

Dialog

share^{edition} for care

4 2021

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Dcera jako strážný anděl

CESTUJEME

Tatranskými dolinami a sedly

JAK NA TO

Léčivá síla stromů

ROZHOVOR

prof. HELENA HAŠKOVCOVÁ

O DIALYZAČNÍM PŘÍSTROJI SE JEŠTĚ V 60. LETECH MLUVILO JAKO O SMRTICÍM NÁSTROJI

HLEDÁTE SVÉHO LÉKAŘE?

Přijďte do ambulancí
B. Braun Plus



CHIRURGIE | STOMICKÁ PORADNA | ORTOPEDIE
PORADNA HOJENÍ RAN | FYZIOTERAPIE | UROLOGIE
NUTRIČNÍ PORADNA | NEFROLOGIE | PRAKTICKÝ LÉKAŘ

ZAVOLEJTE NÁM A OBJEDNEJTE SE



www.bbraun-avitum.cz





Milé čtenářky, milí čtenáři,

dovolenkové období je v plném proudu, a až na občasnou nutnost prokázat se očkovacím certifikátem nebo vyplnit čestné prohlášení o negativním výsledku koronavirového testu, se člověku sem tam podaří nevnímat výzvy, kterým už tak dlouho doma i ve světě čelíme.

Snad se i vám podařilo během letního sluníčka tak hezky lidsky „zapomenout“ a chvíli nemyslet na starosti, pandemii ani na vlastní zdravotní problémy. Ať už to bylo doma na gauči, na zahrádce, při obědě s rodinou nebo třeba někde u vody. A snad se na chvíli zapomenete i u našeho časopisu.

Osobně si oněch vzácných chvil krásného prázdného „nevědomí“, kdy člověk žije jen v daném okamžiku, velice vážím, i když někdy trvají jen pár desítek minut. Věřím totiž, že štěstí je obrovská mozaika složená ze spousty malinkatých střípečků reprezentujících na první pohled naprosto nedůležité maličkosti. Dobrá silná ranní káva na balkoně, procházka klidnou přírodou, pozdrav od kamaráda z dovolené, zajímavý film či dobrá kniha. Nebo třeba jen fakt, že se člověku podaří probudit hezky odpočatý.

Sbírejte tyto střípky a užijte si, že můžeme být konečně zase spolu, „teď a tady“. Nebo i sami, ale při činnostech, které máme rádi a dlouho jsme je kvůli všemožným opatřením vykonávat nemohli.

Mezi odborníky panují obavy, jak bude pandemická situace vypadat na podzim. Nezbyvá než doufat, že získané vědomosti, dostupnost vakcín i ochranných pomůcek v kombinaci se – snad už konečně nabytou – pokorou ve společnosti zabrání scénářům, které jsme zažili loni koncem roku.

Přeji vám zajímavé čtení, krásný zbytek léta a spoustu krásných malinkatých radostí.

Marie Machytová
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 Míšková; Lucie Kožnerová; Lucie Kocourková; Daniela Netrdová; Tereza Čecháková a Krystýna Orner

Šéfredaktorka: Marie Machytová

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

Dcera jako strážný anděl

6

ROZHOVOR

Profesorka Haškovcová:
O dialyzačním přístroji
je ještě v 60. letech mluvilo
jako o smrticím nástroji

10

TÉMA

Naši ambasadoři
reprezentují Česko v Tokiu

14

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Domácí dialýza:
aktivní přístup odměněný svobodou

18

SHARE FOR CARE

Zelená je dobrá

20

CESTUJEME

Za chládkem do stínů
Moravského krasu

DCERA JAKO STRÁŽNÝ ANDĚL

Martině Fialové je 27 let, žije s přítelem a pracuje jako zdravotní sestřička na chirurgii v nemocnici Stod. Navíc se stará o maminku Věru, která trpí chronickým onemocněním ledvin. Věra se více než pět let dialyzuje sama v domácím prostředí. Tento typ léčby se však neobejde bez asistence a pomoci blízké osoby.

Martina mamince vypomáhala v domácnosti nebo s dopravou k lékaři už v době, kdy docházela na pravidelnou hemodialyzační léčbu na středisko. Když však Věra přešla na domácí hemodialýzu, přítomnost někoho z rodiny se při ošetření stala nezbytnou. Rozhodování pro Martinu nebylo nijak obtížné, nezaváhala ani na okamžik. „Vždycky jsem chtěla pomáhat lidem a maminka moji péči potřebovala. Nebylo co řešit,“ říká Martina.

Pomoc při domácím ošetření zvládne i laik

Kromě dcery jsou Věře Fialové oporou i další členové rodiny. „Pomáháme všichni. Záleží jen na domluvě,“ komentuje podporu rodiny Martina a dodává: „Můj starší bratr Tomáš s maminkou bydlí, takže je po ruce kdykoli. Babička mamince vaří a děda pomáhá hlavně při dialýze.“

Věra při ošetření potřebuje pomoc především s přípravou přístroje a napíchnutím jehel. Martina jako zdravotní setra tyto úkony zvládá bez problémů, ale naučit se je dokáže i laik. Edukaci a praktický nácvik obvykle zajistí personál dialyzačního střediska, které má pa-

cienta v dlouhodobé péči. Proto se nebojte zkontaktovat ošetřujícího lékaře a probrat s ním detaily.

Rodina má držet pohromadě a pomáhat si

Martina bydlí v 11 kilometrech vzdálené obci a za maminkou tak dojíždí autem. Obvykle mamince asistuje před dialyzačním ošetřením, v jeho průběhu i po skončení. „Konkrétně pomáhám s přípravou dialýzy a napichováním,“ vysvětluje Martina a upřesňuje: „Pak jsem mamince k dispozici po celou dobu dialýzy, kdyby se spustil alarm nebo byla potřeba cokoliv jiného. Na konci ošetření maminku odpojím, vytáhnu jehly, přístroj důkladně umyju a provedu dezinfekci.“

Na úplný závěr Martina vytře a důkladně uklidí celý pokoj. Úklid je nezbytný pro udržení hygienické čistoty prostředí, aby zde bylo možné opakovaně provádět zdravotnické ošetření.



Martina Fialová s maminkou (osobní archiv M. Fialové)

Ačkoli Martině a celé její rodině péče o Věru Fialovou zabere několik hodin denně několikrát v týdnu, nevnímají to nijak úporně. „Nevidíme v tom zátěž ani omezení. Jsme přeci rodina, a proto držíme spolu,“ naprosto samozřejmě říká Martina.

Zapojení rodiny podporují i odborníci

Důležitost zapojení rodiny potvrzuje také primářka dialyzačního střediska B. Braun v Plzni MUDr. Lada Malánová. V ideálním případě se rodinní přísluš-



Rodina má držet pospolu. Martina vrací mamince péči, které se jí s bratrem v dětství dostávalo. (osobní archiv M. Fialové)

níci účastní už rozhodovacího procesu o nejnvhodnější metodě léčby, edukace a přípravy na zahájení terapie. Naprosto zásadní je však také psychická podpora. „Často jsou to právě rodinní příslušníci, kteří nám pomohou pacienta k dialyzační léčbě přemluvit,“ uvádí primářka Malánová. „Někteří nemocní totiž mají pocit, že selháním ledvin jejich život prakticky skončil, a nechtějí dialyzační léčbu vůbec zahajovat,“ dodává.

Pokud jde o praktické záležitosti, partner či členové rodiny pacientům pomáhají především s běžnými denními činnostmi, chystají jim léky, připravují je na cestu sanitkou na středisko, případně je na ošetření sami vozí. „Hlavně ale dávají pacientům kuráž a sílu vyrovnat se se životní změnou,“ zdůrazňuje Lada Malánová.

Podpora druhých dodá sílu i tomu, kdo pomáhá

Rodina Věry Fialové je skvělým příkladem rčení „Když se chce, všechno jde“. Ačkoli Věřiny blízké pomoc do jisté míry omezuje, nikdy nepochybovali o tom, že dělají správnou věc. Dokonce ani neuvažovali o tom, že by využili služeb externí pečovatelské služby, aby si odlehčili. „Jsme rodina a zvládneme to sami,“ konstatuje s úsměvem Martina.

Sílu a energii jí dodává také fakt, že mamince domácí léčba vysloveně prospívá. Získala zpět kontrolu nad svým životem, může opět chodit do práce, má mírnější dietu a zdaleka ne tak striktně omezený pitný režim. „Maminka domácí dialýzu snáší velice dobře, a to nám všem dělá velkou radost,“ potvrzuje Martina.

Pomoc rodiny má pozitivní dopad na výsledky léčby

Dcera Věry Fialové si plně uvědomuje, že pomoc nemocným, byť v rámci rodiny, není samozřejmostí. Co taková péče obnáší, má vyzkoušeno na vlastní kůži. Přesto je přesvědčená, že to, co ona a její rodina pro maminku dělají, má smysl a pozitivně se projevuje na výsledcích léčby. Proto vzkazuje všem, kteří se rozhodli v nemoci podpořit své blízké: „Smekám před vámi. Nevzdávejte se a bojujte dál za jejich lepší život. Stojí to za to.“

Petra Borová



TŘI OTÁZKY PRO NEFROLOGA

Co může rodina udělat pro pacienty a v čem pomůže ošetřující personál?

Ptali jsme se vedoucí lékařky dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Plzni MUDr. Lady Malánové.

Jak je důležitá aktivní účast rodiny na péči o pacienta s onemocněním ledvin?

Zapojení rodiny je velice důležité a vítané. Vždy oceňujeme, když se rodina zajímá o průběh léčby a změny v běžném režimu pacienta. Důležitá jsou mezi jiným dietetická omezení, například restriktce v příjmu draslíku a fosforu, úprava pitného režimu nebo nutnost zvýšeného příjmu bílkovin. Zapomínat nesmíme také na péči o píštěl nebo katétr a psychickou podporu rodiny.

Jakým hlavním výzvám rodiny pacientů čelí a co pro ně obvykle bývá nejtěžší?

Rodina si musí zvyknout na jiný režim, ať už nemocný dojíždí na středisko nebo se dialyzuje doma. Při domácím ošetření jde o vyčlenění prostor k ošetření a skladování spotřebního materiálu, někde jsou třeba i stavební úpravy. Změny se týkají i plánování rodinného života, volného času, návštěv, stravovacích návyků nebo vaření.

Poskytujete rodinným příslušníkům pacientů pomoc ve formě konzultací nebo jiných prostředků?

V době předcovidové jsme každý rok pořádali den otevřených dveří, kdy se příbuzní měli možnost podívat na dialyzační středisko a mohli s námi probrat vše, co se týkalo jejich blízkých. Pokud však někdo z rodiny zavolá a požádá o radu, vždy ji poskytneme. Nabízíme i osobní konzultace se specialistkami na nutriční a sociální problematiku. Pravidelně na středisku rozdáváme také časopis Dialog, kde pacienti najdou inspirativní příběhy, rozhovory, rady odborníků nebo recepty.

Cena
Aesculap
2019-2020
za rozvoj vzdělání
ve zdravotnictví

PROFESORKA HAŠKOVCOVÁ: O DIALYZAČNÍM PŘÍSTROJI SE JEŠTĚ V 60. LETECH MLUVILO JAKO O SMRTICÍM NÁSTROJI

Profesorka Helena Haškovcová, která byla nedávno oceněna Cenou Aesculap Akademie, je mimořádně vzdělanou odbornicí. Její odborný zájem coby bioložky, filozofky a profesorky lékařské etiky zahrnuje nesmírně širokou škálu témat. Zasloužila se o zrod lékařské etiky jako samostatného oboru v Česku a přispěla mimo jiné i k tomu, že je dnes běžnou součástí péče o dialyzované pacienty také psychologická pomoc. U příležitosti převzetí Ceny Aesculap Akademie se s námi paní profesorka podělila o zkušenosti z počátků dialyzační péče v České republice.

Jako čerstvá absolventka jste v 70. letech minulého století začala docházet ve volném čase do dialyzačního střediska, kde jste z vlastního zájmu vedla rozhovory s celou řadou dialyzovaných pacientů. Jaká byla tehdy vaše motivace? Při studiu na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy jsem se specializovala na transplantační imunologii. Věděla jsem, že dialyzační léčba umožňuje každému pacientovi nejen dál žít, ale také získat potřebný čas na to, aby se dočkal svého dárce ledviny pro transplantaci. Když jsem tedy v roce 1972 přešla do Laboratoře klinické imunologie (která sídlila v Praze na Karlově náměstí a byla součástí Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde byla i dialyzační jednotka), šlo vlastně o naprosto logickou volbu. Těch rozhovorů jsem tehdy udělala stovky, snad tisíce.

Na co jste se pacientů ptala?

Víte, jeden z mých velkých učitelů, slavný profesor Milan Hašek, který vybudoval českou imunologickou školu, vždy říkal, že nelze jenom transplantovat, ale taky se těch lidí ptát, jestli jim to přináší štěstí. To platí pro pacienty, kteří jsou na umělé ledvině, i pro ty, kteří o transplantaci uvažují, a pak ji také absolvují... Musíme si uvědomit, že internet v dobách počátků dialýzy neexistoval a vydat knihu, natožpak odbornou, trvalo nesmírně dlouho. Nejenom laické,

ale i odborné povědomí o dlouhodobé dialyzační léčbě bylo tedy tehdy velmi skromné. A mě opravdu nesmírně zajímalo, co ti dialyzovaní pacienti, jejichž krev jsme ostatně také v laboratoři vyšetřovali, prožívají. Ptala jsem se jich, co postrádají a v čem vidí naději, čeho se bojí a co potřebují vědět o dialyzačním přístroji. Vždyť ještě v 60. letech minulého století se o něm mluvilo jako o smrtícím stroji! A někteří nejenom čeští lékaři mu nedůvěřovali.

Co tedy nemocné nejvíce trápilo?

Všichni si dělali starosti o to, jak si mají nově uspořádat svůj osobní i pracovní život. Některí oceňovali své manželky či manželky, že je v těžké situaci „podrželi“, ale měli strach, aby je v budoucnu neopustili. Svobodní muži říkali, že se patrně neožení a nezaloží rodinu, protože „kdo by si vzal lazara“. Muži se také zajímali o technickou stránku dialyzačních přístrojů, ženy potřebovaly zpravidla ujistit, že přístroj je spolehlivý. Všeobecný nedostatek informací se týkal také případné transplantace. Pacienti se ptali, jak se vybírá dárce, co je to imunologická snášenlivost mezi dárce a příjemcem, co je to čekací listina atd. A proč někdo dostane náhradní ledvinu „hned“ a někdo na ni čeká měsíce nebo i roky. Psychologická rovina chronického a vážného onemocnění skutečně nesmí být opomíjena. Americká neuroložka

Elisabeth Küblerová Rosssová v roce 1970 popsala základní křivku psychologické odezvy na vážnou nemoc, konkrétně u onkologicky nemocných pacientů. A záhy se objevila i její modifikace pro dialyzované. Pro ně platí čtyři základní fáze. První je šok (proč jsem vážně onemocněl právě já?). Druhá se nazývá líbánky (je jakoby symbolicky „políben“ dialyzační přístroj a je vítán jako vzácný a život zachraňující prostředek). Třetí fází je rozčarování (opravdu musím chodit na dialýzu až do smrti?) a konečně čtvrtou fází je adaptace, respektive náročná a dlouhá perioda, jejíž podstatou je naučit se žít se svou nemocí i s přístrojem.

