

ACTREENOVINY

ČASOPIS NEJEN PRO VOZÍČKÁŘE / ROČNÍK 2020 / ČÍSLO 1

HEŘMAN VOLF

ŽIVOT JE JAKO
HOROLEZECKÁ STĚNA



VÝŽIVA
PARAPLEGIKŮ

TIPY & NOVINKY
Z MEDICÍNY
A ACTREENU

SEDM KATÉTRŮ
NA DEN – ZMĚNY
V PŘEDEPISOVÁNÍ
ZDRAVOTNICKÝCH
PROSTŘEDKŮ

ACTREEN® MINI CATH A SET

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY S OCENĚNÝM REVOLUČNÍM DESIGNEM SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

- Bezpečný, diskrétní katétr v délce pouhých 9 cm
- Ekologicky nezávadný
- Okamžitě k použití bez nutnosti další aktivace, kdykoliv a kdekoliv
- Diskrétní pouzdro jako součást každého balení
- Designový močový katétr
- Antirefluxní chlopeň
- Sběrný močový sáček o objemu 700 ml



Lubrikační vlastnosti zůstávají zachovány v teplotním rozmezí -20 až +55 °C



Garance lubrikace 60 minut od otevření



Hladké otvory na konci katétru



ECO FRIENDLY



LATEX FREE



PVC FREE



Actreen linka B. Braun
+420-777 363 343

Informační linka pro cévkující se pacienty

Provoz patientské linky ve všední dny v čase 9–16 hod.

**ACTREEN® – NADSTANDARD
V INTERMITENTNÍ KATETRIZACI**

Milé čtenářky, milí čtenáři,

dostalo se mi velmi příjemného úkolu přivítat vás nejen v novém roce 2020, ale především u prvního čísla nového časopisu ActreeNoviny, který vás bude dvakrát ročně provázet tipy, novinkami a aktualitami, a to nejen z perspektivy „sedla vozíku“, ale i zajímavostmi z výživy, kultury či ze sportu. Můžete se těšit na rozhovory, povídky, soutěžní křížovky a spoustu dalšího. Pevně se držte, bude to jízda!

„Když se ptali dalajlamy, co ho na lidech a lidskosti nejvíc překvapuje, odpověděl: „Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví, potom se tak znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají přítomnosti, a tak nežijí ani v přítomnosti, ani v budoucnosti. A žijí tak, jako by neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.“ Proto se nyní nechci ohlížet a rekapitulovat, co vše jsme ještě mohli doplnit nebo čím vším bylo možné časopis vyšperkovat, a klást na jeho bedra cíle nemožné. Budu ráda, když si společně vychutnáme to, co nás nyní na těchto stránkách čeká, a pevně věřím, že jsme se nelehkého úkolu vytvořit „populárně-odborné periodikum“ zhostili se ctí.

Mám velkou radost, že vám můžeme nabídnout rozhovor s Heřmanem Volfem, ve kterém otevřeně popisuje svůj úraz na lyžích, který jej upoutal na invalidní vozík, a přirovnává svůj život k horolezecké stěně, protože když „lezete nahoru, snažíte se, někdy to jde snáz a někdy hůř, někdy spadnete. Vždy je ale potřeba se jistit. Zabít si na té své stěně skobu a lano zajistit přes karabinu. Když se něco nepovede, pod tuhle skobu nikdy nespádnete. Takových skob mám v životě zabitých hodně,“ poznamenává Heřman.

Přeji vám krásné, ničím nerušené čtení a doufám, že vás následující stránky časopisu navnadí na výlet na zajímavá místa, seznámí vás s pozoruhodnými lidmi, naučí jedinečné věci a obohatí váš život i mysl nejrůznějšími zajímavostmi, motivací a inspirací.



Iveta Šmídová

Mgr. Iveta Šmídová, MBA
vedoucí obchodního týmu
Stoma and Urinary care (divize OPM)



4 / ROZHOVOR

Heřman Volf: Život je jako horolezecká stěna

10 / TIPY A NOVINKY Z ACTREENU

18 / LISTÁRNA A PORADNA OLGY PANENKOVÉ

20 / VÝŽIVA PARAPLEGIKŮ

22 / PÉČE A ZDRAVÍ

12 tipů proti dekubitům

24 / POVÍDKA

Jáchym Topol: Trochu medu



Dobrý den, Heřmane, ráda bych se vrátila do minulosti, do doby před úrazem. Jaký byl váš život?

Můj život byl spojen vždy se sportem a prací. Nic neumím dělat na půl plynu, a tak jsem se snažil sport provozovat na co nejvyšší úrovni, co mi nadání dovolilo, a jakmile se po revoluci uvolnilo pracovní prostředí, začal jsem podnikat. Čím dál víc si uvědomuji, že

jsem první generace, která do nového prostředí spadla v podstatě ze dne na den. Vše jsme se učili za pochodu a je to tak vlastně stále.

Dokázal jste si tehdy představit, že by vás něco přibrzdilo, nebo dokonce „zastavilo“?

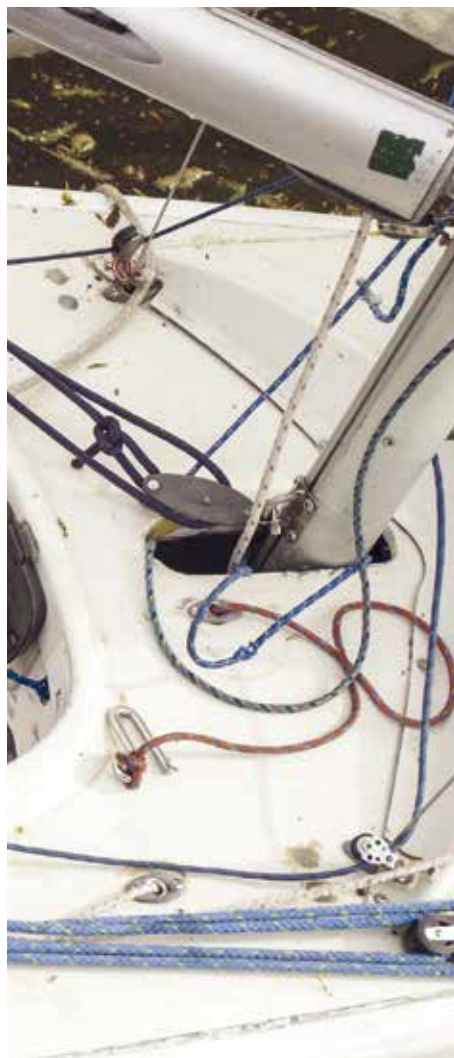
Jasně že ne. Měl jsem rozběhlou firmu, dvě úžasné děti, krásnou ženu, je-

den dům jsem postavil a druhý zrekonstruoval. Už jsem viděl jen ty jasné zítřky. Jsem od přírody optimista, takže vidím vše růžově, někdy až moc.

Od vašeho nešťastného pádu na lyžích v Krkonoších je to třináct let.

Vzpomenete si ještě na ten den, kdy se vám dramaticky změnil život?

Popravdě ani ne. Řídím se několika



osobnost

HEŘMAN VOLF

ŽIVOT JE JAKO HOROLEZECKÁ STĚNA

Lezete nahoru, snažíte se, někdy to jde snáz a někdy hůř, někdy spadnete. Vždy je ale potřeba se jistit. Zabít si na té své stěně skobu a lano zajistit přes karabinu. Když se něco nepovede, pod tuhle skobu nikdy nespádnete. A takových skob má už v životě Heřman Volf zabitých hodně. Po svém úraze na lyžích urazil na handbiku 1 670 km do Říma, aby se setkal s papežem Benediktem XVI. a dovezl mu poselství českých vozíčkářů, projel Evropu křížem krážem z Prahy do Paříže, Banské Bystrice, Říma, a dokonce dojel až za norské Oslo.

pravidly a jedno z nich vychází z modlitby sv. Františka: „Bože, dej mi sílu vyrovnat se s tím, co sám nemohu změnit.“ Z historie je potřeba se poučit a nenechat se stahovat dolů tím, co nemůžeme ovlivnit. Jsem na vozíku? Musím se s tím naučit žít.

Jak se to všechno „semlelo“?

Hlavním důvodem bylo to, že jsem se

na hory dostal jako podnikatel jen málo. Hory a lyže miluji, a tak jsem se snažil lyžovat, co to šlo. Od spuštění lanovky až po večerní lyžování. A těch okolností bylo víc. Málo sněhu, sjezdovka úplně zmrzlá, takže před nočním lyžováním nahazovali ze stran sjezdovky snůh. A já, protože jsem měl už staré „obračky“, jsem jezdil právě po stranách, abych se

měl o co opřít. Rád na lyžích jezdím, nešoupu se z kopce, takže jsem při carvingovém oblouku nabral slušnou rychlost. A součtem všech těchto okolností byl můj pád do díry vytvořené rolbou na kraji sjezdovky. Ve velké rychlosti jsem ji neviděl.

Co se dělo dál?

Spadl jsem téměř dole u nástupu



na lanovku. Kamarádi i obsluha byli u mě tedy velmi rychle a okamžitě zavolali horskou službu, která mě svezla na skútru do sanitky. Vše bylo strašně rychlé, a tak jsem byl v nemocnici do třiceti minut od pádu. Tedy v první nemocnici. Tam zjistili, že na moje zranění nejsou uzpůsobeni, a tak opět do sanitky a cesta do nemocnice v Hradci Králové.

