídkových knih, básní a knih pro děti. Z těch nejznámějších jmenujme *Žluté oči vedou domů* (2007), *Tsunami blues* (2014) nebo *S Batou v džungli* (2017). Zatím posledním románem je *Senzibil*, který vyšel v roce 2020 v nakladatelství Torst. Markéta Pilátová patří k nejprekládanějším současným českým spisovatelům.

foto Jiří Sobota, 2020

čil její hlas. Hlas, na který hrála fugy s mistrovským citem pro kontrapunkt a vracela se znovu a znovu k jedinému tématu večera. K naději. K tomu, že je možné utéct. Z tohoto světa. Věřil jsem jí to. Ostatně, ona to dělala, den za dnem. Její život, její mrtví, spleť jejich cest. Večer za večerem. To ona hledá učedníka. Ale já nechtěl další řemeslo. Já jsem potřeboval ji. Jenže, co když má políčeno ona na mě? Nevěděl jsem. I jí zřejmě její pravidla zakazovala položit otázku, zeptat se na to. Přiblížit se. Byla krásná? Jsem já krásný? Nehráli jsme si na kočku a na myš. Jen jsme čekali.

A pak nepřišla. Postával jsem v parku pod mohutným staletým cedrem. *Cedrus atlantica*. Vydechoval vůni a já začal zmatkovat. Takhle to nemělo být. Co se ale dalo dělat? Postavil jsem pod cedr svůj stolec a opatrně rozestavěl kulisy. Ze sklenic vypustil blechy a každé z nich jemně navlékl zlatý drátek na krk. Stejně jako ona jsem neměl žádné zvláštní

efekty. Stejně jako k ní, lidé ke mně vždycky přicházeli sami. Hlouček dětí s vyvalenými očima se dral k mým vypulírovaným zvětšovacími sklům. Spořádaně vystály frontu. A moje blechy předváděly, co uměly. Jen jsem si nasadil vysoký černý klobouk. Na konci večera, kdy jsem zapaloval svíčku na stolku, přišla blíž. Sklonila se nad zvětšovací sklo a závoj jejich tmavých vlasů přikryl kulisy jako opona. Poodešla a nic neřikala. Potom kývla.

Vynalezl jsem podívanou s blešími artysty, protože lidé milují titěrné věci. Věci, které jsou ve své obludnosti křehké. Blechy se vycvičit nedají. Jen jistými triky je lze přinutit, aby dělaly věci, o nichž si lidé myslí, že je vidí. Je to přelud, čím dál víc ovládaný magnety a světelnými efekty. Dnes navíc mikrorobotikou, 3D projekcemi a dokonce pyrotechnikou. Ale můj bleší cirkus je poslední. Poslední, který na nic takového nepřistupuje. Moje blechy sají po večerech moji krev. Jsou

skutečné. Ale já? Dlouhá léta, možná staletí jsme pak cestovali spolu. Pluli jsme oceánem času a na stejné lodi. Naučil jsem ji všechno, co chtěla. Vedle stolku potaženého černým plátnem má ona ten svůj s knihami. Přes den lidem čte, a když se setmí, zapaluje svíčku a otevírá brány cirkusu. A jestli jsem ji miloval? Nebo ona mě? A není to jiný příběh?

Odcházím. Našel jsem někoho, kdo je schopný pokračovat. Nic nepřidávat ani neubírat. Jen pokračovat. Na hlavě má můj černý klobouk. Její vlasy jsou opona. Zapaluje svíci. Každý večer. Za všechno skutečné.

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

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

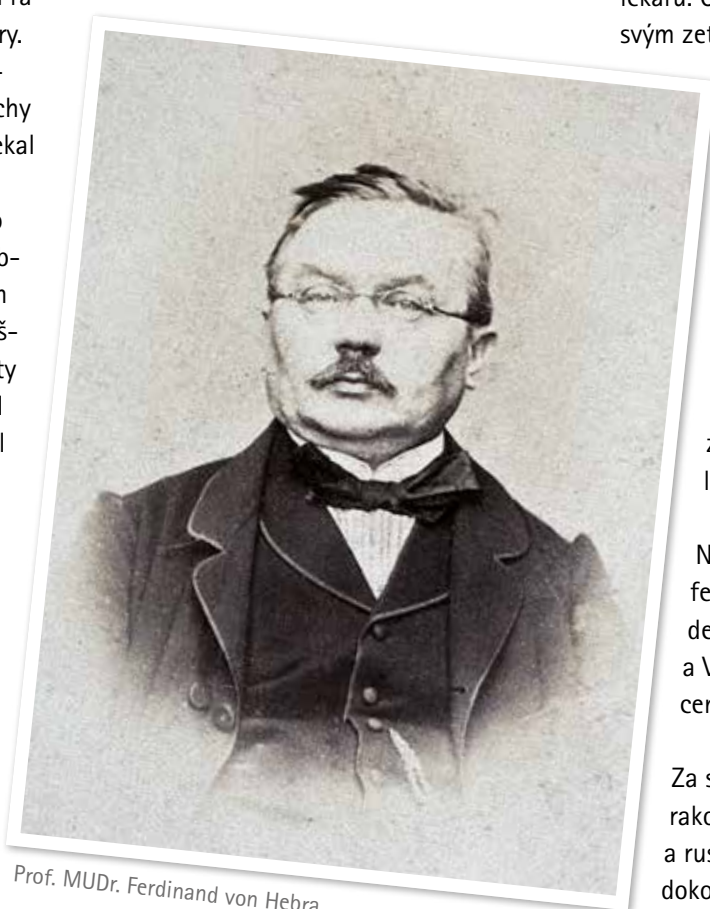
Posedlost kožními chorobami jako základ moderní dermatologie

