

# ACTREENOVINY

ČASOPIS NEJEN PRO VOZÍČKÁŘE / ROČNÍK 2021 / ČÍSLO 1

## KATKA, DAVID A OLYMPIÁDA

VYZPOVÍDALI JSME  
PARALYMPIONIKY  
KATEŘINU ANTOŠOVOU  
A DAVIDA  
DRAHONÍNSKÉHO



PETR OČÁSEK:  
PÉČI V AMBULANCI  
B. BRAUN BYCH  
NEVYMĚNIL ZA NIC  
NA SVĚTĚ!

ROZTROUŠENÁ  
SKLERÓZA

NEMOC, KTEROU  
NEUMÍME VYLÉČIT.  
DOKÁŽEME  
VŠAK PACIENTY  
STABILIZOVAT.

PÉČE O ZDRAVÍ  
DLOUHODOBÉ  
VYČERPÁNÍ  
MŮŽE VÉST  
KE KONFLIKTNÍM  
SITUACÍM

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



Actreen® Hi-Lite Cath

Actreen® Hi-Lite Set



Actreen® Mini Cath

Actreen® Mini Set

**Actreen linka B. Braun**  
**+420-777 363 343**

Informační linka pro cévkující se pacienty  
Provoz patientské linky ve všední dny v čase 9–16 hodin

## S Actreen® žiji naplno

### KOMPLEXNÍ PORTFOLIO MOČOVÝCH KATÉTRŮ



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



Garance lubrikace  
minimálně  
60 minut  
od otevření balení



Hladké otvory  
na konci katétru



Šetrné  
k životnímu  
prostředí



Neobsahuje  
latex



Neobsahuje  
PVC

### Benefity močových katétrů Actreen®

Bezpečné, ekologicky a zdravotně nezávadné

Katétry se sběrným sáčkem / bez sběrného sáčku, různé délky a tvrdosti

Připravené ihned k použití v jakékoliv denní situaci

Maximální komfort pro pacienty, snadná aplikace, no-touch systém

Diskrétně balené, lehké, ohebné a skladné

Actreen® Hi-Lite Set Nelaton/Tiemann je sterilní předlubrikovaná sada ihned k použití s antirefluxním ventilem pro intermitentní močovou katetrizaci. Actreen® Hi-Lite Cath Nelaton/Tiemann je sterilní lubrikovaný močový katétr (cévka) pro intermitentní cévkování močového měchýře připravený k okamžitému použití. Actreen® Mini Cath je sterilní lubrikovaný močový katétr (cévka) pro intermitentní cévkování. Je koncipován speciálně pro ženy a připraven k okamžitému použití. Actreen® Mini intermitentní urologické katétrů jsou určeny pro intermitentní močovou katetrizaci u žen s chronickou močovou retencí nebo potížemi s vyprazdňováním. Actreen® Mini Set je sterilní lubrikovaný katétr připravený k okamžitému použití, napojený na sběrný sáček s antirefluxním ventilem. Výše uvedené jsou zdravotnické prostředky. Prosím pečlivě si přečtěte návod k použití, protože tento obsahuje důležité informace o možných rizicích spojených s používáním zdravotnických prostředků

## Milé čtenářky, milí čtenáři,

dostává se vám do rukou další číslo vašich oblíbených ActreeNovin, a proto bych úvodem chtěla vám všem poděkovat za přízeň a motivaci. Každý váš dopis, příběh a vyjádření spokojenosti s našimi produkty jsou pro redakci hnacím motorem a inspirací.

Dlouhodobě se snažíme budovat vaši důvěru ve značku B. Braun, v naše produkty a služby odborných ambulancí. Důležitá je nejen profesionalita našich zaměstnanců, zdravotníků, ale též spokojenost a důkladná edukace vás pacientů. V letošním roce jsme proto pro cévkující se pacienty připravili několik webinářů, tematicky zaměřených na prevenci dekubitů či problematiku intermitentní katetrizace. Podpořili jsme též týden věnovaný osvětě o onemocnění roztroušenou sklerózou.

V květnu přijalo téměř 80 kolegů z B. Braun sportovní výzvu a společně jsme nasbírali 10 550 km při Virtuálním běhu pro Paraple. Touto aktivitou jsme mnohdy nejenom překonávali sami sebe, ale především finančně podpořili dobrou věc.

Každý úspěch nás těší a posouvá vpřed stejně jako úspěchy našich ambasadorů, kteří se poslední týdny intenzivně připravovali na paralympiádu v Tokiu, a my jim za celý tým B. Braun držíme palce.

Nyní vám všem přeji příjemné čtení nového čísla ActreeNovin a hlavně pevné zdraví.



S úctou

Mgr. Iveta Šmídová, MBA  
vedoucí obchodního týmu  
Stoma and Urinary Care

## 4 / ROZHOVOR

Katka, David a olympiáda

## 10 / ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

Nemoc, kterou neumíme  
vyléčit. Dokážeme však  
pacienty stabilizovat.

## 12 / PÉČE O ZDRAVÍ

Dlouhodobé vyčerpání  
může vést ke konfliktním  
situacím

## 14 / PÉČI V AMBULANCI B. BRAUN BYCH NEVYMĚNIL ZA NIC NA SVĚTĚ!

## 18 / ŽIJTE EKOLOGICKY I S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM!

## 20 / HRDINOVÉ VŠEDNÍCH DNÍ

Bazar s hvězdou na čele

## 22 / DEKUBITŮM LZE PŘEDCHÁZET

## 26 / PACIENTSKÁ AKADEMIE

Dva úhly pohledu na diagnózu

## 28 / ČTYŘSTUPŇOVÁ SOCIÁLNÍ „PŘEVODOVKA“ NESTAČÍ, ZAŘAĎME PĚTKU!

*osobnosti*

# KATKA, DAVID A OLYMPIÁDA

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

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

*V Tokiu jsou extrémní klimatické podmínky, většina sportovců na toto podnebí není zvyklá. Řešíš to nějak? Do Tokia bych měl odletět 19. nebo*

20. srpna a budu tam asi týden před závodem, takže dost dlouho na to, abych se aklimatizoval. Mám již hodně zkušeností třeba z mistrovství světa v Bangkoku, kde bylo také hezky teplo, a na poslední paralympiádě v Riu bylo vedro i ve stínu... Jsem přesvědčený, že to zvládnou.

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

Náš pohyb bude bohužel omezený a kromě hotelového pokoje a lukostřeleckého areálu uvidíme Tokio pouze z letadla při přistání a odletu. Prostě spát, střílet, jíst, odpočívat, vy-



hrát a odletět zpět do České republiky. Já se ale přece chystám do Japonska na lukostřeleckou soutěž a těším se, že budu hrdě reprezentovat naši republiku. Doufám, že udělám radost všem svým fanouškům.

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

Lukostřelba je moje životní cesta. Kráčím po ní za svými cíli. A teď je mým cílem Tokio. Pečlivě se připravuji, abych v kategorii W1 předvedl tu nejlepší lukostřelbu. Zním mnoho sportovců, kteří o účasti na paralympiádě sní, a mně se to podaří počtvrté. Je to výsledek tvrdé práce, ale





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

**B|BRAUN** | PRO ŽIVOT

mám štěstí, že jsem na této cestě potkal i lidičky, kteří mi pomohli, a nebyl jsem na to sám.

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

Je to již skoro dva roky, co můj tatínek podlehl rakovině. Měl jsem to štěstí, že jsem mu mohl být nablízku a snad mu v závěru života pomoci. Do Tokia by se mnou měl jet Jakub Ečer, který již se mnou jako asistent absolvoval dva mezinárodní závody. Jeden z těchto závodů jsem vyhrál a z druhého si přivezl bronz. S tátou

jsem toho zažil hodně a mám spoustu vzpomínek. V Tokiu sice nebude stát při mně, ale věřte, že každý šíp vystřelím na jeho počest a on mi tam seshora bude fandit a dohlížet na mě.

