

Actreen BLOG

Magazín pro pacienty

č.1
2017

- Paralympiáda den po dni
- Actreen® Hi-Lite Set
Katetrizace jednoduše, diskrétně a kdekoliv
- S vozíkom na Erasmus do Španielska

NOVINKA

ŘEŠENÍ PRO
PERMANENTNÍ
MOČOVOU
KATETRIZACI

Urimed® Cath + Uro-Tainer®

JEDINEČNÉ ŘEŠENÍ PRO PREVENCI A LÉČBU
INKRUSTACÍ A MOČOVÉ INFEKCE

Actreen BLOG 1/2017

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

Rok 2016 uplynul jako voda a jsem rád, že vás mohu přivítat u nového čísla Actreen blogu.

K nástupu nového roku patří nejen předsevzetí, ale také bilancování toho uplynulého.

Vždy se snažíme udělat vše pro to, aby byl život lidí s postižením míchy co nejkvalitnější a nejspokojenější. Nejinak tomu bylo i v roce 2016. Uvedli jsme na trh nové cévky Actreen Hi-Lite set, přivítali do řad ambasadů projektu B. Braun pro život dvě nové tváře – handbikera Maroše Orečného, který za naší podpory sbírá sportovní úspěchy, a Kristínu Madajovou, jež je příkladem toho, že i na vozíčku může žít naplno. Uspořádali jsme fotosoutěž **S Actreen žiji na plno**, pro potřebné jsme v rámci charitativní akce **Plníme sen pohybem** sportovali, abychom umožnili Centru Paraple vybudovat novou klubovnu, a mnoho dalšího.

Věřím, že i tento rok se nám podaří pomáhat vám s řešením vašich zdravotních problémů a podporovat vás v tom, aby vám každodenní život přinášel samé radostné okamžiky.

Příjemné čtení a vše nejlepší do nového roku
přeje za autorský kolektiv

MUDr. Zdeněk Kojecký, Ph.D.
Obchodní a marketingový manažer divize OPM
B. Braun Medical

Kontakt na naše odborné poradce

Bc. Petra Kloučková

+420 778 520 544

petra.klouckova@bbraun.com

- kraj Hl. města Praha
- Královéhradecký kraj
- Středočeský kraj
- Pardubický kraj
- Jihočeský kraj
- kraj Vysočina

Mgr. Olga Panenková

+420 778 727 099

olga.panenkova@bbraun.com

- kraj Hl. města Praha
- Středočeský kraj
- Ústecký kraj
- Liberecký kraj
- Karlovarský kraj
- Plzeňský kraj

Marek Dvorník

+420 724 370 559

marek.dvornik@bbraun.com

- Jihomoravský kraj
- Moravskoslezský kraj
- Olomoucký kraj
- Zlínský kraj

Mgr. Iveta Šmídová, MBA

+421 903 426 098

iveta.smidova@bbraun.com

- Bratislavský kraj
- Trnavský kraj

MVDr. Dagmar Wágnerová

+421 903 250 079

dagmar.wagnerova@bbraun.com

- Nitranský kraj
- Banskobystrický kraj
- Žilinský kraj

Ján Hudák

+421 911 112 064

jan.hudak@bbraun.com

- Košický kraj
- Prešovský kraj



Běh pro Hrabyni

Mezinárodní dny jsou vyhlašovány, aby propagovaly důležité aspekty lidského života a historie. Mezinárodní společnost pro míšní léze (ISCoS) se rozhodla na návrh **Preventivní** komise ustanovit 5. září Dnem poranění míchy. Cílem je pomoci zvýšit povědomí mezi širokou veřejností, usnadnit začlenění spinálních pacientů do společnosti a zároveň pomoci zajistit větší úspěšnost preventivních programů.

5. 9. 2016 proběhla v síti pracovišť, která se podílejí na spinálním programu, tedy pečují o pacienty s poraněním míchy, řada akcí (dny otevřených dveří, besedy, setkání s bývalými pacienty).

Rehabilitační ústav Hrabyně se zapojil zorganizováním běžeckého závodu na 5 km a 10 km.

Pro závodníky i návštěvníky akce byly připraveny bannery představující spinální program v České republice a statistiku míšních **poranění zpracovanou**

za období deseti let. Měli také možnost dozvědět se blíže o zdravotních důsledcích a komplikacích provázejících pacienty s tímto postižením. Dále byla k dispozici galerie fotografií přibližujících život na vozíku. Ti odvážnější si vyzkoušeli jízdu na handbike.

Krásné slunečné počasí a prostředí umocnily příjemnou atmosféru akce, které se zúčastnilo 68 běžců. Výtěžek z akce bude použit na zakoupení sportovně-rehabilitační pomůcky pro klienty rehabilitačního ústavu. Kladné ohlasy nás vedly k tomu, že závod nebyl poslední a budeme se snažit obohatit další ročníky zajímavými preventivními projekty.



Nová klubovna v Centru Paraple: splnili jsme další sen pohybem



Plníme sen pohybem. To je projekt, v rámci kterého zaměstnanci Skupiny B. Braun sportují, aby každý kilometr nebo každou spálenou kalorií proměnili v peníze, za které splní sen těm, **kteří** to potřebují.

Druhým snem, pro který lidi z B. Braun sportovali, je vybavení klubovny Centra Paraple v hodnotě 50 tisíc korun. V novém prostoru budou moci klienti Centra Paraple trávit volný čas, pracovat či odpočívat. „Plníme sen pohybem je velmi spontánní projekt, do kterého se aktivně zapojily desítky našich zaměstnanců. Od června, **co** jsme projekt spustili, se nám podařilo splnit dva sny a pro rok 2017 připravujeme další tři výzvy,“ komentuje manažer sekce Aesculap Akademie a marketingu Martin Kalina.