Jak zněla diagnóza a jaké vám dávali lékaři šance?

Diagnózu jsem od lékařů úplně neslyšel. Myslím, že všichni doufali, že se bude můj stav průběžně zlepšovat. Takže šance byla a věřil jsem v možný posun.

Jak jste se s celou situací dokázal vyrovnat, přijmout ji?

S touto situací se člověk podle mě nevyrovná. Naučí se s tím žít. Snažím

se být prospěšný pro svou rodinu, být pokud možno soběstačný, snažím se dělat věci tak, aby měly hlubší smysl a abych byl prospěšný společnosti.

Kdo vám s tím nejvíce pomáhal?

Největší pomocí byla moje rodina. Dojížděli za mnou, jak to jen šlo. První, určitě nejhorší měsíc jsem přečkal i díky meditacím. Rok před nešťastným pádem mě žena doslova dokopala na meditační kurz, abych zpomalil a začal přemýšlet o životě i z jiné strany. Nechtělo se mi tam. Ale jak se po roce ukázalo, bylo to pro můj další život velmi důležité. Zjišťuji stále častěji, že nic v životě se neděje náhodou.

Život se vám i celé vaší rodině po úrazu musel otočit o 360°. Co považujete za nejvýznamnější změny?

Je toho samozřejmě mnoho, co se radikálně změnilo. Vždyť člověk, který byl živitelem rodiny, se nemůže postavit na nohy a v první chvíli se nezvládne postarat ani sám o sebe. Musíte se naučit hodně věcí úplně znovu. Jak se obléknout, jak si dojít na záchod... Takovéto, pro někoho jednoduché, a přitom základní věci jsou problém. Snažil jsem se, aby rodina tyto mé nové začátky pokud možno nepocítila. Musel jsem si najít novou práci a zapojit se zpátky do chodu rodiny. Začít opravdu úplně od začátku.

Rok po úrazu jste se vrátil na osudnou sjezdovku. Co bylo tím pohonem, který vás dovedl zpět? Proč jste chtěl kopec zdolat znovu?

Před úrazem jsem nevěděl, že vozičkáři mohou lyžovat. Myslel jsem, že už na lyže nikdy nebudu moci. Ale už na spinální jednotce v Motole jsem v televizi sledoval paralympiádu v Turíně a tam vozičkáři lyžovali. A já si řekl, že když to jde a oni jezdí, tak já to dokážu taky.

Jaký to byl pocit, když jste sjezdovku pokořil?

Bylo to moc fajn, i když bylo ještě moc co zlepšovat. Ale psychicky to bylo velké vítězství.

Vždy jste byl vášnivým sportovcem. Věnujete se sportovním aktivitám i dnes?

Sportuji. Myslím, že sport a hlavně pohyb jsou pro handicapované velice důležité. A vlastně nejen pro handi-

capované – pro lidi s postižením je pohyb důležitý dvojnásobně. Po roce od úrazu jsem začal jezdit na kole a každý rok jsem si vzal dovolenou a vydal na dlouhou cestu.

Dočetla jsem se o vás, že jste se na handbiku vydal na svou první cestu rovnou do Paříže. Proč zrovna Paříž?
Možná že to znáte. Před úrazem jsem si říkal, až dostavím dům, až bude firma fungovat, až budou děti velké... Pravda je taková, že „až“ někdy znamená „nikdy“. Když jsem si koupil handbike, uvědomil jsem si to. Došlo mi, že jestli něco opravdu chci, není na co čekat. V té době jsem se dočetl o otevření cyklostezky z Prahy do Paříže a bylo rozhodnuto. Navíc je v Paříži Vítězný oblouk a ten se stal vlastně cílem mé první cesty. UVědomil jsem si, že člověk je schopen dosáhnout téměř jakéhokoli cíle, když opravdu chce a když je pro něj schopen udělat maximum. Vítězný oblouk se stal v podstatě symbolem mého vítězství nad nepřízní osudu.

„Cesta za nadějí“ je dokumentární film o vaší cestě do Vatikánu. Ujel jste téměř sedmnáct set kilometrů, abyste se setkal s papežem Benediktem XVI. Co vám ta cesta dala a proč jste se na ni vydal?

Důvodů bylo několik. První byl projekt Evropu na všechny světové strany. Takže volba Říma je v tomto kontextu celkem jasná. Navíc všechny cesty vedou do Říma, ne? Cílem této cesty bylo dovést poselství českých vozíčkářů papeži a požádat ho právě pro

ně o požehnání. Na takové cestě má člověk hodně času na přemýšlení a v tom je takové putování důležité. Měl jsem dost času přemýšlet nejen o další cestě na sever, ale hlavně o další cestě životem.

Na jaké cesty jste se posléze vydal?

Byly to cesty, které jsme nazvali „Evropu křížem krážem na handbiku“, a postupně jsem dojel z Prahy do Paříže, Banské Bystrice, Říma a za norské Oslo. Tím vlastně začala nejen má „Cesta za snem“.

Jste předsedou projektu vozíčkářů Cesta za snem. Jak myšlenka tohoto projektu vznikla a co se pod jeho názvem skrývá?

Projekt vznikl z mojí první cesty do Paříže. Měla to být původně jen

jedna cesta, a tím splněný sen. Projekt cesty se jmenoval Cesta za snem. Pomáhali jsme druhým tím, že jsme během cesty udělali sbírku s Kontem Bariéry. Mělo to neuvěřitelný úspěch a já si během cesty uvědomil, co znamená nejen pro mě, ale také jak můžu pomoci druhým. Projekt není jen o vozíčkářích a pro vozíčkáře. Projekt Cesta za snem je otevřený všem bez rozdílu. Nejen vozíčkářům, ale lidem s jakýmkoli postižením i lidem bez postižení. Je to projekt, který slovo integrace převádí opravdu do praxe.

Před několika lety jste podnikl svoji nejnáročnější a nejdelší cestu, a to do Norska. Ujel jste přes dva tisíce kilometrů. Jaký měla cíl tato výprava?
Cestou do Norska jsme podporovali jednadvaacet postižených dětí. Oslovili



jsme speciální pedagogická centra v celé republice, aby nám jejich děti nakreslily svá přání a sny. Čtrnáct krajů, čtrnáct dětí. Báli jsme se, jak budeme děti vybírat. Nakonec se nám ozvalo „jen“ dvacet jedna dětí. Nikdo nám nevěřil. Proto jsme se rozhodli splnit sen nejen čtrnácti, ale všem jednadvaceti dětem. Některé chtěly k moři, jiné kolo, počítač. Na všechno jsme díky cestě sehnali peníze a bylo to úžasné. Od té chvíle už nám lidé věřili, že dokážeme cokoli. Dnes za námi stojí desítky tisíc příznivců!

Díky všem těmto aktivitám jste byl víc a víc vidět. Lidé vám fandili, podporovali vás a pro vozičkáře jste byl vzorem. Jak jste zvládal v tomto záplehu pracovat, starat se o rodinu a vést normální život?

Cesty Evropou byly vždy jedna za rok, a tak se to s prací a rodinou dalo skloubit velmi dobře. Zlom přišel až v době, kdy jsme začali pořádat akce v Čechách. Jsou to akce pro stovky a dnes již tisíce lidí, kdy máme sedm opravdu velkých eventů a několik dalších menších akcí měsíčně. Musel jsem se rozhodnout, zda pokračovat v cestě za snem při práci – to by mi již čas na rodinu opravdu nezbyl –, anebo z práce odejít a začít cestovat za sny na hlavní pracovní poměr.

Souvisí všechny tyto aktivity se vznikem Metrostav handy cyklo maratonu? Vždy se nějaká situace, věc nebo pocit stane spouštěčem. V našem případě to byly cesty Evropou a následně



Metrostav handy cyklo maraton. Lidé chtěli jezdit se mnou, ale neměli čas vyrazit na kolo na několik týdnů. Metrostav handy cyklo maraton je podnik, kdy celou republiku, přes dva tisíce kilometrů, objedeme za pět dní.

V čem spočívá?

Je to akce, kdy smíšené týmy dvou, čtyř nebo osmi cyklistů společně objedou celou republiku. Týmy tvoří handy a nehandy cyklisté. V každém týmu musí být alespoň jeden handicapovaný. Celá trasa měří 2 222 km. Časový limit na společné zdolání této trasy je jen 111 hodin a trasa se každý rok mění. Snažíme se společně s agenturou CzechTourism ukázat krásy naší země. Podívat se na místa, která naši zem charakterizují, určují, reprezentují a která stojí za to navští-

vit. Jedná se o nejdelší cyklistický podnik v Česku a unikátní je svým poselstvím. Zdraví i handicapovaní tvoří společné týmy a zdolávají vše, co je na cestě čeká, bok po boku.

Jaké další výzvy máte před sebou?

Naším cílem je například v této chvíli splnit všechny domluvené a slíbené akce v tomto roce. V našem pojízdném studiu přivítat ty správné inspirativní lidi, natočit krásné splněné sny, vyrobit a rozdat všechny trenažery, které jsme lidem slíbili, rozjet půjčovnu trenažerů pro handicapované, kteří se učí s handicapem žít a hledají novou cestu, a mnoho dalšího. Mým jediným omezením dnes v nadsázce je, že den má jen 24 hodin.