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

Již před hrami v Londýně jsem se seznámil s Kateřinou (Kudláčkovou) Vejvodovou, která je sportovní psycholožkou. Naše spolupráce trvá již devět let a přináší ovoce. Díky Kateřině jsem vyhrál všechny medaile od roku 2012. Ona své profesi opravdu rozumí a jsem strašně rád, že mi

pomohla nastavit hlavu tak, abych byl na závody připravený. Poslední rok probíhají naše setkání on-line, těžko to popisovat do detailu, ale vlastně – víte co, pojďme aspoň ten obsah nechat takovým malým tajemstvím.

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

Moje tréninkové nasazení je opravdu vysoké celé dva roky. Trénuji skoro denně. Pro představu od 1. ledna do 31. května jsem nestřílel pouze šest dní a některé dny mám i tři lu-

## DAVID DRAHONÍNSKÝ

### olympijský lukostřelec

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



*„Mít sny je správné, ale člověk musí taky tvrdě makat.“*

kostřelecké tréninky. Z mého deníku vychází, že v průměru vystřelím 150 šípů za den. Jeden nátah luku je 22,5 kg. Trénuji přes zimu v hale na 18 metrů a potom venku na 50 metrů. Tréninkové dávky se liší podle části sezony a závodů. Je důležité trénovat techniku, psychiku, ale i fyzickou stránku, což zvládnou ve své posilovně doma. Pandemie situaci neulehčila, stejně tak jako fakt, že se mi nedostalo žádné pomoci od svazů nebo Českého paralympijského výboru. Naštěstí mám dva lukostřelcovské kamarády, kterým moje situace nebyla cizí a věděli, že se musím připravovat. A tak jsem jezdil za kamarádem Pavlem Zaoralem do Hradce Králové, kde jsem trénoval v průmyslové hale. Byla to skvělá, zajímavá zkušenost.

Druhý kamarád Martin Dufek zase zařídil, že jsem mohl trénovat v jedné soukromé opuštěné hale v Klecanech. Takže v době pandemie jsem díky přátelům mohl trénovat každý den. Každopádně jsem se zaměřil na věci, které

mohu zvládnout a dělat, a díky tomu jsem se posunul dál.

#### *Jaké disciplíny tě v Tokiu čekají?*

V Tokiu mě čeká soutěž jednotlivců. Celkem tam bude v mé kategorii dvanáct lukostřelců. Závod začne

kvalifikací, během níž vystřelím 72 šípů. Po kvalifikaci proběhne vyřazovací souboje v pavoukovi, kam budeme nasazeni podle výsledku v kvalifikaci. Ve vyřazovacích soubojích střílíme vždy patnáct šípů, a kdo z dvojice jich dá víc, postupuje do dalšího kola, až do finále.

#### *A co soutěž mixtýmu?*

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

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

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

## KATEŘINA ANTOŠOVÁ, olympijská handbikerka



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

*„Bez pohybu není kvalitní život možný.“*

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

Nikdy jsem nebyla velká vlastenka, ale dnes jsem na trikolóru na svém dresu opravdu hrdá a česká hymna mě spolehlivě rozbřečí. Je to asi proto, že si dovedu představit, kolik úsilí stojí za tím krátkým okamžikem na stupních vítězů. Hymnu už jsem na závodech světového poháru párkrát slyšela, samozřejmě bych ji ráda slyšela i v Tokiu, ale

jsem realistka. Ráda bych závod dokončila se ctí. Hezké by bylo překonat osobní maximum v časovce. Paralympiáda je komplikovaná v tom, že sice jedeme dva závody, ale jen časovka je spravedlivý závod proti soupeřkám stejné kategorie postižení. V silničním závodě jsme spojené s jinou skupinou a v ní jsou i soupeřky, proti nimž bez břišních svalů a s vahou svých dlouhých nohou nemám šanci. Je to obdobné, jako kdyby Sagan vozil na kole o 10 kg víc a ještě si v kopci nesměl stoupnout do pedálů. Ale na startu budu myslet hlavně na všechny lidi, kteří mě celou mou závodní kariéru podporovali.

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

V dětství jsem četla japonské pohádky a ve srovnání s českými mi připadaly

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

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

Jedním z těch bezpečnostních opatření je, že na hry smíme přijet nejdříve sedm dní před datem prvního závodu a Japonsko musím opustit do 48 hodin po skončení posledního závodu. Je proto jasné, že o nějaké aklimatizaci nemůže být řeč. Naplánovala jsem to tak, že se dva dny budu vzpamatovávat z cesty, pak si dvakrát zatrénuju, dvakrát zazávodím a pojedu domů. Zvolila jsem strategii „bleskové války“ – prostě se pokusím nastavit si v hlavě, že je to závod jako každý jiný, jen se koná v neobvyklém čase (časový posun) a v prádelně. Pořídím si chladi-



cí vestu a budu vzpomínat na letošní závod v Belgii, kde jsme jeli za víchru a deště při teplotě sedm stupňů.

Poprvé v životě mi bylo z prochladnutí na omdlení. Doufám, že se v Japonsku ohřeju!

### *Jak tvoje disciplína – cyklistika na handbiku – probíhá?*

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

ho času – přesná data ani délka závodu ještě nebyla zveřejněna.

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

Manžel je součástí týmu. Nikdo jiný totiž neposkládá dohromady handbike složený do přepravní krabice. Montáž handbiku je kritickou fází přípravy na závod a doufám, že se nic nepokazí a handbike doletí celý. Poletíme běžnou leteckou linkou s přestupem ve Frankfurtu. Tam snad budou s krabicí zacházet civilizovaně. Na rozdíl od cyklistů, kteří si berou náhradní kolo, my povezeme jen obří tašku s trenažerem a náhradními díly. Manžel má kromě mechanika a asistenta i roli hlavního fanouška. My paracyklisté nebudeme ubytováni v olympijské vesnici, ale v místě závodu, 120 kilometrů od Tokia. To mě na jednu stranu mrzí, protože nebudeme v kontaktu se zbytkem české výpravy, na druhou stranu odpadne

mnoho jiných problémů. Společně s dalšími dvěma českými paracyklisty, jejich doprovodem a manažerem Vojtou si vytvoříme „bublinu“, jak jsme zvyklí z minulých závodů.

### *Jak probíhá tvoje příprava? Kolik kilometrů denně naježdíš?*

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

### *Co strava? Jíš cokoli, nebo máš speciální jídelníček?*

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

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

Nový život lze přijmout jako výzvu. Zároveň je třeba pochopit, že pokud se





chci cítit součásti běžné společnosti, musím se přizpůsobit já, nikoli společnost. Najít si práci, partnera, koníčky. To všechno lze. Jen to stojí vozičkáře trochu více úsilí než běžné lidi.

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

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

*Co bys vzkázala ostatním handicapovaným sportovcům, kteří třeba sní, že se takto někdy nominují? Máš nějakou nástupkyni, která má šanci se na další paralympiádu kvalifikovat?* Můj vzkaz je jednoduchý – nevzdávejte se svých snů. Nečekejte, že se vám sny vyplní bez úsilí a přátel, co krácejí stejným směrem.

redakce

## LISTÁRNA A PORADNA OLGY PANENKOVÉ

urologické zdravotní sestry z Urologie  
Ukrajinská s.r.o., edukační specialistky  
v oblasti urologie ve společnosti  
B. Braun Medical.



DOBŘÍ DEN, JSEM DVA ROKY  
PO ÚRAZE PÁTEŘE. PROVÁDÍM  
SI AUTOKATETRIZACI, ALE  
MÍVÁM NEKONTROLOVATELNÉ  
ÚNIKY MOČI. JE TO  
NORMÁLNÍ?

Dobrý den, úniky moči mohou mít několik příčin. Nejprve je nutné vyloučit močovou infekci a pak provést urodynamické vyšetření za účelem zjištění stavu a funkce močového měchýře. Podle nálezu je zde možnost nastavit farmakologickou léčbu nebo zvážit i jiné možnosti. Doporučuji navštívit vašeho urologa a tento stav s ním vyřešit.

