



PŘÍRUČKA
PRO PACIENTY

INTERMITENTNÍ MOČOVÁ KATETRIZACE

S Actreen® žiji naplno

S Actreen® žiji naplno



Kateřina Antořov, reprezentantka v paracyklistice
David Drahonínský, paralympijsk vítěz v lukostřelbě

Skupina B. Braun
spolupracuje s partnery:



ÚVOD

Intermitentní katetrizace močového měchýře spočívá v opakovaném zavádění katétru (cévky) do močového měchýře močovou trubicí za účelem jeho vyprázdnění. Toto pravidelné vyprazdňování močového měchýře má velkou výhodu. Simuluje fyziologické vyprazdňování, a tím chrání močové cesty.

Pokud se pacient naučí provádět katetrizaci (cévkování) sám sobě, mluvíme o autokatetrizaci, případně může být zaškolen člen rodiny. Zaškolení provede erudovaný personál. Návčivku je věnováno tolik času, kolik každý potřebuje, tak aby byla katetrizace pochopena a prováděna správně a bezpečně. Edukace je individuální, probíhá buď za krátkodobé hospitalizace, nebo v ambulanci. Frekvence katetrizace se řídí druhem poruchy vyprazdňování měchýře, kterou diagnostikoval lékař při vyšetření. Někdy se provádí pouze částečná katetrizace, to znamená, že pacient spontánně močí a 1–2krát za den provede katetrizaci. U jiných, zejména neurogenních poruch se pacient pouze katetrizuje s frekvencí 5–6krát denně podle příjmu tekutin.

Pacienti, kteří se katetrizují, žijí plnohodnotný osobní i pracovní život. Mají k dispozici dostatek vyhovujících pomůcek. Aby byla metoda bezpečná, je však důležité dodržovat nacvičený postup.

Na dalších stránkách se dozvíte, jak bezpečně provádět autokatetrizaci. Než se začnete katetrizovat, je důležité seznámit se se základy anatomie a fyziologie močového ústrojí.

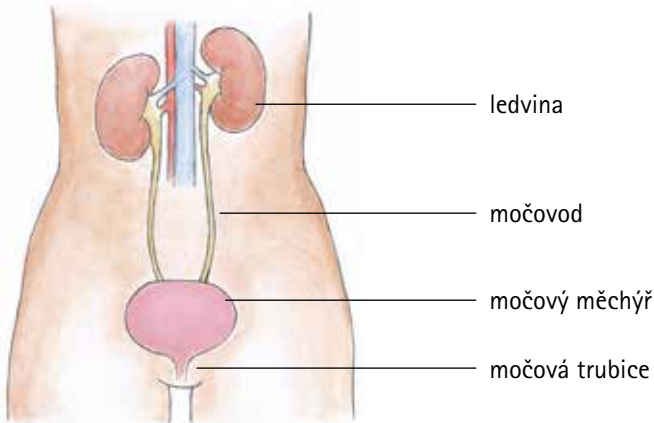
V dalších kapitolách najdete bližší informace o pomůckách a technikách katetrizace a získáte všechny důležité informace.

Není se čeho bát, všechno dobře zvládnete.



Mgr. Alena Kyrianová
Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Spinální jednotka

MOČOVÉ ÚSTROJÍ A JEHO FUNKCE



PROČ SE MI NEVYPRAZDŇUJE MOČOVÝ MĚCHÝŘ?

Ledviny jsou párový orgán a jsou uloženy v lidském těle po stranách páteře, v zadní části těsně pod žebra. Mají své vlastní cévní zásobení, které do nich směrem od srdce přivádí krev.

Ledviny krev filtrují a odpadní látky se vylučují močí.

Když se měchýř naplní, pošle signál do mozku. Ten vyvolá pocit nutkání a my musíme jít na toaletu. Někdy nastane situace, kdy je třeba močovému měchýři s vyprázdněním trochu pomoci a musíme použít katétr.

Odborný personál vás naučí, jak katétr správně zavádět.

EXISTUJE NĚKOLIK PŘÍČIN, PROČ SE MOČOVÝ MĚCHÝŘ NEMŮŽE NORMÁLNĚ VYPRÁZDNIT:

- vrozená porucha,
 - porucha nervů, které ovládají močový měchýř (nejčastější příčinou bývají poranění páteře, neurologická onemocnění - např. roztroušená skleróza - nebo chronické onemocnění - např. cukrovka),
 - špatná funkce svalů močového měchýře, které jsou z mnoha různých důvodů buď příliš uvolněné, nebo stažené.
-

CO JE TO INTERMITENTNÍ KATETRIZACE?