Skupina B. Braun vždy v rámci jednoho příběhu vyzve své zaměstnance, aby se podíleli na splnění konkrétního snu člověka či **skupině** lidí s těžkým životním osudem. Po vyhlášení dané aktivity zaměstnanci jezdí na kole, běhají, bruslí, kondičně chodí či plavou a každý kilometr tak proměňují v peníze. Pro zimní období jsme přidali i indoor sporty jako například badminton, squash, aerobic či jógu. Prvním splněným snem bylo šlapací autíčko v hodnotě 50 tisíc korun pro devítiletého Libora Svobodu, který je od svých dvou let **odkázán** na parenterální výživu.



K práci urologa je treba mať nadšenie, špeciálne znalosti, zručnosti a kvalitné technické vybavenie

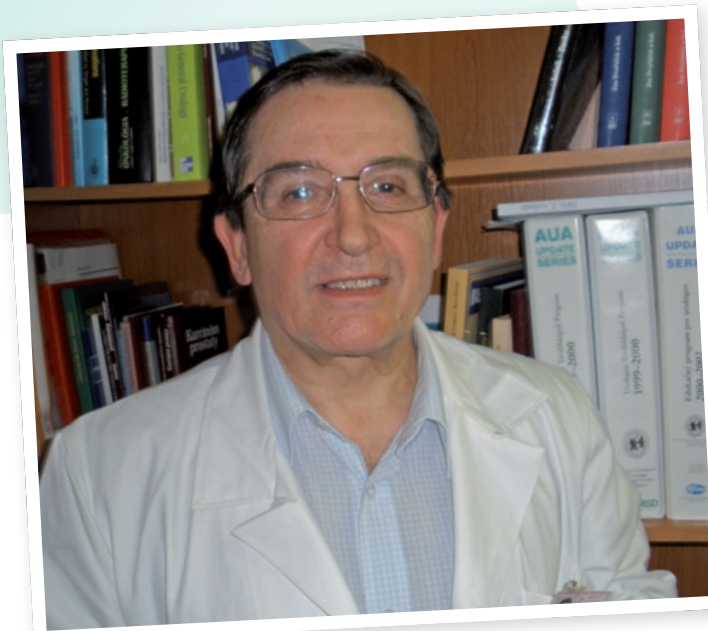
Rozhovor s prof. Ladislavom Valanským

Ste priekopníkom urodynamiky a čistej intermitentnej katetrizácie (ČIK) na Slovensku. Čo Vás priviedlo k tejto problematike?

Začalo to r. 1978 tým, že sa mi podarilo opraviť nefunkčný aneroidový cystometer a urobiť plniacu cystometriu ordinovanú prednostom kliniky. Ten sa mi vzápätí odmenil tým, že ma poveril postarať sa o všetkých pacientov s inkontinenciou aj neurogénym mechúrom a to na všeobecnú radosť ostatných kolegov, lebo táto problematika patrila na klinike k najmenej atraktívnym.

Kedy ste sa začali venovať tejto oblasti urológie?

Hneď od počiatku, lebo som si uvedomil, že k tejto práci nestačí iba nadšenie, ale treba mať špeciálne znalosti, zručnosti a kvalitné technické vybavenie. Tým hlavným impulzom bola ale bezradnosť, ako postupovať v urologickej diagnostike a liečbe detí s myelomeningokélou z Ústavu sociálnej starostlivosti pre telesne postihnuté deti, ktoré tu v rámci viacročného pobytu absolvovali základné aj stredné vzdelanie. Štandardom liečby neurogénneho mechúra bola v tom čase permanentná cievka alebo iba plienky a pre opakované septické uroinfekcie a ťažkú inkontinenciu bolo viacero detí po fyzickej aj psychickej stránke v zúboženom stave.



Začali ste ako prvý s ČIK. Kedy to bolo

Bolo to v roku 1978 krátko potom, čo som v časopise Journal of Urology objavil práce Lapidesa a spolupracovníkov z r. 1972 a 1976 o čistej intermitentnej autokatetrizácii mechúra v liečbe ochorení močových ciest.

Pamätáte si ešte na svojho prvého pacienta?

Veľmi dobre. Bola to 20 ročná manželka môjho priateľa vodičkára, 3. rok tiež vodičkárka po kompletnej traumatickej lézii hrudnej miechy. Mala detruzor-sfinkterovú dyssynergiu s častými recidívami akútnej pyelonefritídy. Doteraz ju cievkuje

manžel a po urologickej stránke sa má výborne, febrilnú uroinfekciu nemala už viac ako 25 rokov.

Aké pomôcky ste mali k dispozícii v minulosti?

Iba cievky z Neoplexu. Sada 6-8 cievok sa pripravila deň vopred tak, že po použití a večer sa každá prepláchla vodou z vodovodu a po usušení za pomoci alkoholu sa cievky zabalili do vyžehlenej vreckovky. Boli takí, ktorí dali prednosť sterilizácii cievok varom. Pacient mal k dispozícii mezokainový gél, ale mal som aj pacienta, ktorý namiesto gélu používal bez komplikácií svoje sliny. Malé deti s myelomeningokélou cievkovali rodičia 8 Charr PVC cievkou pre výživu novorodenca. Z obdobia zavádzania IK si veľmi rád spomínam na tvorivú spoluprácu s prof. Tomášom Hanušom, DrSc, prednostom Urologickej kliniky 1. LF UK v Prahe, ktorý ČIK zavádzal v ČR.

Aký je váš názor na ČIK a dostupné pomôcky dnes na Slovensku?

Slovensko patrí v strednej Európe k prvým krajinám, kde sa začala plná úhrada jednorazových sterilných hydrofilných cievok pre ČIK, čo výrazne zvýšilo bezpečnosť aj vykonávanie IK resp. autokatetrizácie. Zavádzanie ČIK do rutínnej praxe napriek tomu nebolo jednoduché a trvalo dlhšie, ako som očakával. V súčasnosti je ČIK dostupná pre absolútnu väčšinu tých, ktorí to potrebujú. K tomu prispievajú výborné podmienky či už sa týka sortimentu tak aj počtu sterilných hydrofilných resp. prelubrikovaných cievok plne hradenými našimi zdravotnými poisťovňami.