Magda Volná

Od 1. ledna 2019 vešla v platnost novela Zákona o veřejném zdravotním pojištění, která upravuje výši finančních limitů na zdravotnické prostředky a zároveň je umožňuje kombinovat. Od začátku prosince 2019 dochází k několika zásadním změnám v úhradovém systému zdravotnických prostředků hrazených na poukaz. Přinášíme přehled těch, které se týkají katétrů, urinálních sběrných sáčků a proplachových systémů.

ÚHRADY ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK PRO VYPRAZDŇOVÁNÍ – KATÉTRY PRO INTERMITENTNÍ KATETRIZACI

- Maximální limit u všech druhů katétrů pro intermitentní katetrizaci 210 ks/měsíc.
- Nepodléhá schválení revizního lékaře.
- Lze předepsat pouze na tři měsíce.

SEDM KATÉTRŮ NA DEN

ZMĚNY V PŘEDEPISOVÁNÍ ZDRAVOTNICKÝCH PROSTŘEDKŮ V ČR

S novou změnou novely zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, máte nyní nárok na sedm katétru na den! Stačí, když v případě potřeby požádáte o jejich předepsání svého ošetřujícího lékaře.

ÚHRADY ZDRAVOTNICKÝCH POMŮCEK PRO SBĚR MOČI – URINÁLNÍ SBĚRNÉ SÁČKY

- Limit 15 ks/měsíc.
- Pacienti s nefrostomií 20 ks/měsíc.

ÚHRADY ZDRAVOTNICKÝCH POMŮCEK PRO PROPLACHOVÉ SYSTÉMY

- Limit 15 ks/měsíc (50% doplatek).
- Není třeba schválení revizním lékařem.

JAK ZÍSKAT ÚHRADU?

Je to velmi jednoduché, není se čeho bát. Stačí, když pacienti navštíví určitého specialistu, který může některou z pomůcek předepsat:

- Katétrů mohou diagnostikovat ve všech ordinacích, které stanovuje zákon. Mezi ně patří ordinace nefrologická a urologická.
- Urinální sběrné sáčky mohou diagnostikovat ve všech ordinacích, které stanovuje zákon. Mezi ně patří ordinace gerontologická, gynekologická, chirurgická, nefrologická, neurologická, pediatrická, urologická a internista a praktický lékař.
- Proplachové systémy mohou diagnostikovat ve všech ordinacích, které stanovuje zákon. Mezi ně patří ordinace nefrologická a urologická.





NEZDOLNÝ B. BRAUN: 88 BĚŽCŮ A 22 ŠTAFET VYRAZILLO NAPŘÍČ STROMOVKOU

Skupina B. Braun se na konci června zúčastnila již tradičního zdravotnického běhu O₂ Run-Czech Pražská štafeta, tentokrát v neuvěřitelném počtu dvaadvaceti z celkového počtu 111 zúčastněných štafet. Mimo dospěláky si své síly změřili i junioři v rámci akce Bambini run. Nechyběla ani ambasadorka projektu B. Braun pro život Kateřina Antošová, která se hbitě ujala role trasérky. Když zazněl výkřik „start“, pevně stiskla šlapky svého

tipy

A NOVINKY Z ACTREENU

handbiku a bez sebemenšího zaváhání vyrazila vpřed. V tu chvíli se celou Stromovkou rozezvučela majestátní Vltava z cyklu Má vlast od Bedřicha Smetany. Najednou byla cítit všudypřítomná hrdost.

„Je skvělé, že máme v našich řadách tolik sportovců, nadšenců a odvážlivců, kteří se této výzvy nezalekli a dali do toho vše,“ komentuje zápal všech běžců RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA. Už tradičně platí Skupina B. Braun vyšší startovné, aby jeho část věnovala na dobročinné účely. Potřetí v řadě takto podpořila Centrum paraple, tentokrát částkou 77 000 Kč.



AMBASADORKA KATKA ANTOŠOVÁ HISTORICKY PRVNÍ ČESKOU VÍTEŽKOU SVĚTOVÉHO POHÁRU

V půlce srpna dorazila handbikerka a ambasadorka B. Braun pro život Katka domů z Kanady. Veze si s sebou několik skvělých trofejí. Jednu bronzovou medaili za vítězství ve světovém poháru 2019 a druhou si přivezla jako celková vítězka seriálu závodů světového poháru, a stala se tak první handbikerkou, která tuto trofej získala.

„Bylo to náročné jak fyzicky, tak i psychicky, ale jsem ráda, že jsem cestu do Kanady absolvovala. Odjela jsem s tím, že se spokojím, když budu ve světové konkurenci alespoň jednou ‚na bedně‘, a po-



dařilo se to hned dvakrát," říká unavená i nadšená ambasadorka B. Braun pro život Kateřina Antošová a dodává, že přípravu měla skvělou, protože její součástí byla i účast ve štafetě zdravotnického běhu O₂ RunCzech v týmu B. Braun a také účast na Metrostav handy cyklo maratonu 2019.

V silničním závodě v Kanadě získala Kateřina bronzovou medaili, kterou jak říká, si doslova vydřela. Na náročné čtyřicetkilometrové trati se jí to podařilo až pár set metrů před cílem. Zkusila dokonce zafinišovat a chvíli to i vypadlo, že by se to mohlo podařit. Nakonec ji od stříbra dělilo doslova pár decimetrů a dvacet let – o tolik je mladší Němka Annita (stříbrná medailistka). Když jsme se Katky zeptali, co jí nejvíce dodávalo energii jet dál a dál, neváhala ani chvíli a řekla: fanoušci!

ZÁŽITKOVÝ VÍKEND S CESTOU ZA SNEM

Subterra Open neboli zážitkový víkend patří každoročně mezi největší události z dílny neziskové organizace Cesta za snem, které je Skupina B. Braun hrdým partnerem. Ani letošní ročník nezklamal. Sešly se zde stovky účastníků, aby podpořili ty, kteří se s handicapem teprve učí žít a sami sobě kladou otázku, co všechno se dá dělat, když sedíte na vozíku. Co teď, když nemohu chodit, nemám ruku, nohu nebo nevidím? Na zážitkovém víkendu Subterra Open s Cestou za snem, který proběhl na konci září v Poslově mlýně, tentokrát nechyběla ani

Skupina B. Braun. Zúčastnili se ho zástupci Divize OPM (Out Patient Market), díky nimž si mohli zájemci z řad účastníků prakticky vyzkoušet způsoby katetrizace močového měchýře a ošetření chronické rány. „I přes mírnou nepřízeň počasí se našlo mnoho zájemců, kteří měli odvahu a chuť si tyto aktivity vyzkoušet," doplňuje Specialistka pro Wound care a Home care Bc. Alena Kyselová a dodává: „Myšlenka, že je třeba věnovat svůj čas především těm, kteří to potřebují, se opět povedla naplnit nad očekávání a jsem ráda, že jsme ji mohly s kolegyní Olgou Panenkovou za společnost B. Braun aktivně podpořit!"





Bez bariér, bez předsudků!

SEDMÝ ROČNÍK METROSTAV HANDY CYKLO MARATONU A SEMI STATEČNÝCH ZÁSTUPCŮ SKUPINY B. BRAUN NA STARTOVNÍ ČÁŘE



Skupina B. Braun se společně s ambasadorkou projektu B. Braun pro život úspěšně zúčastnila prvního Metrostav handy cyklo maratonu 2019. Jedná se o jedinečný závod, který je otevřený všem bez rozdílu, což vychází ze slova „handy“. Zároveň jde o ojedinělý nonstop etapový závod u nás. Startovní signál zazněl v úterý 30. července a do cíle týmy postupně dojížděly v průběhu soboty 3. srpna.

Celkem se na startovní čáru postavilo 44 osmi-, čtyř- a dvoučlen-

ných týmů, jejichž úkolem bylo zdotat 2 222 km za 111 hodin. Trasa vedla kolem celé České republiky, a jeden z úseků byl dokonce malou exkurzí k našim polským sousedům. Navíc závodníky na trase čekaly čtyři časovky, přičemž tři z nich jeli pro zpestření na handbikových trenažérech a jednou si vyzkoušeli i trenažer pro běžecské lyžování.

Patron maratonu

Každý tým má také svého patrona, pro kterého závod jede. Obvykle se

Barvy B. Braun hájili Dana Kurfiřtová (manažerka pro obchod a marketing ortopedie, spinálních systémů a neurochirurgie), Lída Poláková (aktuálně na mateřské dovolené), Zuzana Polednová (lékařka DS Olomouc), Tereza Tymešová (zdravotní sestra DS Roudnice n. Labem), Petr Gorun (primář DS Ústí n. Orlicí), František Adamec (projektový manažer odborných ambulancí B. Braun Plus) a v roli kapitána Pavel Matýšek (externí specialista pro oblast ortopedie). Podle pravidel závodu musí každý tým doplnit alespoň jeden handicapovaný sportovec, a proto se k našim borcům připojila handbikerka, úspěšná paralympionička a ambasadorka B. Braun pro život Kateřina Antošová.



jedná o člověka, který prošel nějakou těžkou životní zkouškou nebo je handicapovaný. Patronkou Skupiny B. Braun byla pro letošní rok Martina Ruská, která pracovala v Domově s úsměvem ve Slavkově u Brna jako vrchní sestra. V září 2017 však při těžké dopravní nehodě mimo dalších vážných zranění utrpěla devastující poranění levé ruky, které vedlo k nevyhnutelné amputaci v lokti.