Intermitentní katetrizace je pravidelná opakovaná katetrizace, která slouží k vyprazdňování močového měchýře. Močový katétr se zavádí močovou trubicí do močového měchýře v pravidelných intervalech.

Katétrý se vyrábějí v různých velikostech a typech. Odborný personál vám pomůže vybrat vhodnou pomůcku.

U žen je močová trubice dlouhá cca 3–4 cm, u mužů je delší, cca 14–16 cm. Po zavedení katétru do močového měchýře může moč volně odtékat. Jakmile všechna moč odteče, katétr jednoduše vytáhnete.



PROČ SE MUSÍME KATETRIZOVAT?

ABY SE MOČOVÝ MĚCHÝŘ DŮKLADNĚ VYPRÁZDNIL

Pokud se měchýř důkladně nevyprázdní, zůstane v něm určité množství moči – tzv. reziduum. Tato zbytková moč je vhodným prostředím pro vznik infekce močového ústrojí se všemi negativními důsledky (bolest v podbříšku, pálení, řezání při močení, časté nucení na močení, přítomnost krve či hlenu v moči).

Pokud nemůžete svůj měchýř dobře ovládat nebo je-li v měchýři vysoký tlak, může docházet k samovolnému úniku moči (inkontinenci). Pravidelná katetrizace vám pomůže zůstat v suchu a zároveň vaše ledviny a močový měchýř chrání.

JAKÝ KATÉTR ZVOLIT?

Existuje několik druhů močových katétrů. Měli byste si proto vybrat ten, který vám bude nejvíce vyhovovat. S volbou správného katétru vám pomůže odborný personál.

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY B. BRAUN ACTREEN®

Jednorázové močové katétry Actreen® od společnosti B. Braun usnadňují katetrizaci a poskytují ošetřujícímu personálu i uživatelům řadu výhod.

Povrch močových katétrů Actreen® je ošetřen jemným lubrikantem – glycerinem – díky němuž je katétr kluzký, což zaručuje pohodlné a hygienické používání bez nutnosti jej navlhčovat. Uživatel se tak již nemusí o nic starat. Řada katétrů Actreen® je určena k přímému použití.

Praktické sterilní balení se dá snadno otevřít a katétry tak mohou používat i uživatelé se sníženou obratností. Speciální bezdotykový systém při otvírání obalu minimalizuje riziko kontaminace katétru během manipulace.

Katétry Actreen® existují ve variantách bez sběrných sáčků i se sběrnými sáčky, do nichž odtéká moč. Každý sáček je opatřen zpětným ventilem. Ten zadržuje moč v sáčku a zabraňuje, aby netekla zpět do katétru. Sáček má také odtržitelný růžek, což usnadňuje jeho vyprázdnění. Katétry se sběrnými sáčky ocení uživatelé v mnoha situacích, např. při cestování, v autě nebo jsou-li upoutaní na lůžko.

Inovativní vlastnosti katétrů B. Braun Actreen® v kostce

- Bezpečné, ekologicky a zdravotně nezávadné.
- Katétry se sběrným sáčkem / bez sběrného sáčku, různé délky a tvrdosti.
- Připravené ihned k použití v jakékoliv denní situaci.
- Maximální uživatelský komfort.
- Snadné použití, no-touch (bezdotykový) systém.
- Diskrétně balené, lehké, ohebné a skladné.



Lubrikační vlastnosti plně zachovány při teplotách -20 až +55 °C



Garance lubrikace minimálně 60 minut od otevření balení



Hladké otvory na konci katétru



Šetrné k životnímu prostředí



Neobsahuje latex



Neobsahuje PVC

VYBÍREJTE Z KOMPLEXNÍHO PORTFOLIA

potahovaných močových katétrů B. Braun Actreen®

Nároky na vlastnosti a používání katetrizačních pomůcek se mohou u mužů, žen a dětí mírně lišit, proto je výhodou, pokud si každý může vybrat katétr a příslušenství přesně podle sebe. Níže uvádíme základní přehled dostupných katétrů řady Actreen®. Detailní informace, jako je typ, průměr katétru nebo kód SÚKLu, naleznete na actreen.cz nebo volejte Actreen linku. Rádi vám s výběrem poradíme.