Vaše úsilí a protokolované rozhovory nakonec přispěly k přijetí první psycholožky Ireny Burdové, která se pak problémům nemocných na dialýzách plně věnovala. A tak vlastně vznikly základy dnes už běžně dostupné psychologické péče pro pacienty na dialyzačních střediscích. Jak jste tuto pozitivní změnu tehdy vnímala? Z uvedeného vyplývá, že na dialyzační jednotce je opravdu potřeba člověka, který se bude po psychické stránce starat o dialyzované pacienty i jejich příbuzné a který bude šířit také nezbytnou osvětu na jednotce i mimo ni. Byla jsem nesmírně ráda, že se tohoto nelehkého úkolu psycholožka Irena Burdová ujala. Byla opravdu úplně první na této pozici v celém Československu! Její práce se neomezovala jen na dialyzační střediska. Nezřídka navštěvovala i zaměstnavatele nemocných, aby jim vysvětlila, proč dotyční, kteří chtěli pracovat, musí třikrát týdně chodit na dialýzu a proč je třeba jim upravit pracovní dobu, zejména v případech, kdy jejich dialýza probíhala ve dne. Tehdy to opravdu bylo nesmírně potřeba. Vždyť první kniha o dialýze určená nemocným, jejich rodinným příslušníkům i veřejnosti vyšla pod názvem Život s umělou



*prof. RNDr. PhDr.
Helena Haškovcová,
CSc.*

Vystudovala biologii na Přírodovědecké fakultě a filozofii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a poté pracovala v řadě zdravotnických a biologických ústavů. Její odborný zájem zahrnuje řadu témat. Od 90. let se věnuje hlavně právům pacienta, pravdě na nemocničním lůžku, problematice umírání a lékařské etice, o jejíž uznání jako samostatného lékařského oboru se zasadila. Napsala 23 knih věnujících se především otázkám lékařské etiky a publikovala mnoho odborných článků. Za svůj mimořádný přínos ve vzdělávání v oblasti lékařské etiky získala v červnu tohoto roku Cenu Aesculap Akademie.

ledvinou až v roce 1982! Napsal ji prof. MUDr. Albert Válek, Dita Válková a já.

Dialyzovaní pacienti ale nebyli jediní, o které jste se zajímala...

Analogicky mě zajímala ještě jedna skupina nemocných, a to těch, kteří trpěli hematologicko-onkologickým onemocněním, jmenovitě akutní leukemií. Dialyzovaným svítla reálná naděje na návrat do běžného způsobu života bez časového omezení vyplývajícího z nutnosti pravidelně dojíždět na dialýzu díky rozvíjejícím se programům orgánových transplantací. Ta zmíněná druhá skupina nemocných měla ale zatím smůlu, protože transplantace kostní dřeně byly ve stejné době teprve v plenkách. A ještě mě mimořádně zajímala jedna významná problematika, totiž tzv. pravda na nemocničním lůžku. Tehdy se pacientům pravda o jejich vážné, nebo dokonce nevléčitelné nemoci nesdělovala a jedinou výjimku představovali dialyzovaní nemocní. Srovnání uvedených dvou skupin v této věci bylo přínosné. Proč tomu tak bylo, jsem popsala ve svých „historických“ knihách Rub života a líc smrti

(1975) a Spoutaný život (1985) a později i v knize Informovaný souhlas: proč a jak (2007), kdy zvištěla strategie sdělování pravdy.

S počátky dialýzy u nás ale souviselo i další velice vážné téma. Těžké chvíle totiž zažívali i samotní lékaři...

Přesně tak. S prací na dialýzách úzce souvisely i těžké volby, před než byli postaveni ošetřující lékaři. V té době byl celosvětový a naprosto zoufalý nedostatek dialyzačních přístrojů. Rozhodování lékařů, komu dialýzu poskytnout a komu ne, bylo proto mimořádně obtížné. Mnozí

lékaři, kteří pracovali na dialýze, neunesli odpovědnost za ty, kterým nemohli poskytnout zachraňující léčbu, a sáhli si na život. Mezi lékaři pracujícími v této oblasti byla několikanásobně vyšší míra sebevražd než v normální populaci. Tehdy proto vznikla ve Francii takzvaná matematika milosrdenství. Jednalo se o pravidla umožňující lékařům snadnější rozhodování v situacích, kdy mají možnost zachránit jen jednoho pacienta. Matematiku milosrdenství nezmiňuji náhodně. Vzpomeňme si, že při koronavirové pandemii také došlo na „třídění“ pacientů. I někteří naši lékaři veřejně přiznali, že museli volit, komu dát plicní ventilátor a komu ne. A to je situace závažná, která se v různých variantách a různě naléhavě dál projevuje například u biologické léčby nebo u nového nedostatkového léku apod. Pro lékaře je velmi důležité, aby měli vše, co k léčení potřebují, i proto, že má být zachován právní rámec jejich profese čili určité a potřebné jistoty.

Tím se dostáváme k vašemu dalšímu odbornému zájmu, lékařské etice. Jak to bylo se založením lékařské etiky jako samostatné disciplíny v České republice?

Lékaři měli odjakživa takřikajíc etiku v sobě. Věnovali se jí jako součásti svého oboru a profese. Ve 20. století se však začala objevovat celá řada moderních a dilematických situací, které bylo třeba řešit nejenom intuitivně, jakýmsi pocitem, co je nejlepší, nebo „směřováním k dobru“. Proto bylo žádoucí ustanovit lékařskou etiku jako samostatný obor. Nekoronovaným králem české lékařské etiky je Václav Cedrych. To byl člověk, kterému se podařilo už ve 30. letech minulého století podat návrh na zřízení kateder hodegetiky čili v podstatě lékařské etiky. Jeho snahy ale byly kvůli nástupu druhé světové války přerušeny a ani po ní se mu nepodařilo dosáhnout cíle. V době socialismu se sice lékařská etika nezakazovala, ale nemůžeme říci, že by byla vítaná. Mnoho věcí se sice řešilo, ale pod hlavičkou psychologie. Dodnes se pojem etiky a psychologie poněkud mísí. To, že jsou sestra nebo lékař vstřícní k pacientovi a dodržují určitá pravidla lze považovat za běžnou společenskou slušnost. Etika začíná ve chvíli, kdy se zdravotníci, nebo obecně člověk s určitým názorem, setká s druhým člověkem, který je názoru zcela opačného, a musejí se domluvit.

Etika k medicíně nepochybně patří. Po revoluci o ni byl mimořádný zájem, a mne tedy napadlo, že by bylo potřeba založit lékařskou etiku jako samostatný obor. Po studiu jsem pracovala v oblasti transplantační i klinické imunologie a geriatric a s etickými problémy jsem se setkávala často. Když se po revoluci v roce 1989 stal rektorem Univerzity Karlovy profesor Radim Palouš a rušily

se katedry marxismu, vznikla příležitost s něčím takovým začít. Byl to profesor Cyril Höschl, který měl pro toto úsilí pochopení, a ceremonie uznání tohoto oboru se konala na 3. lékařské fakultě. Nejdříve byla výuka dobrovolná, později už dokonce povinná.

Pokud se podíváme na etiku v oblasti dialýz, nabízí se ještě prostor pro zlepšení?

Technický pokrok v oblasti dialýz je úžasný a pro mou generaci neuvěřitelný. Pamatuji ještě „dřevní“ doby na střediscích... To je neuvěřitelná historie, dnes je všechno sterilní, v náležitých krabíčkách a sáčcích. Je krásné, že jsme se dočkali doby, kdy je dialyzačních přístrojů dostatek, a to takový, že nemocní mohou odjet i na dovolenou a vyjednat si dialýzu v jiné vyspělé zemi. Přesto se ale objevily některé nové praktické i etické problémy. Nejzávažnější jsou dva, a i když je musí řešit především lékaři, přesto je pojmenuji. Bylo by prospěšné, aby vhodní pacienti byli zařazováni do transplantačního programu podstatně dříve, než tomu obvykle bývá. Pak je také třeba pečlivě zvážit indikace k dlouhodobé dialyzační léčbě zejména u těch, kteří trpí několika dalšími závažnými a „ke smrti jdoucími“ chorobami. Tento problém se týká tzv. „předialyzování“, odborně řečeno distributivní spravedlnosti. Z etického i praktického hlediska je žádoucí, aby každý dostal léčbu, kterou potřebuje, ale nikdo by jí neměl dostat víc, než potřebuje.

Marie Machytková
foto Ester Horovičová

Co je to Cena Aesculap Akademie?

„Prostřednictvím Aesculap Akademie přinášíme nejen edukaci zdravotníkům, ale také usilujeme o jejich odborný rozvoj. Již od roku 2009 je naší snahou ocenit odborníky z oblasti zdravotnictví, kteří významně přispívají k rozvoji vzdělávání. Proto jsme se rozhodli na základě podnětů členů Vědecké rady udělovat Cenu Aesculap Akademie za mimořádný přínos do vzdělávání ve zdravotnictví, a to ve dvou kategoriích: lékaři a nelékařské zdravotnické profese za literární nebo etický počín, mimořádný projekt apod. Kandidáty na Cenu Aesculap Akademie nominují jednou za dva roky naši přednášející a Vědecká rada Aesculap Akademie, která je tvořená předními odborníky z řady medicínských oborů a která zároveň o vítězi rozhoduje hlasováním.“



RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA
manažer Aesculap Akademie
a marketingu



Pusťte si video s pozdravem od paní profesorky Haškovcové. Dozvíte se například, jak neobvykle se kdysi míchal dialyzační roztok.

NAŠI AMBASADOŘI REPREZENTUJÍ ČESKO V TOKIU

Jaké to je, připravovat se na odlet do Tokia na událost, o níž mnoho sportovců často jen sní? Co pro ně znamenalo roční odložení paralympiády, kdo je doprovází a co vzkazují ostatním sportovcům s podobnými ambicemi? Vyzpovídali jsme naše dva ambasadory Kateřinu Antošovou a Davida Drahonínského.

David Drahonínský, olympijský lukostřelec

Davide, jak se těšíš do Tokia? Byl jsi někdy v Japonsku?

Už skoro dva roky, od mistrovství světa, které se konalo v květnu 2019 v Nizozemsku, kde jsem společně se Šárkou Musilovou vystřílel místo pro Českou republiku v soutěži mixtýmů, se nemůžu dočkat. Teď to vypadá, že se paralympijské hry v Tokiu skutečně uskuteční. V Japonsku – nebo chcete-li v Zemi vycházejícího Slunce – jsem zatím nebyl a tak se těším o to víc.

V Tokiu jsou extrémní klimatické podmínky, většina sportovců na toto podnebí není zvyklá. Řešíš to nějak?

Do Tokia bych měl odletět 19. nebo 20. srpna a budu tam asi týden před závodem, takže dost dlouho na to, abych se aklimatizoval. Mám již hodně zkušeností třeba z mistrovství světa v Bangkoku, kde bylo také hezky teplo, a na po-

slední paralympiádě v Riu bylo vedro i ve stínu. Jsem přesvědčený, že to zvládnu.

Budeš mít čas i na nějaké cestování po skončení závodů? Nebo to tak nefunguje?

Náš pohyb bude bohužel omezený a kromě hotelového pokoje a lukostřeleckého areálu uvidíme Tokio pouze z letadla při přistání a odletu. Prostě spát, střílet, jíst, odpočívat, vyhrát a odletět zpět do České republiky. Já se ale přece chystám do Japonska na lukostřeleckou soutěž a těším se, že budu hrdě reprezentovat naši republiku. Doufám, že udělám radost všem svým fanouškům.

Je to tvoje už čtvrtá olympiáda... Co to pro tebe znamená?

Lukostřelba je moje životní cesta, kterou jsem si kdysi vybral. Kráčíím po ní za svými cíli. A teď je mým cílem Tokio. Pečlivě se připravuji, abych v kategorii W1 předvedl tu nejlepší lukostřelbu. Zním mnoho sportovců, kteří o účasti

na paralympiádě sní, a mně se to podaří počtvrté. Je to výsledek tvrdé práce, ale mám štěstí, že jsem na této cestě potkal i lidičky, kteří mi pomohli, a nebyl jsem na to sám.

Na paralympiády i další velké závody jsi jezdil s tatínkem, teď to už bohužel není možné... Kdo s tebou pojedje tentokrát?

Je to již skoro dva roky, co můj tatínek podlehl rakovině. Měl jsem to štěstí, že jsem mu mohl být nablízku a snad mu v závěru života pomoci. Do Tokia by se mnou měl jet Jakub Ečer, který již se mnou jako asistent absolvoval dva mezinárodní závody. Jeden z těchto závodů jsem vyhrál a z druhého si přivezl bronz. S tátou jsem toho zažil hodně a mám spoustu vzpomínek. V Tokiu sice nebude stát při mně, ale věřte, že každý šíp vystřelím na jeho počest a on mi tam seshora bude fandit a dohlížet na mě.





Ty se netajíš tím, že se důkladně připravuješ i po psychické stránce. Jak tvoje sezení s terapeutkou probíhají?

Již před hrami v Londýně jsem se seznámil s Kateřinou (Kudláčkovou) Vejvodovou, která je sportovní psycholožkou. Naše spolupráce trvá již devět let a přináší ovoce. Díky Kateřině jsem vyhrál všechny medaile od roku 2012. Ona své profesi opravdu rozumí a jsem strašně rád, že mi pomohla nastavit hlavu tak, abych byl na závody připravený. Poslední rok probíhají naše setkání on-line, těžko to popisovat do detailu, ale vlastně – víte co, pojďme aspoň ten obsah nechat takovým malým tajemstvím.

Jak vůbec probíhá příprava s ohledem na koronavirovou pandemii? Co pro tebe bylo nejtěžší? Byl to třeba i ten samotný posun termínu o rok?

Moje tréninkové nasazení je opravdu vysoké celé dva roky. Trénuji skoro

denně. Pro představu od 1. ledna do 31. května jsem nestřílel pouze šest dní a některé dny mám i tři lukostřelecké tréninky. Z mého deníku vychází, že v průměru vystřelím 150 šípů za den. Jeden nátah luku představuje 22,5 kg. Trénuji přes zimu v hale na 18 metrů a potom venku na 50 metrů. Tréninkové dávky se liší podle části sezony a závodů. Je důležité trénovat techniku, psychiku, ale i fyzickou stránku, což zvládnou ve své posilovně doma. Pandemie situaci neulehčila, stejně tak jako fakt, že se mi nedostalo žádné pomoci od svazů nebo Českého paralympijského výboru. Naštěstí mám dva lukostřelecké kamarády, kterým moje situace nebyla cizí a věděli, že se musím připravovat. A tak jsem jezdil za kamarádem Pavlem Zaoralem do Hradce Králové, kde jsem trénovali v průmyslové hale. Byla to skvělá, zajímavá zkušenost. Druhý kamarád Martin Dufek zase zařídil, že jsem mohl trénovat v jedné soukromé opuštěné hale v Klecanech. Takže i v době pandemie jsem díky přátelům mohl trénovat každý den. Každopádně jsem se zaměřil na věci, které mohu zvládnout a dělat, a díky tomu jsem se posunul dál.

Jaké disciplíny tě v Tokiu čekají?