Martině se tak před necelými dvěma lety od základu změnil život, ale přesto neklesá na mysli a snaží se jít dál. „Nabídka stát se patronkou cyklistického týmu B. Braun mě potěšila hlavně proto, že jsem v minulosti sama ráda jezdila na kole,“ říká Martina a s úsměvem dodává: „Navíc bych se zase k cyklistice chtěla vrátit a věřím, že výkony kolegů pro mě budou tím správným impulzem.“

redakce



AMBASADOR B. BRAUN PRO ŽIVOT DAVID DRAHONÍNSKÝ VE FINÁLE EVROPSKÉHO POHÁRU V NĚMECKÉM WIESBADENU

Ke konci srpna se sjeli do německého Wiesbadenu nejlepší evropští paralukostřelci. Na základě dosažených výsledků ze dvou kol evropského poháru, která proběhla v italské Olbii a v Novém Městě nad Metují, postoupili do finále čtyři nejlepší jednotlivci a čtyři nejlepší smíšené týmy. Českou republiku reprezentovali lukostřelci David Drahonínský a Tereza Brandtlová v kategorii W1. David v sobotním semifinále po vyrovnaném výsledku prohrál až v rozstřelu s domácím závodníkem Uwe Hertlem, který dal deset a David pouze devět bodů, a tak ho čekalo bronzové finále s ruským reprezentantem.

„I když jsem do Německa odjížděl s nejvyššími ambicemi, jsem rád, že jsem prohrál s Uwem. Je to můj kamarád a bylo neuvěřitelné sledovat, jak ho domácí publikum



podporovalo. Prohrál jsem s nejmenším možným rozdílem, a to se občas stane, že vás někdo porazí. Uwe byl v tu chvíli ten lepší.“

V neděli David společně s Terezou postoupili do finále přes silný ruský tým a ve finále narazili na evropské jedničky z Itálie. Přestože byl dvojboj velice vyrovnaný a po osmi šípech bylo skóre těsně ve prospěch českého týmu, v další polovině závodu česká dvojice střídala lépe než Italové a mohla vítězně zvednout ruce nad hlavu. „Bylo to super a Tereza to zvládla skvěle. Střílí teprve druhým rokem a tohle bylo její první finále. Je to krásná tečka za uplynulou sezonou i ocenění naší společné práce.“

Odpoledne nastoupil David proti ruskému reprezentantovi, a i když byl výkon obou borců vyrovnaný, nakonec zvedl ruce vítězně nad hlavu David. Teď už Davida čekají pouze závody v Česku a potom začne spřádat plány na další rok, během něhož se bude chtít co nejlépe připravit na hry do Tokia.

tipy

A NOVINKY Z ACTREENU



ODBORNÉ AMBULANCE B. BRAUN PLUS DÁLE EXPANDUJÍ

Síť odborných ambulancí B. Braun Plus i nadále úspěšně rozšiřuje své působení do dalších krajských měst. Začátkem května převzala společnost B. Braun činnost urologické ambulance v Plzni a v druhé půli května zahájila provoz ambulance hojení ran a stomické poradny v Českých Budějovicích. „Růstu ambulancí B. Braun Plus si nesmírně vážím, a to i proto, že se potvrzuje, nakolik jsou pro naše pacienty potřebné. Jsem rád, že jsme k nim zase o krok blíž,” říká Luděk Hajský, Nursing & Operations Manager ambulancí B. Braun Plus.

UROLOGICKÁ AMBULANCE V PLZNI V MÍSTNÍ ČÁSTI LOCHOTÍN

Ambulance nabízí pod vedením původního majitele MUDr. Milana Chaloupky a ve spolupráci s MUDr. Dušanem Mrkosem a MUDr. Tomášem Hyndrákem komplexní urologickou péči od léčby inkontinence, močových kamenů, urologických zánětů, nádorů přes péči o urostomie a provádění čisté intermitentní katetrizace po řešení poruch sexuálních funkcí.

Kontakt a ordinační
hodiny ambulance
naleznete zde:



CHIRURGICKÁ AMBULANCE V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH NA POLIKLINICE JIH (EUC KLINIKA)

Nově otevřená ambulance je v rukou MUDr. Josefa Řeháka. Ve středu odpoledne nabízí služby stomické sestry, v odpoledních hodinách ve čtvrtek se MUDr. Jiří Vlček věnuje hojení chronických ran, proleženin a bércoých vředů.

Kontakt a ordinační
hodiny ambulance
naleznete zde:



V NOUZI POZNÁŠ KOLEGY

SKUPINA B. BRAUN
SPLNILA JIŽ OSMÝ SEN!

Znáte někoho, kdo má sny a tajná přání, které byste mu chtěli pomoci vyplnit? Splnili jste vy sami někomu to, po čem nejvíce toužil? Pokud ano, tak si dokážete představit, jaké to je, když vidíte radost, kterou tím obdarovanému způsobíte. Zaměstnanci Skupiny B. Braun se tentokrát snažili „vysportovat“ a splnit sen své bývalé kolegyni, která ránou osudu přišla o část levé ruky, v pravé ruce má parézu a navíc má nadvakrát zlomenou stehenní kost a předloktí pravé ruky. Kolegové Martině „vysportovali“ elektrokolo, které si momentálně sama nemůže pořídit.

SEN PRO MARTINU RUSKOU

Martina Ruská ještě nedávno sportovala a aktivně pomáhala plnit sen za snem. Vedoucí zdravotní sestra B. Braun Domova s úsměvem, studentka vysoké školy, sportovkyně, vojačka, držitelka zbrojního pasu, motorkářka, ale hlavně žena plná pozitivní energie prošla těžkou životní zkouškou při nečekané autonehodě.

Martinin příběh začíná rozhodnutím doplnit si vzdělání. Podala si přihlášku na školu, a vyšlo to. Stala se opět studentkou. Když se však vracela z prvního dne přednášek, do jejího auta naboural řidič v mikrosprávku a vytlačil ji přes svodidla. Tato ošklivá nehoda, kterou navíc Martina nezpůsobila,

ji změnila život. Přišla o část levé ruky, v pravé ruce má parézu a navíc má nadvakrát zlomenou stehenní kost a předloktí pravé ruky. Naštěstí už chodí bez berlí. „Protézu mám jen ‚kosmetickou‘ a nenosím ji. Mám totiž amputovanou ruku nad loktem a musela bych mít protézu s umělým kloubem,“ říká Martina.

S ELEKTROKOLEM ZPÁTKY KE SVOBODĚ

Vzhledem k tomuto úrazu je pochopitelné, že již nadále nemůže vykonávat pozici vedoucí sestry. „Momentálně pracuji pouze na dohodu o provedení práce, a to jen velmi omezeně. Jsem v invalidním důchodu, ale má



to i své výhody. Mám konečně čas pro sebe. Věnuji se tomu, co mě zajímá a čím můžu ostatním zpříjemnit život,“ doplňuje usměvavá Martina.

Dříve ráda jezdila na kole, teď by si přála elektrokolo. Na něm by zvládla jezdit i s protézou, jen by se muselo lehce upravit. „Jsem rád, že zaměstnanci Skupiny B. Braun a zároveň Martinini kolegové ji společnými silami vysportovali elektrokolo. Věřím, že Martina pocítí znovu nabytou svobodu pohybu a bude opět jezdit na kole, plna energie jako dřív,“ říká manažer sekce Aesculap Akademie RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA.

redakce, foto Ester Horovičová

BOJ S KILY, SEDMÝ MĚSÍC

ŽIVOTNÍ VÝZVA DAVIDA
DRAHONÍNSKÉHO STÁLE POKRAČUJE

Paralympionik a ambasador projektu B. Braun pro život David Drahonínský se v květnu pustil do nové výzvy. Rozhodl se navštívit nutriční ambulanci B. Braun Plus a do konce roku zhubnout až dvanáct kilogramů. Nyní shodil něco přes pět kilogramů a tvrdě na sobě pracuje dál! Na to, jak se Davidovi daří plnit jeho vytoužený cíl a co bylo pro něj nejtěžší, jsme se zeptali nejen jeho samotného, ale i jeho nutriční terapeutky Jitky Palátové, DiS.



ALKOHOL, KALORICKÉ PEKLO

Po každé návštěvě odborné poradny musel David postupně měnit svůj jídelníček, návyky a celkově celou životosprávu. Nejhorší pro něj bylo omezit alkohol a v ideálním případě ho nepít vůbec. David byl zvyklý vypít za měsíc osm až deset litrů vína. Nyní si dá maximálně čtyři deci týdně. „Nejdůležitější je chtít,“ říká nutriční terapeutka odborné ambulance B. Braun Plus Jitka Palátová, DiS., a dodává: „Já myslím, že David se sebou opravdu chce něco udělat. Mám z něj pocit, že pochopil, co znamená dodržovat zásady zdravého stravování. Neznamená to jen striktně dodržovat nastavený jídelníček, ale vědět, jak, kdy a v jakém množ-



ství nějaké to ne úplně vhodné jídlo zařadit.“

svačina je základ

Další zásadní změnou v Davidově každodenní rutině bylo dodržování pravidelnosti a příprava svačiny na tréninky. Dříve si nic nechystal, neměl prý čas. Vždy si po cestě na trénink koupil někde něco „do ruky“ a zapil to energetickým drinkem, který měl v autě po ruce. Díky touze po změně a rozhovoru s terapeutkou Jitkou se ale pustil do přípravy „křabičkových svačin“. Z čeho se jeho svačina skládá? „Nakrájím si zeleninu, vezmu si jogurtové mléko nebo müsli tyčinku, a i když nemám hlad, něco si zakousnu, abych potom ne-

přijel večer domů a nevyluxoval lednici,“ popisuje David své svačiny a Jitka Palátová doplňuje, že ví, že David taky někdy hřeší. „Občas ujede na něčem nezdravém, třeba na salámu Vysočina, teď v létě si dá někdy zmrzlinu. I když si někdy dá něco nezdravého, vím, že se snaží dodržovat připravený jídelníček. Cítí se lépe a už nemá neustálý hlad.“

JAK DAVID ZVLÁDÁ STRAVOVÁNÍ V RESTAURACÍCH?