Actreen® Hi-Lite Cath

Actreen® Hi-Lite Set

Variabilní katétr se sběrným sáčkem s kapacitou jednoho litru nebo bez sběrného sáčku. Katétr je díky své délce a speciálnímu zakončení vhodný zejména pro muže.



Actreen® Mini Cath

Actreen® Mini Set

Katétr určený především ženám disponuje uživatelsky komfortní délkou pouhých 9 cm. Ve variantě se sběrným sáčkem s kapacitou 700 ml i bez.



Actreen® Glyc Set

Katétr je napojen na sběrný sáček s odměrnou rýskou. Díky speciálně upravenému designu je tento katétr vhodný zejména pro uživatele se sníženou obratností.



Actreen® Lite Cath

Vhodné pro všechny uživatele, včetně uživatelů se sníženou obratností.



Nevíte, který typ katétru zvolit? **ŘEKNĚTE SI O VZORKY ZDARMA.**

Stačí zavolat na Actreen linku: +420-777 363 343

JAK POUŽÍVAT KATÉTRY B. BRAUN ACTREEN®?

Připravte si vše potřebné na dosah ruky: katétr, vlhčené ubrousky, papírové kapesníky a sáček na odpad, do něhož vložíte použité pomůcky a katétr předtím, než je vyhodíte.

Pokud můžete, postavte se nebo posaďte k toaletě a po zavedení katétru nechte vytékat moč přímo do záchodové mísy. Nemůžete-li použít toaletu, použijte nádobu na moč, sběrný sáček nebo katétr s připojeným sběrným sáčkem (označováno jako set).

Neztrácejte odvalu a nebuďte zklamaní, pokud se vám katetrizace zpočátku nebude dařit. Katetrizaci vám mohou usnadnit některé pomůcky. Činí-li vám obtíže držet katétr nehybně, může být pro vás užitečný např. držák katétru. Budete-li potřebovat konkrétní příslušenství, volejte Actreen linku.

Přehledný videonávod naleznete na
www.actreen.cz

ŽENY - SCHÉMA ZAVEDENÍ ♀



1 | Umyjte si ruce nebo použijte dezinfekci. Udělejte si pohodlí.



2 | Pečlivě si omyjte ústí močové trubice a zevní pohlavní orgány. Otírejte vždy směrem odshora dolů a dozadu.



3 | Jemně jednou rukou rozevřete pysky. Lehký tah vzhůru vám pomůže obnažit ústí močové trubice.



4 | Rukou opatrně zasouvejte katétr do močové trubice, dokud nezačne odtékat moč.

TIP: Pokud s katetrizací začínáte, bude se vám hodit zrcátko připevněné ke stehnu, jehož pomocí lépe uvidíte ústí močové trubice a kam katétr zavést. Později se naučíte zavádět katétr i bez zrcátka.



5 | Močový měchýř se musí vyprázdnit co nejvíce, proto vyčkejte, až moč přestane vytékat, a poté ještě trochu zatlačte břichem anebo si lehce rukou stlačte podbříšek. Poté katétr pomalu vytáhněte.



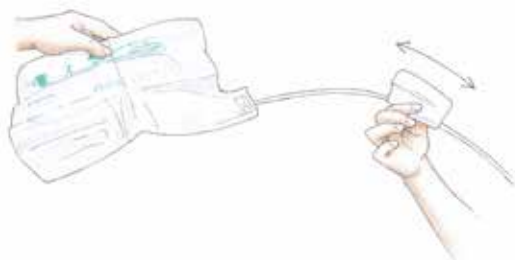
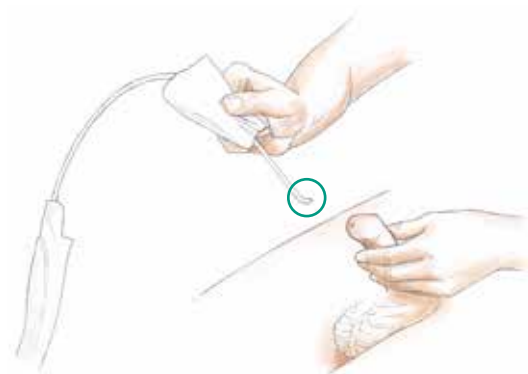
6 | Nakonec si omyjte ruce nebo použijte dezinfekci.