Veľké množstvo neurologických ochorení je sprevádzaných s urologickými symptómami. Je dôležitá spolupráca neurológa s urológom? Ako to funguje u nás?

Potvrdením dôležitosti vašej otázky je samotný fakt vzniku a prosperity jednej z najnovších medicínskych odborností, akou je neuro-urológia. Je vyjadrením nielen vysokej frekvencie a závažnosti urologických komplikácií rôznych neurologických ochorení, ale najmä potreby užšej špecializácie na

túto zložitú problematiku v rámci úzkej spolupráce obidvoch medicínskych odborov. Žiaľ, na Slovensku existuje neuro-urológia len v personalizovanej podobe a zlepšenie tejto situácie sa nezaobíde bez systémových zmien. Aktuálnym problémom nášho odboru je nezáujem mladých urológov o urodynamiku, čo má subjektívne aj objektívne dôvody. Dobrým príkladom ako pokračovať v tejto oblasti je spolupráca urológov a neurológov v Českej republike.

Ako a či môže pomôcť pri diagnostike a liečbe urológ na obvodnej ambulancii?

Urologická diagnostika neurogénneho mechúra vyžaduje vždy detailné klinické, zobrazovacie a komplexné, nezriedka sofistikované urodynamické vyšetrenie, ktoré je v bežných ambulantných podmienkach ťažko realizovateľné. Nemalo by sa tiež zabúdať na to, že indikácia IK bez zistenia kľúčových urodynamických parametrov môže mať vážne negatívne dôsledky. V dlhodobom sledovaní pacientov s neurogénym mechúrom je naopak úloha ambulatného urológa nezastupiteľná.

Čo by ste poradili svojim kolegom a študentom?

Mladým kolegom hlavne to, aby počas špecializačnej prípravy maximálne využili možnosť získať teoretické aj praktické základy urodynamiky. Tiež aby mali na pamäti, že urodynamika nie je iba o teórii a diagnostike, ale hlavne širokej palety operačných výkonov vrátane tých najzložitejších. Študentom len toľko, že urológia patrí vo svete k najatraktívnejším a najrýchlejšie sa rozvíjajúcim chirurgickým odborom.

Čo odporúčate pacientom?

Aby dodržiavali rady svojich lekárov a nedali sa zmanipulovať „zázračnými“ radami z neoverených internetových zdrojov.



Chuť žiť naplno Alebo príbehy tých, čo sa nevzdávajú

Kováčová, 8. 6. 2016

Ambasádori projektu B. Braun pre život Kristína, David a Maroš sa začiatkom júna stretli s pacientmi v Národnom rehabilitačnom centre v Kováčovej, a to presne deň pred otvorením Športových dní. Tie sa v Kováčovej konajú každoročne a združujú množstvo pacientov s telesným hendikepom, ktorí si chcú zmerať sily v rôznych disciplínach.

Všetci traja pritom v živote zažili neľahké zlomové okamihy, ale nevzdali sa. Dnes žijú aktívne, dokonca oveľa aktívnejšie než pred úrazom. Ich životné príbehy s úžasom sledovali ľudia s podobným osudom. To, čo si odniesli z jedného popoludnia v kinosále, bola nádej a chuť žiť naplno.

Vždy usmiata Kristína sa podelila o zážitky a poznatky zo svojich ciest po svete. Rozprávala o tom, ako sa dá na vozičku cestovať stopom, ako spoznávať svet jazdou v trabante a ako zdolávať bariéry a nebať sa ich skúšať prekonávať. Jej rozprávanie dopĺňala projekcia fotiek z Indonézie a Austrálie. Obdiv na tvárach publika sa nedal prehladiť. Pre svoju menovkyňu Kristínku, ktorej prednáška dodala veľkú dávku odvahy, sa Kristína dokonca stala vzorom a inšpiráciou.

David, úspešný paralympionik v lukostrelbe zo susedného Česka, niekoľkokrát rozosmial všetkých prítomných humorným rozprávaním, ktoré je preňho typické. Neraz dokázal poraziť zdravých lukostrelcov na medzinárodných podujatiach. Má nesmiernu chuť vyskúšať v živote všetko. Jazdil na koni, na štvorkolke i na lyžiach, plaval sa po vode, potápal sa.

Malý chlapec v prvom rade, ktorý prišiel do Kováčovej so svojou mamičkou z neďalekého detského ústavu Marína, hltal každé jeho slovo.

Mladí muži v pozadí sály si s obdivom prezerali medaily z paralympiády v Pekingu. Iskra nádeje a bojovný duch dokážu i nemysliteľné. Možno raz tiež budú svojím príbehom a odhodlaním predstavovať vzor pre ľudí s podobným postihnutím.

Maroš pochádza z východu Slovenska. Na handbiku preteká len 3 roky. Hoci Marošove úspechy zatiaľ nepochádzajú z paralympiád, jeho bojovnosť a dravosť sú presne tým motorom, ktorý ho poháňa ďalej a vďaka ktorému sa stále zlepšuje. Maroš zároveň dokazuje, že úspech neprichádza hneď, ale je výsledkom driny a systematických príprav. Za každou medailou sú schované hodiny tréningov a silnej vôle. Stojí to však za to. Úspech vždy pomáha posúvať človeka ďalej.

Po besede si prítomní záujemcovia mohli prezrieť a vyskúšať Davidov luk a šípy a tiež si sadnúť do Marošovho handbiku. Veríme, že ich toto stretnutie obohatilo.

Rozprávanie ambasádorov sprevádzané premietaním fotografií ukázalo, že napriek postihnutiu nemusia sedieť medzi štyrmi stenami bytu. Aj s hendikepom sa možno zapojiť do bežného života, mať rodinu, priateľov a cestovať nielen po okolí svojho bydliska. Kristína, Maroš a David by mohli byť príkladom a inšpiráciou aj mnohým zdravým ľuďom.