V Tokiu mě čeká soutěž jednotlivců. Celkem tam bude v mojí kategorii dvanáct lukostřelců. Závod začne kvalifikací, během níž vystřelím 72 šípů. Po kvalifikaci proběhnou vyřazovací souboje v pávovukovi, kam budeme nasazeni podle výsledku v kvalifikaci. Ve vyřazovacích soubojích střílíme vždy patnáct šípů, a kdo z dvojice jich dá víc, postupuje do dalšího kola, až do finále.



David Drahonínský, olympijský lukostřelec

David se narodil v roce 1982 v Kaplicích. Osud se mu otočil v šestnácti letech, kdy jako jeden z nejnadějnějších českých taekwondistů vypadl z balkonu a skončil na vozíku. Dnes patří k neúspěšnějším českým paralympionikům. Z paralympiád v Pekingu, Londýně a Riu de Janeiru má zlatou, stříbrnou a bronzovou medaili. Mimo vrcholového sportu se aktivně podílí na pomoci handicapovaným, přednáší ve školách, spolupracuje na vzdělávání zdravotníků a je patronem charitativních projektů.

„Lukostřelba je cesta, kterou jsem si vybral. Kráčím po ní za svými cíli. A teď je mým cílem Tokio.“

A co soutěž mixtýmu?

V té budu nejspíše závodit s Šárkou Musilovou, s níž jsem na hrách v Riu získal bronz. Šárka od her v Riu udělala velký kus práce, a to i přes spoustu zdravotních problémů, které musela vyřešit. Společně se nám podařilo vyhrát mistrovství Evropy v roce 2018 a nominovat se do Tokia. V současnosti jezdím na tréninky se Šárkou do Trutnova, což je trochu z ruky, ale trénovat se musí. V mojí soutěži jednotlivců mě již asi nemůže nic překvapit, a tak to budu mít ve vlastních rukou. V soutěži mixtýmu musíme během kola, které trvá 80 vteřin, dát pořadě čtyři šípky, což je časově náročné, ale my to se Šárkou společně trénujeme, tak bychom to měli zvládnout.

Co bys vzkázal ostatním handicapovaným sportovcům, kteří třeba sní, že se takto někdy nominují?

Všem sportovcům, kteří sní o paralympiádě, bych popřál, aby tvrdě trénovali a obklopili se lidmi, kteří je v jejich snu podpoří. Mít sny je správné, ale člověk musí tvrdě makat.

Kateřina Antořová, olympijská handbikerka

Tokio je druhá paralympiáda, na niž jedeš reprezentovat Českou republiku. Co to pro tebe znamená?

Nikdy jsem nebyla velká vlastenka, ale dnes jsem na trikolóru na svém dresu opravdu hrdá a česká hymna mě spolehlivě rozbřečí. Je to asi proto, že si dovedu představit, kolik úsilí stojí za tím krátkým okamžikem na stupních vítězů. Hymnu už jsem na závodech světového poháru párkrát slyšela, samozřejmě bych ji ráda slyšela i v Tokiu, ale jsem realistka. Ráda bych závod dokončila se ctí. Hezké by bylo překonat osobní maximum v časovce. Paralympiáda je komplikovaná v tom, že sice jedeme dva závody, ale jen časov-

ka je spravedlivý závod proti soupeřkám stejné kategorie postižení. V silničním závodě jsme spojené s jinou skupinou a v ní jsou i soupeřky, proti nimž bez břišních svalů a s vahou svých dlouhých nohou nemám šanci. Je to obdobné, jako kdyby Sagan vozil na kole o 10 kg víc a ještě si v kopci nesměl stoupnout do pedálů. Na startu ale budu myslet hlavně na všechny lidi, kteří mě celou mou závodní kariéru podporovali.

Jak se těšíš do Tokia? Byla jsi někdy v Japonsku?

V dětství jsem četla japonské pohádky a ve srovnání s českými mi připadaly kruté. A k tomu ty strašidelné ilustrace! Knižku jsem vždycky zastrčila až dozadu do knihovny. K japonské kultuře mám velký respekt, ale není to úplně můj šálek čaje. Počítám s tím, že se to může změnit, až budu na místě. Bohužel odložení olympiády a proticovidová opatření tomu moc nepřejí. Nabourávají samotný princip olympiády – setkávání sportovců různých disciplín lemované úžasnou diváckou atmosférou. Současná olympiáda vypadá takto: dostali jsme příručku, která má 33 stran a několik dalších příloh a která obsahuje opatření nutná k bezpečnému průběhu her a ochraně zdraví. Pokud bych ji měla shrnout jednou větou, znamená to, že z Japonska uvidím jen letiště, hotel a závodniště.

Hodně se řeší podnebí. V Tokiu je v létě vysoká vlhkost vzduchu a teploty čtyřicítky. Bude čas na aklimatizaci? Závodila jsi někdy v tak extrémních klimatických podmínkách?

Jedním z těch bezpečnostních opatření je, že na hry smíme přijet nejdříve sedm dní před datem prvního závodu a Japonsko musíme opustit do 48 hodin po skončení posledního závodu. Je proto jasné, že o nějaké aklimatizaci nemůže být řeč. Naplánovala jsem to tak, že se dva dny budu vzpomínat na cestu, pak si dva-

krát zatrénuju, dvakrát zazávodím a pojedu domů. Zvolila jsem strategii „bleskové války“ – prostě se pokusím nastavit si v hlavě, že je to závod jako každý jiný, jen se koná v neobvyklém čase (časový posun) a v prádelně. Pořídím si chladicí vestu a budu vzpomínat na letošní závod v Belgii, kde jsme jeli za víchru a deště při teplotě sedm stupňů. Poprvé v životě mi bylo z prochladnutí na omdlení. Doufám, že se v Japonsku ohřeju!

Jak tvoje disciplína – cyklistika na handbiku – probíhá?

Závodit budeme na autodromu Fuji Speedway pod symbolem Japonska, horou Fudži. Na vrchol hory nepojedeme, na to se připravují zdraví cyklisté, kteří nastoupají téměř pět tisíc výškových metrů. I profil naší trasy je dost členitý, odhaduju to na celkové převýšení 800–900 metrů. Je to asi nejvíce, co jsme v posledních letech na velkých akcích jeli. Pojedeme osmikilometrové okruhy – při časovce to budou pravděpodobně dva, při silničním závodě sedm, tj. 56 kilometrů. Časovku jedeme 31. srpna a následující den je na programu silniční závod. Oba závody proběhnou v pozdním odpoledni středoevropského času – přesná data ani délka závodu ještě nebyla zveřejněna.

Na paralympiádu jedeš s manželem. Co všechno jeho role obnáší a jak to společně zvládáte?

Manžel je součástí týmu. Nikdo jiný totiž nedá dohromady handbike složený v přepravní krabici. Montáž handbiku je kritickou fází přípravy na závod a doufám, že se nic nepokazí a handbike doletí celý. Poletíme běžnou leteckou linkou s přestupem ve Frankfurtu. Tam snad budou s krabicí zacházet civilizovaně. Na rozdíl od cyklistů, kteří si berou náhradní kolo, my povezeme jen obří tašku s trenážerem a náhradními díly. Manžel má kromě mechanika a asistenta i roli hlavního fanouška. My paracyklisté nebudeme



ubytování v olympijské vesnici, ale v místě závodu, 120 kilometrů od Tokia. To mě na jednu stranu mrzí, protože nebudeme v kontaktu se zbytkem české výpravy, na druhou stranu odpadne mnoho jiných problémů. Společně s dalšími dvěma českými paracyklisty, jejich doprovodem a manažerem Vojtou si vytvoříme „bublinu“, jak jsme zvyklí z minulých závodů.

Jak probíhá tvoje příprava? Kolik kilometrů denně naježdíš?

Trénink se neliší od běžné akce, jako je třeba mistrovství světa. Za měsíc najedu průměrně tisíc kilometrů podle toho, v jaké fázi přípravy se nacházím. K tomu posilovna a jako rehabilitace plavání. Nedílnou součástí přípravy je i shazování váhy. BMI kalkulačka mi sice stále hlásí, že jsem v pásmu podvýživy, ale vzhledem k tomu, že svaly na nohou mám přirozeně atrofované, musím se řídit vlastním pocitem a porovnáním se soupeřkami.

Co strava? Jíš cokoli, nebo máš speciální jídelníček?

Otázka jídla je trochu ožehavá. Mám citlivý žaludek a nejím ostrá jídla. Před závody jím hlavně ovesné vločky, ovoce, hrášek, vajíčka, steaky a ryby. Tak doufám, že něco z toho bude v hotelu k dispozici.

Nedávno jsi jako ambasadorka B. Braun pro život předávala handbike Zdenku Obadalovi, který se zranil při snowboardingu. Pomáháš také mladé slečně, která ze dne na den ochrnula, a vlastně se neví proč. Co je podle tebe pro lidi, kteří se náhle ocitnou na vozíku, nejdůležitější?

Nový život lze přijmout jako výzvu. Zároveň je třeba pochopit, že pokud se chci cítit součástí běžné společnosti, musím se přizpůsobit já, nikoli společnost. Najít si práci, partnera, koníčky. To všechno lze. Jen to stojí vozíčkáře trochu více úsilí než běžné lidi.

Chtějí handicapovaní sportovat, nebo to není zase tak časté, jak to vypadá? Co toto rozhodnutí nejvíc ovlivní? Roli určitě hraje i finanční situace, je to tak?

Ano, veškeré sportovní vybavení pro vozíčkáře je hodně drahé, ale kdo opravdu chce, pomoc si najde. Jsem ráda, že mi pomáhá firma, která je významnou dávkyní v mnoha oblastech a pomáhá nejen vozíčkářům, ale i lidem s mnoha dalšími handicapy. Velmi děkuji nejen majitelům, ale i všem zaměstnancům firmy B. Braun za podporu. Finanční pomoc je důležitá v první fázi po úrazu. Pak následuje dřina, dřina a zase dřina. Spousta lidí to vzdá ve chvíli, kdy zjistí, že na závodech hned nevyhrávají. Další proto, že se chtějí věnovat rodině, další mají zdravotní problémy. Je škoda, že se pak většinou úplně přestanou hýbat. Bez pohybu není kvalitní život možný.

Co bys vzkázala ostatním handicapovaným sportovcům, kteří třeba sní, že se takto někdy nominují? Máš nějakou nástupkyni, která má šanci se na další paralympiádu kvalifikovat?

Můj vzkaz je jednoduchý – nevzdávejte se svých snů. Nečekejte, že se vám sny vyplní bez úsilí a přátel, co kráčeji stejným směrem.

Lucie Kocourková
Foto Ester Horovičová

Kateřina Antošová, olympijská handbikerka

Kateřina se narodila v roce 1965. Je vdaná, má tři dospělé syny a pracuje v bankovní sféře. V roce 2012 následkem úrazu a poškození míchy skončila na vozíčku. V dnešní době patří mezi přední české závodníky na handbiku. Na paralympiádě v Riu se umístila na devátém místě, je vítězkou světového poháru (2019) a pátou ženou v kategorii MH3 na letošním mistrovství světa. Na handbiku závodí sedm let. Založila blog, v němž sdílí své pocity a příběhy o tom, že všechno se dá překonat.

„Nečekejte, že se vám sny vyplní bez úsilí a přátel, co kráčeji stejným směrem.“

DOMÁCÍ DIALÝZA: AKTIVNÍ PŘÍSTUP ODMĚNĚNÝ SVOBODOU

Domácí dialýza se dá v globálním měřítku, a ostatně i v Česku a na Slovensku, ještě stále považovat za novinku. Otevírá cestu ke svobodnějšímu životu, vyžaduje ale aktivní a zodpovědný přístup pacienta i jeho okolí. Jaká jsou pro a proti domácího ošetření dialyzovaných pacientů?

Celosvětově je domácí dialýza poprvé zmiňována v roce 1963, kdy k ní bylo spíše než kvůli pohodlí pacientů přístupováno kvůli nedostatku odborného personálu i financí k rozvoji dialyzačních středisek. Od té doby ale prošla domácí dialýza (HHD) velkými proměnami a razantním vývojem a změnila se i motivace k jejímu používání. Česká republika v rozvoji domácí dialýzy poněkud zaostávala, ale v současnosti krok se světem srovnala. Od roku 2015 je u nás domácí dialýza legislativně zakotvena a figuruje na seznamu zdravotnických výkonů jako „chronická dialýza prováděná mimo dialyzační středisko“. Je také plně hrazena pojišťovnou.

Situace na Slovensku je v oblasti domácí dialýzy zcela jiná. Zatímco v ČR se procento pacientů využívajících dialýzu v domácím prostředí rok od roku zvyšuje, Slovensko je teprve na začátku celého procesu. I přes všechna intenzivní jednání, která probíhají, zatím nedošlo k legislativnímu zakotvení domácí dialýzy ve slovenské zdravotnické péči a tato dialyzační metoda není vůbec hrazena pojišťovnami.

Podstatou domácí dialýzy je poskytnout pacientům s ledvinovým selháním možnost absolvovat pravidelnou léčbu v soukromí jejich domova za dodržení stejné úrovně, jaká jim je poskytována v dialyzačních střediscích odborným personálem. Předpokladem pro využívání této metody je nepochybně proaktivní přístup pacienta samotného a také jeho schopnost naučit se potřebné operace,

kteří vedou k úspěšnému provozování domácí dialýzy. Pokud má dialyzovaný pacient zájem o přímé sledování vývoje své nemoci a chce se na léčbě aktivně podílet, je domácí dialýza jeho vstupenkou ke svobodě. Dialýza prováděná v dialyzačních střediscích vyžaduje od pacienta poměrně vysokou a pravidelnou časovou dotaci. Pacient na dia-





lýzu dojíždí, tráví touto procedurou zpravidla tři až pět hodin a poté se ještě musí dostat z dialyzačního střediska domů. Prakticky se tak jeho život odehrává mezi dílčími dialýzami a každá další aktivita, ať už pracovní, nebo zájmová, se zkrátka špatně plánuje. Tato skutečnost s domácí dialýzou odpadá, protože pacient si procesy spojené s dialýzou řeší a plánuje sám. „Možnost léčit v domácím prostředí je oproti dojíždění na dialyzační středisko pro pacienty daleko komfortnější a příjemnější. Odpadá dojíždění na středisko a přizpůsobování se jeho režimu a chodu a také nezanedbatelný čas strávený mezi dalšími nemocnými. Obzvláště pro mladší ročníky je tato realita další psychickou zátěží k jejich aktuálnímu onemocnění,“ říká k výhodám domácí dialýzy Lukáš Hilovský, aplikační specialista společnosti B. Braun Medical.

Manuální zručnost, psychická stabilita a pomoc příbuzných jsou nutností

Domácí dialýza vyžaduje kromě aktivního a vysoce zodpovědného přístupu také

manuální a technickou zručnost pacienta. Měl by být psychicky stabilní, schopný zachovat chladnou hlavu v kritických situacích, které mohou nastat, a v neposlední řadě by měl mít někoho blízkého, kdo je schopen se o něj v krizové situaci postarat. Z praktického hlediska se k domácí dialýze uchylují lidé, kteří se věnují časově náročnějším profesím, podnikají nebo hodně cestují. Poslední velkou výhodou, kterou zmiňují pacienti na domácí dialýze, je skutečnost, že si tuto dialýzu mohou provádět téměř denně, což v praxi znamená skoro totéž, jako by měli funkční ledvinu. Lukáš Hilovský k tomu dodává: „Dalším benefitem je nesporně zlepšení zdravotního stavu. Lepší výsledky krevních testů dovolí i ubrat brzdu v jídelníčku nebo v pitném režimu a po čase také upravit a snížit dávky některých léků. Časté ošetření (pětkrát až šestkrát týdně) je pro lidské tělo daleko přirozenější.“ Také řada studií prokázala, že možnost podílet se aktivně na vlastní léčbě má pozitivní vliv na klinické výsledky dialyzovaných pacientů.