UPOZORNĚNÍ: Použitý katétr nesplachujte do záchodu. Katétr již znovu nepoužívejte.

MUŽI - SCHÉMA ZAVEDENÍ



1 | Umyjte si ruce nebo použijte dezinfekci. **2** | Pečlivě si omyjte pohlavní úd. Udělejte si pohodlí.



TIP | Doporučujeme využít tzv. bezdotykový systém.

3 | Podržte penis směrem vzhůru. Příliš jej nesvírejte, neboť tím můžete znesnadnit průchod katétru močovou trubicí. Konec katétru zavádějte v poloze špičky nahoru.



4 | Druhou rukou opatrně zasouvejte katétr do močové trubice, dokud nezačne odtékat moč.



5 | Stlačte penis směrem dolů. Močový měchýř se musí vyprázdnit co nejvíce, proto vyčkejte, až moč přestane vytékat, a poté ještě trochu zatlačte břichem anebo si lehce rukou stlačte podbříšek. Poté katétr pomalu vytáhněte.



6 | Nakonec si omyjte ruce nebo použijte dezinfekci.

UPOZORNĚNÍ: Použitý katétr nesplochujte do záchodu. Katétr již znovu nepoužívejte.

VEZIKOSTOMIE

Někteří z vás možná podstoupili operaci močového měchýře, a nemohou si proto vyprázdnit močový měchýř přes močovou trubici. Místo toho mají v břiše malý otvor, kudy vede do močového měchýře zvláštní „kanálek“. Tento kanálek se nazývá „vezikostomie“.

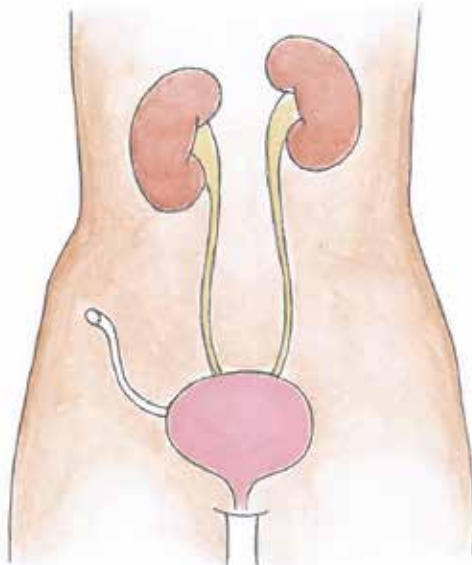
Před vypouštěním moči a po něm při využití vezikostomie si musíte vždy důkladně umýt ruce. Pečlivě očistíte okolí vezikostomie a poté do ní zavedte katétre.

Pokud používáte jakýkoliv močový katétre, dodržujte pokyny výrobce – může se jednat o katétre se speciálním povrchem, jež se musí před použitím namočit do vody, aby dobře klouzal. Používáte-li katétre Actreen®, nemusíte ho předtím namáčet, neboť je kluzký.

Při zavádění katétru můžete cítit lehký odpor, který je nutno překonat opatrným zvýšením tlaku na katétre. Pomoci může i zatočení katétre v jeho podélné ose (jako když utahujete šroubek). V případě těžkostí se poraďte s lékařem.

Opačný konec katétru držte nad toaletou – bude vytékat moč. Poté zkuste katétre zasunout o pár centimetrů hlouběji, aby v měchýři nezůstal žádný zbytek moči.

Když moč přestane vytékat, opatrně katétre vytáhněte, vložte do odpadkového sáčku a vyhodte do koše.



Katetrizace přes vezikostomii

JAK KATÉTRY ZÍSKÁM?

V momentě indikace intermitentní katetrizace vám katétry předepíše na poukaz lékař urolog.

Poté budete přeměrováni na svého spádového urologa, který o vás bude pečovat a v případě potřeby vám bude katétry nadále předepisovat.

Obrátit se můžete na některou z urologických ambulancí B. Braun Plus. Tyto ambulance nabízejí specializovanou péči o pacienty s poruchou vyprazdňování močového měchýře. Na vyšetření se lze objednat hned i bez doporučení od praktického lékaře a úkony jsou hrazeny všemi tuzemskými pojišťovnami. Samozřejmostí jsou krátké objednací lhůty, příjemný a erudovaný personál a klidné, diskrétní prostředí v moderních prostorách.