Ve volném čase



S přáteli



Na cestách



Při sportu



V práci

Actreen® Hi-Lite Set

Katetrizace jednoduše, diskrétně a kdekoliv

Produktová řada Actreen® Hi-Lite je novou generací potahovaných katétrů určených k jednorázovému cévkování. Společnost B. Braun nyní tuto řadu rozšiřuje a uvádí na trh v České a Slovenské republice produkt Actreen® Hi-Lite Set.

V práci i při sportu

Actreen® Hi-Lite Set je sterilní potahovaný močový katétr se sběrným močovým sáčkem pro muže, ženy a děti. Set je po vybalení ihned připraven k použití a není nutná jeho další aktivace – „ready-to-use“ a „no-touch system“. Produkt využívá všechny výhody katétru Actreen® Hi-Lite, ale současně uživatelé umožní cévkovat se na různých místech. Ocení to zejména aktivní uživatelé při práci, sportu, ve škole, na lůžku apod. Uživatel tak nemusí používat přídavné sběrné systémy, nádoby na moč nebo být v přímém kontaktu s toaletou. Oproti jeho předchůdci, úspěšnému produktu Actreen® Glyc Set, je nyní balení praktické a diskrétní. Po vyjmutí z krabice je souprava již jen v jednom obalu. Součástí je pouzdro, ve kterém mohou být katétrů uchovávané. Katétrů mají tvarovou paměť a nezalamují se. Díky širšímu konektoru a optimalizované délce katétru je manipulace snadná a zajišťuje bezpečné vyprázdnění.

Spolehlivé vlastnosti

Délky **katétrů**: Tiemann 41 cm, Nelaton 41 cm
Velikosti CH 06-16, bez obsahu PVC, potahovaný hydrofilním lubrikantem s garancí smáčivosti po dobu 60 min od otevření, pevné napojení na sběrný močový sáček o **obsahu 1000 ml** s přehlednou graduací v místě napojení, **antirefluxchlopeň**, odtržení ochranného obalu i pro pacienty s omezenou motorikou horních končetin díky úchopovým otvorům, možnosti odtržení obalu na různých místech délky katétru, praktické a diskrétní balení, obal světle zelený, 30 ks v krabici, zdravotnická pomůcka I. **třídy**



Musím říci, že je s nimi daleko lepší manipulace než se sety Actreen Glyc Set, jejichž vzorky jsem zkoušel minule.

Myslím, že tyto nové sety jsou velmi vhodné zejména pro cestování (letadlo, auto apod.), jednoduše se připravují k použití a dobře se používají. Pro běžnou, každodenní potřebu je nejspíš nevyužiji – obecně mi u setů trochu vadí skutečnost, že nejsem schopen poznat, kdy už je močový měchýř vyprázdněn a moč přestala vytékat. Ale až někam poletím na delší cestu, určitě si je s sebou vezmu.

*S pozdravem
Ing. Martin Němec*



Zkušenosti uživatele

Více informací naleznete na:

www.actreen.cz | www.bbraun.cz | www.zelenahvezda.cz
www.actreen.sk | www.bbraun.sk | www.zelenahvezda.sk



S vozíkom na Erasmus do Španielska

Kristína Madajová dokazuje, že keď je vôľa, vozík nie je prekážkou

Tak som opäť dlho nevydržala doma. Po krásnom, ale krátkom lete, dvoch menších dovolenkách v Chorvátsku a rehabilitácii v Kováčovej si balím kufre a vydávam sa na ďalšie dobrodružstvo. Tentokrát spojím príjemné s užitočným – štúdium na vysokej škole a krásne prostredie južného Španielska, kde plánujem stráviť 9 mesiacov.

A tak sme spolu s mojou cestovateľskou kamarátkou Marci zbalili kufre, natankovali plnú nádrž a vyrazili na cestu dlhú takmer 3000 km. V piatok sme prešli naprieč Rakúskom a večer sme začali rozmýšľať, kde v Taliansku zložíme hlavu. Pozreli sme do mapy a zbadali Benátky, vzdialené asi 100 km. Super nápad na rýchlu večeru pri miestnych gondolách. Zaparkovali sme v centre a pochutnali

si na výborných muffinoch a džúze. Po krátkej prechádzke popri kanáloch sme vyrazili ďalej. Stráviť noc v benátskych hoteloch je totiž neuveriteľne drahé. Zastavili sme teda asi hodinu od Benátok na odpočívadle a rozhodli sa noc stráviť v aute. Nebolo to najhoršie, veci sme nejako upratali, natiahli sa na sedadlá a sladko spali až do rána.

Prebral nás až ruch na odpočívadle, keď sa ľudia zastavovali na raňajšiu kávu. My sme upratali auto, umyli si zuby a vydali sa ďalej. Cesta bola dobrá, šli sme hlavne po diaľniciach, preto sa krátko poobede zastavujeme na kávičku v Monte Carle v Monaku. Mesto plné turistov nás príliš neláka, prechádzame len pár ulíc a o hodinu vyrážame ďalej. Prechádzame cez Francúzsko, navštevujeme nášho francúzskeho kamaráta neďaleko Montpellier a mierime do Španielska. Hurá, už len niekoľko stoviek kilometrov a sme tam. Noc trávime opäť na odpočívadle, veď sme si už celkom zvykli.

Zobúdame sa do teplej, slnečnej nedele pred španielskou Gironou. S raňajkami nás už čaká kamarátka na barcelonskom letisku, kde pracuje. Prehodíme teda pár slov a odchádzame na juh. Pred večerou zastavujeme v mestečku Los Desamparados, kde u kamarátky prespávame.



Ráno už v pokoji stihneme prísť do Cartageny, nášho cieľa. Aj tak sa nie je kam ponáhľať, byt stále nemáme a škola sa len nedávno začala. Marci si teda rozkladá pracovňu na terase mestského hotela a chystá sa obvolávať realitné kancelárie. Vybavíme niekoľko obhliadok, ale nie všetky byty nám vyhovujú. Noci trávime v aute, niekedy odparkovanom v meste, inokedy na pláži. Takto sa to opakuje niekoľko dní, až nájdeme ten pravý byt! Je nádherný, dostanem sa do neho sama a má výťah. Šťastné ako blchy oslavujeme tento úspech zmrzlinou. Po týždni máme kde bývať a ja môžem začať chodiť do školy.