Prof. Ferdinand von Hebra

Začátky nestora moderní dermatologie profesora Ferdinanda von Hebry nebyly vůbec jednoduché. Narodil se totiž 7. září 1816 v Brně jako nemanželský syn Aloisie Schwarzmannové a rakouského důstojníka Jana Hebry. Společenské poměry tehdy podobné „mimomanželské“ pletichy neuznávaly, a tak Ferdinand čekal až do svých 24 let, než získal příjmení po svém otci. Když ho v roce 1840 přijal otec Jan Hebra za vlastního prostřednictvím adoptce, byl už Ferdinand úspěšným studentem lékařské fakulty ve Vídni. Studia tedy zahajoval jako Schwarzmann, ale ukončil je promoci na lékařské fakultě v roce 1841 coby Ferdinand von Hebra.

Ve čtyřicátých letech 19. století byla Vídeň, stejně jako Paříž nebo Londýn, centrem lékařského bádání. Právě k této vlně nazývané jako „nová vídeňská škola“ se Ferdinand von Hebra řadil. Když ukončil univerzitní studia, nastoupil jako sekundář na klinice interní medicíny pod vedením profesora Josefa Škody z Plzně. Jako mladý začínající lékař se věnoval výzkumné činnosti týkající se svrabu, protože oddělení vídeňské nemocnice navštívilo tehdy kolem 2 500 pacientů se svrabovým onemocněním ročně. Ferdinand von Hebra byl kvůli svému zájmu o svrab považován za poněkud kuriózní osobnost, protože kožní onemocnění byla mezi lékaři tehdy obecně velmi neoblíbená. Hebra však dermato-

logickému oboru doslova propadl. Byl pověstný svým neustálým studováním literatury, a aby měl získané poznatky s čím srovnat, věnoval hodně času sa-



Prof. MUDr. Ferdinand von Hebra

motnému výzkumu a pozorování. Právě jeho první písemná práce byla zasvěcena problematice svrabu a byla plná Hebrou získaných výzkumných poznatků a zkušeností. Dermatologie v té době nebyla medicínským oborem a kožní choroby řešili obecně internisté.

Hebra byl svou prací posedlý, ale také byl velmi pilný. Neúnavně studoval, po sedmi letech od promoce se stal pri-


mářem nově vzniklého kožního oddělení interní kliniky a rok po primariátu se stal profesorem. V 1856 vydal Atlas kožních chorob, který doplnil o kresby kolegů lékařů. O rok později, ve spolupráci se svým zetěm Morizem Kaposim, který byl rovněž vynikajícím dermatologem, vyšla Učebnice kožních chorob. Na sklonku života pak profesor Hebra vytvořil svoji první samostatnou učebnici dermatologie. Jeho odborné knihy byly překládány do mnoha světových jazyků a několikrát byly beznadějně vyprodány. Staly se pevným základem dnešní dermavenerologie.

Na vídeňskou kliniku za profesorem Hebrou proudily davy dermatologů ze všech koutů světa a Vídeň se tak jeho zásluhou stala centrem moderní dermatologie.

Za svůj život posbíral Hebra řadu rakouských, švédských, německých a ruských vyznamenání. Roku 1877 dokonce získal šlechtický titul, také titul dvorního rady a stal se prezidentem Lékařské společnosti ve Vídni. Právě díky jeho úsilí dnes moderní medicína zná dermatologii jako samostatný obor.