Dříve miloval hranolky, burgery nebo si dal omáčku s pěti knedlíky, ale dnes se pod drobnohledem neúprosné Jitky Palátové a krejčovského metru, který Jitka na Davida vytahuje při každé prohlídce, raději dvakrát rozmyslí, než si něco takového objedná. „Návštěvy restauračních zařízení se snažím omezovat, ale ne vždy je to možné. Když jdu například na pracovní oběd, dám si místo energetické bomby například salát s kuřecím masem. Musím říct, že dříve jsem to porušoval. Nejhorší je se ‚hecnout‘ a začít. Když se rozhodne hlava, tělo si zvykne,“ komentuje David.

Skloubit pravidelnost ve stravování s tréninky a správně během nich nebo během závodů načasovat jídlo není úplně jednoduché. Přesto víme, že se o to David snaží a Jitka jej perfektně směřuje. Doufáme, že David bude úspěšně pokračovat dál a brzy se dočká své vysněné váhy.

redakce



MÁTE ZÁJEM SE PODÍVAT ZA KULISY DĚNÍ?



Nově nás můžete sledovat také na instagramu pod @bbrauncz



LISTÁRNA A PORADNA OLGY PANENKOVÉ

Zdravotní sestry Urologie Ukrajinská s. r. o.,
edukační specialista v oblasti urologie divize
OPM B. Braun Medical.



DOBŘÍ DEN, JSEM MLADÁ ŽENA (31), KRÁTCE PO ÚRAZU, A POMALU BUDU ZAČÍNAT S CÉVKOVÁNÍM. CHTĚLA BYCH SE ZEPTAT, JAKÁ VELIKOST A TYP CÉVKY JSOU PRO MĚ NEJVHODNĚJŠÍ.

Výběr katétru je velmi individuální, je nutné vycházet z potřeby pacienta a z jeho motorických schopností. Důležité je i psychologické hledisko. Jednoznačně je třeba se obrátit na zkušeného lékaře urologa či vyškolenou sestru a možnosti s nimi konzultovat.

JAK ZÍSKÁM
PO PROPUŠTĚNÍ
Z REHABILITAČNÍHO
ÚSTAVU CÉVKY
A V JAKÉM MNOŽSTVÍ?
MŮŽE MI JE PŘEDEPSAT
PRAKTICKÝ LÉKAŘ?

Cévky (katétrů) může předepsat pouze lékař urolog. Je nutné si lékaře vyhledat a domluvit s ním péči ještě před propuštěním. Od 1. ledna 2019 vešla v platnost novela zákona o veřejném zdravotním pojištění, která upravuje výši finančních limitů na zdravotnické prostředky. Více informací o změně úhradového systému zdravotnických prostředků hrazených na poukaz naleznete ve článku Sedm katétrů na den na straně 9. Dovoz pomůcek přímo k vám domů zajistí Zelená hvězda, což je distribuční síť prodejen a výdejen zdravotnických pomůcek.

EXISTUJÍ NĚJAKÁ SPECIÁLNÍ
DOPORUČENÍ, JAK NEJLÉPE
BYCH MĚLA CÉVKY
SKLADOVAT?

Všechny katétrů Actreen® jsou rezistentní vůči vysokým teplotám. Doporučená teplota ke skladování katétrů je okolo 20 °C (pokojová teplota). Vlastnosti lubrikace (potážení hydrofilním gelem) katétrů jsou zachovány v rozmezí teplot -20 °C až +55 °C, to znamená, že cévky nevysychají a po otevření obalu si lubrikaci zachovávají až po dobu 60 minut. To jistě oceníte při skladování cévek například v autě, v zimě, ale i v létě. Cévkou lze při cestování stočit a uložit do zavazadla, není třeba se bát, že se zlomí. Má tvarovou paměť a po uvolnění se opět vrátí do původního tvaru. Všechny tyto benefity močových katétrů Actreen® jsou velkou konkureční výhodou a umožňují uživatelům kvalitní život s možností cévkování kdekoli a kdykoliv.



ŘADU VÝROBKŮ
PRONTODERM®
MŮŽETE ZAKOUPIT NA:
WWW.ZELENAHVEZDA.CZ

Prontoderm® Wipes
Prontoderm® Foam
Prontoderm® roztok
Prontoderm® Shower Gel
Prontoderm® Nasal Gel
ProntOral®

PRONTODERM®

SNÍŽENÍ RIZIKA INFEKCE
V MÍSTĚ CHIRURGICKÉHO VÝKONU
PŘEDOPERAČNÍM MYTÍM TĚLA



Výživa paraplegiků

U osob s poraněním míchy, které jsou upoutány na invalidní vozík nebo mají jiné omezení hybnosti, dochází ke snížení tělesné aktivity. Množství aktivní svalové hmoty se snižuje, a naopak se zvyšuje množství tuku v těle. Energie nutná k zajištění základních životních funkcí těla v klidu, jako je dýchání, srdeční činnost či činnost mozku, se nazývá bazální metabolismus. Ten je ovlivněn řadou faktorů, např. pohlavím, množstvím svalové hmoty nebo fyzickou aktivitou. U osob upoutaných na invalidní vozík je tím pádem bazální potřeba energie snižena, a proto je vhodná kontrola množství konzumovaného jídla. Základní zásady zdravého stravování vozíčkářů se příliš neliší od základních principů stravování běžné populace.

ZÁKLADNÍ ZÁSADY, KTERÝM BYCHOM MĚLI VĚNOVAT POZORNOST

PRAVIDELNOST A PESTROST STRAVY

Jedním ze základních stavebních kamenů optimálního stravování by měla být pravidelná a pestrá strava. Ideální je rozdělení jídla do tří až pěti denních porcí – tři hlavních neboli velkých jídel, a to snídaně, oběda a večeře – doplněných svačinami, eventuálně druhou večeří. Při sestavování jídelníčku by nemělo docházet k jednotvárnosti. Je dobré zařazovat různé druhy ovoce a zeleniny, masa (hovězí, vepřové, ryby, kuřecí, krůtí, králíčí apod.), střídat přílohy a vyzkoušet i opomíjené varianty jako jáhly, pohanku, bulgur nebo ječné kroupy.

S pestrostí stravy souvisí i příjem vitaminů a minerálních látek. Při dostatečném příjmu ovoce, zeleniny, luštěnin, ořechů, ryb, bílého a červeného masa a obilovin máme ve většině případů zaručený i adekvátní přísun vitaminů a minerálních látek. Tím, že strava bude přijímána v pravidelných porcích přes den, a nemusí to být vždy ve stejnou hodinu, zabráníme takzvaným „nočním nájezdům“ na ledničku a večernímu přejídání se.

PRAVIDELNÝ PŘÍJEM ZELENINY A OVOCE

Zelenina a ovoce by v jídelníčku měly zaujímat největší část. Každý den by měly být zařazeny ideálně jeden až dva kusy ovoce (cca 200 g) a tři porce zeleniny, což je minimálně 300 g a více za jeden den. Každý druh zeleniny nebo ovoce obsahuje rozdílné vitaminy a minerální látky, je proto ideální zařazovat více druhů, aby nedocházelo k nedostatku některých živin.

ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY

Za základní složky výživy (makroživiny) označujeme bílkoviny, sacharidy a tuky. Bílkoviny hrají důležitou roli v léčbě nebo prevenci vzniku dekubitů. Doporučení pro běžného člověka je příjem 0,8–1 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti. U osob náchylnějších ke vzniku dekubitů je vhodnější vyšší příjem bílkovin, zhruba 1 g na 1 kg tělesné hmotnosti.

Kde bílkoviny najdeme:

- živočišné zdroje – maso, masné výrobky, vejce, mléko, mléčné výrobky,
- rostlinné zdroje – luštěniny (cizrna, čočka, fazole, hrách, sója), obiloviny (pohanka, rýže, jáhly, mouka, ovesné vločky a různé další výrobky z obilnin), ořechy a semínka.



Bílkovinové potraviny by měly být zařazeny minimálně třikrát denně v každém velkém jídle. Z celkového denního příjmu by měly zaujímat okolo 20%.



TUKY by měly zaujímat z celkového denního příjmu asi 20–25%. Vzhledem k poklesu aktivní svalové hmoty a nárůstu tukové tkáně u paraplegiků je vhodnější příjem tuků snížit, ale ne omezit úplně. Skladba jídelníčku v České republice obsahuje velké množství živočišných tuků, které jsou vázány v potravinách, jako jsou mléčné výrobky, zejména smetany, smetanové jogurty či tučné sýry, nebo tučné druhy mas, jako je vepřové. Je tedy vhodnější upřednostňovat tuky rostlinné, a to zejména oleje řepkový, olivový nebo slunečnicový, před tuky živočišnými, jako je máslo, sádlo, slanina, tučné mléčné výrobky a tučné druhy mas.