Myslela som si, že to bude ťažšie, ale predmety mi celkom pekne vychádzajú v angličtine. Moji španielski spolužiaci sú milí a so všetkým mi chcú pomáhať. Začínam chodiť aj na kurzy španielčiny, nech sa toho na mňa nalepí ešte viac. Všetko ide hladko a ja sa teším najmä z toho krásneho počasia. U nás doma je už pravá jeseň – a tu? Popoludnia trávime prechádzkami po meste, kúpaním v mori či výletmi na neďalé pláže. Stihli sme už navštíviť dovolenkové Alicante a navštívila nás aj kamarátka zo Slovenska. Toto letné počasie je presne to, čo sme potrebovali. Keď si predstavím, že by som s vozíkom mala bývať niekde, kde neustále prší a je zima, som naozaj rada, že som si vybrala Španielsko a Cartagenu. Môžem povedať, že je ako stvorená pre život ľudí na vozíčku. Upravené chodníky, krásne námestia a promenády, mestská pláž či prístupy do obchodíkov – tu naozaj berú ohľad na každého, či už na nás vozíčkarov alebo aj na starších ľudí.

Som zvedavá, čo ďalšie nám Španielsko ponúkne. Teraz však už viem, že som sa do tohto mesta zamilovala. A to sme tu ešte len pár týždňov...

Můžu změnit špatné věci k lepšímu, v tom je smysl mé práce



Rozhovor s ředitelkou Spinálního centra Hrabyně MUDr. Hanou Davidovou

Už na škole jste se tedy rozhodla pro rehabilitaci?

Vlastně ne, na škole mne zaujala neurologie a měla jsem štěstí, že jsem hned po promoci mohla nastoupit na neurologii do Vítkovické nemocnice v Ostravě. Začátek by velmi náročný. Sami mladí kolegové kolem, člověk musel spoléhat sám na sebe. Přísný pan primář, kterému dodnes vděčím za spoustu věcí, které mě naučil. Nejen medicínských, ale i lidských.

Jaká byla vaše cesta k rehabilitaci a spinálním pacientům?

Tak ta začala až po mateřské dovolené. Na neurologii jsem prožila čtyři krásné roky, složila atestační zkoušku a pak jsem odešla na mateřskou dovolenou. Když bylo mladší dceři 1,5 roku, byla jsem oslovena hlavní sestrou rehabilitačního ústavu Hrabyně s tím, že se bude otevírat spinální jednotka a shánějí lékaře, nejlépe neurologa. Bylo to pro mne těžké rozhodnutí. Zůstat doma s malými dětmi, nebo jít do práce a vlastně začít úplně nový obor. Nakonec jsem zvolila práci. Samozřejmě jsem měla za zády rodiče, hlavně mámu, která mi moc pomohla s dětmi. Byla to nejenom práce, ale také další vzdělávání a kurzy, které probíhaly hlavně v Praze.

Rehabilitace patří k následné péči, nechybí vám akutní medicína?

Ano, rehabilitace patří k následné péči. Ta bohužel stojí většinou na okraji zájmu. Není příliš atraktivní ani pro mladé lékaře. Při tom je to práce krásná. To, co dokážou kolegové z akutních oborů, máme my možnost „dotáhnout do konce“. Oni jsou schopni zachránit lidský život díky moderním postupům a dokonalé technice. My pacienty do jejich života následně vracíme. Obě složky péče jsou naprosto rovnocenné. Naše péče je týmová. Člověk sám o sobě nesvede nic. Náš tým tvoří kromě lékařů fyzioterapeuti, ergoterapeuti, sestry, ošetřovatelé a v neposlední řadě psycholog a sociální pracovník. Každý má své nezastupitelné místo.

Rehabilitační ústav Hrabyně je součástí spinálního programu. O co se vlastně jedná?

Spinální program v České republice byl vytvořen pro zajištění kontinuální a komplexní péče o pacienty po poranění míchy. Jeho vývoj trval velmi dlouho a předcházela mu složitá jednání odborných společností, Ministerstva zdravotnictví, pojišťoven a zdravotních zařízení. Výsledkem bylo v roce 2002 vydání Metodického opatření Ministerstva zdravotnictví, které stanovilo síť pracovišť zajišťujících péči o spinální pacienty v různých časových obdobích po míšním poranění. V akutním stádiu probíhá hospitalizace na spinálních jednotkách (FN Brno-Bohunice, FN Ostrava, KN Liberec, FN Praha Motol). Základem je komplexní ošetřovatelská, lékařská a psychologická péče. V tomto období se mohou rozvinout nejrůznější zdravotní komplikace, které je třeba vyřešit. Nastavuje se správná medikace a alternativní režimy močení a vyprazdňování. Zásadní je intenzivní fyzioterapie a ergoterapie. Po dvou až třech měsících je pacient překládán na spinální rehabilitační jednotky, kde rehabilituje 4–5 měsíců (RÚ Hrabyně, RÚ Kladruby, Hamzova odborná léčebna Luže Košumberk). Cílem je připravit pacienta na návrat do domácího prostředí a zajistit mu co nejvyšší stupeň soběstačnosti. Snažíme se o maximální obnovu postižených funkcí a co nejlepší využití zbylého svalového potenciálu. Využíváme moderní metodiky, fyzioterapeutické postupy i přístrojové vybavení. Probíhá výběr

vhodných kompenzačních pomůček, které pomohou nahradit chybějící funkci postižených svalů. Velmi důležitý je výběr prvního vozíku a sedacího polštáře. Snažíme se pacienty motivovat k vhodným aktivitám na základě zjištěných zájmů a schopností. Stěžejní je práce s rodinnými příslušníky, řešení bariér v domácím prostředí.

A na závěr, jaké máte plány a přání do budoucna?