Magdalena Bambousková
foto Wikimedia Commons

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	CESTOVNÁ KANCELÁRIA (SKR.)	RÁDIUM (ZN.)	ODSUNUTIE	■	DODATKOVÉ ČÍSLO	SLOVENSKÁ KOMORA ZUBNÝCH LEKÁROV	ESTÓNSKE MESTO	■	VÝKRIK BAKCHAN-TIEK	MICRO-ELECTRO-MECHANICAL SYSTEMS (SKR.)	POZERAJ (EXPR.)	ZOŠIT (ZASTAR.)	KYPRI PLUHOM	■	NÁRODNÍ TISKOVÁ AGENTÚRA (SKR.)	OBYVATEL EGYPTA	NÁŠ PEDAGÓG, ZAKLADATEL KOMENIOLOGIE							
OXID CHROM-NATÝ				DEMOKRATICKÁ STRANA SLOVENSKA (SKR.) NÁŠ POLITIK (MICHAL)				JAPONSKÝ SPISOVA-TEL (MASARU)							PRIRODNÝ SOPEČNÝ KANÁL									
MALÁ KAĎA								ČASŤ DŇA EČV BRATISLAVY							FRANCÚZSKÝ RÝCHLOV-LAK KEŇA (KÓD)									
■	FRANCÚZSKA PREZÝVKA NEMCOV ZA 1. SVETOVEJ VOJNY	SNEMOVŇA LUDU TAJNIČKA 2			TAJNIČKA 1							ŠPRINTÉR Z DR KONGO												
BZUČANIE (BÁSN. ZRIED.)					OBEC V OKRESE TREBIŠOV							TYP ŽELEZNIČ-NÉHO VOZŇA					PALIVOVÝ ČLÁNOK (SKR.)							
OBLOK					<p><i>„Morálka národa a charakter ľudí sa podobajú... (tajnička 1). Čím sú... (tajnička 2), tým viac to... (tajnička 3), keď sa ich niekto...(tajnička 4).“</i></p> <p><i>George Bernard Shaw</i></p>							■	KOPNUTIE	ULSTER (SKR.)	TEBA TAJNIČKA 3									
ŠTÁTNA ARBITRÁŽ (SKR.)			ENGLISH LANGUAGE LEARNER (SKR.)	CITOSLOVCE PREKVA-PENIA															NÁŠ KARIKATU-RISTA (VIKTOR)					
■	ŽENSKÝ (SKR.) SIDLO V MAROKU																			TALIANSKA RIEKA				
TRUPY												ČESKÝ PROZAİK (JAROSLAV)	BANSKÁ ŠTIAVNICA (EČV)	BÝVALÝ NIGÉRIJSKÝ FUTBALISTA (SUNDAY)	TAJNIČKA 4	■	OBMENA	REGISTER TON (SKR.)	PSYCHOT-ROPNÉ LÁTKY (SKR.) KRAČAL-ŠIEL					BAVLNENÁ LÁTKA
AUTOMATIC NOISE LIMITER				VBDNUTIE (POET.) KUS TVRDSEJ HLINY					KOŠOVITÁ NÁDOBA NA RYBY				UKAZO-VACIE ZÁMENO NÁŠ HEREC (ONDREJ)											
UNION EUROPE (SKR.)				DOHOVORENÉ ZNAMENIE MUŽSKE MENO (8. 3.)					MRAVO-KÁRCA RAKÚSKE SIDLO					■	VLASTNÝ (SKR.)									
OD ZAČIATKU JARI						ZNAČKA BICYKLOV						EX OFFO (SKR.)		■	IM PATRIACI COMMON TECHNICAL DOSSIE (SKR.)									
■	KONIEC RAKETOVÁ ZÁKLADŇA (SKR.)					CEZ (ZASTARALE) TECHNICKÝ PREUKAZ (SKR.)					RIMSKYCH 55 DETSKÁ NEMOCNICA (SKR.)				RIMSKE ČÍSLO 151 MPZ VANUATU									
KUCHYN-SKÉ NÁČINIE					POVR-CHOVO AKTIVNA LÁTKA							AMER. VICTORY TEAM (SKR.)						NÁPOVEDA: EMOTO, OLISEH, OLONO, PHELAN, SAUE, TAUZ, VEIS						
MENO ZENOBIE					BÝVALÝ IRSKY FUTBALISTA (TERRY)								LUDIA											

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.

Ceny pre výhercov:

Reklamné predmety a drobné dárčeky.

Uzávierka je 5. 7. 2021.