V ROCE 2020 U MĚ DOŠLO  
K POŠKOZENÍ PÁTEŘE  
A S TÍM SOUVISEJÍCÍMI  
POTÍŽEMI S MOČENÍM.  
NYNÍ MÁM ZAVEDENÝ  
PERMANENTNÍ KATÉTR,  
NENÍ MI TO ALE VŮBEC  
PŘÍJEMNÉ. JE TO  
DEFINITIVNÍ ŘEŠENÍ? NEDÁ SE  
S TÍM NĚCO DĚLAT?

Dobrý den, určitě bych doporučila navštívit lékaře urologa, který se zabývá poruchami vyprazdňování močového měchýře. Lékař vyhodnotí pomocí urodynamického vyšetření stav a funkci močového měchýře a navrhne vám řešení. Jednou z možností je intermitentní katetrizace, což znamená opakované zavádění katétru (cévky) do močového měchýře za účelem jeho vyprázdnění (pětkrát až sedmkrát za den). Základem pro úspěšné zvládnutí této metody je důsledná edukace a samotný nácvik katetrizace s lékařem či vyškolenou zdravotní sestrou.

# ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

NEMOC, KTEROU NEUMÍME  
VYLÉČIT. DOKÁŽEME VŠAK  
PACIENTY STABILIZOVAT



*Roztroušená skleróza je zákeřné onemocnění, vůči němuž je bohužel současná medicína stále pozadu. Vyléčit ji zatím nedokážeme, obrovskou roli ve stabilizaci pacienta pak hraje čas. V počátcích totiž toto onemocnění nemá výrazné projevy a bez včasné diagnózy dovede pacienty upoutat na invalidní vozík.*

*Proto na příznaky roztroušené sklerózy (RS) upozorňuje Světový den roztroušené sklerózy, který každoročně připadá na 30. května.*

I letos se v tento den konala řada osvětových akcí, jejichž cílem je rozšíření povědomí o této nemoci

a o možnostech léčby. Už tradičně se ke Světovému dni roztroušené sklerózy připojila Unie ROSKA, která pa-



cienty s touto těžkou diagnózou podporuje už od 80. let minulého století. Jejím hlavním posláním je vytvořit důstojné podmínky pro kvalitní a plnohodnotný život lidí s roztroušenou sklerózou a pomáhá jim s integrací do společnosti. B. Braun je dlouholetým partnerem zmíněné unie. Věnuje se edukaci v oblasti urologických problémů a nabízí pacientům s roztroušenou sklerózou péči v síti svých odborných ambulancí.

## PŘEDNÁŠKY POD TAKTOVKOU UNIE ROSKA A B. BRAUN

Letos Unie ROSKA připravila sérii přednášek, v nichž se odborní lékaři věnovali urologickým potížím pacientů s roztroušenou sklerózou nebo poruchám polykání, které s touto diagnózou také často souvisejí.

MUDr. Jan Staněk představil Domov sv. Josefa, jediné lůžkové zařízení u nás, které se věnuje péči o pacienty s tímto onemocněním. Součástí programu byla také diskuse s psychologem, sociální pracovníci a zástupci úřadu práce, která se zaměřila na úskalí života s roztroušenou sklerózou. Po každé přednášce navíc následovalo cvičení, kdy si pacienti mohli vyzkoušet účinné cviky pod vedením zkušených fyzioterapeutů.

Pozornost si získal například i MUDr. Pavel Tolinger z Urologického oddělení Nemocnice České Budějovice s přednáškou na téma *Problematika dolních močových cest u pacientů s roztroušenou sklerózou*. Její záznam naleznete zde:



## ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA A COVID-19

V posledních měsících se odborníci intenzivně zabývali také tím, jaký vliv bude mít na pacienty s roztroušenou sklerózou onemocnění covid-19. Součástí léčby je totiž také imunosupresivní terapie, kdy pacienti užívají léky na potlačení imunity. U některých pacientů by tedy teoreticky mohlo hrozit vyšší riziko náka-



zy a také větší pravděpodobnost, že prodělají nemoc s těžkým průběhem. Unie ROSKA konstatovala, že „na základě současných dat se ukazuje, že onemocnění covid-19 probíhá u pacientů s roztroušenou sklerózou obdobně jako u stejně starých zdravých osob, samotné onemocnění roztroušenou sklerózou se tedy nezdá rizikovým faktorem“. Lidé s diagnózou roztroušené sklerózy tedy nesou stejná rizika jako zdravá populace – těžší průběh nemoci lze te-

dy očekávat u starších osob a u lidí s dalšími přidruženými nemocmi jako je cukrovka, vysoký tlak, nemoci dýchacích cest apod. Odborníci nicméně lidem s RS doporučují, aby podstoupili očkování.

VÍCE SE DOZVÍTE  
na stránkách unie  
ROSKA







## PÉČE O ZDRAVÍ

# DLOUHODOBÉ VYČERPÁNÍ MŮŽE VÉST KE KONFLIKTNÍM SITUACÍM

*Uplynulý „pandemický rok“ byl nesmírně náročný pro všechny. Čelili jsme strachu z neznámé nemoci, obavám o zdraví své i svých blízkých, ale i stresu spojenému s neobvyklými podmínkami v životě i v práci. A tato zkušenost se v řadě případů neobešla bez duševních následků. O vlivech pandemie na psychiku nejen pacientů, ale i zdravotníků jsme se bavili s klinickou psycholožkou PhDr. Marcelou Znojovou.*

Mnoho lidí za poslední rok zaznamenalo zhoršení svého duševního stavu, pocity beznaděje a deprese. Nemalou měrou se na tom podílí dlouhodobé trvání krize, krátkodobou zátěž totiž podle doktorky Znojové snášíme snadněji. „Čelili jsme neočekávané události. Ta přinesla velké množství nejistoty, a hlavně do té doby nepředstavitelné omezení života. Také nás připravila o iluzi, že máme své životy pod kontrolou. Začali jsme se taky více bát o sebe, o své blízké, ale vzhledem k celosvětovému dopadu pandemie i o osud planety,“ vysvětluje doktorka Znojová.

### JE TŘEBA BÝT TOLERANTNÍ

Chronicky nemocní pacienti patřící mezi koronavirem nejvíce ohrožené skupiny, které se nemohou v době krize vzdát nutných ošetření a zůstat v bezpečí domova, a nesmírně vytížení zdravotníci, kteří se snaží zajistit i za dob pandemie kvalitní péči. Dva tábory bojující na stejné straně pomyslné „protikoronavirové barikády“, mezi nimiž může z důvodu dlouhodobého vystavení stresu docházet ke konfliktům.

Například v dialyzačních střediscích se zdravotníci museli vyrovnávat nejenom s fyzickým vypětím, ale

také se smutkem nad ztrátou pacientů, o něž na dialýzách roky pečovali a kteří onemocnění covid-19 podleli. Na straně pacientů to pak byl smutek ze ztráty lidí, s nimiž se pravidelně na ambulancích setkávali a považovali je za přátele.

„Psychická vyčerpanost může být přetrvávajícím problémem a takové dlouhodobé vyčerpání může přinést nečekané reakce i neovladnuté afekty od lítosti po zlost a může vést ke konfliktním situacím. Je proto dobré být k sobě tolerantní,“ upozorňuje doktorka Znojová.

### LÉTO MŮŽE POMOCI

Doktorka Znojová věří, že určitou úlevu pro psychiku může přinést i období dovolených, které je samo o sobě optimističtější. Díky vyhlídce na opětovné možnosti setkávání,

a dokonce i možnost vyjet do zahraničí, byť s platným testem, máme do budoucna pozitivní vyhlídky.

„Ačkoliv jsou lidé s plánováním po předešlých měsících stále velmi obezřetní, už si dovolují těšit se na světlejší zítřky,“ říká doktorka Znojová a dodává, že pomoci může i drobná změna pohledu: „Olomoucký arcibiskup Jan Graubner nedávno v Českém rozhlasu uvedl, že k harmonii ve společnosti vedou tři kroky – nehledět moc na sebe, dívat se více kolem sebe a pokusit se vnímat svět očima těch druhých. Tím by se mohli inspirovat nemocní i zdraví.“



### B. BRAUN PEČUJE O PSYCHIKU ZDRAVOTNÍKŮ I PACIENTŮ

Sestry z poraden B. Braun Plus ve spolupráci s pacientskou organizací České ILCO z.s. připravily projekt Toulky s B. Braun za zdravým pohybem. Procházky se konají na různých místech po celé České republice, někdy i za přítomnosti profesionální trenérky nordic walkingu. Cílem je motivovat pacienty k pohybu.