Někteří mohou ošetření doma vnímat jako rušivé

Stejně jako má všechno svá pro a proti, je tomu tak i u domácí dialýzy. Na jedné straně je svoboda pacienta, významné rozšíření možností samostatně a podle svého nakládat s časem, cestovat, sportovat a žít téměř běžným způsobem života, na straně druhé má i domácí dialýza svá negativa. „Každý bere určitě nevýhody jinak a preferuje něco jiného, nevýhody upozaďuje před výhodami. Pacient, který opravdu chce být léčen domácí hemodialýzou, vnímá některé nevýhody jako banalitu. Mezi zásadní nevýhody nicméně patří narušení domácnosti, starost o uskladnění spotřebního materiálu, nutná likvidace odpadu nebo zvýšená starost o cévní přístup. Můžeme sem také počítat nepříjemný pocit pacienta, že je na to sám, bez zdravotní sestry, která nemůže přiběhnout během pár vteřin,“ říká aplikační specialista Lukáš Hilovský.

Pokud má pacient smysl pro sebekázeň, zodpovědnost a touží se osvobodit od návštěv dialyzačních středisek opakujících se několikrát týdně, je pro něj domácí dialýza tím správným nástrojem ke zlepšení života. V současnosti je také domácí dialýza dostupnější širšímu spektru pacientů, a to hlavně díky pokroku ve vývoji přístrojového vybavení. Pro použití v domácnostech pacientů jsou vyvíjeny nejnovější přístroje, jsou mobilní, výrazně jednodušší na obsluhu samotnými pacienty a jejich každodenní provoz je úspornější.

Magdalena Bambousková

KDY ZAČÍT PŘI DIALÝZE NEBO PO TRANSPLANTACI SPORTOVAT?



Ani lidé, kteří se dialyzují nebo jsou po transplantaci, by se neměli přestat aktivně hýbat. Právě naopak. „Začněte nejlépe hned,“ radí odborníci. Z dlouhodobého hlediska totiž pohyb pomáhá snižovat komplikace spojené s onemocněním ledvin i jeho léčbou.

Mladší pacienti by měli mít pravidelnou pohybovou aktivitu jako součást léčby, skutečně totiž dokáže snížit rizika plynoucí z nemoci i z léčby samé. U starších jde především o zachování pohyblivosti, která patří k nezbytným podmínkám udržení kvality života. „Ideálním začátkem je zvýšení množství pohybových aktivit během dne. Dojděte pěšky na zastávku tramvaje nebo vyjděte schody, místo abyste jeli výtahem,“ doporučuje MUDr. Lukáš Svoboda, primář Interního oddělení Nemocnice Vrchlabí a místopředseda Sportovního klubu dialyzovaných a transplantovaných (SK DAT).

Zkuste nordic walking nebo běžky
Obecně se nefrologickým pacientům doporučují hlavně aerobní aktivity, při nichž se zadýchají a zpotí. „Jedná se především o rytmické činnosti, kam se řadí plavání, jízda na kole, bruslení, běžky nebo rychlá chůze, ideálně tzv. nordic walking*,“ upřesňuje dr. Svoboda. Neméně důležité je však také udržování

objemu a funkce svalů posilováním, protože svaly jsou velmi aktivními metabolickými orgány. Senioři by se měli zaměřit zejména na svalstvo dolních končetin, mladší lidé mohou posilovat komplexněji. „U každého cvičení je klíčové, aby probíhalo pravidelně a s postupně se zvyšující se intenzitou,“ zdůrazňuje Lukáš Svoboda. „Pohybová aktivita by měla vždy začít zahřátím a končit vydýcháním a protažením,“ dodává. Aby měl pohyb kýžený pozitivní účinek, je potřeba se mu věnovat alespoň třikrát v týdnu.

Pozor na kontaktní sporty nebo na skoky s dopady

Onemocnění ledvin a s ním spojená hemodialyzační léčba s sebou pochopitelně nesou i jistá omezení. Například pacienti s arteriovenózní píštělí na předloktí by se měli vyhnout volejbalu a obecně kontaktním sportům.

Pacienti s peritoneální dialýzou – zejména v počátcích léčby, kdy ještě nejsou

dobře fixované obě manžety – by zase neměli posilovat břišní svaly. „Pro tyto pacienty nejsou vhodné ani aktivity, při nichž dochází k významným rotacím trupu, jakou jsou hody nebo také zdvihání břemen,“ vysvětluje primář Svoboda. Pacienti po transplantaci ledviny by měli zcela vyloučit úpolové (kontaktní či bojové) sporty, doskoky z vyšší výšky a další podobné aktivity. Zejména transplantovaní musí dostatečně nahrazovat ztracené tekutiny a důsledně dbát na dodržování pitného režimu. Dehydratace totiž představuje nezanedbatelné riziko.

Pozitiva výrazně převažují nad negativy

Obecně však platí, že pozitivní účinky pohybu daleko převyšují možná rizika. „Pozitivní efekt pravidelných pohybových aktivit na zdraví nemocných je podložený řadou studií. A nejen to, prokázalo se také zlepšení kvality života pacientů svázané s lepší socializací, sebedůvěrou, psychickou výkonností a odolností,“ uvádí doktor Svoboda.

Mezi pozitivní vlivy lze například zařadit snížení vyššího krevního tlaku, zlepšení kardiovaskulární výkonnosti, zlepšení stavu kostí i svalů, zlepšení chudokrevnosti, zlepšení poruch metabolismu (dyslipidemie neboli porucha glukozové



tolerance), zvýšení chuti k jídlu, udržení kognitivních schopností, zlepšení sexuální funkcí nebo snížení množství podávaných léků. „Pokud se pacient nevěnuje žádným pohybovým aktivitám, tak mu kvůli nemoci samotné i kvůli komplikacím léčby hrozí reálně vyšší zdravotní riziko. Pravidelné pohybové aktivity jej však mohou zmírnit, nebo dokonce zcela zažehnat,“ vysvětluje primář Svoboda.

Sport tak nepřispívá pouze k lepším výsledkům léčby u dialyzovaných i transplantovaných pacientů, ale funguje také jako prevence dlouhodobých komplikací. „Z mých osobních zkušeností mimo jiné vyplývá, že na pracovištích, která vedle běžných medicínských parametrů sledují jako parametr zdraví i vybrané parametry výkonnosti, je přežití pacientů významně vyšší ve srovnání s průměrem,“ uzavírá MUDr. Lukáš Svoboda.

Petra Borová

**Severská chůze neboli nordic walking je sportovní chůze se speciálními sportovními holemi, která zlepšuje celkovou kondici a posiluje horní polovinu těla.*

28. LETNÍ HRY DIALYZOVANÝCH A TRANSPLANTOVANÝCH SPORTOVců ČR

Přední Výtoň na Lipně | 20. 8. – 26. 8. 2021

Pořádá Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných

Čekají na vás sportovní aktivity, soutěže i výlety.

V místě nebo blízkém okolí je k dispozici sportovní areál s tenisovými kurty, hřišti na metanou, fotbal a volejbal. Můžete si zahrát stolní tenis, bowling, vyzkoušet si místní cyklotrasy či pobřežní trasu pro in-line brusle.

V Přední Výtoni je krásná pláž, odkud mohou vyrazit na výjíždku milovníci raftů i jachtingu. Na Lipně je aquapark, půjčovna horských kol a elektrokol a také je možné využít sjezdovou dráhu pod lanovkou na Kramolín.

Po celou dobu pobytu bude přítomen lékař a sestra. Hemodialýza je zajištěna na dialyzačním centru v Českém Krumlově (doprava individuálně nebo sanitou, preferenčně večerní směny).

V případě zájmu o účast a podrobnější informace se obračete na:

MUDr. Lukáš Svoboda, vasnefrolog@seznam.cz

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

Také se můžete podívat na webové stránky www.skdat.cz.

MUDr. Lukáš Svoboda

V roce 1978 úspěšně zakončil studium na 3. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Postgraduálně získal atestaci I. a II. stupně z vnitřního lékařství a nastavbou atestaci z nefrologie. V letech 1991–2018 působil jako primář nefrologického pracoviště Nemocnice Na Homolce a na dialyzačním středisku B. Braun Avitum. Před třemi lety převzal primariát interního oddělení v Nemocnici Sušice a nyní nastupuje na místo primáře na interně ve Vrchlabí. Je jedním z nositelů Ceny za statečnost Svazu lékařů českých.



Společně s dalšími v roce 1995 založil a stále aktivně podporuje aktivity Sportovního klubu dialyzovaných a transplantovaných a podílí se na organizaci letních her dialyzovaných a transplantovaných sportovců ČR, které se letos v srpnu dočkají už 28. ročníku. Rekreačně sportuje a rád cestuje. Je ženatý, má pět synů a žije na horách.

ZELENÁ JE DOBRÁ

Lidé, kteří rádi noří ruce do záhonků nebo láskyplně opečovávají pokojové rostliny, se zároveň aktivně starají o svoje zdraví, protože zahradničení je mimořádně účinná relaxace.

Všichni víme, že rostliny a květiny přinášejí klid na duši. Není většího štěstí než cítit vůni čerstvých bylinek nebo doma vypěstovaných rajčat. Zahradničení okysličuje krev, a ačkoliv dnes trávíme mnoho času uvnitř budov a před digitálními obrazovkami, schopnost vnímat sílu přírody jsme neztratili, a to hlavně na jaře, kdy s návratem slunečních paprsků všechna zeleň začíná rašit a pučet a nás to táhne ven.

Jak konkrétně ovlivňuje péče o zeleň naše zdraví? I na to se v nedávných letech zaměřil lékařský výzkum. Existují

důkazy o tom, že péče o rostliny a naslouchání zvukům přírody působí relaxačně a může snižovat krevní tlak a vnímavost vůči bolesti. Při aktivním zahradničení noříme ruce do hlíny a vynakládáme fyzické úsilí při rytí a kopání, což je prospěšné pro srdeční činnost a krevní oběh. Radost ze sázení a sklizně plodů působí proti stresu, úzkostem a depresím. Proto se tato činnost

využívá jako podpůrná terapie např. při léčbě duševních onemocnění. Podle jedné z provedených studií i pouhých třicet minut zahradničení může snížit hladinu hydrokortisonu v krvi. Na zahradě člověk zhluboka dýchá a provedená měření dokládají, že zahradničení může dokonce zlepšovat mozkovou činnost. Jakákoliv venkovní činnost posiluje imunitní systém a zlepšuje spánek. Po práci na čerstvém vzduchu máme zdravou chuť k jídlu a celkově zvyšujeme pohodu a kvalitu svého života.

Vytvořte si přírodní prostředí a „nakrmte“ své smysly

Zahradničení je pozitivní především v tom, že nás celkově ovlivňuje. Působí





stejnou měrou na tělo i mysl, propojuje člověka s přírodou a je pastvou pro naše smysly. Je to koníček, který nám přiná-

ší pozitivní vjemy, sluchové, čichové a chuťové. Vše, co probouzí harmonii smyslů, vytváří pocit štěstí. Tady a teď.



Díky zeleni se mohou dobře cítit i lidé, kteří se rádi obklopují rostlinami ve vnitřních prostorách. Například monstera zlepšuje kvalitu vzduchu v místnosti. Péče o rostliny, zalévání a rosení listů průkazně zlepšuje náladu a přináší uvolnění. Díky každodenní péči o rostliny se cítíme užiteční. K naší trpělivosti a klidu zeleň přispívá tím, že roste svým vlastním tempem. Každodenních pár minut zamyšlení a klidu při péči o rostliny má významný pozitivní vliv na tělo i mysl. Více přírody prospěje nám všem.



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.

Dvoustránka
převzata z německého
partnerského časopisu
Share for Care



Za chládkem do stínů Moravského krasu

Také vás už trochu unavují letní vedra, ale toužíte se vydat někam ven do přírody? Co takhle se podívat do Moravského krasu? Můžete se zchladit v jeskyních, a když zvolíte správnou cestu, dá se jít celý den zaříznutým zalesněným údolím, kde je klima pozoruhodně příjemnější.

Vydat se v létě prozkoumat nějaké ty podzemní prostory není vůbec špatný nápad. Teplota v jeskyních je stabilní kolem 7–8 °C a vlhkost se zde udržuje kolem 99 %, a tak se sem dá docela úspěšně uniknout před letními vedry. No a kam jinam se vydat do jeskyní než na severovýchod od Brna do Moravského krasu – největšího krasového území u nás, které patří dokonce mezi nejvýznamnější krasové oblasti ve střední Evropě. Na celém území chráněné krajinné oblasti Moravského krasu (92 km²) se totiž nachází více než 1 100 jeskyní. Pět z nich je přístupných veřejnosti. Při dnešním výletu budeme mít možnost navštívit Punkevní jeskyni, známou plavbami na podzemní říčce Punkvě, a Sloupsko-šošůvskou jeskyni, tvořenou mohutnými chodbami a podzemními propastmi. Na příští výlet si pak necháme Kateřinskou jeskyni, která je známá unikátními hůlkovými stalagmity, jeskyni Balcarka s bohatou a barevnou krápníkovou výzdobou a jeskyni Výpustek se zajímavou vojenskou historií.

Skalní mlýn

Dnešní výlet zahájíme přímo v centrální části krasu, v místě zvaném Skalní mlýn, na rozcestí Punkevního údolí, Pustého žlebu a Suchého žlebu, kde dříve stával – no ano, mlýn. Dostanete se sem docela snadno autem nebo autobusem z nádraží v Blansku. Autobus sem jezdí mnohokrát za den. Protože Skalní mlýn je jedním z hlavních bodů turistického zájmu, je tady kromě několika restaurací a stánků se suvenýry také velice podařený Dům přírody – informační a vzdělávací centrum pro veřejnost a návštěvníky. Vřele doporučuji jeho návštěvu a prohlídku interaktivních expozic. Nadšené budou nejen děti, ale i dospělí. Obzvláště bych rád upozornil na názorný model krasu a krasových jevů před objektem, kde si děti nejen vyhrají s vodou, ale jestliže



Jeskyně Kůlna

budou dobře sledovat, co se na modelu děje, a rodiče jim podají zasvěcený výklad, pochopení celé problematiky vzniku jeskyní a fenoménů spojených s krasováním nic nezabrání.