Výhercovia z minulého čísla:

Karel Karpecki a Mgr. Nikoleta Guzelová

Riešenie z minulého čísla:

Použite svoj úsmev na zmenu tohto sveta, ale nedovoľ, aby tento svet zmenil tvoj úsmev.

neznámy

	FR. MĚSTO	JMÉNO FOTBALISTY BERGERA	ZN. HLINÍKU	BRODIVÝ PTÁK	■	OSIVO	POVLAK NA PEŘINU	OBYDLÍ VČEL	OVIDIOVO JMÉNO	■	BYLINA PODOBNÁ HERMÁNKU	ŘECKÉ POHOŘÍ	NEDOBRÝ	CITO-SLOVCE HIHNÁNÍ	LÁMAT	VYPRÁZDNOVÁNÍ STŘEV	DOKAZOVÁNÍ SPRÁVNOSTI					
INDIÁN Z JIHOZÁPADNÍ USA					JEDOVATÁ BYLINA					VYHLÍDKA												
NEVELKÁ					TAJENKA 1 ŘÍMSKY 51					TAJENKA 2 ZKRATKA PRO SYNA												
ANGL. ONO			TENKÝ KOVOVÝ PLÁT ŽAL					OJETÝ						ZVUK KOZIHO HLASU ZUB MENŠÍ								
ZNAK RODU				JMÉNO HEREC JANZUROVÉ ČESKÝ MĚDIRYTEC				SCHOPNÉ ORBY					OPAK TEPLA NESPLACENÝ ZÁVAZEK									
CHEMICKÝ PRVEK ZNAČKY NB					ANGL. DEN	„(tajenka 1–4).“ <i>Gabriel Laub</i>					OTÁZKA											
ULOŽENÉ ZÁSoby MATERIÁLU																			ZN. LUTECIA	OFUKOVAT	ZN. HELIA	SLOVEN. POLNÍ MÍRA
■	ODSTŘELOVAČ	NÁHRADNÍ KOLO U AUTOMOBILU	POPĚVEK ANGL. NAD																VETCHÁ			
SETKÁNÍ						MUSSOLINIHO JMÉNO	UPEVNIT (PŘÁTELSTVÍ)	NÁSEP	OBEPNOUT PÁSKEM	PODNIK V BRNĚ	■	ZVEDÁK										
OBLOHA					SUDOKO-PYTNÍK						■	ISLAND. SÍDLO	NÁZEV ZNAČKY DRASLIKU EMOCE			REZIGNOVANÝ SOUHLAS	NA JAKÉ MÍSTO					
JMÉNO PSA					OBDOBÍ						ZN. AKTINIA			ŽÁDNÝ ČLOVĚK (SLOV.) ELEMENTÁRNÍ ČÁSTICE								
TAJENKA 3				SPZ STRAKONIC	TAJENKA 4 OMASTEK						JMÉNO HEREC KY STAŠOVÉ ŠLECHTIC											
DŮSTOJNOST (Z FR.)								LÉKY UTSUJÍCÍ BLEST														
ZN. ELEKTRON-VOLTU			TITO (NÁREČ)					BŮŽEK LÁSKY					OBCHODNÍ AKADEMIE				NÁPOVĚDA: AMIENS, ASAR, BALZER, ENEMA, MION, NIOB, OITE					
EGYPT. BŮH SLUNCE			■	KOCOUR (NÁREČNĚ)				VZOREC NITRIDU TANTALU					ZN. NANOTESLY									

Jak soutěžit?

Vyluštěnou soutěžní tajenku a její znění zašlete poštou na adresu Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4 (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu) nebo e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu).

Tři první správná řešení doručená jedním z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení. Odpovědi odeslané po uzávěrce budou automaticky vyřazené ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo k jeho zkromolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 5. 7. 2021.

Výherci z minulého čísla:

Bohuslav Skoupý, Jarmila Sojáková a Zuzana Ujezdská

Řešení z minulého čísla:

Moudrý člověk zůstává v pozadí, tím se dostává do čela lidí.

Lao-c'



NOVINKA: 50g BALENÍ
VHODNÉ DO KAŽDÉ
LÉKÁRNIČKY



Prontosan[®] Wound Gel X

HYDROGEL PRO ČIŠTĚNÍ, ZVLHČOVÁNÍ
A DEKONTAMINACI AKUTNÍCH, CHRONICKÝCH
A INFIKOVANÝCH KOŽNÍCH RAN A POPÁLENIN

Doporučujeme kombinovat s roztokem **Prontosan Wound Irrigation Solution**.
K objednání v každé lékárně.

Prontosan Wound Irrigation Solution je irigační roztok, který slouží k čištění, oplachování, zvlhčování akutních, chronických a infikovaných kožních ran, popálenin prvního a druhého stupně. Prontosan Gel X a Prontosan Wound Irrigation Solution roztok jsou zdravotnické prostředky. Před použitím si prosím pečlivě přečtete návody k použití, protože tyto obsahují informace o rizicích spojených s používáním zdravotnických prostředků a další důležité informace.

B. Braun Medical s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | info@bbraun.cz | www.bbraun.cz