Sít ambulancí B. Braun Plus vám pomůže také při dalších obtížích, jako je např. hojení chronických ran či nutriční poradenství. Kompletní informace o ambulancích naleznete na webové adrese www.bbraun-avitum.cz.

SPECIALIZOVANÁ PÉČE O PACIENTY PO PORANĚNÍ MÍCHY v odborných ambulancích B. Braun Plus

Olomouc | Brno | Praha | Plzeň | Tábor

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY:  +420-777 363 343



Mgr. Olga Panenková
zdravotní sestra
a edukační
specialistka



KONTINENCE A UROLOGIE



HOJENÍ RAN



NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ

objednání i bez doporučení | krátké objednací lhůty | bezbariérový přístup
příjemný personál a klidné prostředí | spolupráce se všemi tuzemskými pojišťovnami
návaznost na další odborná pracoviště pro případnou operační léčbu

B. Braun Avitum s.r.o. | www.bbraun-avitum.cz

MÁM POUKAZ. KDE A JAK SI KATÉTRY OBJEDNÁM?

Katétry obdržíte na poukaz ve výdejních a prodejnách zdravotnických prostředků Zelená hvězda, které provozují také zásilkovou službu. Katétry si tak můžete nechat pohodlně doručit až domů. Nejbližší Zelenou hvězdu naleznete na www.zelenahvezda.cz, a to včetně kontaktu.

Vyplněný Poukaz - vzor

Kód pojistovny 777	POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU		par.č.
Příjmení a jméno Novák Petr	DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY oprava - úprava pomůcky		Ev.č.
Číslo pojistky 2502990211 f.	SE kód		Počet
Byliště (adresa) Dlouhá 17, 140 00 Praha	Hi-Lite Set		21
Vlastiční pojistovny ANO/NE Dě N 3 1 0	Sterilní, potahovaný katétr s integrovaným sáčkem, Nelaton, CH 12,37 cm, 30ks		Úhrada
Stupeň projevů nekompetence: Pomůcka tvoří část celku "novinka" ze zdravotní	Dopltek pojistky		
Dne: 2.11.2020	Číslo dokladu/přílohy 03		
MUDr. Eva Rychlá uznávač zdravotního stavu, jmenovce a předpisu léčby		názvo výrobu	

Praktické informace

- Úhradová skupina 02.03 (ZP pro vyprazdňování)
- Maximální limit u všech druhů katétrů pro intermitentní katetrizaci 210 ks/měsíc
- Nepodléhá schválení revizního lékaře
- Lze předepsat pouze na tři měsíce, poté musí lékař vystavit nový poukaz

Další aktuální informace hledejte na
www.actreen.cz

nebo volejte Actreen linku
+420-777 363 343



SÍŤ PRODEJEN
A VÝDEJEN
ZDRAVOTNICKÝCH
PROSTŘEDKŮ

ZELENÁ HVĚZDA

RYCHLÝ A SPOLEHLIVÝ DODAVATEL
MOČOVÝCH KATÉTRŮ A PŘÍSLUŠENSTVÍ

Variabilní močové katétrů a příslušenství na jednom místě

Odborné poradenství a individuální přístup

Diskrétní a bezplatné dodání močových katétrů domů
do 48 hodin od objednání

Kontakty a seznam prodejen naleznete na

www.zelenahvezda.cz

CO MÁM DĚLAT MIMO DOMOV?

Ujistěte se, že s sebou máte vše potřebné pro katetrizaci: malou taštičku s dostatečným množstvím katétrů na celý den, vlhčené ubrousky, papírové kapesníky a několik odpadkových sáčků na použité katetry.

Stále můžete dělat vše, co ostatní lidé – např. plavat nebo jinak sportovat či se věnovat jakýmkoliv jiným činnostem.

Nezapomeňte, že katetrizace je jen jiný způsob, jak vypustit moč z močového měchýře, což musí dělat každý člověk.



ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Kde bych se měl(a) katetrizovat?

Kdekoliv, kde budete mít soukromí, klid a možnost se umýt. Většina lidí k tomu využívá toaletu.

Co když budu chtít odjet na dovolenou?

Chystáte-li se cestovat do ciziny, můžete požádat svého lékaře o zprávu, v níž bude uvedeno, že provádíte katetrizaci a vozíte s sebou katétry.

Ujistěte se, že s sebou máte dostatek katétrů. Buďte připraveni i na to, že můžete čekat dlouho na letišti nebo že se vám může ztratit zavazadlo.