K Punkevní jeskyni

Po prozkoumání všech zajímavostí na Skalním mlýně nezbývá než vyrazit. Dejte se po modré turistické značce k Punkevní jeskyni. Cesta vede po dně více než 100 metrů hlubokého lesnatého údolí Pustý žleb, které se zařezává do jinak poměrně ploché kra-

jiny Moravského krasu. Cestou vás bude provázet naučná stezka Macocha, a tak se dozvíte mnoho o zdejších zajímavostech. Po asi půl hodině chůze po asfaltové cestě přijdete k Punkevní jeskyni. Cestou od Skalního mlýna vás po dně údolí doprovázela také zurčící říčka Punkva, která ale postupně proti proudu pozoruhodně rychle ztrácí na průtoku, a dokonce občas „nepochopitelně“ mizí kdesi pod zemí a znovu se objevuje vyvěrající zpod skály nebo prostě ze štěrku na dně koryta. Kdo se dobře díval na model krasu před Domem přírody na Skalním mlýně, ten ví, kdo nemusí na prohlídku Punkevní jeskyně, kde mu vše dopodrobna zopakují průvodci. Prohlídka trvá cca 60 minut. Vše vám také osvětlí tabule u Malého propadání a u vývěru Punkvy, kolem nichž vás cesta provedla. Do jeskyně se však podívejte, i když je vám vše o krasových jevech jasné – je krásná, dlouhá, jedinečná, projedete se tady na loďce a podíváte se i na dno propasti Macocha. Mimochodem, 30. března 2021 uběhlo právě sto let od doby, kdy se Punkevní jeskyni projeli první návštěvníci na lodičkách. Na webových stránkách Správy jeskyní České republiky píší, že Punkevní jeskyně je nejnavštěvovanější jeskyní u nás, že je otevřená celoročně a že v sezoně je často těžké koupit vstu-



Lanovka z Pustého žlebu k Macoše

penku na místě – zajistěte si ji proto raději předem on-line na webových stránkách www.caves.cz.

Ke Sloupsko-šošůvské jeskyni

Ke Sloupsko-šošůvské jeskyni se od Půlkevní jeskyně dostanete asi za dvě hodiny cestou dále údolím. Zpočátku ještě jdeme po modré, ale zanedlouho už po červené značce. Jen kousek za Půlkevní jeskyní je dolní stanice lanovky, která vede k propasti Macocha – k jejímu ústí na povrchu. Tady můžete vyjet nahoru a podívat se do propasti pro změnu z vrchu, ale raději pokračujte pěšky údolím dál – k Macoše se dostanete až později a bez lanovky. Údolí, jímž procházíte, je docela dlouhé, ale stále je co pozorovat. Po stranách jsou ve skalách různé menší jeskyně, zajímavé skalní útvary, různá skalní okna a brány. Postupně se stává údolí stále méně hlubokým, rozšiřuje se a les se mění v louky – jste nedaleko vstupu do Sloupsko-šošůvských jeskyní. Nejprve vás asi trochu překvapí obrovská otevřená z dálky viditelná jeskyně Kůlna po pravé straně cesty. Zde je ale jen výhled z jeskyně, do nichž se vchází o pár stovek metrů dál na kraji obce Sloup.



Malé propadání Punkvy

Proč je Sloup Sloupem, vám dojde hned, jak se ocitnete u mohutného skaliska ve tvaru sloupu u vchodu do jeskyně. Na prohlídku Sloupsko-šošůvských jeskyní budete potřebovat téměř dvě hodiny, takže vzhledem k teplotě uvnitř si nezapomeňte vzít svetr nebo mikinu. Určitě ale nebudete litovat. Jeskyně je rozsáhlým dvoupatrovým komplexem domů, chodeb a podzemních propastí. Patří do systému Amatérských jeskyní, což je nejdelší jeskynní systém v České republice. Velikost podzemních prostor vás určitě překvapí. Jeskyně je také významným nalezištěm koster jeskynní fauny (medvědů, lvů, hyen) a líbit se vám bude taky takzvaná Eliščina jeskyně.

Má vynikající akustiku, a proto je příležitostně využívána pro koncerty komorní hudby.

Sloup

Po prohlídce jeskyní se zastavte také v městyse Sloup. Nachází se zde dosti významný poutní barokní kostel Panny Marie Bolestné. Byl vystavěn v letech 1751–1754 u příležitosti zázračného uzdravení z padoucnice, kterou trpěla dcera místního mlynáře, a z podnětu rájeckých hrabat z rodu Rogendorfů. Zajímavý je půdorys kostela ve tvaru želvy, což je prý mariánský symbol ochrany. Na západně orientovaném průčelí jsou dvě čtyřicetimetrové věže. Mezi nimi je nad vchodem latinský nápis „Stalo se tak řízením Hospodina, je to obdivuhodné v našich očích“, letopočet stavby a znak zakladatelů kostela – hraběnky Karoliny a jejího manžela Karla Ludvíka z Rogendorfu.

Ve Sloupu je také kemp a koupaliště. Pokud si tedy výlet rozdělíte do dvou dnů, můžete přenocovat právě zde.

Zpět na Skalní mlýn

Zpátky ke Skalnímu mlýnu se vypravíme poněkud jinou cestou – vrchem kolem údolí, kterým jsme se dostali do Sloupu. Kousek před místem, kudy byste se vrátili zpět do údolí, odbočte vlevo u rozcestníku U Dubu po žluté značce. Ta vás



Pustý žleb

zanedlouho vyvede na horní okraj údolí, po němž dojdete až do výchozího místa na Skalní mlýn. Cestou se ale zastavte podívat na závrť Dolina (v první čtvrtině cesty). Jedná se vlastně o prohlubeň v jinak plochem reliéfu, která vznikla postupnou erozí a propadáním středu závrťu do dutiny pod ním. Voda z dešťů v závrtech prosakuje do podzemí a zapojuje se do říčních systémů v jeskyních. Druhou zajímavou zastávkou je místo zvané Koňský spád – vyhlídka do údolí, kterým jste procházeli směrem do Sloupu (Pustý žleb). Místo je pojmenováno po tragické události z 19. století, kdy se zde z vysoké skalní stěny zřítily koňské povozy.

Macocha

Posledním, ale velice významným místem naší cesty je propast Macocha, respektive její ústí na povrchu – na dně Macochy jsme byli při prohlídce Punkevny jeskyně. U propasti je ale vždy spousta turistů. Dá se sem přijet lanovkou z Pustého žlebu, vede sem však i silnice. Je tady několik restaurací a mnoho malých občůdků s nejrůznějšími suvenýry. Do Macochy se můžete podívat ze dvou vyhlídkových plošin. Zajděte si na obě, když už tady jste – z každé je vidět něco trochu jiného. Horní můstek byl vybudován v roce 1882 a spodní v roce 1899 – ten je 92 metrů nad dnem Macochy. Na závěr si připomeňme pár čísel pro informaci – Macocha je více než 138,5 metrů hluboká a je největší propastí svého druhu v České republice a i ve střední Evropě. Široká je 76 metrů a její horní část je dlouhá 174 metrů.

Od Macochy už je to pak necelých 45 minut cesty dolů na Skalní mlýn, odkud jsme náš výlet začínali. No nebyl to krásně strávený den nebo dva? Ani to nebylo nic náročného...

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

VYHLAŠUJEME NOVOU SOUTĚŽ „FOTO Z CEST“



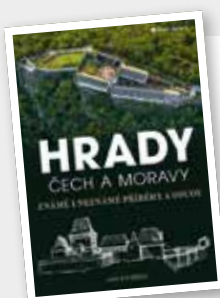
Získali jste odvahu cestovat i s chronickým onemocněním? Motivovaly vás naše články a plánujete podniknout některý z doporučených výletů? Nebo jste zkušení cestovatelé a už teď máte plány na letní dobrodružství?

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. Vybrané fotografie otiskneme a jejich autory oceníme balíčky z produktů B. Braun / knížkou z produkce nakladatelství Grada Publishing.

Za fotografii z tzv. Pochodu přátel dialýzy děkujeme kolektivu Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Plzni. Pochody se konají pravidelně a příští rok se uskuteční už desátý ročník. Tentokrát se 55členná skupinka vydala na bezmála desetakilometrovou trasu kolem Litické přehrady. Jen tak dál!



Pochod přátel dialýzy, Dialyzační středisko B. Braun Avitum, Plzeň



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 13. září 2021 e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com

Tatranskými dolinami a sedly

Ty nejkrásnější okamžiky nastávají při dosažení velkých cílů a snů. Pro někoho může být takovým snem túra po jedné z nejnáročnějších turistických tras ve Vysokých Tatrách. Jestli si myslíte, že to nezvládnete, ale ta myšlenka vás láká dál, prostě to zkuste. Ze zkušenosti vím, že i na dialýze se dají při troše příprav a opatrnosti zvládnout překvapivé věci.

Vysoké Tatry

Základní fakta o Vysokých Tatrách asi není třeba připomínat, ale pár zajímavostí zmínit můžeme. Vysoké Tatry jsou nejvyšší částí Karpatského oblouku, a i přesto, že rozlohou jsou docela malé, jsou kategorizovány jako velehory – bývají často označovány za nejmenší velehory na světě. Protože Vysoké Tatry jsou opravdu krásné a i relativně snadno dostupné, lákají v posledních letech velké množství turistů. Proto si plánujte své túry raději mimo hlavní sezonu – třeba druhá polovina září až první polovina října je výborná volba. Nezapomeňte také, že i vysokohorské chaty, kde při túře budete potřebovat přenocovat, mají omezenou kapacitu a je tak třeba pobyt plánovat opravdu s velkým předstihem.

Túra, na kterou se v tomto článku vydáme, je jednou z nejexponovanějších v Tatrách ať už z hlediska obtížnosti, tak i vytiženosti. Ve zkratce trasa vede z Hrebienoku Malou studenou dolinou přes Priečne sedlo do Velké studené doliny a dále přes sedla Prielom a Poľský hrebeň do Velické doliny a zpět na Hrebienok. Celkově je nutné překonat 23 kilometrů vzdálenosti a 1 480 výškových metrů v často těžkém horském terénu. I když uvedená kilometráž nevypadá nijak závratně a normálně byste ji zvládli za den, věřte, že tři dny jsou na túru tak akorát. Kratší verze (přechod z Malé do Velké studené doliny přes Priečne sedlo) je obvykle realizovatelná v jeden den, ale je mnohem zajímavější přespát na vysokohorské chatě a zažít noc v hloubi hor ve výšce kolem 2 000 m n. m. Výhled dolů na svítící města je prostě nezapomenutelný. Navíc, když už se „vyškrábete“ tak vysoko, je škoda zase hned jít dolů, nemyslíte?

1. den – výstup k Téryho chatě

Túru začneme na Hrebienku – v místě, odkud vychází řada turistických tras

v centrální části Tater. Není špatné se sem nechat vyvézt pozemní lanovkou, která na Hrebienok vede ze Starého Smokovce. Ušetří nám to hodinu cesty a hlavně 500 výškových metrů. Cílem prvního dne je dostat se na Téryho chatu v Malé studené dolině, kde přenocujeme. Rozcestník hlásí bezmála tři hodiny cesty, počítejte ale raději se čtyřmi hodinami. Pro upřesnění: cesta je 6,5 km dlouhá a překonává 770 výškových metrů. Z Hrebienku se tedy vydejme po červené značce směrem k Zamkovského chatě. Až sem budeme stoupat po relativně upraveném, docela širokém chodníku, tzv. Tatranské magistrále, která prochází celými Tatrami včetně Západních a Bélianských. Cestou je několik zajímavých míst. Prvním je Rainerova chata (asi 150 metrů napravo od cesty), nejstarší chata v Tatrách, která byla obnovena nebo spíše znovu postavena v roce 1998. Nečekejte ale nic velkého, je to spíše jen malá kamenná útulna, v níž se nyní nachází infocentrum, bufet a výstava o minulosti a současnosti horských nosičů, sbírka historického horolezeckého náčiní a starých lyží. Druhým zajímavým místem je můstek přes Velký studený potok a třetím pak Obrovský vodopád, u něhož se prostě budete muset vyfotit.

K Zamkovského chatě přijdeme po asi hodině stoupaní. Chata poskytuje ubytování a občerstvení, a tak si tu udělejme menší přestávku na odpočinek a obnovu sil. Chatu založil horolezec a horský vůdce Štefan Zamkovský v letech 1942–1943 a poté v ní žil. Později byla znárodněna a přejmenována na chatu kapitána Nálepky, ale v současnosti patří opět Zamkovského potomkům.

Od chaty nás čeká další stoupaní zpočátku ještě lesem a kosodřevinou, ale ani ne po půl hodině se už před námi



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.

otevrou výhledy do Malé studené doliny a na štíty, které ji lemují. Odtud už je cesta podstatně zajímavější a určitě se nejednou zastavíte a rozhlédnete se do kraje. Když se budete pozorně dívat nahoru na vysoký skalní práh před vámi, můžete poprvé spatřit svůj dnešní cíl (Téryho chatu) a možná budete překvapeně přemýšlet, jak se tam asi dostanete. Po opuštění Tatranské magistrály u Zamkovského chaty se chodník také zúží a stane se příkřejším a obtížnějším. Po cestě občas teče voda, a tak je třeba přemýšlet, kam šlápnout a kterou cestu mezi kameny zvolit.

Když se dostanete až pod zmiňovaný práh, čeká vás poslední nejnáročnější část dnešního výstupu – vyjít po levé straně skalního srázu serpentinami cestičkou nahoru k chatě. Tady už je třeba bedlivě sledovat, kam šlapete a kudy vede cesta. Na tomto posledním úseku dlouhém sotva něco přes kilometr překonáte 300 metrů převýšení. Na konci vás však čeká nádherný výhled dolů údolím Malé studené doliny a také chata s barem a nabídkou jídla. Dnes však máte splněno a asi nejnáročnější část cesty je za vámi. Pokud vám zbývá čas, projděte se kolem několika ples kousek za chatou, pozorujte horolezce na Žluté stěně (po pravé straně údolí za chatou) nebo zkuste mezi skalami najít kamzíky. Večer vás chata ubytuje v některém z několika společných pokojů – nečekejte ale žádný komfort, WC nebo sprchu na pokoji – jste na druhé nejvýše položené vysokohorské chatě Tater (sprcha v chatě není vůbec, „sprchuje“ se v ledové vodě plesa).

2. den – přechod přes Priečne sedlo na Zbojnickou chatu

Ráno si dejte pořádnou snídani a vyrazte, co nejdříve to půjde. Většina z těch, co budou spát

na chatě, bude mít stejnou cestu jako vy a také záhy přijdou první ranní ptáčata z údolí. Jestli tedy nechcete Priečne sedlo překonávat ve frontě, neotálejte. Od chaty se vydáme po žluté značce, po které půjdeme dnes celý den. Projdeme kolem ples a pak začne stoupaní vzhůru. To je ale jen taková rozvíčka, protože zanedlouho stoupaní končí a jde se po vrstevnici po úbočí a kousek se i klesá, a to až k rozcestí Pod Sedielkom. Odtud začíná výstup do Priečného sedla a také první řetězy, které vám usnadní šplhání v obtížnějších partiích. Posledních asi 130 metrů je už řetězy jištěno celých (50 výškových metrů) a zapojíte zde kromě nohou i obě ruce. Před nástupem do poslední části si pořádně odpočiňte, protože lezení ve strmých skalách je náročné a nebezpečné – je třeba se držet řetězů, nespěchat a postupovat klidně a s rozvahou. Platí nepsané pravidlo, že na jednom řetězu (mezi dvěma oky) je vždy jen jeden lezec – jinak se

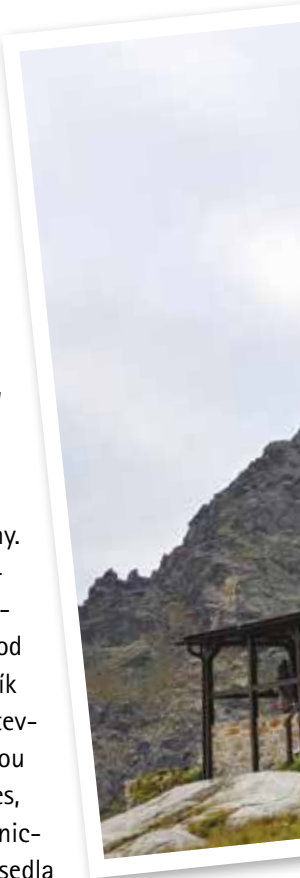
o řetěz budete přetahovat a nebude to bezpečné. Sedlo je velice úzký a krkolomný prostor, není si moc kam sednout, obvykle tu silně fouká, a tak se zde nezdržujte a jděte (slezte) hned za sedlem dolů do Velké studené doliny. Sestup ze sedla je jednodušší, ale rovněž obtížný, zejména hned pod sedlem. Později chodník postupně klesá po vrstevnicích a obchází stranou údolí, mine několik ples, až nás dovede ke Zbojnické chatě. Z Priečného sedla na chatu je to asi 3,5 kilometrů téměř pořád z kopce, ale chůze je náročná, proto si dělejte časté zastávky. V nadmořské výšce, v níž se pohybujeme, už je pouze kamení, skály, mech, lišejníky a vysokohorské trávy. Výhledy do údolí a na okolní štíty jsou nepřekonatelné a dolů do civilizace není vidět – jsme v lůně hor.