Rehabilitační ústav Hrabyně byl založen zhruba před 40 lety, přesně v r. 1975. K jeho založení vedlo nesmírné úsilí samotných tělesně postižených. Byl budován ve velmi těžkých podmínkách, krůček po krůčku. Dnes jsme ústavem s tradicí kvalitní rehabilitační i ošetřovatelské péče. Za ta léta došlo k modernizaci interiérů i exteriérů, disponujeme moderním přístrojovým vybavením. Mým největším přáním je, abychom si tuto tradici udrželi. Dnešní doba s sebou přináší narůstání objemu administrativy a nedostatek pracovníků na všech úrovních a to vede k přetěžování těch, kteří zůstávají. Moc si přeju mít kolem sebe lidi, které práce baví a naplňuje. Je to stále složitější, ale naštěstí je pořád mám. Vždyť provázet člověka v jedné z jeho nejtěžších životních etap a vidět, že i já můžu změnit špatné věci k lepšímu, je tím nejsmysluplnějším naplněním mé práce.





David Drahonínský Paralympiáda den po dni

Z letních Paralympijských her v Riu de Janeiro si David Drahonínský odváží hned dvě medaile. Podařilo se mu obhájit stříbro a k tomu v soutěži mix týmů se Šárkou Musilovou vystřelil bronz. „Před odletem jsem věděl, že mohu získat dva kovy, a tak jsem maximálně spokojený a teď už mohu plánovat další přípravu,“ vzkazuje David.

I Ambasadorka projektu B. Braun pro život Kateřina Antošová má za sebou své první Paralympijské hry. V konkurenci až o třicet let mladších závodnic to neměla jednoduché. „Za sebe mohu říci, že to bylo naposledy, co jsem si dala za cíl předjet o 30 let mladší holky, což se částečně povedlo, a mohu se v klidu vrhnout na činnosti, které více odpovídají mému věku. Energie, kterou jste mi všichni posílali, mi pomohla,“ vyřizuje fanouškům Katka.

Aby David přiblížil atmosféru Paralympijských her, rozhodl se popsat čtenářům Actreen blogu den po dni.

31. srpna | Celý tým se schází v hotelu v Praze, kde vyřizujeme poslední záležitosti.

1. září | Přemísťujeme se na letiště ve Kbelích, odkud nás má armádní speciál dopravit do brazilského Ria, s mezipřistáním na Kapverdských ostrovech, kde jsme měli doplnit palivo. Vše probíhá v pořádku až do mezipřistání. Během toho jsme trefili ptáka a ten poškodil křídlo našeho letadla. Musíme opustit letadlo a jeden den strávit na Kapverdách.

3. září | Armádní letka zaslá náhradní letadlo, které má menší kapacitu, tak se do Ria vydává pouze polovina týmu a druhá má dorazit další den. V Riu nás čeká transport do vesnice a ubytování. Ubytován jsem ve vesnici v 17patrové budově, ve které kromě českého týmu bydlí i Španělé a sportovci z **Iránu**.

4. září | Začínáme trénovat. Na trénink vyrážíme hned po snídani. Během tréninku se mi ale dělá špatně od žaludku, i tak držím a střílím hodinu a půl. Po návratu do vesnice u mě začínají střevní problémy, které nakonec budou trvat pět dní.

7. září | Účastníme se zahajovacího ceremoniálu. Je hezký, jen ho trochu kazí dešť.

10. září | Čeká mě kvalifikace, během **které** se dost peru s větrem, který na střelnici fouká. Nakonec končím na druhém místě.

11. září | Mám volno, a tak se vydávám na známou pláž Copacabana.

12. září | Volno pokračuje, jedu se podívat k soše Krista, která se tyčí nad Riem, a udělat si s ní fotku.

13. září | Celý den trénuji.

14. září | Navštěvuji halu, kde se hraje rugby vozíčkářů. Je to skvělý zážitek.



15. září | Poslední den před závodem celý věnuji intenzivnímu tréninku.

16. září | Hlavní závod mě čeká v 16.30, kdy nastupuji proti čínskému reprezentantovi, kterého hladce porážím. Ve čtvrtfinále ukončuji účast **iránského** reprezentanta, v semifinále porážím slovenského lukostřelce a ve finále na mě čeká John Walker, kterého jsem loni porazil na mistrovství světa v Německu. Do poslední trojice šípů je náš souboj vyrovnaný. Poslední šípy trefuji 9, 9, 10 a Brit zasahuje 3 x 10. Vyhrává tak o dva body. Ale i tak jsem se stříbrem maximálně spokojený.

17. září | V soutěži mix týmů nastupuji se Šárkou Musilovou. Ve čtvrtfinále porážíme duo z Francie, ale v semifinále nám vystavuje stopku britská dvojice. V boji o bronz porážíme dvojici z Ameriky, a tak jsem si ke stříbru pověsil na krk ještě bronzovou medaili.

18. září | Poslední den před odletem vyrážím na známý kopec Corcovado – Cukrová homole, byla to nádhera. A teď už hurá domů.



Riziko vzniku dekubitů u osob s míšním postižením nesmíme podceňovat

Dekubity stále považuji za velké téma. Nejdůležitější je prevence, komunikace s klienty a odborná diskuse o tom, jak se co nejlépe o již vzniklý problém postarat. Riziko vzniku dekubitů je velmi vysoké např. u osob s poškozením míchy, a to nejen kvůli zhoršené mobilitě. Velmi často dochází k zanedbání léčby vzniklých defektů již v samotném začátku. Četnost výskytu dekubitů u osob s míšním poškozením je bohužel těžké odhadovat, protože každý člověk podstupuje jiný typ léčby a v každém typu zdravotnického pracoviště je to také jinak. Lékaři spinálních jednotek a rehabilitačních ústavů zdůrazňují zvýšená rizika jak samotnému pacientovi, tak jeho blízkým či pečujícím osobám. Určitě je vhodné využít jakoukoliv možnost osvěty. K edukaci se stále častěji používají názorné ukázky, tedy fotografie, kam až může neléčený dekubit dojít, což vždy vyvolá přinejmenším zvýšený zájem klientů o prevenci, případně včasné řešení.