### AESCU LAP AKADEMIE

pravidelně pořádá rozmanité zaměřené on-line webináře pro zdravotníky i veřejnost. V červnu to byl například webinář Jak si udržet duševní pohodu, efektivně zvládat stres a ubránit se syndromu vyhoření. Pro aktuální nabídku webinářů sledujte facebook Aesculap Akademie CZ & SK.



### PhDr. MARCELA ZNOJOVÁ

Absolventka psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Pracovala v Revmatologickém ústavu v Praze, od roku 1993 působí na Interním oddělení Strahov

Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, mezi lety 2004–2017 také ve Fresenius Medical Care. Jako klinická psycholožka se zabývá problematikou somaticky nemocných a psychologickými aspekty dialýzy. V minulosti se zapojila například i do projektu Spolu až do konce, který usiloval o zavedení paliativní péče do českých nemocnic. Ráda chodí na procházky do přírody, čte beletrii, sleduje severské krimi seriály a hraje deskové a společenské hry s manželem.

# PETR OČÁSEK: PÉČI V AMBULANCI B. BRAUN BYCH NEVYMĚNIL ZA NIC NA SVĚTĚ!

*Urologické potíže trápí celosvětově mnohem větší množství lidí, než by se mohlo zdát. Týkají se lidí různého věku i pohlaví a různých zdravotních stavů. Při tak citlivém tématu, jako jsou urologické potíže, je přitom naprostým základem péče vstřícný a pozitivní přístup. Svě o tom ví Petr Očásek, pravidelný pacient pražské urologické a nutriční ambulance B. Braun Dialog na Bulovce.*

Petr má po autonehodě porušenou míchu a je ochrnutý od prsou dolů. To znamená, že ho trápí také nefunkční močový měchýř. V počátcích měl problém najít komplexní a hlavně lidsky přívětivou péči: „Předtím, než jsem začal chodit do ambulance B. Braun, jsem měl soukromého urologa. Jeho lé-

kařský, ale i lidský přístup byl pro mě ovšem neakceptovatelný. Nepříjemná byla dokonce také jeho sestra. Chodil jsem zkrátka do ordinace, kde byli všichni naštvaní a protivní. Kromě toho bylo leckdy nemyslitelné jen se do ordinace dovolat. Už jsem v tom nechtěl pokračovat.“



Urologická ambulance fungující pod značkou B. Braun poskytuje svým pacientům komplexní péči a je vybavena moderními přístroji. Řeší nejen akutní obtíže (bolestivé močení, pálení či řezání při močení, častější močení, bolesti v oblasti ledvin apod.), ale rovněž potíže chronických pacientů (pravidelné kontroly u chronických onemocnění prostaty, ledvin, močového měchýře, únik moči, poruchy erekce). Současně se díky specializované poradně zaměřuje na péči o pacienty s urostomií nebo o pacienty s permanentním močovým kátrém. Ambulance mají návaznost





na renomovaná lokální lůžková zařízení, kde se uskutečňují případná operační řešení urologických onemocnění.

Petr Očásek si služby urologie v B. Braun nemůže vynachválit a stejně tak i služby nutriční poradny. Po tom, co zažil v předchozí urologické ordinaci, se v ambulanci B. Braun cítí skvěle: „Naštěstí mám spoustu zkušenějších přátel, kteří jsou také na vozíku, a v Centru Paraple, kam docházím, mi B. Braun doporučili. Když jsem se v listopadu 2020 vrátil z rehabilitace v Kladrubech, už

jsem neváhal a v podstatě od konce loňského roku jsem v péči B. Braun. Ten rozdíl v komunikaci a přístupu je diametrální. Úžasná paní doktorka, úžasná sestra, všichni vstřícní s chutí naslouchat problémům a pomoci. Pokud potřebuji poradit, můžu využít i telefonickou konzultaci a vždy se mi dostalo odpovědi a milého přijetí. Neměnil bych.“

Vzhledem k typu postižení se nedokáže Petr Očásek přirozeně vyprazdňovat a je nucen se cévkovat. Takzvaná intermitentní katetrizace je pravidelně opakované cévkování, které slouží

k vyprazdňování močového měchýře, pociťujete-li potřebu se vymočit. Céвка (močový katétr) se zavádí močovou trubicí do močového měchýře v pravidelných intervalech. Edukaci v autocévkování tak, aby pan Očásek vše zvládal sám a bez cizí pomoci, mu rovněž zajistila urologická ambulance B. Braun a Petr zároveň používá močové katetry od této společnosti. Do urologické ambulance dochází každé tři měsíce na testy močového měchýře a také proto, aby byl pravidelně monitorován a kontrolován. „Řada mých přátel, kteří jsou stejně jako já upoutaní na vozík, má potíže s častými a opakovanými záněty močového měchýře. Já musím zatukat, zatím jsem tento problém neměl. Každé tři měsíce obdržím sadu katetrů hrazených pojišťovnou. Ty od B. Braun mi plně vyhovují.“

Preskripce katetrů je pojišťovnou stanovena na 210 kusů za měsíc a nepodléhá schvalování revizním lékařem. Na druhou stranu podle zkušenosti většiny pacientů, kterých se katetrizace týká, je tato preskripce nesprávná. Nejsou v ní zohledněny situace a stavy pacienta, kdy musí denně spotřebovat vyšší množství cévek, než mu dovoluje předpis pojišťovny. Jedná se například o dobu, kdy je pacient nachlazený, má výrazně vyšší denní příjem tekutin, a tím pádem i větší spotřebu cévek.

Součástí Pavilonu B. Braun Dialog na pražské Bulovce je rovněž nutriční poradna, kterou Petr Očásek pravidelně

ně navštěvuje. Dostává se mu v ní nutriční terapie a poradenství v oblasti výživy. „Od mala jsem byl hodně hubený a s váhou jsem měl vždycky problém. Ten se stal ovšem závažnějším ve chvíli, kdy jsem se po autonehodě dostal na vozík. Nejenže jsem nepřibíral, ale hubnul jsem a bylo to zlé. Díky skvělé péči odborníků z nutriční ambulance B. Braun jsem však začal přibírat na váze. Pravidelně do ambulance docházím, dostávám různé podpůrné výživové prostředky, nutriční nápoje apod. Váha jde nahoru velmi pomalu, ale každé tři měsíce, co jsem monitorován, něco málo přiberu, a to je podstatné,“ vysvětluje. Výhodou je také skutečnost, že obě ambulance, jak urologická, tak i nutriční, jsou v podstatě pod jednou střechou. To pacien-

tovi nabízí možnost domlouvat si návštěvy na stejný termín a nemuset navštěvovat zdravotnické zařízení v různých časech opakovaně.

Lidský přístup k lidem s vážným onemocněním nebo k pacientům s následky po nehodě je podstatnou součástí zdravotnické práce. Pan Očásek věří, že měl v tomto ohledu velké štěstí, že se dostal do rukou personálu v ambulancích B. Braun. Vzhledem k jeho předešlé zkušenosti měl a má možnost srovnání, a jak sám říká, B. Braun by nevyměnil za nic na světě. Neváhejte se na B. Braun ambulance obrátit i vy!

Magdalena Bambousková



## SPOLEČNOST B. BRAUN PROSAZUJE KOMPLEXNÍ PÉČI

Komplexní péče je pro pacienty velkým usnadněním jejich komplikované zdravotní situace. Společnost B. Braun si je důležitosti takové péče moc dobře vědoma a dlouhodobě komplexní přístup k pacientovi prosazuje. Když firma v roce 1994 vstupovala do segmentu poskytování zdravotních služeb, nastartovala tak trend propacientského přístupu a péče postupující řadou medicínských oborů. Tento model nejprve realizovala ve Slavkově u Brna v projektu B. Braun Omnia. Snahou je vnímat úzkou souvislost mezi dílčími medicínskými obory, jako je nefrologie, urologie, kardiologie nebo diabetologie. Velice často jde ruku v ruce s konkrétním onemocněním také řada dalších komplikací, které mohou být příčinou dalších zdravotních problémů. Péče o pacienta nepředstavuje jen péči o zdraví, ale osobitý individuální přístup, neboť každý jedinec může mít kromě zdravotních problémů také různé sociální potřeby a obtíže.