Při cestování nemusí být vždy v dosahu toaleta, proto vám doporučujeme používat Actreen® Hi-lite set, Actreen® Mini-set a Actreen® Glyc set, které umožňují katetrizaci na různých místech.

Mohu dostat infekci?

Infekce může vzniknout velmi snadno. Je proto důležité, abyste si vždy důkladně myli ruce a při katetrizaci byli opatrní. Když si na katetrizaci zvyknete, bude méně pravděpodobné, že byste infekci dostali.

Jak zjistím, že mám infekci?

Při infekci se nejčastěji objevuje:

- páchnoucí, zkalená moč,
- samovolný únik moči v období mezi cévkováním,
- bolesti v zádech,
- pocit únavy a zvýšená teplota,
- častější nucení na močení,
- přítomnost krve v moči.

Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, kontaktujte svého lékaře. Budete muset přinést vzorek moči na vyšetření. Pro získání vzorku musíte použít nový katétr a vypustit menší množství moči do lahvičky nebo zkumavky. V případě infekce budete možná muset užívat antibiotika. Ty infekci vyléčí a budete se cítit mnohem lépe.

Nezapomeňte, že infekci nejlépe předejdete tím, že budete hodně pít a při katetrizaci co nejpečlivěji dodržovat hygienu.

Pokud míváte některé z výše uvedených obtíží opakovaně, můžete použít proplachový roztok pro močové katétrů Uro-tainer®. Roztok snižuje riziko vzniku infekce v močovém měchýři tím, že odstraňuje hlen, buněčnou drť a krevní sraženiny, které jsou živnou půdou pro bakterie.

Vzniku infekce můžete předcházet:

- katetrizaci v pravidelných intervalech,
- dostatečným a pravidelným příjmem tekutin,
- nepijte větší množství Coca-Coly, čaje ani kávy; tyto nápoje obsahují kofein, který dráždí močový měchýř, a moč pak může unikat samovolně i mimo katetrizaci,
- pečlivě se před katetrizací omyjte – můžete použít například vlhčené ubrousky,
- každý močový katétr použijte vždy jen jednou,
- s katétrem manipulujte v ochranném obalu, vyvarujte se přímému kontaktu.

Co mám dělat, když mám větší spotřebu katétrů?

V některých situacích můžete mít větší spotřebu katétrů – zpočátku, než si močový měchýř zvykne na katetrizaci, při vyšším příjmu tekutin, při horečce apod. V těchto případech se obraťte na svého lékaře, který vám ve spolupráci s prodejnou Zelená hvězda pomůže najít řešení.

Kolik tekutin je třeba za den vypít?

Lékař vám doporučí, jaké množství tekutin byste měli denně vypít. Nezapomeňte, že pokud je teplé počasí, můžete se více potit, a budete proto potřebovat pít více, abyste doplnili tekutiny. Stejná situace nastane při sportu nebo jakékoliv zvýšené fyzické zátěži. Více tekutin musíte vypít také při infekci a horečce.

Musím jíst nějaké zvláštní jídlo?

Ne, můžete jíst běžnou stravu. Měla by obsahovat dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, které prospívají vašemu tělu a podporují také pravidelnou stolici. To je důležité zejména při autokatetrizaci. Není snadné vypouštět si močový měchýř, trpíte-li zácpou. Nepijte mnoho nápojů s bublinkami ani s obsahem kofeinu.

Mohu se katetrizovat při menstruaci?

Ano, můžete, jenom musíte při katetrizaci velmi pečlivě dodržovat hygienu. Některé ženy mají s katetrizací problém, pokud mají zavedený tampon. Tampon si můžete před katetrizací vyndat a poté si zavést nový.

Co mám dělat, když se mi nedaří katétre zavést?

Pokud taková situace nastane, zkuste se uvolnit a zůstat chvíli v klidu – svaly pak povolí. Katétre můžete trochu povytáhnout, zakašlat (tím uvolníte svaly) a zkusit to opatrně znovu. Můžete také počkat cca 10 až 15 minut. Nepůjde-li to ani potom, požádejte o pomoc, dříve než budete pocívat velmi nepříjemné nucení na močení.

Co když nemohu katétre vytáhnout ven?

Nic si z toho nedělejte, chvíli počkejte a zkuste to znovu. Pokud se uvolníte, půjde to snadněji. Také zakašlání může vytažení katétru usnadnit. Nemějte obavy, katétre se nemůže dostat nikam jinam.