Za vznik dekubitu v nemocnici nemůže vždy jen ošetřující personál

V Centru Paraple zcela jistě dbáme na kontrolu kvality používaných pomůcek a zejména té nejdůležitější – vozíku a s ním spojených antidekubitních sedáků. Pamatuji si, že to tak bylo vždy. V mém případě však k tomu kdysi došlo naneštěstí pozdě. Po skoku do vody jsem patnáct let na vozíku. V té době ještě nefungovaly spinální jednotky, a tak jsem skončil na jednotce intenzivní péče ve spádové nemocnici. Musím říct, že již tehdy byla péče o pacienty na vysoké úrovni a stejně jako dnes byla velmi pečlivě hlídána každá známka možného vzniku dekubitu. Pořád je to jedno z kritérií hodnocení kvality poskytované péče. Nemyslím si ale, že by za vznik dekubitů během pobytu v nemocnici byl zodpovědný vždy jen ošetřující personál.

Na následných rehabilitacích v nemocnici a rehabilitačním ústavu jsem již začal častěji používat vozík, a tím pádem jsem i delší dobu trávil vsedě. Bohužel mi bylo pouze doporučeno, bez důraznějšího upozornění na možné vážné komplikace, ať používám antidekubitní sedák, který však pro mě v tu dobu znamenal jen komplikaci při přesunech i při samotném pohybu na vozíku (nestabilní posed). Přivodil jsem si tak dekubity na obou sedacích hrbolech a následně je léčil dalšího půl roku. A jen díky každodenní obětavé péči mého bratrance tato doba netrvala déle. V průběhu dalších let jsem měl kožní defekty ještě několikrát. Léčil jsem je rozdílnou dobu a ne vždy odlehčoval tak, jak by bylo vhodné a jak v Centru Paraple sami doporučujeme. Měl jsem ale štěstí. Pokud někdo získá osobní zkušenost a je úspěšný v léčbě konzervativním způsobem, většinou se potom v obdobné situaci chová stejně a chce využít stejné léčebné prostředky.

učíme dbát o své tělo a nepodceňovat ani malé kožní defekty či zarudnutí kůže v často namáhaných oblastech. Léčbu řešíme komplexně v úzké spolupráci především ergoterapeutů a ošetřovatelského personálu. Hledáme způsob, jak co nejvíce omezit působení zvýšeného tlaku v dané oblasti, radíme a pomáháme v samotné léčbě a závažnější případy většinou řešíme ve spolupráci se Spinální jednotkou FN Motol. Klientům ale vždy doporučujeme dané místo co nejméně zatěžovat, i za cenu úpravy denního režimu.

Z vlastní zkušenosti ovšem vím, že ne vždy lze dosáhnout ideálního stavu, tedy odlehčit problematické místo téměř na celý den. Pokud vzniklý dekubit neumožňuje člověku sedět na vozíku a jediná úlevová poloha je vleže, stává se v tu chvíli i ze samostatného člověka ležící pacient, který potřebuje téměř celodenní asistenci.

Dekubity organismus velmi zatěžují a vyčerpávají a i v dnešní době si bohužel vybírají také daň nejvyšší.

Prevenci je třeba podřítit i denní režim

Proleženiny se netýkají pouze lidí krátce po úrazu, ale mohou vzniknout i později. V Centru Paraple klienty

Mgr. David Lukeš
ředitel Centra Paraple





MYSLETE NA ZDRAVÍ
SEBE I SVÝCH BLÍZKÝCH
**LEDVINOVÁ
KALKULAČKA**

Pokud vám ledvinová kalkulačka spočítá rizikové hodnoty, objednejte se ke svému praktickému lékaři na preventivní prohlídku nebo přijďte na vyšetření v rámci Světového dne ledvin 9. března 2017

WWW.LEDVIHOVA-KALKULACKA.CZ
WWW.OBLICKOVA-KALKULACKA.SK



VÁŠ PRÍBEH



Bc. Marta Žiačiková

Volám sa Marta Žiačiková, bývam v Martine a som matkou dvoch, už dospelých synov. Narodila som sa v roku 1961 a v roku 2011, ako päťdesiatročnej, mi diagnostikovali autoimunitnú chorobu - skleróza multiplex.

Spolu so svojimi deťmi som sa aktívne venovala turistike, často sme chodili na kopce Malej a Veľkej Fatry. Pri jednom z posledných zostupov som na sebe spozorovala závažné problémy s chôdzou, ktoré pretrvávali už niekoľko rokov a postupne sa zhoršovali. Zároveň mi to spôsobovalo veľký strach, pretože zísť a prejsť väčšiu vzdialenosť mi robilo veľký problém. Problém bol v neistote a v neschopnosti kráčať. K tomu sa pridali výrazné problémy s vylučovaním a pocit neustáleho nutkania na veľkú potrebu.

Obvodný lekár mi odporučil navštíviť neurologickú ambulanciu. Rok som sa odhodlávala a presvedčala samu seba, že to nie je až také závažné a upraví sa to samé. Ale žiaľ, do normálneho stavu sa to už nikdy nevrátilo a ani sa nevráti. V roku 2011 mi potvrdili moju diagnózu.

V roku 2012 som bola hospitalizovaná v Martine, kde prebehlo aj urologické vyšetrenie, súvisiace s touto chorobou a ošetrojúci lekár mi navrhol samocievkovanie. Dôvodom bolo nedostatočné vyprázdňovanie močového mechúra, ktorý mi spôsoboval opakované zápaly a z toho vyplynula diagnóza neurogénny močový mechúr – nefunkčnosť zvierača. Musela som sa naučiť veľmi zložitý proces samocievkovania, ktorý ma začal veľmi obmedzovať v bežných životných činnostiach, ako je napríklad dlhšie cestovanie. Takisto som musela neustále kontrolovať čistotu toalety, pretože som musela používať zbernú nádobu.