JAK VYBÍRÁTE KATÉTRY PRO SVÉ PACIENTY VY?

## Komplexní portfolio potahovaných močových katétrů Actreen®

Maximálně bezpečné a šetrné pro pacienty,<sup>3</sup>  
vytváří méně odpadu a šetří náklady na likvidaci odpadu.<sup>2,4</sup>



Eco-friendly  
materiál<sup>2</sup>



Nízká  
hmotnost<sup>1</sup>



Snadno  
recyklovatelné<sup>2</sup>



Nakládání  
s neinfekčním odpadem

Zdroje: 1. Xiong Wang and al. Toughened High-Flow Polypropylene with Polyolefin-Based Elastomers, Polymers (2019). 2. F. Bouton EVEA, 16 May 2017. Environmental comparison between Actreen® Hi-Lite range and competitor products. External Report. Data on file. 3. Rew M., Lake H. A survey of short- and long-term pre-lubricated intermittent catheters. Br J Nurs. 2013 Oct 10-23;22(18):12, 14-18. doi: 10.12968/bjon.2013.22.Sup18. page 12. 4. [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Guide\\_Dasri\\_BD.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Guide_Dasri_BD.pdf) (30. 10. 2020)



# ŽIJTE EKOLOGICKY I S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM!

*Že je planeta zaplavena tunami a tunami plastu, už dnes není, doufejme, pro nikoho novinkou. Jistě si vybavujete šokující videozáběry a fotografie mořských živočichů v záplavě plastů nebo oceánské plastové skládky. Společnost B. Braun dlouhodobě usiluje o udržitelnost a ekologii a povzbuzuje k tomu i pacienty ve svých ordinacích.*

## ČÍSLA MLUVÍ ZA VŠE

Stejně alarmující jako záběry a fotografie jsou pak i čistá fakta: zhruba 10 milionů tun plastů každoročně skončí v moři. Plasty dokonce tvoří až 85% veškerého odpadu v mořích a každoročně zabijí přes milion mořských ptáků a statisíce mořských savců. S touto rychlostí, jakou lidská společnost ve spotřebě plastů a plastových obalů nasadila, bude v roce 2050 ve vodách oceánu více plastů než ryb. Je třeba si uvědomit, že

ohrožování přírody každodenním používáním plastových produktů ohrožujeme i sami sebe. Plasty v různých podobách a velikostech vstupují do potravinového řetězce ryb a po vylovení a uvedení na trh se pak stávají součástí potravy lidí. Kontaminace tedy představuje hrozbu také pro naše zdraví. Ryby do sebe vstřebávají rovněž znečišťující chemikálie, které na plastech ulpívají nebo pocházejí přímo z výroby. S tímto nemenším problémem oceány také



dlouhodobě bojují a řada toxických látek tak nevratně ohrožuje rovnáhu celého ekosystému.

## CHCEME-LI ZACHOVAT MODROU PLANETU, MUSÍME ZAČÍT KAŽDÝ U SEBE

Nadměrná spotřeba ve všech lidských činnostech je prokletím současnosti, ale jak se říká, vzory táhnou. Firma B. Braun chce být takovým významným vzorem a vydala se proto cestou ekologických inovací v řadě oblastí své činnosti. Z hlediska zdravotnických prostředků nejde pouze o environmentální hledisko, podstatná je také bezpečnost produktu pro koncového uživatele. Jednou z významných oblastí ekologického přístupu společnosti je produkce intermitentních katétrů Actreen®.

## ACTREEN GREEN PRO ZDRAVÍ I ZELENĚJŠÍ PLANETU

Intermitentní močová katetrizace je metoda vyprázdnění močového měchýře cévkou zavedenou přes močovou trubici nebo uměle vytvořený cévkovatelný kanál. Na základě konzultace s ošetřujícím lékařem je to právě pacient, kdo finálně rozhoduje o tom, jaké katétry bude používat a jak rozsáhlá bude jeho ekologická stopa.

Katétry Actreen® představují nejnížší zátěž životního prostředí z hlediska obalů. Nízká hmotnost katétru pomáhá snazší likvidaci odpadu.\* Materiál, z něhož jsou katétry Actreen® vyráběny, je šetrný k život-

nímu prostředí. Jedná se o termoplastický polyolefin bez obsahu PVC. Polyolefiny jsou největší skupinou syntetických polymerů, které vznikají polymerací uhlovodíků (sloučenin uhlíku s vodíkem). Tento polyolefin je možné likvidovat ve spalovně, aniž by uvolňoval dioxiny nebo jiné toxické sloučeniny. Materiál je multifunkční, což znamená, že je složen z malého počtu dílčích komponentů, které jsou snáze recyklovatelné.

Značka katétru Actreen® má ve svém názvu anglické slovo ACT, v překladu „čin“, „jednání“ nebo „skutek“. Vybízí tak své uživatele k tomu, aby používáním ekologicky

šetrných katétru Actreen® jednali skutečně environmentálně. Katetrizovaní pacienti spotřebují v průměru pět katétru denně, v přepočtu na jeden kalendářní rok je to nepředstavitelná spousta plastového odpadu, a to pouze z cévek. Díky Actreen® katétru však tento odpad nemusí zatěžovat přírodu tolik jako běžné cévky a svým uživatelům navíc poskytuje snadné používání, komfort a pohodlí.

Magdalena Bambousková

\* F. Bouton EVEA, 16 May 2017. Environmental comparison between Actreen® Hi-Lite range and competitors products. External Report. Data on file.

### Actreen®

PRODUKT S NEJNIŽŠÍ HMOTNOSTÍ  
PRO SNADNĚJŠÍ LIKVIDACI ODPADU\*

- Actreen® Hi-Lite Cath: 9,7 g
- srovnatelný konkurenční produkt: 20,8 g

MATERIÁL KATÉTRU JE ŠETRNY  
K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

- katétr je vyroben z TPO (termoplastický polyolefin)
- neobsahuje PVC

VÍCEFUNKČNÍ MATERIÁL SLOŽENÝ  
Z MALÉHO POČTU KOMPONENTŮ  
UMOŽŇUJE LEPŠÍ RECYKLACI  
OBALOVÁ FÓLIE:

- chrání katétr, než je použit ke katetrizaci
- umožňuje aseptické použití během katetrizace
- neobsahuje hliník
- neobsahuje pevné plasty



HRDINOVÉ  
VŠEDNÍCH DNÍ

## BAZAR S HVĚZDOU NA ČELE

*V samotném srdci Prahy otevřel už před osmi lety své prostory první obchod skvělého sociálně-environmentálního projektu Hvězdný bazar. A už přes rok mu sekunduje další prodejna v pražském Karlíně. Oba charitativní obchody ovšem nejsou jen obyčejné secondhandy. Projekt s mottem „Znovu v pohybu“ podchycuje dvě roviny udržitelnosti. První z nich je zaměstnávání vozičkářů, druhá pak ekologický kontext.*

Zásadní a hlavní myšlenkou je integrace vozičkářů do běžného života. Obchody slouží jako tréninková pracoviště vozičkářů, kteří tvoří většinu zaměstnanců. Tito lidé dříve nedobrovolně trávili svůj čas zavření v útrobách bytu, v sociální a komunikační izolaci, bez vize, že by ještě někdy mohli normálně pracovat a být společensky plat-



Oblečení bazaru věnovali například i zaměstnanci dialyzačních středisek B. Braun

ni. To se díky Hvězdnému bazaru zcela změnilo. Vozičkáři zde získávají praxi a cenné pracovní dovednosti, a tím si také výrazně zvyšují šanci uplatnit se v pracovním procesu. Pomoc tu za dobu existence projektu našly bezmála tři desítky lidí na vozíku, kteří se díky zkušenosti v bazaru nejen uplatnili například v jiné profesi, ale především získali zpět chybějící sebevědomí.