Neznamená to, že si nemůžeme namazat krajíc chleba máslem, ale nepoužijeme příliš silnou vrstvu. Jak se říká, „na zamazání dírek“. Samozřejmě i u oleje je třeba si hlídat, jaké množství ho bylo do jídla použito. Optimálním množstvím je 10–15 g oleje na porci, tj. přibližně jedna polévková lžice. Kvalitním zdrojem rostlinných tuků jsou ořechy, semínka nebo třeba avokádo. Tučný druh masa, které bychom měli jíst pravidelně, jsou ryby. Minimálně dvakrát týdně si dopřejme mořskou nebo sladkovodní rybu.

SACHARIDY JAKO ZDROJ ENERGIE

Zjednodušeně je můžeme rozdělit na ty, co mají nebo nemají sladkou chuť. Jednoduché sacharidy neboli cukry, mezi něž patří například různé sladkosti, sušenky, slazené nápoje nebo cukr, do „denního menu“ zařazujeme co nejméně. I v ovoci najdeme cukry, ale i další zdraví prospěšné látky, takže se konzumace ovoce v doporučeném množství nemusíme bát. Složené sacharidy jsou ty, které nemají přímo sladkou chuť, ale mají pro naše tělo mnohem více benefitů než sacharidy jednoduché. Jde většinou o potraviny, které považujeme za přílohy – obiloviny, brambory, luštěniny, pečivo nebo i zelenina.



VLÁKNINA

Je nestravitelnou složkou potravy. Zajišťuje správné fungování střev a pravidelné vyprazdňování. Působí preventivně proti zácpě, proto je vhodné dbát na dostatečný příjem potravin bohatých na vlákninu. Její doporučený denní příjem je 30–40 g. Vláknu obsahují luštěniny, celozrnné výrobky, otruby, ovesné, špaldové nebo žitné vločky, ořechy, semena, ovoce, zelenina, obiloviny a brambory.

PITNÝ REŽIM

S příjmem vlákniny souvisí i optimální pitný režim. Aby vláknina plnila svou funkci v organismu – byla pro střeva takovým „kartáčem“ a odvedla z těla škodliviny – je nutný optimální příjem tekutin po celý den. Doporučené množství tekutin je 30–40 ml na jeden kilogram tělesné hmotnosti. Nejvhodnějším nápojem je čistá voda a neslazený ovocný, zelený či bylinkový čaj. V menší míře, spíše pro zpestření, zařazujeme minerální vody nebo ředěné ovocné džusy, maximálně jednu skleničku za den. Snažíme se eliminovat slazené nápoje, jako je Coca-Cola, Fanta nebo energetické nápoje.

ÚPRAVA JÍDEL

Samozřejmě ne všechna jídla se dají sníst v syrovém stavu. Pro teplenou úpravu je vhodná úprava vaření, dušení i v páře, pečení, opékání. Smažená jídla nebo fastfoodové pokrmy je potřeba omezovat a příliš nevyhledávat.



SŮL

Při výběru nebo přípravě jídel bychom měli věnovat pozornost množství soli. Doporučený denní příjem soli je 5 g, což je jedna kávová lžička. Uvádí se, že běžný občan České republiky přijme denně okolo 15 g soli. Zkusme tedy omezit solení a dosolování pokrmů a kontrolovat příjem potravin s vysokým obsahem soli, jako jsou uzeniny, příliš slané a zrající sýry typu niva, hermelín, tvarůžky, balkánský sýr a nakládaná jídla neboli lahůdkový pult, směsi koření, brambůrky a další slané pochutiny, dochucovadla, instantní jídla a polotovary, pečivo s viditelnou solí na povrchu i minerální vody s vysokým obsahem sodíku.

12

TIPŮ PROTI
DEKUBITŮM,
NEPODCEŇUJTE
ANI ZDÁNLIVÉ
MALIČKOSTI

V dnešní době jsou na trhu již dostupné kvalitní materiály na hojení akutních či chronických ran. Při správném používání jsme schopni rány velmi efektivně hojit. Nicméně stále nejúčinnější metodou zůstává kvalitní prevence, která nedá ráně šanci, aby se vytvořila. Zaměříme se tedy na ni společně.

SLEDUJTE SE, PACIENTI, PREVENCE JE DŮLEŽITÁ!

Ke vzniku dekubitů nejčastěji dochází, pokud se nemůžeme pohybovat, tedy při imobilizaci, ochrnutí či při dlouhé nehybnosti, třeba pokud podstupujeme dlouhý operační výkon. Správný přístup je takový, že se snažíme snížit rizikové faktory. Prevence začíná již při našem prvním setkání s klientem, kdy zhodnotíme jeho stav a zjistíme anamnézu, kde se dotazujeme na předchozí rány či dekubity. Cílem je vytvoření takových opatření, aby se minimalizovala rizika a byla v souladu s individuálními potřebami klienta.

V této problematice nesmíme zapomínat ani na rodinné příslušníky či pečující osoby, které musíme vhodně a dostatečně v problematice proškolit

a dát jim potřebné a srozumitelné informace. Existují místa, na kterých dekubity vznikají častěji, takzvaná predilekční místa. Jsou jimi oblast kostře, trnové výběžky obratlů, paty, kotníky, kolena a u ležících klientů lopaty kosti kyčelní a týl. K prevenci využíváme různorodé polohovací a antidekubitní pomůcky, výhodné je i preventivní používání olejů a krémů.

Faktory ovlivňující vznik ran rozdělujeme na vnější a vnitřní.

VNĚJŠÍ FAKTORY MŮŽEME SNADNĚJI OVLIVNIT

TLAK – jedná se zejména o dlouhotrvající nebo zvýšený tlak, kdy dochází k utlačení měkkých tkání, což vede uvnitř tkáně k poruše jejího oběhu, a proto jsou tkáně nedostatečně prokrveny a mají nižší přísun kyslíku.



1. Je zde nutné hlídat **každé zarudnutí či otok kůže**. Ve chvíli, kdy nám tento projev na kůži vznikne, je potřeba dané místo odlehčit a dále pátrat po tom, co daný tlak vyvolává, a problém odstranit.
2. **Proleženina či prosezenina** může vzniknout za několik desítek minut, tento faktor je tedy nutno nepodceňovat.
3. Cílem je **tlak minimalizovat** nebo ho vhodně rozložit.

STŘIŽNÉ SÍLY – u tohoto faktoru dochází k napětí kůže a cév či k uskřínutí měkkých tkání a kostních promínicí nad kůži fixovanou na podložce. Nejčastěji se vyskytuje, pokud jsme ve špatné poloze, například u pacientů na vozíku, kteří mají špatnou posturu sedu či nevhodně zvolenou kompenzační pomůcku.

TŘENÍ – mechanický vliv třecích sil, který vzniká při pohybu jednoho předmětu po druhém a dá tak vzniknout povrchové odřenině. Vzniká nejčastěji

při pohybu na podložce nebo při přese-
snech.

VLHKÉ PROSTŘEDÍ – toto je nejdůleži-
tější rizikový faktor. Jedná se o únik
moče a stolice, tedy delší setrvání
ve vlhké pleně či oblečení, ale i po ne-
dostatečném osušení po koupeli.

Pokud bereme v potaz vlhko, musíme
pomyslet i na teplo, kdy i malá teplota
může mít za následek porušení kožní-
ho krytu. Tady musíme být na pozoru
zejména u lidí s hendikepem, kdy do-
chází nejen k poruše hybnosti, ale
i citlivosti, a tak snadněji dojde k po-
pálení, třeba od chlazení notebooku,
který mívá klient položený na nohou.

VNITŘNÍ FAKTORY

OMEZENÍ HYBNOSTI vzniká z různých
příčin. Zde dojde vlivem onemocnění
ke ztrátě aktivní hybnosti, kdy do-
chází ke zmírnění prokrvení tkáně,
svalová pumpa je narušena a také re-

generační procesy jsou zpomaleny.
Situace je ještě komplikovanější, po-
kud se ke ztrátě hybnosti připojí
i ztráta cití. Tlak, chlad či teplo pak
nebývají správně vyhodnoceny
a snadněji dojde ke vzniku rány.

ZHORŠENÝ ZDRAVOTNÍ STAV – na vzni-
ku dekubitů se podílí jakákoliv nemoc.
Může jejich vytvoření urychlit nebo
zpomalit následné hojení. Je důležité
nezanedbat svůj zdravotní stav a co
nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

INKONTINENCE – dochází ke vzniku
vlhkého prostředí, které dráždí kůži
a dochází k její maceraci. Pokud je
v dané oblasti již kožní kryt porušen,
vznik defektů to může urychlit. Nutno
dodat, že v takovémto prostředí je
i následné hojení ran velmi obtížné
a může docházet k rychlému zhoršo-
vání defektu či k opakovaným infek-
cím, které nám hojení komplikují.

PORUCHA VÝŽIVY – nedostatečná vý-
živa je významným rizikovým fakto-
rem a stav nutrice má vliv i na ná-
sledné hojení rány. Pokud je naše tělo
dostatečně vyživeno, pokožka je
vláčná a je více odolná vůči infek-
cím. K malnutrici dochází při zhorše-
ném zdravotním stavu, ale také u lidí
vyššího věku (nad sedmdesát let).
U klientů je tedy potřeba sledovat
vývoj váhy, jelikož váhový úbytek
okolo pěti kilogramů za šest měsíců
je již rizikový, a to jak při pohybu
nahoru, tak i dolů.