3. den – ze Zbojnické chaty přes Prielom, Poľský hrebeň a Sliezsky dom na Hrebienok

Po noci na chatě nás čeká poslední den chůze a návrat do civilizace. Pokud se cítíte příliš unavení nebo nemáte dost času, můžete od chaty sejít po značce zpět na Hrebienok (dvě hodiny cesty). Delší trasa, při níž se ještě jednou vyškrábete až na hřeben, vede ale na druhou stranu – nahoru údolím. Po modré značce se podobně jako předchozí den dostanete po kamenité stezce náročným terénem do sedla Prielom. Směrem nahoru vás žádné řetězy ani kovové stupy nečekají, ale do sytnosti si je užijete při sestupu na druhou stranu sedla do závěru Litvorovej doliny. Klesání



Z výstupu do Priečného sedla





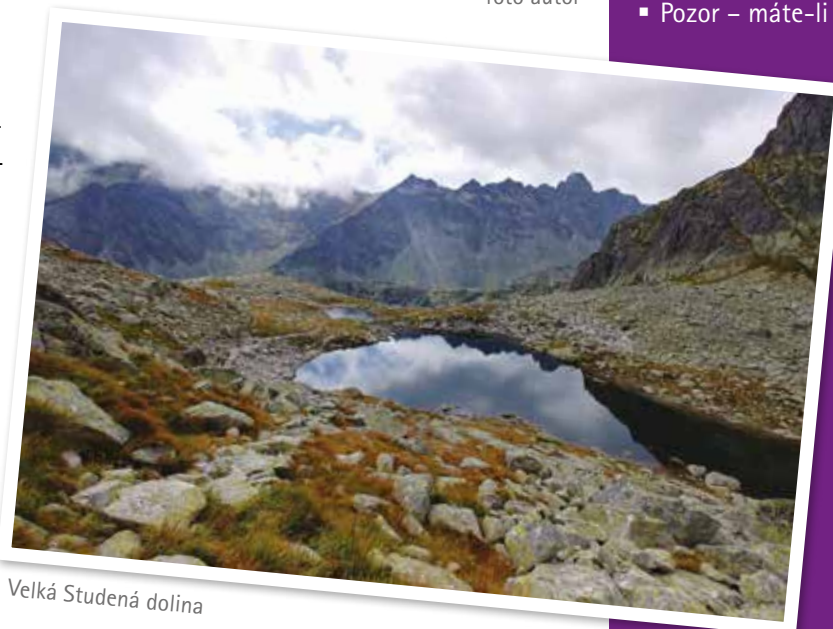
Téryho chata

je asi 75 výškových metrů a hned se zase stoupá do dalšího sedla Polský hrebeň. Tady je cesta po upravených šterkových schodech poněkud méně náročná, ale řádně do kopce to je také. Utěšovat se můžete tím, že to je poslední prudké stoupání. Hřeben vás pak odmění výhledem na slovenskou i polskou stranu Tater. Bývá tady docela živo kvůli rozhledu, ale i proto, že odtud vede značka na štít Východná vysoká (2 429 m). Jestli tedy ještě nemáte dost, zajděte se podívat také tam. Cesta ze Zbojnické chaty na Polský hrebeň vám zabere dvě až čtyři hodiny podle vaší kondice a množství zastávek na „kochání“.

Z Polského hřebenu pak vaše kroky povedou postupně dolů kolem Dlhého a Velického plesa k horskému hotelu Sliezsky dom (hodina cesty). Odtud pak po červené následuje poslední úsek cesty do našeho výchozího bodu – na Hrebienok (dvě hodiny cesty).

Ať už túru absolvujete celou, nebo v nějaké zkrácené variantě, mohu vám zaručit, že na ni budete dlouho vzpomínat a brzy začnete plánovat další podobný výlet. Co třeba na nejvyšší vrchol – Gerlachovský štít (2654,4 m n. m.)? Nevede tam značená turistická cesta a výstup na něj je možný jen s horským vůdcem v malých skupinkách. No není to výzva? Hory léčí...

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Velká Studená dolina

Poznámky k organizaci

- Dialýza – túra se dá zvládnout mezi dvěma dialýzami v delším intervalu například čtvrtek–neděle.
- Nocleh si objednejte dlouho dopředu (v některých případech i rok) – menší záloha se platí jen na Zbojnické chatě.
- Na chaty nemusíte nosit spacák ani velké zásoby jídla a pití – jde se „na lehkó“.
- Pokud máte obavy, že celou cestu nezvládnete, může vás uklidnit vás, že z každé chaty se dá vždy sejít zpět dolů a cestu si zkrátit.
- Vezměte si hotovost – na chatách kartou nezaplatíte.
- Nepodceňte počasí – pláštěnka, bunda, teplý svetr/mikina, rukavice a čepice jsou samozřejmostí.
- Nezapomeňte na kvalitní turistické boty, čelovku, pišťalku, do zálohy se hodí papírová mapa (telefon se může rozbít/vybít).
- Dobijte si kredit, nabijte si telefon (na chatách je nabíjení jen omezené), sjednejte si pojištění, napište si na papír číslo na horskou službu.
- Nechodte sami, vezměte s sebou přátele, rodinné příslušníky.
- Pozor – máte-li velký strach z výšek a míváte závratě, není pro vás přechod přes Priečne sedlo ani Prielom vhodný.

Když vyhládne po letní túře



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](https://www.instagram.com/maves_kitchen)).

Šťouchané brambory

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 600 g oloupaných brambor
- 1 větší šalotka
- 4 jarní cibulky
- 1 lžice nasekané pažitky
- 1 lžice nasekané petrželky
- 1 lžice nasekaného libečku
- 40 g másla

Výživové údaje na jednu porci:
energie: 228 kcal, bílkoviny: 4 g,
sacharidy: 32 g, tuky: 9 g,
vláknina: 3 g, fosfor: 105 mg,
draslík: 537 mg



Oloupané a omyté brambory nakrájíme na kostky a uvaříme do měkka. Po uvaření slijeme z brambor vodu.

Na pánvi si rozpustíme máslo, přidáme nakrájenou šalotku a bílé konce jarní cibulky. Restujeme 3–5 minut, dokud cibulka nezměkne a nechytne lehce zlatavou barvu. Pak přidáme na pánev brambory,

které rozšťoucháme vidličkou nebo šťouchadlem. Osolíme a přidáme pokrájené zelené části cibulky, pár minut prohřejeme. Nakonec do brambor nasypeme nasekané bylinky, promícháme a můžeme podávat.

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.

Bylinková sekaná

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 800 g mletého masa
(mix libového vepřového a hovězího)
- 1 vejce
- 40 g česneku
- 100 g cibule
- Nasekané listy čerstvých bylinek:
 - 2 lžice oregana
 - 2 lžice majoránky
 - 1 lžice tymiánu
 - 1 lžička šalvěje
 - 1 lžička saturejky
- slunečnicový olej na vymazání
- pepř a sůl

Výživové údaje na jednu porci:
 energie: 392 kcal, bílkoviny: 41 g,
 sacharidy: 6 g, tuky: 23 g, vláknina: 1 g,
 fosfor: 445 mg, draslík: 856 mg



Mleté maso dáme do mísy, přidáme vejce, prolisovaný česnek, cibuli nakrájenou najemno a bylinky. Směs osolíme, opeříme a rukama hněteme 5–10 minut, aby se vše dobře propojilo a sekaná nám v průběhu pečení nepoprasala. Z masové směsi vytvarujeme šišku a vložíme ji do pekáče na pečicí papír vymazaný slunečnicovým olejem.

Sekanou pečeme v předehřáté troubě na 200 °C 15 minut, pak teplotu snížíme na 160 °C a pečeme zhruba hodinu. V průběhu pečení sekanou poléváme studenou vodou, nakonec troubu přepneme na gril na 250 °C a pár minut dopečeme dozlatova.

Smetanový koláč s borůvkami

INGREDIENCE NA KORPUS (10 PORCÍ)

- 500 g listového těsta
- 400 ml 33% smetany
- 200 ml mléka
- 5 žloutků
- 120 g cukru
- 24 g vanilkového cukru
- 40 g hladké mouky
- 2 lžičky kůry z bio citronu
- 100 g borůvek
- forma o průměru 28 cm × 4 cm

Výživové údaje na jednu porci:
 energie: 424 kcal, bílkoviny: 5 g,
 sacharidy: 41 g, tuky: 27 g, vláknina: 1 g,
 fosfor: 127 mg, draslík: 120 mg

Těsto vyválíme kolmo na listování na kruh o průměru 32 centimetrů a o tloušťce cca 3 milimetry. Těstem vyložíme formu, přitlačíme ho k okrajům a přebytečné konce odřízneme. Necháme chladit v lednici, dokud nepřipravíme náplň.

V hrnci ohřejeme smetanu s mlékem cca na 80 °C. Než se nám mléko ohřeje, v míse si promícháme mouku s cukrem. Za stálého míchání šlehačí metlou postupně zapracujeme směs mouky s cukrem do mléka se smetanou. Ještě chvíli nad plamenem prohříváme, pak hrnci odstavíme z plamene a necháme směs 5 minut vychladnout cca na 60 °C. Do směsi pak postupně po částech



zašleháme žloutky, musíme ale míchat rychle, aby se nám nesrazily. Do formy vyložené těstem nasypeme borůvky (můžeme použít i mražené), směs zalijeme žloutkovým krémem asi 1 centimetr pod okraj. Pečeme v troubě předehřáté na 250 °C 15–20 minut, dokud se na povrchu nezačnou dělat hnědé puchýřky. Koláč necháme vychladnout a můžeme podávat.

VYVÝŠENÉ ZÁHONY

Vysoké záhony si právem podmanily srdce zahradníků a zahradnic. Ve výšce se daří čerstvé zelenině, sladkým plodům i zeli takřka bez vlivu škůdců a v extrémně pohodlné výšce pro sklizeň.



To nejdůležitější při plánování vysokého záhonu je váš osobní vkus. Pak musíte vzít v úvahu také to, aby se hodil do vaší zahrady a aby se vešel do plánovaného rozpočtu. Výběr materiálů je bohatý.

MATERIÁLY

Dřevo je v případě vysokých záhonů nejoblíbenějším a nejčastěji používaným materiálem. A to z dobrého důvodu. Je přirozené, harmonicky doplní zahradu a udržuje teplotu v záhonu.

Kámen nabízí spoustu možností. Záhony mohou být z cihel, dlažby, přírodního kamene, vápence nebo pálených cihel. To vše jsou pro vysoký záhon skvělé materiály. Kdo má trochu šikovné ruce, může si vysoký záhon postavit sám s malými náklady.

Kovové záhony se dnes nabízejí v mnoha variantách. Jejich výhodou je, že se jedná o lehký materiál, jejich stavba je jednoduchá a vzhled stylový. Výborně se hodí k dobře plánované a strukturované zahradě.






Při volbě délky vysokého záhonu můžete být flexibilnější. V zásadě může být libovolná. Nicméně musíte myslet také na jeho stabilitu. Náplň záhonu je totiž poměrně těžká a tlačí proti stěnám. Dlouhá dřevěná prkna tento tlak nemusí vydržet. Především jednoduše konstruované stavby ze sešroubovaných prken se rychle rozpadnou. V případě příliš dlouhých vysokých záhonů musíte proto počítat s oporami jako například mezi sloupky a dalšími. Nejlepší ovšem je záhon rozdělit a místo jednoho čtyřmetrového postavit dva záhony o délce 200 centimetrů.

Pohodlná práce s narovnanými zády bez bolesti v kříži je velmi pádný argument pro pořízení vysokého záhonu. Jeho výška musí odpovídat výšce postavy. Lidem, kteří měří 160–180 centimetrů, vyhovuje nejlépe výška stejná, jako má pracovní část kuchyňské linky, tedy zhruba 85 centimetrů. Při vyšší postavě je to už nepohodlné a je zapotřebí vyšší záhon s výškou zhruba 90–100 centimetrů. Pokud jste menší než 160 centimetrů, bude vám nejlépe pasovat záhon s výškou 75 centimetrů.

JAKÉ ZVOLIT ROZMĚRY ZÁHONU?

Pro šíři vysokého záhonu platí následující pravidla. Záhon by měl odpovídat dvojnásobné délce vaší paže, pokud k němu budete moci přistoupit z obou stran. Máte-li přístup jen z jedné strany, postačí šíře jedné paže. Průměrná délka paže je 50–60 centimetrů. Pro vysoký záhon je tak ideální šíře 100–120 centimetrů. Budete tak moci na svém záhonu pohodlně sázet i sklízet.



Príspevek byl vytvořen ve spolupráci s nakladatelstvem  GRADA

LÉČIVÁ SÍLA STROMŮ



Stromy se na naší planetě objevily před tři sta devadesáti miliony let. Jako první se na zemi vztyčily jehličnany, později přišly na řadu listnáče. Od počátku věku lidstva poskytovaly potravu, rostlinné léky a velmi důležitou surovinu, dřevo. V mnoha kulturách a náboženstvích byly symboly plodnosti, nesmrtelnosti a znovuzrození. Sloužily jako spojení mezi nebem a zemí, zdroje moudrosti. Lidé navazovali se stromy kontakt, žádali je o radu, předávali jim své prosby a přání. Různé národy stromy také uctívali. U stromů se konaly obřady, modlitby, rituály a byla jim přisuzovaná i léčivá moc.

PŘÍNOS PRO NAŠE ZDRAVÍ

Existuje několik způsobů, jak využít stromy ke zlepšení svého zdraví. Jednou z možností je fytotherapie, kde se používají nálevy, odvary, tinktury, masti a sirupy. Další možnosti nacházíme v aromaterapii. Výtažky ze stromů obsahují i kosmetické přípravky. A samozřejmě i gastronomie ráda využívá stromy, vzpomeňme si na kořeny, ořechy, ovoce nebo čaje.



DUB LETNÍ

Respekt vzbuzující gigant byl odjakživa známý svojí houževnatostí, silou, odolností a dlouhověkostí. Věvec z jeho listů se dokonce uděloval jako odměna za občanské hrdinství, za záchranu člověka a za vítězství ve sportu. Každopádně o dubu se traduje, že patří mezi velmi ozdravné stromy. Kůra dubu se po staletí využívá k mnoha léčebným aplikacím. Odvar zmírňuje průjem a zároveň likviduje bakterie, podílejší

se na zánětu trávicího ústrojí. Při klokotání po něm ustává bolení v krku a hojí se všechny ranky v ústní dutině.