Na trhu sa objavili nové cievky, ktoré ponúkla firma Braun s možnosťou donášky až do bytu pacienta, čo som s nadšením prijala. A nelutujem, lebo s týmito cievkami som sa naučila aspoň čiastočne cítiť ako plnohodnotný človek. Nakoľko som s istými obmedzeniami ešte zamestnaná, môžem s týmito cievkami vykonávať svoju pracovnú činnosť učiteľky. Cievky sú vybavené zberným vrecúškom, čo mi uľahčuje pohodlné vycievkovanie aj mimo domova. Pre mňa ako pacienta používajúceho túto pomocku je to neoceniteľná pomoc pokiaľ ide o pohodlnú, jednoduchú a hygienickú manipuláciu.

Bc. Marta Žiačiková, Michaelliho 19, 036 01 Martin



ZELENÁ HVĚZDA – Česká republika

Zelená hvězda Praha – Nusle Táborská 325/57, 140 00 Praha 4 tel.: +420 777 773 455 e-mail: praha.nusle@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Karlovy Vary (Lékárna Atrium) Sedlecká 5, 360 10 Karlovy Vary tel.: +420 353 230 244 e-mail: karlovy.vary@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Praha – Palmovka Na Žertvách 2230/42, 180 00 Praha 8 – Libeň tel.: +420 777 770 695, 284 810 020 e-mail: praha.palmovka@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Liberec Kláštérní 117/2, 460 01 Liberec 1 tel.: +420 725 506 847 e-mail: liberec@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Praha – Holešovice (Lékárna Osadni) Osadni 35, 170 00 Praha Holešovice tel.: +420 220 563 078 e-mail: praha.holesovice@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Zlín J. A. Bati 5520, 760 01 Zlín tel.: +420 577 523 335, 731 186 156 e-mail: zlin@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Praha – Braník (Lékárna Braník) Branická 210/79, 147 00 Praha Braník tel.: +420 244 466 102 e-mail: praha.branik@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda České Budějovice B. Němcové 585/54, 370 01 České Budějovice tel.: +420 387 872 920 e-mail: ceske.budejovice@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Praha – Motol (lék. Pod Motolskou nemocnicí) Kudrnova 22/95, 150 00 Praha 5 tel.: +420 257 220 735 e-mail: motol@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Olomouc (logistické centrum, není výdejnou) Technologická 861/18, 779 00 Olomouc tel.: +420 585 757 115 e-mail: olomouc@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Žatec (pouze logistické centrum) distribuce: Plzeň, Meduňková 212/2 tel.: +420 724 372 264 e-mail: zatec@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Cheb Nerudova ul. 2397/3, 350 02 Cheb tel.: +420 354 693 185 e-mail: cheb@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Hradec Králové (lékárna Niko) E. Beneše 577, 500 12 Hradec Králové tel.: +420 495 260 688 e-mail: hradec.kralove@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Mladá Boleslav (lékárna U Soudu) Náměstí Republiky 760, 293 01 Mladá Boleslav III tel.: +420 326 728 666, 725 708 818 e-mail: mlada.boleslav@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Rakovník (lékárna Pampeliška) Dukelských hrdinů 2173, 269 01 Rakovník tel.: +420 313 518 670 e-mail: rakovnik@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Hodonín Polní 4013/29, 695 01 Hodonín tel.: +420 518 321 052 e-mail: hodonin@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Ostrava Hlavní třída 706, 708 00 Ostrava-Poruba tel.: +420 596 639 479 e-mail: ostrava@zelenahvezda.cz	Zelená hvězda Brno (Lékárna IBC, obch. dům IBC) Příkop 4, 602 00 Brno tel.: +420 545 176 148 e-mail: brno@zelenahvezda.cz
Zelená hvězda Plzeň (obchodní galerie Dvořák) Nám. Generála Píky 27, 326 00 Plzeň tel.: +420 739 030 178 e-mail: plzen@zelenahvezda.cz	

ZELENÁ HVEZDA – Slovenská republika

ZH Skalica (Lekárneň Mojalekaren.net) Štefánikova 959, 909 01 Skalica tel.: +421 346 601 242,3,4	ZH Bratislava (Lekárneň Rozmarín) Partizánská 2, 811 03 Bratislava tel.: +421 918 669 095 e-mail: bratislava.rozmarin@zelenahvezda.sk
ZH Rimavská Sobota (Lekárneň Kamilka) P. Hostinského 1883, 979 01 Rimavská Sobota tel.: +421 475 631 375	ZH Košice Jesenná 9, 040 01 Košice tel.: +421 556 222 925, 903 736 010
ZH Ružomberok (Lekárneň Pri vojenskej nemocnici) Gen. M. Vesela 83, 034 01 Ružomberok tel.: +421 444 321 471	ZH Nitra Mlýnská 4, 949 01 Nitra tel.: +421 376 523 209

ZH Topoľčany (Lekárneň Mojalekaren.net)
Tovarnícka 1029/12, 955 01 Topoľčany
tel.: +421 385 320 512

Více info na www.zelenahvezda.cz
Viac info na www.zelenahvezda.sk



- Katetr spojený se sběrným sáčkem určený k intermitentní močové katetrizaci
- Vhodný pro děti, ženy a muže
- Připraven ihned k použití díky potažení hydrofilním gelem
- Snadné zavádění díky bezdotykovému systému
- Sběrný sáček s kapacitou a antirefluxním ventilem zamezujícím úniku moči
- Nezalamuje se, je snadno složitelný
- Diskrétní pouzdro součástí každého balení

NOVINKA



Actreen® Hi-Lite Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATETRŮ SE SBĚRNÝM SÁČKEM

www.actreen.cz

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



Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?

Čeká vás operace kolena nebo kyčle?

Trápí vás kýla?

Podstoupíte laparoskopii?

Bojíte se stomie?

Zajímá vás, jak správně jíst během nemoci?



NEBOJTE SE, ZEPTEJTE SE

www.lepsipece.cz



Hlavní
témata

Péče o rány

Klouby

Laparoskopie

Kýla

Ledviny

Retence moči

Stomie

Klinická výživa