Bazar má kromě sociálního také svůj environmentální přesah. Šanci tu dostává kvalitní oblečení z druhé ruky, které lidé nakupují, nebo naopak darují. Autoři projektu pracují s myšlenkou na fakt, že módní průmysl celosvětově válčuje ekologii a má na ni jeden z největších dopadů. Proto se snaží v lidech probudit chuť zamyslet se nad nutností kupovat nové oděvní kousky, když přinejmenším stejně kvalitní mohou nalézt v Hvězdném bazaru, a ještě tak podpořit dobrou věc. Oblečení, které se jeví jako dlouhodobě neprodejné, se nevyhazuje,

ale hledá se cesta pro jeho další zhodnocení. Je zde prostor pro charitu či diakonie, nic nepřijde nazmar.

Oba Hvězdné bazary jsou úžasným místem setkávání lidí. Za roky své existence se kolem projektu vytvořila široká komunita podporovatelů, a to nejen z řad známých osobností, velkých firem či institucí, ale hlavně z řad dobrovolníků a běžných zákazníků. Dnes už bazary nenabízejí jen oblečení z druhé ruky, ale k nalezení jsou zde i originální šperky, káva, čaje, kvalitní moravská vína či výrobky z chráněných dílen.

Projekt neustále roste a vyvíjí se. Provozovatel Hvězdného bazaru Česká asociace paraplegiků (CZEPA), v čele s ředitelkou Alenou Jančíkovou, která stojí za vznikem projektu, usiluje především o nenásilné propojení světa vozičkářů se světem „tam venku“ a zdá se, že se jí to skvěle daří.

Magdalena Bambousková



## VIRTUÁLNÍ VÝZVA BĚH PRO PARAPLE

*Běh pro Paraple je již letitým projektem obecně prospěšné společnosti Centra Paraple. Už podruhé za sebou se kvůli koronavirové pandemii nemohl konat v tradiční formě, a proto se organizátoři rozhodli vyhlásit virtuální sportovní výzvu. Společnost B. Braun jako dlouholetý partner pochopitelně nemohla zůstat stranou. Zaměstnanci z celé republiky vytvořili tým B. Braun pro Paraple a dohromady nachodili, naběhali a naježdili 10 550 km.*

Výzvu prostřednictvím videopozvánky odstartoval ředitel Centra Paraple David Lukeš na webu myteporazime.cz. V průběhu celého května bylo možné prostřednictvím široké škály sportovních aktivit „sbírat“ kilometry a prostřednictvím startovního příspěvku na podporu Centra Paraple, které už bezmála třicet let podporuje pacienty s poraněním míchy a pomáhá jim začít se zpět do běžného života.

Na startu virtuálního běhu nechyběla ani ambasadorka projektu B. Braun pro život Kateřina Antošová, která v kategorii handbike získala zlato. „Děkují celému týmu

B. Braun za kilometry naběhané pro dobrou věc! Moc si vážím toho, že se zaměstnanci zapojili i přes nepřízeň počasí a pokořili tolik kilometrů,“ svěčila se nám Katka.

Vyhlášení výsledků proběhlo 29. května na zahradě Centra Paraple za účasti sportovců, skupiny Chinaski, Jitky Boho a dalších zajímavých hostů. První virtuální ročník organizátoři zhodnotili jako nadmíru úspěšný. Překvapila a potěšila je především hojná účast, ale i vysoké nasazení všech sportovců. „Počet účastníků prvního virtuálního běhu mi doslova vyrazil dech. Bylo krásné sledo-



vat, jak se zapojují přátelé, známi i neznámi,“ řekl ředitel Centra Paraple David Lukeš a dodal: „Původní myšlenka akce byla rozběhat všechny lidi pro společnou dobrou věc. Děkujeme všem za podporu a vzájemnou sdílenou radost.“

Celkový počet registrací do první virtuální výzvy Centra Paraple dosáhl úctyhodného čísla 4 181 a celkem se podařilo vybrat 1 780 955 korun. „Běhu pro Paraple se účastním pravidelně, a tak jsem nemohla vynechat ani letos. Je skvělé, že se s kolegy dokážeme vzájemně vyhecovat, udělat něco pro své zdraví a navíc podpořit ty, kteří naši pomoc opravdu potřebují,“ okomentovala výsledky Olga Panenková ze společnosti B. Braun, která se sama stará o pacienty s poraněním míchy. A podotýká: „Příští rok se zapojíme zase.“

Petra Borová

# PÉČE O ZDRAVÍ

## DEKUBITŮM LZE PŘEDCHÁZET

*Na první pohled nenápadná ranka se při neopatrnosti a zanedbání může proměnit ve vážný problém. Vzniku takzvaných dekubitů se však při režimových opatřeních a kontrole dá předcházet. Pacienti by při podezření na možné komplikace měli co nejdříve kontaktovat specialisty. Odborníci z našich ambulancí B. Braun Plus jsou vám vždy k dispozici a poskytnou specializovanou péči o rány i rady, jak vzniku dekubitů zabránit.*

Dekubity jsou proleženiny způsobené tlakovým zatížením. Jde tedy v podstatě o komplikaci, k níž jsou náchylní především vozíčkáři či jinak pohybově omezení lidé. Známky toho, že se objevuje „prosezenina“, je nutné sledovat, mít přehled o náchylných místech na těle a tato místa pravidelně kontrolovat.

### ZÁKLADEM JE SPRÁVNÁ HYGIENA

K prevenci samozřejmě patří pečlivá hygiena, kterou je nutné bez výjimky dodržovat i přes přirozeně ztížené podmínky. Vzniku dekubitů může například nahrávat nutnost používat inkontinenční pomůcky. Riziko však

představují i drobné odřeniny, které si může člověk způsobit při každodenních činnostech, například vylézáním z auta či vany.

### DEKUBITY SE NEVYHÝBAJÍ ANI PARALYMPIJSKÝM MEDAILISTŮM

Své zkušenosti s dekubity má i jeden z nejúspěšnějších českých paralympioniků a také pacient ambulance B. Braun Plus David Drahonínský. I jemu dokázal život zkomplikovat zdánlivě nenápadný rozškrábaný pupínek: „Po čase jsem si všiml, že se nehojí, že se mi tam udělal i stroupek, který se mi pak podařilo strhnout. Víím, že když sedím na vozíku



od rána do večera, může i z takové banální věci vzniknout dekubit.“

Problematické jsou především hrboly sedacích kostí. Záleží však na poloze, ve které se klient nejčastěji nachází. Dekubity se často vyskytují také na kyčelních kostech, u ležících pacientů, kteří nejsou pravidelně polohováni, se mohou proleženiny vytvořit i na lopatkách, nebo dokonce v oblastech ušních a očních.

### PREVENCE A BRÁNĚNÍ TVORBĚ DEKUBITŮ

Bc. Alena Kyselová, specialista na hojení ran z ambulance B. Braun Plus, vysvětluje, že si pacient při



ně uškodit. Je lepší využívat sprchu nastavenou na vhodnou teplotu a přijatelný tlak vody. Mírný proud vody ráně neškodí. Důležitá je i volba oblečení. Nedoporučujeme například džiny, ty mají totiž poměrně široké švy, čímž vzniká daleko větší tlakové zatížení a riziko vzniku dekubitů. Pro omezení tohoto rizika existuje na míru šité prádlo a oblečení pro vozíčkáře.

Pokožku je také nutné chránit před vysoušením nebo rozdrážděním například močí, stolicí či potem. K ochraně je vhodný například přípravek Linovera®.