MODŘÍN

Modřín se v České republice vyskytuje málo. Původní přirozené porosty najdeme jen v oblasti Jeseníku či na Moravě. Zbytek tvoří pěstované odrůdy. Proto se je vydejte poznat do dvou okouzlujících lokalit. První vede z Počátek do Kaliště a se svými dvěma a půl kilometry se jedná o nejdelší modřínovou alej u nás. Druhou dvouřadovou alej naleznete u Šindelové

na Sokolovsku. Trápí-li vás bolesti kloubů všeho druhu, nasekejte pár větviček modřínu s jehličím. Vložte je do pěti litrů studené vody a přiveďte k varu. Nechte je tři minuty projít ohněm, sejměte ze sporáku a pod pokličkou vychlazené ještě deset minut. Odvar nalijte do napuštěné vany (s teplotou vody 36–37 °C) a čtvrt hodinku si v něm poležte. Koupel provádějte jen jednou až dvakrát týdně.



Príspevok byl vytvořen ve spolupráci s nakladatelstvem GRADA

Zajímaly by mě informace o transplantaci ledvin bez použití krevních transfuzí. Děkuji za odpověď.

Podobnou otázku jsem řešil s Transplantačním centrem Fakultní nemocnice Ostrava i v Institutu klinické a experimentální medicíny. Odpověď je taková, že u většiny transplantací u dobře zaléčených pacientů na dialýze s dostatečným krevním obrazem během transplantace není transfuze potřebná. Snaha o vyhnutí se krevním převodům je v chirurgii všeobecným trendem. Nikdo neprovádí krevní převod bez jasných indikací.

Bohužel podání krevní transfuze nelze dopředu u pacienta vyloučit. Vzhledem k tomu, že se jedná o operaci velkých cév, existuje riziko poranění a následného krvácení, které podání krevní transfuze bude k záchraně života vyžadovat. Proto je v transplantačním centru před vlastní transplantací pacient poučen o všech rizicích včetně rizika život ohrožujícího krvácení a je požádán jeho písemný souhlas s případným podáním krve. Bez tohoto souhlasu transplantační centra pacienta transplantovat odmítají.



Toto stanovisko je zcela pochopitelné, protože transplantace není život zachraňující zákrok a lékaři nemohou podstupovat riziko ztráty lidského života jen proto, že pacient s krevním převodem nesouhlasí. Odmítání přijetí krevní transfuze je naštěstí velmi řídkým jevem.



Odpovídá

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

Vážení čtenáři,
své dotazy nám zasílejte na adresu redakce:

Redakce časopisu Dialog
B. Braun Avitum s.r.o.

V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4
nebo e-mailem na adresy:
dialog.cz@bbraun.com,
dialog.sk@bbraun.com
nebo prostřednictvím internetu
v poradně na www.ledviny.cz.

Dotazy můžete také předat
personálu dialyzačních středisek
B. Braun Avitum.

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Navštivte stránky www.lepsipecce.cz

Lepší péče

Markéta Pilátová

Podvodní socha

V nové a jen pro naše čtenáře sepsané povídce prozaičky a básničky Markéty Pilátové se jemně a nenápadně – jako vodní proudy – proplétají témata, s nimiž se nejspíš řada lidí s chronickým onemocněním ledvin dovede ztotožnit – překonávání zdánlivě nepřemožitelných bariér, vyrovnávání se s případnými ztrátami a neustálá otázka „životodárné tekutiny“.

„Ale já tam jet chci,“ řekla Alena. Spíš to vykřikla.

„Jezdíme tam každý rok, je to naše místo!“ argumentovala.

Leoš ji chápal. Ale on tam jet nemohl. Prostě nemohl. Jenže Alena se nikdy nevzdávala.

„A vůbec! Měl bys tam jet. Přesně tam, kde se to stalo. Měl bys s tím konfrontovat svoje podvědomí, jinak se toho traumatu nikdy nezavíš.“

To měla od Libuše. Libuše byla psychoterapeutka a zásobovala Alenu přesně tímhle slovníkem. Libuše by Leoše děsně ráda analyzovala a pomáhala mu zbavovat se jeho traumat, jenže úplně jinak, než si představovala Alena. Aleš neměl sílu se hádat. Od zimy, kdy se to stalo, ho opustila veškerá energie vést s někým spory. Byl jako hadrový míč, který si ostatní kopou mezi sebou, každý na jinou stranu hřiště. Do Lomečku jezdili s Alenou každý rok. A Alena měla pravdu, bylo to jejich místo. Místo, kam se jezdili ubezpečit, že ještě vědí, proč jsou spolu. Líbilo se jim už od gymplu, kdy se tam na jednom mejdanu opili a od té doby bez sebe nedali ani ránu. A Aleš se tam jezdil potápět, trénovat hlubinné ponory v čisté chladné vodě, kterou miloval a která ho živila. Potápění pro něho nebylo jen práce nebo sport,

byl to pocit, že může fungovat ještě v jiném živlu. Díky potápěčskému vybavení a v zimě díky neoprénu mohl žít i ve vodě. Když se ponořil pod hladinu, tlakovou lahev na zádech, jako by se ocitl znova na začátku. Kdysi jsme tam mohli být devět měsíců a nikomu to nepřipadalo divné, tak proč ne teď? Tak se tam vracel. Na začátek. Mohl ulpívat v tichu, jak dlouho chtěl. Mohl si připadat, že jeho existence má ještě jiný rozměr, jiné skupenství. A taky tam za ním nemohla Alena. Potápět se bála, vodu nijak zvlášť nemilovala a do Lomečku chtěla každý rok rituálně jezdit na dovolenou prostě proto, aby si zavzpomínala na romantiku, kterou tam s Alešem zažila.

Jenomže letos v zimě se všechno zvrátilo. Leoš jel do Lomečku s Michalem. Měli tehdy vyzkoušet nové vybavení pro českou firmu a udělat reklamní zimní fotky obojíživníků se svaly vyrýsovanými pod neoprénem, jak se potápějí do ledové vody, všude kolem sníh. Nikdo netušil, že Michala nakonec bude odvážet pohřebák a že Leoš pak celý rok nebude schopný vlézt do vody, natož na sebe navléknout neoprén. Nikdo nepochyboval o tom, že to byla Michalova chyba, jeho haurování a zbytečné risk. Vůbec neměl být ve vodě tak dlouho a neměl jít tak hluboko. To si

mohl Leoš říkat pořád dokola, ale pocit, že ho tam nechal, že ho mohl vytáhnout, byl nesnesitelný. A čas s tím nic neudělal, protože čas neléčí, když nechce, čas je šarlatán, jak kdysi četl ve školní čítance. Zapamatoval si to, aniž by ho kdy napadlo, jak moc je to pravda.

„Tak jo, tak pojedem,“ řekl. Ale sám nechápal proč. Možná opravdu nechtěl, aby ho Michalova smrt připravila o léto s Alenou. Možná i on potřeboval jejich každoroční výlet právě sem, do míst, která měl spojená s chladnou třpytivou vodou, vůní lesa a Aleniných vlasů pročešávaných sluncem. Nedovedl si ale zatím představit, že ze sebe stáhne džíny, namočí palce do studené vody a zaboří je do drobných kamínek a jemného bláta smíchaného s pískem u břehu.

Když se pak vysoukal z auta a viděl Alenu, jak si rychle natáhla tyrkysové modré bikiny a rozběhla se do vody, měl pocit, že to prostě nedokáže. Chtěl nastartovat a odjet. Nechat tam Alenu,





ho nenáviděla, protože chtěla volvo, ne starého fiata, do kterého se nic nevešlo. Leoš si sedl do trávy u břehu a pozoroval tu věc, která čouhala nad hladinu. Při odrazu světla vytvářel stín obrys hlavy, ze které vykukovala zahnutá trubka. Leoš měl pocit, že ho ta podivná věc láká k sobě. Jako nějaká mořská siréna, bludička, vějička vodníka. Vzal si ze zadního sedadla batoh a vytáhl potápěčské brýle a šnorchl.

„Jdeš do vody?“ zajásala Alena.

„No jo,“ zabručel, natáhl na sebe plavky a nasadil si brýle. Zkusil ledovou vodu lomu a zadíval se na hladinu. Ponořil se do chladivého prázdna, do té substance, kterou tak miloval a na niž se tak dlouho neodvážil ani pomyslet. Udělal pár

temp a ponořil se. Zadržel dech a pak vydechl do trubice. Plaval až k té věci uprostřed lomu. Ponořil se a strnul. Dole pod vodou stála obrovská socha. Její kamenné nohy byly pevně zabořené do písčitého dna a socha se tyčila pod vodou a nad hladinu trčela jen půlka hlavy, která vypadala jako lodní šroub se zahnutou trubkou.

Socha měla doširoka otevřené kamenné oči se ztěžklými víčky jako sochy buddhů nebo maorských bohů či indiánských totemů. Leoš ji obeplul. Dotkl se rukama kamenných rtů. Mhouřil oči do naředeného světla rozpuštěného v prázdném vodním kamenném domě. Ponořený do tekutiny, o které si myslel, že ji navzdýcky opustil, protože jí přestal věřit. Ohromná hlava na něj mlčky zírala. Leoš se vynořil nad hladinu, nadechl se a znovu se potopil. Proplul soše mezi silnými kamennými nohama. Znovu se dotkl kamenných rtů. Ohmatal je rukama. Připadalo mu, že nejsou studené. Zlehka přešel prsty žulu, cítil každé její zrnko. Obdivoval jejich dokonalost. Měl dojem, že kdyby trochu zabral, že by ty

jejich rituály, vodu. Chtěl se stát někým jiným, být někde jinde, vygumovat sám sebe. Nemít před očima bezvládné Michalovo tělo a jeho promodralé rty. Viděl, jak Alena brázdí dlouhými lačnými tempy hladinu.

Ve vodě ale bylo něco jinak. Nad vodu vykukovala polokoule velké hlavy a trčelo z ní něco jako periskop ponorky.

„Co je to?“ zeptal se Aleny, když vyšla z vody.

„To netuším, ale prý tady bylo zase to sochařské sympozium, třeba je to nějaká socha,“ řekla Alena a ždímal si dlouhé rezavé vlasy.

„Socha jo?“

„Tak se podívej, mám dojem, že musí být pod vodou, že to, co čouhá z vody, je jen část.“

Věděl, že jeho zvědavost přišla Aleně náramně vhod. Chtěla ho nalákat do vody. Otevřel dvířka od červeného Fiata šestistovky. Miloval veterány a tohle auto mu daroval jeho otec k dvacetiám a on ho od té doby hýčkal a Alena

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 Baťou 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

erty mohl pootevřít. Vklouznout do nich. Namísto toho je políbil. A socha na něj promluvila.

„Není to ani moje skupenství," řekla.

„A přesto nám dává další význam, další smysl," dodala.

„Ty si můžeš ve vodě připadat, že letíš, že se pohybuješ v beztláči, že jsi tak trochu pták," filozofovala socha.

„Mám strach," řekl Leoš.

„Z čeho?" zeptala se socha.

„Že se jednou nechám pohltnout, zapomenou ve vodě na to, že existuje čas nebo nějaké omezení, a nenajdu cestu zpátky. Jako Michal."

„To se stát může – a nemusí," řekla socha.

Leoš vyplul nad hladinu a chvíli dlouhými tempy plaval kolem lomu. Viděl Alenu, jak sedí na dece a dívá se směrem k němu. Viděl vodu a nasával do dýchací trubice tetelivé teplo letního podvečera. Když se zase ponořil, socha navrhla:

„Měl by ses s ním konečně rozloučit."

„Jak? Nebyl jsem schopen ani jít na pohřeb," pokrčil rameny Leoš.

Socha otevřela předtím slepé a zavřené oči s vrásčitými víčky dokořán. Otvory byly tak velké, že jimi Leoš mohl pohodlně proplout. A on to udělal. Za kamenými očima sochy seděl na dně na jemném žulovém písku Michal.

„To je dost, vole, myslel jsem, že nikdy nepřijs," řekl. „Zůstal jsem tady, protože jsem chtěl. Nebyla to tvoje vina. Potopil jsem se tak hluboko, protože jsem prostě chtěl, myslel jsem, že zrovna ty to pochopíš. Celej život sem všechno vzdával, furt dokola, ale v životě by mě nenapadlo, že ty to uděláš taky. Seber se, vole, já za to nestojím. Nestojím za to ani náhodou."

„Každý za to stojí, aby za něho někdo truchlil," řekl obřadně Leoš.

„Možná, ale už mě s tím otravuješ. Pořád mi připomínáš, co jsem udělal a že jsem si nespočítal, že si to budeš vyčítat. Vidíš, vždycky jsem byl sobec."

„Byl jsi kámoš," řekl prostě Leoš.

Michal se zvedl z písku. Plaval k Leošovi svým charakteristickým stylem, dlouhými rozmáchlými tempy, vypadal, jako kdyby vodu nabíral bagrem. Obeplul Leoše třikrát dokola. A při každém obeplutí se jeho tělo víc a víc ztrácelo. Vypadal jako vodní řasa, která se komihá u dna. Jeho obraz napsaný na vodu slábl, až se vytratil kdesi u dna, v zelenomodré prázdnotě hloubky. Socha i Leoš se za ním dívali. A pak se Leoš konečně vynořil nad hladinu.

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

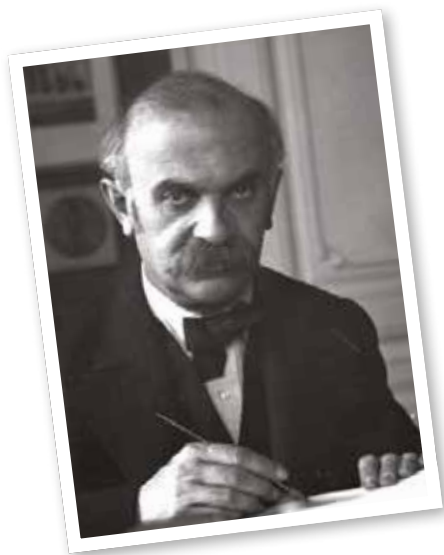
			8				7	
2		8			9			
5					6		9	2
4	8		6					
			1	7				
				4		5	9	
8	3		9					1
			3			5		6
	7			8				

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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



Podstatou úspěchu je prevence napříč sociálními vrstvami

Julius Tandler

Julius Tandler byl významný vídeňský profesor, jehož celoživotní snahou bylo vytvořit síť lékařských zařízení, která by umožňovala praktické využití výzkumných výsledků přímo u pacientů. Jeho životní cesta začala v 16. února 1869 v Jihlavě, kde se narodil do rodiny židovského obchodníka. Jeho otec v roce 1871 zkrachoval a rodina byla nucena přestěhovat se do Vídně. Tandlerův otec ve Vídni nastoupil jako redakční asistent, ale peníze, které vydělával, dokázaly pokrýt jen část rodinných potřeb. Na studia, jak středoškolská, tak i vysokoškolská, si proto musel mladý Julius vydělávat sám. Nuzné sociální poměry, v nichž kterých Tandler vyrůstal, pak také, trochu paradoxně, předurčily jeho životní směr.