DŮLEŽITÁ JE HLADINA ZINKU, jelikož je
potřebný ke slučování bílkovin.
Bílkoviny jsou velmi důležité pro
fungování organismu. Dále potřebu-
jeme vitamin C, který stabilizuje
kolagen – tedy pojivovou bílkovinu,
jež ovlivňuje kvalitu kůže. Stále zmi-
ňujeme bílkoviny, a to proto, že
ovlivňují kvalitu a hojení ran. Jsou
stavebním prvkem, ze kterého vzniká
granulační tkáň, a dále se bílkoviny
v ráně či v zánětlivém ložisku nej-
rychleji spotřebovávají.

PSYCHICKÝ STAV – pokud má klient
zhoršený psychický stav, mívá sniže-
nou pozornost a méně o sebe pečuje.
Často dbá méně právě na hygienu
a má méně pohybu, což vede
k většímu riziku vzniku defektů.



Mgr. Iva Sedláčková
zdravotní sestra a lektorka

povídka



JÁCHYM TOPOL

Prozaik, básník a žurnalista Jáchym Topol se narodil v roce 1962. Po maturitě pracoval jako skladník, topič či nosič uhlí. V 80. letech 20. století vydával (s Viktorem Karlíkem, Filipem Topolem, Vitem Kremlíčkou aj.) samizdatový časopis *Violit*, později *Revolver Revue*. Podepsal *Chartu 77*. Byl zatčen pro ilegální překročení hranic do Polska a za šíření materiálů nepřátelských socialismu. Stál při zrodu politického časopisu *Respekt*, kde pracoval jako reportér. Nyní pracuje jako dramaturg *Knihovny Václava Havla* v Praze. Vydal sbírky básní a prózy, mj. *Miluju tě k zbláznění*, *Sestra*, *Anděl*, *Noční práce*, *Kloktat dehet*, *Chladnou zemí*, *Citlivý člověk*. Jáchym Topol je laureátem *Ceny Jaroslava Seiferta* (2010), významné slovinšské *ceny Vilenica* (2015), *Státní ceny za literaturu* (2017) aj.

TROCHU MEDU

Červnové slunce už praží, od rána leze nad město, sune se po obloze. Záclony tu ale jsou, až na úzkou škvíru, pořád zatažené. Paprsky se do pokoje řinou v jednom bodě. Je prý lehčí je chytit. Do postele si vzala zrcátko, takové to dívčí, na špičku nosu.

Drží ho teď v ruce často a ráda, občas jí zapadne pod polštář nebo se ztratí někam do dek, nevadí, nějak ho vždy vyhrábne.

Sebe si máma neprohlíží, ostatně nikdy nebyla nějak přehnaně módní ani se zbytečně nešňořila, nestuduje kaňony vrásek ve svém obličejí, kdepak, loví zrcátkem kousky slunce s tím, že to jsou nejspíš poslední paprsky světla, které vidí. I když kdo ví, co bude pak. O tom jsme se ale moc ne bavili.

Během posledních dvou let si zvykla na pobyt v posteli. Předtím jsme v pomalém rytmu klapajících berel vyraželi i na procházky... třeba až k Vltavě... po nebi se proháněli rackové, všude barvy, hluk, lidi. Zhruba před půl rokem se ale pro ni nanejvýš dobrodružnou výpravou stala pouhá cesta na záchod. Líčí mi ty expedice pomocí esemesek, senior mobil má přivázaný na šňůrce pod ramenem, jako indián svůj toulec plný šípů. Pokud se po cestě džunglí bytu zastaví k nutnému odpočinku, nebo dokonce upadne, vysílá šíp.

Pradelník... ohlásí třeba. V nejbližší možné chvíli všeho nechám a vyrážím, shrábnu ji z prádelníku, donesu do postele nebo kam je to zrovna nutný.

Hesel jako „pradelník“ máme víc.

A jaký to vlastně je, mami?

Pamatuješ, jak je to v dětství napínavý, když musíš v noci třeba přeběhnout předsíň? Rodiče nikde nebo spěj a ty cítíš hroznou úzkost a hrůzu, bojíš se. Ale pak to dokážeš.

Usmívá se nebo se o to snaží. Je to prostě řada drobných vítězství, dodá.

Neoslňuj mě...

Zrovna totiž ulovila sluneční paprsek a mrskla mi ho do očí.

Hned zrcátko odloží. Těma „prasátkama“ mě nechce nikterak trápit. My jsme se měli vždycky dost rádi.

No, tak do těch mých šestnácti, než jsem konečně vypadl, byla každý večer, téměř každý večer totálně zlitá. A když nebyla zlitá, tak měla kocovinu, což je horší. Kolem padesátky ale zaplatpánbůh přestala pít úplně. Začala vyražet snad po všech kostelích staré Prahy. A den začínala i končila modlitbou. Nakonec, sama vyrůstala v řádovém sirotčinci. Její táta, můj děda, umřel za války. Máma ji prý „odvrhla“. To řád anglických panen se významně podílel na její výchově. Než ho komunisti zatípli. Z toho názvu pobožného sesterstva si ale zamlada, podpořena lahví, dělala dost často legraci. V tom mě

nijak nešetřila, v žertovných historkách z holčičího sirotčince. Jako kluk jsem to bohužel nedokázal ocenit. V jejím obrácení nebylo nic úporného. Život byl klidnější. Určitě je lepší se ráno modlit než do sebe házet panáky. A nejen to. Potom, co sama přilezla ke křížku, mě k ničemu nenutila, nezačala mě po chlastu drtit zas nějak biblicky, přinášela z kamenných kostelů spíš zvěsti o templářích, johanitech... Praha je toho plná... a to mě bavilo.

Tady máš ten med, mami. Z Galileje.

Řekl jsem to tak nonšalantně... Ohlásil jsem tenhle nákup mimoděk, na půl huby, běžně. Ale hrdý jsem byl, to ano. Vždyť který syn doveze umírající matce med z Ježíšovy země?

Jinak, nákupy... tašky, jídlo, pití, hygiena, zábava, to jsem tahal a ta-

hám pořád, s tím nejde nic dělat. Krátce potom, co jsme se dohodli na tzv. sociální službě, přistihl jsem mámu, že veškeré jídlo, co jí ze sociálky vozí, sype do záchodu nebo nabízí ptactvu. Ani mýt ji nebo přestýlat její postel, to vpravdě už monstrózní hnízdo, plné knih, časopisů, drobků, prášků a jiné, už místy těžko identifikovatelné změti, nesmí nikdo cizí. A nemocnice? Ty nenávidí. To jsme už zkoušeli.

Mně tam vaděj ty ostatní lidi, chápeš?

Pryč jsem byl jen týden, špinavá mi máma nijak nepřipadá, ale leží pořád v těch samých dekách, no... půjdeme za chvíli na to.

Dnes jsem tašku s běžnými nákupy nechal v předsíni. Mámě k posteli jsem vzal jen malou lahvičku s izraelským

medem. Je to stylový, jakoby pouštní výtvar, pálená hlína, voskový uzávěr.

Tady máš ten izraelskej med, mami, jak sis přála!

Položil jsem nádobku na stolec u postele. Trošku jsem s ní o ten stolec křupnul.

Vážně je z Galileje? A je to tam napsaný? Ukaž! A proč to taháš v takovém turistickým obalu?

Je tu napsaný... Galilea!... Ale hebrejsky, to dá rozum!

No jistě... Vůbec se ale nedivím, že ti vycházej knížky hebrejsky, vůbec. Oni tam prostě musej mít všechno! Knihy mého tatínka, tvého dědečka, vycházely pouze německy, polsky, maďarsky... a tak. Jen tady v okolí. Teď je to překladatelství asi snazší, že jo? S tolika strojem.

Jo, teď je to snadný. Vůbec nic to neznamená.

Je vůbec nějaká země, kde tě ještě nevydávaj?

V Rusku ne.

Aha! To je ale samozřejmost, to je jasný. Tam se ani necpi. A dovezl jsi ze Svatý země taky něco Bolkoví a Lolkovi?

Tak říká máma mým synkům.

Modely stíhaček, stříkací kalašnikovvy, trička s nápisama, datle a tak různě. Kluci byli nadšený.

Hebrejskýma nápisama? Seš blázen? Dyť je tam utlučou...

Máma si dětský domovy pořád představuje jako nějaký nanejvýš surový, tak zhruba poválečný zařízení. K stáru jsou její vzpomínky asi ještě palčivější. Moje dvojčata jsou ale v úplně



moderním zařízení, v tom nejlepším možným.

Mami, prosím tě, už nejsou padesátý roky. Chceš ten med ochutnat? A jak ses tu pořád měla?

Dobře jsem se měla. Nebyla jsem ani na chvíli sama. Je tu pořád se mnou. A mluvíme spolu.

S kým mluvíš?

S Ježíšem Kristem, spasitelem a vykupitelem.

Ale mami. To bude asi jen v tvý hlavě.

No a co? I kdyby, tak mluví dobře.

Ochutnáš ten med? A co ti říká?

Takový ty obyčejný věci. Jako že se nemám bát. A že se mám připravit na cestu... no, to zní vážně jak z filmu... ale taky mi vysvětluje, proč to všechno je.

Co všechno?

No, život a smrt. To jsem dřív nevěděla, že ví i tohle.