Co když je na katétru po vytažení krev?

Někdy se na katétru nebo v toaletě mohou objevit drobné skvrnky od krve. Ničeho se neobávejte. Pokud je však krve více, musíte to oznámit ošetřujícímu lékaři.

Jak se mám o katétre starat?

- Katétre mějte doma uloženy naplocho v původním obalu, nevystavujte je teplu a slunečnímu záření. Při cestě mimo domov je možné katétre stočit do klubka a uložit do zavazadla. Nemusíte se bát, že se katétre poškodí – má tvarovou paměť a po uvolnění se opět vrátí do původního tvaru.
- Pokud je obal katétru roztržený nebo jinak poškozený, nesmíte katétre použít.
- Na obalu je napsáno, do jakého data je katétre použitelný.
- Pokud je datum již prošlé, katétre nepoužívejte a vyhodte jej.

V případě dalších dotazů kontaktujte:



Actreen Linka B. Braun

+420-777 363 343

Informační linka pro katetrizující se pacienty

Provoz linky ve všední dny 9–16 hodin

Na vaše dotazy odpovídá urologická
zdravotní sestra a edukační specialista
Mgr. Olga Panenková

ŽIVOTY NAŠICH AMBASADORŮ



David Drahonínský
paralympijský medailista v lukostřelbě

V době, kdy David Drahonínský na paralympiádě v Londýně stál na stupních vítězů a osmdesát tisíc diváků na stadionu mu tleskalo, Katka Antošová ležela v nemocnici, kde jí lékaři operovali páteř, a ještě nevěděla, zda se ještě někdy bude vůbec hýbat. Na poslední paralympiádu v brazilském Rio de Janeiru už letěli bojovat o medaile oba.

Pro Davida to byla už čtvrtá paralympiáda. Nominace na první mu unikla o pár bodů, tak se na ni jel podívat aspoň jako divák. Na další paralympiádě v Pekingu už získal v lukostřelbě zlato, v Londýně pak vystřílel stříbro. „*Je to neuvěřitelný pocit, každý den na paralympiádě jsem si užíval. Medaile je jen třešnička na dortu,*“ popisuje David.





Kateřina Antošová reprezentantka v paracyklistice

Před osudným pádem ze stromu běhala, dnes se věnuje paracyklistice. „*Nemusíš vyhrát, ale nesmíš se nechat porazit*“, říká Katka s odhodláním. Trénuje šestkrát týdně, a přesto má čas psát vlastní zkušenosti formou deníku. K dnešku vydala dvě knihy, o které je zájem nejen u nás, ale i v zahraničí.

Ambasadorka projektu B. Braun pro život Kateřina Antošová má za sebou jednu účast na paralympiádě. V konkurenci až o třicet let mladších závodnic to neměla jednoduché.

„Závod v Riu byl neskutečně těžký. Po dojezdu mi všichni gratulovali k top ten, ale já chtěla víc než jen deváté místo. Rok jsem se rozhodovala, co dál. Nakonec jsem udělala tu nebláznivější věc a koupila si nový handbike. Po roce mohu říci, že to bylo dobré rozhodnutí.“

V roce 2018 získala Katka dvě bronzové medaile na světovém poháru a na mistrovství světa skončila čtvrtá. „*Je to mé nejlepší umístění. Jenže bych to nebyla já, kdybych nemířila výš. Konkurence roste, nebude to jednoduché,*“ doplňuje.



ACTREENOVINY

Pro pacienty s močovou retencí jsou zde ACTREENOVINY – zdroj podpory, informací a zajímavých tipů. Naleznete v nich novinky z oblasti močové katetrizace, patientské příběhy, rozhovory se zajímavými lidmi i odborníky. Nepřijdete ani o reportáže z různých oborových akcí. Budeme pro vás neustále získávat informace o aktuálních možnostech léčby. Vše, co potřebujete vědět, najdete právě v časopise ACTREENOVINY.



Jak ACTREENOVINY odebírat?

Stačí nás kontaktovat na Actreen lince B. Braun +420-777 363 343
Starší vydání časopisu naleznete také na actreen.cz

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





Actreen Linka B. Braun

+420-777 363 343

Informační linka pro katetrizující se pacienty
Provoz linky ve všední dny 9–16 hodin



ZELENÁ HVĚZDA

Váš dodavatel zdravotnických prostředků

www.zelenahvezda.cz

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