Julius Tandler vystudoval gymnázium na Wasegasse ve Vídni a následně pokračoval studiem lékařské fakulty Vídeňské univerzity. V roce 1910 stanul v čele Anatomického institutu ve Vídni a v době první světové války zastával děkanát na lékařské fakultě ve Vídni. Tandler patřil mezi nejvýznamnější anatomy své doby, velmi intenzivně se věnoval studiu lidské lebky a podílel se dokonce na zkoumání lebky geniálního hudebního skladatele Josepha Haydna.

Tandler se ale nevěnoval jen lékařské činnosti. Měl silné sociální citění a snažil se prosazovat kompaktnost mezi léčbou a prevencí. Jako příčinu řady nemocí

viděl právě špatné sociální podmínky jednotlivců. Zřejmě hlavně proto, aby jeho snahy získaly širší záběr, vstoupil v průběhu první světové války do rakouské sociálně demokratické strany. Jeho zásluhou byl v Rakousko-Uhersku vybudován zdravotnický a sociální systém a některé sociální instituce, které Julius spoluzakládal, fungují do současnosti.

V roce 1919 byl Julius Tandler jmenován ředitelem Úřadu veřejného zdraví. Tento úřad o rok později přešel pod úřad města Vídně a Tandler se stal radním pro sociální péči a zdravotnictví. Tato doba byla pro Julia velmi náročnou, protože poválečná Vídeň se potýkala s epidemií tuberkulózy, které se přezdívalo vídeňská choroba. Na základě Tandlerovy péče o prevenci a díky dílčím opatřením se do roku 1932 podařilo snížit procento výskytu tuberkulózy jako příčiny úmrtí z necelých čtrnácti na devět. Tandler inicioval také vznik různých poradenských center, například mateřských center pro mladé maminky, sítí manželských poraden, ale také poraden pro onkologicky nemocné pacienty, s jejichž zakládáním mu výrazně napomohl chirurg Leopold Schönbauer.

Ve svých sociálních aktivitách pokračoval ještě dál a díky němu vznikla ve Vídni veřejná síť mateřských školek, preventivní zubní péče nebo síť veřejných lázní. Přispěl například i k tomu, že byly zavedeny obědy pro školou povinné děti nebo očkování napříč sociálními vrstvami. Výrazně pomohl rozvinout i systém sociálního zabezpečení. Vídeň se pak stala inspirací pro ostatní země, neboť si jeho


opatření získala světový ohlas a pro řadu států byla podnětem ke vzniku a rozvoji systémů sociálního zabezpečení.

Na popud Julia Tandlera nechal císař Karel I. v Rakousko-Uhersku založit první ministerstvo zdravotnictví na světě. Tandler usiloval o to, aby preventivní péče nebyla hrazena z nadačních příspěvků, ale odpovědnost za ni převzala státní správa. Vznik ministerstva mu v této jeho snaze velmi pomohl, byl přijat zákon o zdravotnických zařízeních a financování zdravotnických zařízení převzaly zemské a spolkové instituce.

Julius Tandler se stal v roce 1925 členem vědecké společnosti Leopoldina, ale doba už byla protkána antisemitskými předválečnými náladami, a tak bylo Tandlerovi díky jeho židovskému původu bráněno ve výkonu vědecké a výzkumné činnosti. Jeho přednášková činnost byla čím dál více narušována ultrapravicovými studenty fakulty, a tak Julius Tandler počátkem 30. let raději změnil působiště. Stal se členem hygienické sekce Společnosti národů a roku 1933 odjel v rámci své práce v oblasti hygieny do Číny. O rok později byl při svém návratu domů zatčen a zbaven profesury. Na základě těchto skutečností se rozhodl Rakousko opustit natrvalo a emigrovat. Vrátil se zpět do Číny a v roce 1936 byl požádán o pomoc se zaváděním zdravotnických reforem v Rusku. Tuto výzvu Tandler přijal, ale krátce po příjezdu do Moskvy zemřel.

Magdalena Bambousková
foto Wikimedia Commons

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	STREDNÁ LESNICKÁ ŠKOLA (SKR.)	UTIERKA	CITOS- LOVCE BEDÁKANIA	KYSELINA DEZOXYRI- BONUKLE- OVÁ	MESTO V DÁNSKU	■	ZOŠIT (ZASTAR.)	ZÁBAVY	EX OFFO (SKR.)	SÍDLO NA ISLANDE	■	OHIO LATINO ARTS ASSO- CIATION (SKR.)	ZAMETAJ	NAJVYŠŠÍ SUD (SKR.)	TAJNÍČKA 1	HRABAVÝ VTÁK S DĽHÝM ZOBÁKOM	BULHARSKÁ RIEKA						
ZHODA, PO ČESKY						ONI, PO ANGLICKY					OVEĽA												
SLANGOVÉ OZNAČENIE ČIARY NAJMÁ NA IHRISKU						OKRÍDLENÉ DIEŤA					GRÉTSKY OSTROV												
ŠTÁTNA NEMOCNICA (SKR.)			ČASŤI CHÓDZE						TRHAŤ (BÁSN.)					KLASU KUHNKE ARCHIV (SKR.)									
■	DETSKÁ NEMOCNICA (SKR.)		NEMECKÝ IDEALISTICKÝ FILOZOF	SLOVAK MEDICAL ASSOCIATION (SKR.)					(ČESKÉ) MENO ILONY				NÁHLA ZMENA										
	GOLDMAN SACHS (SKR.)		JUŽNÉ OVOČIE										AKADÉMIA VIED										
DIAGRAM					<p>„Ak chceš počuť spev svojej duše,... (tajnička 1–2).“ <i>Lucius Annaeus Seneca</i></p>							ZNAČKA MYDLA			ELEKTRO- NISCHÉ DIFFEREN- ZIAL SPERRE (SKR.)	RYCHNOV NAD KNĚŽNOU (EČV)							
DAUDO- NOVA ŽENA																			OPER				
■	VYUČUJEM	OLYMPIC GAMES (SKR.)	ČESKÝ MANAŽÉR A MILIARDÁR (PETR)																	■	ELECTRONIC DIESEL CONTROL (SKR.)	SLOVENSKÁ DEMOKRA- TICKÁ KOA- LÍCIA (SKR.)	POPEVOK
SCHOVAJ					MENO DANY	UMIERAŤ (ČESKY)	ZAMAT (NEMECKY)	■	ADAPTIVE CRUISE CONTROL (SKR.)	MENO VIKTORA	SYN CHUSOV	SYN SAFALOV											
ČESKÝ SPISOVA- TEL (1902- 1973)				ŠKŤ									VENUJE			BERMUDY (KÓD)	MENO ANNY	VĚLMI TŮŽ					
				NÁROD- NOSTNÁ SKUPINA V INDIÍ					STARORÍM- SKY POZDRAV				MPZ ÍRSKA										
MASTNÁ ZEMINA			INDICKÝ SPEVÁVY VTÁK PODOBŇÝ DROZDOVI AKTY						MODEL JAPONSKÉHO AUTOMOBILU HONDA (SKR.)						NEMECKÝ SPISOVA- TEL			PEVNE CHÝŤ, ULAP					
TAJNÍČKA 2									INTER. RADIO- CONSULT. CO- MMITTEE (FRAN. SKR.)				V MOJOM VLASTNIC- TVE					MENO IVANA					
■	SUMERSKÝ BOH RÖLNICTVA RÍMSKÝCH 55								CHORVÁTSKO- RAKUSKÝ FÉ- LOZOF							KEĎ		EČV LUČENCA					
				AHA, HĽA					ROZHLASOVÉ ŠTUDIO														
IBA							POPOLNICA							VOLŮMEN (SKR.)									
RYTÍM VYHLB				AIR TRANSPORT				ŠTÁTNY ORGÁN (SKRATKA)						OPERÁČNÉ POČÍTA- ČOVÉ CENTRUM				NÁPOVEDA: BAB, ELASA, EVILA, ILUICH, NATORP, NINURTA, SATI, ŠAN, TEKA, VICINO, YTRI					

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 uvedte 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 skomoleni vášho mena na výhernej listine.

Peny pre výhercov:

Reklamné predmety a drobné dárčeky.

Uzávierka je 5. 9. 2021.


Výhercovia z minulého čísla:

Adriana Petková a Katarína Gavalierová

Riešenie z minulého čísla:

Morálka národa a charakter ľudí sa podobajú zubom. Čím sú
zkaženejšie, tým viac to bolí, keď sa ich niekto dotkne.

George Bernard Shaw

	ČÁST BRNA	MUŽSKÉ JMÉNO (23.11.)	■	TVOJE	BÁJNÝ PTÁK	JMÉNO BÁSNIKA HOLZE	■	CVIČNÁ VESLAŘSKÁ LOĎ	ČISTITI	ZN. RUBIDIA	NÁPOR	■	BELG. CYKLISTA	SLOVEN. IROVÉ	TAJENKA 2	PŘESTAT	ODBORNÉ GLANKY
SPZ STRAKONIC			THAJSKÁ TISK. AGENTURA				ÚMRTÍ					ODEČÍTACÍ ZNAMENKO					
EINSTEINOVY INICIÁLY			PLAVIDLO NAŘEZAT				KBELÍK ZN. OSMIA					VĚZENÍ ZDE					
TAJENKA 1										BEZVĚREC							
PŘED-LOŽKA				ČESKÁ POLITICKÁ STRANA	HÝKAVCI					ČÁST				ŠACHOVÝ KONEC ŠIKMO			
VČELÍ PRODUKT													HMYZO-ZRAVCI				
ŘECKÝ BŮH VÁLKY														OTEC (KNIŽNĚ)		KDO	PAPÍR K POKRYVÁNÍ STĚN
■	KONŽAN	ZKR. NAŠÍ MĚNY ŽENSKÉ JMÉNO (9.9.)												ŠUMIVÉ VÍNO			
PRAOTEC					ANGL. MUŽ	JUDŮV SYN	KAMENINA	PSYCHOTROPNÍ LÁTKA	■	POVEL PRO PSA	MATKA ROMULA A REMA	NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU	DOMÁCKY OLDŘICH DRUHÉ HOUSLE				
STARÁ ŠVED. OBJEM. MIRA				NÁBYTEK (ZAST.) PUK				STAROŘECKÝ BŮH VÁLKY						UZLÍK V TKANINĚ VODNÍ PTÁK			
ZN. RADONU			NÁSYP					MANŽELKA KRÁLE ODYSSEA									
ŘÍMSKÝ 2			OSOBNÍ ZÁJMENO SEČNÁ ZBRÁN			ŘÍMSKÝCH 1500 ZKRATKA COMPUTERU		OBCHODNÍ AKADEMIE NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ				STÁVAT SE KYSELÝM PŘED-LOŽKA					
PÁDOVÁ OTÁZKA 3. PÁDU					ZN. OLOVA			PLOŠNÁ MIRA DOVEDNOST			KRYCHLE						
ČESKÝ MALÍŘ (MIKOLÁŠ, 1852-1913)					DVOREC (ANGL.)						BABYLŇSKÝ BŮH VODY A PÁN ZEMĚ						
PROČ						ETIOPSKÁ RĚKA						RUSKÝ SOUHLAS					POMŮCKA: ARNO, COURT, ENKI, SKUL, TARAS, TOUŠ

„Dělte se o svou zkušenost.
Je to cesta, jak... (tajenka 1–2).“
Dalajlama

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.

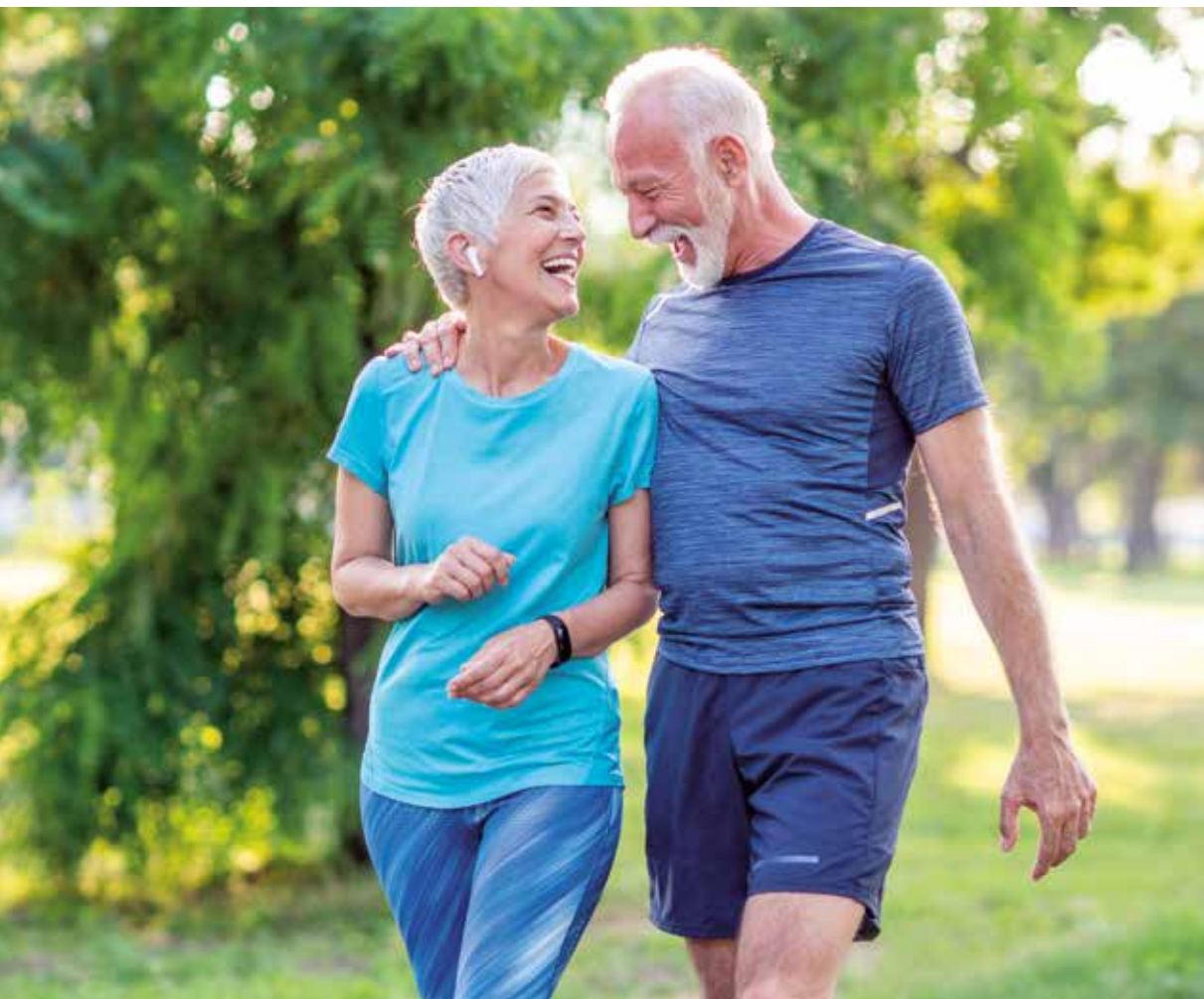
Uzávěrka je 5. 9. 2021.

Výherci z minulého čísla:

Věra Pojmanová, Martin Duška a Petr Škarda

Řešení z minulého čísla: Síla miliónů je v nulách.

Gabriel Laub



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® Wound Gel X a Prontosan® Wound Irrigation Solution roztok jsou zdravotnické prostředky. Před použitím si prosím pečlivě přečtěte 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