Napadá mě, že až umře, tak tenhle byt zapálím. Ne, neudělám to, ale měl bych. V bibli, mezi normálníma lidma prostě... by se tomu nikdo nedivil. Že chci, aby to všechno okolo, postel, její knihy a obrazy, deky, polštáře, dávno nepoužívané hrnce, pánve... vyschlé květináče, různé ty stařecké věci, pomůcky, všechno nasáklé nakyslým pachem bytu jak povlakem... moc bych si přál, aby to všechno zmizelo. Až tu nebude, tenhle byt na mě spadne jako vskutku příšerný břemeno. Nechci to. Zamknu, vypadnu. Akorát to její mrňavý zrcátko si nechám, to se mi pak vejde do kapsy, to nic není. Mami! A proč to teda všechno je?

Říká, že tohle je ta správná otázka. A že se to všichni dozvíme. Časem.

Teda až čas nebude, prostě! Dozvíme se to postupně, no!

Aha.

Otvírám nádobku a trochu mlsáme. Vzal jsem z kuchyně dvě lžičky. Jsou ulepený, ale to nevádí. To je úplně jedno. Nádobí umeju potom. Zvedne hlavu, zasunu jí špičku lžičky s medem mezi zuby. Nasaje, padne zas hlavou do polštáře. V poklidu med vychutnává. Připadá mi, že se za ten týden, kdy jsem byl pryč, někam propadla. Někam ještě hlouběji, než kde je. Mizí. V obličejí už je vážně podobná kostře. A kdy jsem jí naposledy myl vlasy? A doopravdy vypadá tak zbědovaně? Nebo jsem za ten týden jenom odvykl? Když někdo umírá, je asi nejlepší být s ním pořád, pak vás nějaká ta změna hned tak nevydělá.

Hm, tenhle med je ale docela obyčejnej! říká.

Jo jo, souhlasím. Vždyť med jsem požil naposledy tak zhruba před, já nevím, deseti patnácti lety. Navrhuju, že roztáhnú záclony. Už je léto! říkám.

Jen to nechej takhle!

Popojdu k oknu a vtom to uslyším. Zařinčení, se kterým jí zrcátko vypadlo z ruky, poskočilo na podlaze a teď se třístí. Na jehličky, na malý i úplně maličkatý kousky.

No, to sem tomu dala!

To je dobrý, já to sklídím. Smetám botou skleněný kousky pod postel, uklidím to někdy pak.

Dej mi ještě ochutnat, hlásí se máma k další kapce medu.

Tak si taky dám. Ale ne moc. Na sladký já nikdy nebyl.

Cos tu jedla celou tu dobu?

Ále, to je jedno, náký kekxy a tak, cos dones. Dobrý to bylo.

Stějně mi ale vrtá hlavou, co tu slyší. Co jí Ježíš říká. Tak se znovu optám. Důrazně.

Mami! A co ti ještě říká?

A vida, tohle je neuvěřitelný! Máma se úplně rozzáří.

A teď se culí, to je nepopsatelný, tenhle až koketní úsměv v tý strašný starý poničený tváři. A teď dokonce znachověla. Jo, zčervenala jak holka!

No, úplně všechno ti nemůžu... sdělit, vysouká ze sebe. Ale pěkný věci mi taky říká!

Co?

No, věci o nás dvou. Takový věci... velmi, velmi příjemný!

Cože? O mně jako?

Ale kdepak! Prosím tě! Zavrtí se v posteli.

O sobě a o mně jenom mluví. A hele, dál... to už si vážně nechám pro sebe.

Jasně! A mám ti teda vyprávět něco o Svatý zemi? Jo, kluci se maj moc dobře. Pozdravujou tě a posílaj obrázky. A potřebuješ něco?

Ne. Možná pozdějc.

Sedím na židli, máma leží v posteli. A koukáme na sebe. Nikdo jiný tu není, myslím, že ne, a nikdo tu nemluví, možná jen v její hlavě. Jen tak tu jsme. A vládne klid. Je před námi celý léto. Celý dlouhý léto v plný síle. Tak třeba se máma ještě zmátoří, třeba jí bude líp?

Jo, určitě jí bude líp. To je jasný.

	FRAŠKA	VČELÍ DÍLO		NÁŠ NAKLADATEL (DR.)	ANGL. HOLIT	NEKOVOVÝ PRVEK				ODSTRANIT VODOU	SPZ ÚSTÍ NAD ORLÍCI	ČÁSTI RUKOU	MENŠÍ RÁM	RADIKÁL	POŠTOVNÍ NOVINOVÁ SLUŽBA	MALÝ HOLUB	ZN. OSMIA	ZN. NANOTESLY				
ZKR. MĚSTSKÉ POLICIE			ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE					ZNAČKA GRAMODESEK														
ŘÍMSKY 49			ANGL. ČLEN URČITÝ				SPZ OBERVIECHTACH (NĚMECKO)	MRAVNÍ ČITĚNÍ LEHKÝ VÍTR														
TAJENKA 1			TAJENKA 2 SPRAVOVAT PUNČOCHY						TAJENKA 3								DOMÁCKY ABRAHAM	NÁŠ BUDITEL				
TITULOVAT									ANGL. ZKR. TELEFONU					ANGL. OVES	OČKO NA PUNČOSE							
JUBILEJNÍ				VLASTNÍ EVĚ SLADIDLO VYRÁBĚNÉ Z CUKROVKY					OZNAČENÍ LETADL SÝRIE				CHRUP									
	EVROPAN	INICIÁLY TOM CRUISE ČÁST ZADNÍ ZVÍŘECI NOHY			ANGL. TAKY	<p><i>soutěžní křížovka</i></p> <p>„Je zhola zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne... <i>tajenka 1-6.</i>“ <i>Seneca</i></p> <p>Tajenku zašlete do 30. 6. 2020 na e-mail magda.volna@bbraun.com, do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu svoje celé jméno a korespondenční adresu.</p>							KAINŮV BRATR	SLEPIČÍ SLABIKA								
ČLEN SKAUTSKÉ ORGANIZACE															NA KTERÉM MÍSTĚ					NÁPADNĚ	KOŮŘIT	
NÁSTROJ K RYTÍ																COP						
SPZ BRATISLAVY MĚSTO			ZKR. REZNÁ OCEL JAPONSKÉ VINO									OBYVATEL ZAKAVKAZSKA	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO (1.8.)	DOMÁCKY EDUARD	ZKR. NESHODY	OPILÝ	OLYMPIJSKÉ HRY ŽENSKÉ JMÉNO (17.5.)			DĚLÍTKO	ROZLAMOVAT	
	ZN. ARSENU			HERNIE	AVŠAK				RUSKÁ ŘEKA ŠATY (SLOVENSKY)					HARMONIE	JEZERO NA UKRAJINĚ							
	ZAVĚŘENINA	SLOVEN. JESTLIŽE ZKR. ALBÁNSKÁ TISK. AGENTURA			JMÉNO HERCE LUKAVSKÉHO									NADÁVATI								
TAJENKA 4					TAJENKA 5 ANGL. PŘEDLOŽKA			TAJENKA 6						ZNÁT	ŘÍMSKY 499							
UMĚLECKÁ DÍLNA								EROTICKÉ BÁSNĚ														
ZN. MILIAMPERU			ŽENSKÉ JMÉNO (26.7.)					NALADIT										POMŮCKA: ALYL, LUKI, SHAVE				

Ceny pro výherce: reklamní předměty a drobné dárky. Tři první správná řešení doručená na e-mail magda.volna@bbraun.com vyhrávají. Výhry odesíláme pouze na území ČR a SR.

ACTREEN® HI-LITE CATH A SET

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ A KATÉTRŮ SE SBĚRNÝM SÁČKEM

- Bezpečný, zdravotně a ekologicky nezávadný katétr
- Snadné zavádění, složitelnost, nezalamuje se
- Připraven ihned k použití
- Sběrný močový sáček s kapacitou 1 l a s antirefluxní chlopní
- Lehký a skladný
- Diskrétní balení
- Velikost už od CH06



Actreen linka B. Braun
+420-777 363 343

Informační linka pro cévkující se pacienty

Provoz patientské linky ve všední dny v čase 9–16 hod.

ACTREEN® – NADSTANDARD V INTERMITENTNÍ KATETRIZACI

B. Braun Medical s.r.o. | www.bbraun.cz | www.actreen.cz

ACTREEN® – ŽÍT NAPLNO

NAPIŠTE SI O VZORKY

Prosím o zaslání vzorků

- Actreen® Glys Set
- Actreen® Lite
- Actreen® Lite Mini
- Actreen® Hi-Lite
- Actreen® Hi-Lite Set

Odpovědní lístek zašlete na adresu:

B. Braun Medical s.r.o.
V Parku 2335/20, 148 00 Praha

Jméno, příjmení, titul*

Adresa*

E-mail

Tel.

Datum*

Podpis*

Svým podpisem zároveň udělují souhlas k tomu, aby v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v znění pozdějších předpisů (dále jen „Zákon“) společnost B. Braun Medical s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, IČ: 48586285 (dále jen „Správce“) zpracovávala mé osobní údaje v rozsahu, který uvádím na tomto odpovědním listku, za účelem zaslání vzorků a dalších marketingových materiálů, informací o akcích a novinkách Správce. Tento souhlas udělují na dobu nezbytnou k dosažení účelu zpracování, nejdéle však na dobu 2 let od dne udělení tohoto souhlasu. Jsem si vědom svých práv, které mi vyplývají ze Zákona, zejména možnost vzít kdykoliv souhlas zpět, žádat informace o zpracování mých osobních údajů, požadovat odstranění závadného stavu.

*povinné údaje pro zaslání