### CO KDYŽ SE DEKUBIT OBJEVÍ NAVZDORY PREVENCI?

„Pokud se dekubit vytvoří, je vždy lepší konzultovat problém s odborníkem než se snažit ošetřit ho tím, co máte doma. Proto klientům s poškozením míchy doporučujeme kontaktovat specialisty z ambulance B. Braun Plus,

kontrola může s trochou šikovnosti pomoci i sám: „Kontrola prostřednictvím druhé osoby je samozřejmě možná, pacient si ale může například pomoci i zrcátkem. I malou ranku je nutné včas ošetřit, domluvit si konzultaci u specialisty a být v kontaktu s ambulancí pro hojení ran. Co se týče režimových opatření, důležité je odlehčovat. Po delším sezení na vozíku je dobré hýždím ulevit ležením na boku nebo zaujmout odlehčovací polohu,“ popisuje.

Pokud má pacient otevřenou ránu, měl by být opatrný s koupáním – neměl by ve vaně relaxovat ani využívat bazénů a saunu. Stojatá voda může rá-

kteří mají zkušenosti s dekubity i přípravky určenými k prevenci a ošetřování chronických ran. Společnost B. Braun má ve svém portfoliu několik takových přípravků, takže jsme schopni klientům s dekubity pomoci,“ doporučuje Kyselová s tím, že čas hraje zásadní roli: „Zanedbaná léčba může skončit fatálně. Dlouhodobou snahou léčit dekubit v domácím prostředí může způsobit zhoršení defektu až do septického stavu. Vzhledem k tomu, že dekubitus často není jedinou komplikací, všechno se to sečte a vozíčkáře to může stát život.“

### CO OČEKÁVAT V AMBULANCÍCH B. BRAUN PLUS

Jakmile naše ambulance pacienta přijme, specialista mu ránu vyčistí a ošetří. Poté vyhodnotí, zdali defekt potřebuje ošetření a následnou kontrolu po čtrnácti dnech nebo častější návštěvy a léčbu. „Pokud má klient

## B. BRAUN LINOVERA® – PREVENCE JE ZÁKLAD



Sprej B. Braun Linovera® pečuje o citlivou a choulostivou pokožku a zvyšuje její odolnost. Nanáší se dva- až třikrát denně šetrným vmasírováním do kůže. Před použitím si pečlivě přečtěte návod, který může obsahovat důležité informace.

Sprej zakoupíte například v síti lékáren BENU:



Linovera je zdravotnický prostředek. Účelem tohoto zdravotnického prostředku je péče o citlivou a choulostivou pokožku. Slouží jako prevence dekubitů 1. stupně. Před použitím si prosím pečlivě přečtěte návod k použití, neboť tento obsahuje informace o rizicích spojených s používáním zdravotnického prostředku a další důležité informace.



nehojící se ránu, může se na ambulanci B. Braun Plus kdykoliv obrátit. V případě, že nebudeme schopni požadavek klienta vyřešit, doporučíme ho do spolupracující ambulance,“ doplňuje Kyselová.

### OŠETŘENÍ DEKUBITU

„Ránu je potřeba očistit a odstranit z ní biofilm, což si lze představit jako bariéru pro látky, které by ji měly léčit. V ordinaci B. Braun Plus používáme k mechanickému očištění rány speciální polštářek provlhčený roztokem. Aplikujeme ošetřující gel s dezinfekčními a hojivými účinky a ránu pak překryjeme ještě pěnovým krytím, které chrání dané místo před znečištěním. U přípravků B. Braun, které v ambulancích používáme, je přitom pozitivní, že například používaný gel ani roztok neštípou, a klienti se tak nemusí bát ani alergie,“ shrnuje naše odbornice postup při ošetření rány.

Valerie Špuláková



**Mgr. DAVID DRAHONÍNSKÝ** je tělesně handicapovaný sportovec, paralukostřelec, který patří ke světové špičce. Na vozíku skončil v roce 1999, kdy v důsledku náměsíčnosti spadl z balkonu ve třetím patře. Navzdory kvadruplegii vystudoval mezinárodní vztahy na Metropolitní univerzitě v Praze a stal se jedním z nejúspěšnějších českých paralympioniků. Z řady jeho úspěchů připomeňme jeho zlatou medaili z paralympiády v Pekingu a stříbro z Londýna a Rio de Janeira, vytvořil i několik světových rekordů. Je ambasadorem projektu B. Braun pro život. O svém životě a sportovní kariéře píše na webových stránkách [www.daviddrahoninsky.cz](http://www.daviddrahoninsky.cz).

**Bc. ALENA KYSELOVÁ** je ve společnosti B. Braun Medical specialistkou na hojení ran a domácí péči. Zkušenosti sbírala především v Centru Paraple, kde se věnovala lidem na vozíku po poškození míchy. Problematiku hojení a prevenci dekubitů byla zvyklá řešit s klienty každodenně. Po devatenácti letech, v roce 2016, nastoupila do společnosti B. Braun. Jejím úkolem je rozvoj v oblasti hojení ran v ambulancím a mimonemocničním segmentu. Pracuje také v chirurgických ambulancích B. Braun Plus, které klientům poskytují komplexní péči o chronické rány, včetně edukace a preskripce materiálu potřebného ke zhojení rány.

AMBULANCE B. BRAUN  
JSOU TU PRO VÁS



KONTAKTUJTE JE,  
OBRAŤTE SE NA NĚ

# Osmisměrka

TAJENKA:

„Klasik je spisovatel, jehož... TAJENKA" Mark Twain

M	D	R	Y	D	Y	M	R	Ň	O	U	S	Y	S	A	L	A	N	O	V	Í	
F	I	A	S	K	O	Í	A	S	L	A	K	A	A	T	K	U	L	T	Ý	V	
S	E	K	Y	V	Ě	D	O	O	V	Á	Y	Ů	L	Í	O	D	M	L	K	A	
Č	T	V	R	T	R	B	E	E	J	C	H	M	P	R	H	Ž	K	A	V	L	M
Á	A	E	K	O	A	E	C	I	P	O	E	C	H	L	K	O	A	Y	R	U	Í
C	E	D	R	Y	N	T	L	Y	N	C	J	U	M	K	A	L	R	Z	Z	H	
U	V	N	M	A	T	L	L	V	K	E	V	O	Í	Ú	R	E	E	D	N	O	
L	M	A	Z	E	S	A	S	A	R	A	D	L	J	E	R	U	T	I	Á	R	
Í	L	R	L	Y	E	M	E	T	E	O	R	E	P	Č	M	A	É	V	N	N	
K	U	L	M	Y	M	A	U	S	T	O	O	M	L	U	V	A	O	O	U	Y	

ODMLKA, OMLUVA, ORLÍK, VJEMY, CHMÚRA, UTRJCH, VÝKLUZ, RAKVE, KŮRKA, LANOVÍ, ZDIVO, LIJÁKY, HORNÝ, CVALY, OSOBA, CAVYKY, ENZYM, SAVEC, RANDE, KULMY, RADKA, STAVY, METEOR, OPICE, STOKY, TYKVE, KLAMY, MELOUCH, NÁDRAŽÍ, SEZAM, ČTVRT, ARASA, TLAMA, DIETA, MRŇOUS, CEDRY, MIKRON, ÉTERY, OLEINY, FIASKO, CULÍK, OJOJOJ, PECKA, MUZEUM, LEDEN, ŇADRO, VÝTLUK, KRYSY, MRAKY, ODĚVY, PERLY, OHLAS

# Sudoku

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

PÉČE O ZDRAVÍ

# PACIENTSKÁ AKADEMIE NABÍZÍ DVA ÚHLY POHLEDU NA DIAGNÓZU



PUSŤE SI  
záznam webináře  
s doktorem Sutorým  
a Katkou Antošovou



*Pohled odborníka a pohled pacienta. Obě strany chtějí pro zvládnutí ať už akutního, nebo chronického zdravotního stavu udělat maximum a najít nejlepší řešení. A právě to nás dovedlo k myšlence koncipovat stejně i Pacientskou akademii a její březnové webináře.*

Nový formát vzdělávání, který rozšiřuje povědomí o problematice také směrem k laické veřejnosti, má obzvlášť v době koronavirové krize v portfoliu Aesculap Akademie své místo. Pacienti totiž mohou kvůli obavám z nákazy podceňovat některé problémy a vyhledat specialistu, až když se jim výrazně přihorší. Tomu je potřeba předcházet.

V březnu jsme zahájili cyklus webinářů tématem Dekubity ze dvou úhlů pohledu. Hosty ve studiu v Pavilonu B. Braun Dialog byli edukační specialista pro oblast hojení ran Bc. Alena Kyselová v roli terapeutky a úspěšný paralympionik Mgr. David Drahoninský, který sdílel své pacientské zkušenosti. Živý on-line přenos sledovala bezmála stovka účastníků a zájem vzbuzuje i záznam webináře, který je k dispozici na YouTube kanálu Aesculap Akademie. Úspěch slavil i webinář následující, kte-

rý cílil na pacienty s poruchami derivace moči a defekace. Přednášejícím byl jeden z předních českých neurourologů MUDr. Martin Sutorý, CSc., a sympatická paralympionička Ing. Kateřina Antošová. Posluchačům přiblížili výhody intermitentní katetrizace i rizika spojená s jinými způsoby derivace moči u pacientů s poškozením míchy, mozku nebo nervů. Stejně jako Alena Kyselová vyzdvihl primář Sutorý význam pravidelné dispenzarizace a oba nabídli pomoc odborných ambulancí B. Braun Plus, ve kterých oba působí.

Specialistům se někdy stává, že jsou jejich sdělení vysoce odborná i v situacích, kdy je potřeba komunikaci trochu zjednodušit. V takových chvílích je cenný pacientský pohled na probíranou problematiku a David s Katkou skvěle sloužili i jako občasní „překladač do pacientštiny“. Přidanou hod-

notou webinářů je však také interakce s diváky. Ti mají možnost položit otázku k tématu do chatu a odborníci z ambulancí B. Braun je zodpoví.

Při našich webinářích jsme ale nezapomněli ani na ty, kteří se o pacienty starají. Samostatný event na téma Specifika péče o pacienty s míšní lézí jsme uspořádali pro peer mentory, terapeuty a asistenty ze spřátelených organizací CZEPA, Centrum Paraple a ParaCentrum Fénix, které poskytují pomoc pacientům na vozičku. Tématem byly opět dekubity, jejich prevence a léčba, intermitentní katetrizace a význam multioborové ambulantní péče. Přednášejícími byly Mgr. Olga Panenková a Bc. Alena Kyselová.

Venku je letní počasí a pobyt na čerstvém vzduchu je určitě vhodnější než trávit odpoledne u monitoru počítače. Proto se k pacientským webinářům vrátíme zase až na podzim, už teď se však moc těšíme.

Mgr. Petra Bártová  
Aesculap Academy Expert

FACEBOOKOVÁ SKUPINA

# CÉVKOVÁNÍ DĚTÍ

NA PODPORU RODIČŮM



*Facebooková skupina CÉVKOVÁNÍ DĚTÍ vznikla za účelem podpory rodičů a dětí, které mají problémy s vyprazdňováním močového měchýře z příčin vrozených či získaných.*

Skupina byla založena 14. 2. 2020 a prvotní impuls přišel z Dětské urologické ambulance Fakultní nemocnice v Motole od sestřičky Lucie Hůrkové, DiS., a MUDr. Jana Trachty. Cílem je sdílení zkušeností a informací týkající se tematiky čisté intermitentní katetrizace. Ve skupině jsou kromě dětí a jejich rodičů i lékaři a sestřičky, kteří se problematikou čisté intermitentní katetrizace zabývají. Dalšími členy skupiny jsou zástupci týmu Stoma a Urinary Care společnosti B. Braun, kteří vám vždy ochotně poradí s otázkami ohledně produktů či distribuce pomůcek. Budeme rádi, když se do skupiny připojíte a pomůžete sdílet svoje zkušenosti, tipy a triky nebo pro vás bude skupina inspirací, jak situace spojené s katetrizací zvládat.

**FB skupina Cévkování dětí  
POTŘEBUJETE PORADIT?  
PŘIPOJTE SE K NÁM.**





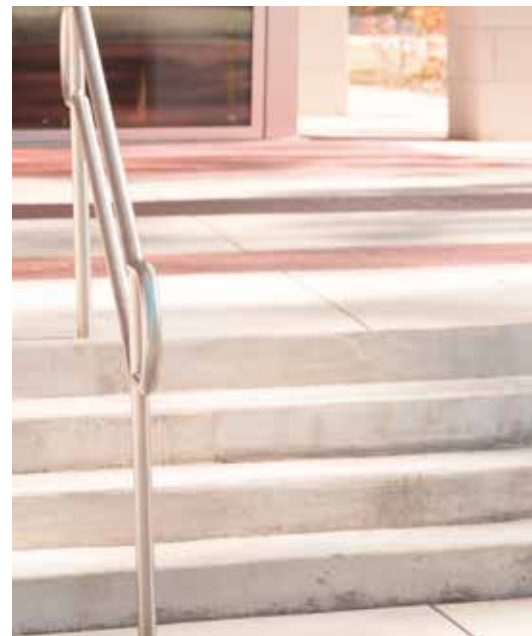
HRDINOVÉ VŠEDNÍCH DNÍ

# ČTYŘSTUPŇOVÁ SOCIÁLNÍ „PŘEVODOVKA“ NESTAČÍ, ZAŘAĎME PĚTKU!

*V dubnu letošního roku postoupil do prvního čtení návrh novely zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Navrhovaná změna byla dlouhou dobu očekávaná a rozsáhlá revize tohoto právního předpisu měla přinést navýšení příspěvků na péči pro lidi, jejichž postižení vyžaduje každodenně několikahodinovou osobní asistenci. Očekávání lidí s postižením, kterých se zmíněná novela týká, se však nenaplnila. Naopak.*

Aktuální předložená novela zákona o sociálních službách neobsahuje návrhy, které by měnily systém příspěvku na péči. Pouze navrhuje přesun finanční zátěže ze státního rozpočtu a dalších veřejných rozpočtů na klienty sociálních služeb a jejich rodiny, aniž by systém tuto zvýšenou zátěž kompenzoval zajištěním vyšší dostupnosti sociálních služeb při současném posílení cest, jak naplnit práva klientů na nezávislý život a na možnost volby a v reálné podpoře neformál-

ních pečujících. Nejvyšší příspěvek na péči v současnosti pokrývá maximálně šest hodin osobní asistence denně. Řada lidí s postižením ji ale potřebuje v mnohem větším rozsahu. Systém nastavení dnes nabízí těmto lidem pouze jediné řešení, a tím je odchod do velkokapacitních zařízení ústavního typu. Při navrhovaném 20% zvýšení cen za sociální služby se pro početnou skupinu obyvatel zásadním způsobem sníží možnost žít v co nejméně omezujícím prostředí.



Předložený návrh novely vychází z vládního návrhu, který byl řadu let připravován Ministerstvem práce a sociálních věcí, ale nebyl dosud předložen k projednání ve sněmovně, protože se nepodařilo vypořádat přes tisíc stran připomínek. A předkládaná novela obsahuje řadu bodů, které jsou pro lidi se zdravotním postižením či dlouhodobým onemocněním rizikové a představují pro ně a pro jejich pečující další znevýhodnění.

Chybný je ale především přístup poslanců a předkladatelů novely zákona. Kritiku postupu při zpracování návrhu novely napadl i úřad Ombudsmana ČR s tím, že odporuje základním principům Úmluvy o právech lidí s postižením, kterou se Česká republika zavázala dodržovat. Úmluva definuje závazek, podle něhož se samotní lidé



s postižením a jejich organizace mají podílet na vytváření a provádění legislativy. Tento závazek vychází z předpokladu, že lidé s postižením jsou s potřebami a problémy handicapovaných nejlépe obeznámeni a jsou tak důležitým článkem ve snahách zajistit těmto lidem konkrétní potřeby. Zdravý člověk sice může vědět nebo porozumět tomu, co je to mít postižení, ale mnohem pravděpodobnější je, že tyto schopnosti bude mít osoba, která zdravotní postižení sama má. Jeden ze zakladatelů světového hnutí Independent Living Ed Roberts (celosvětové hnutí, jehož cílem bylo a je dosažení plné rovnocennosti zdravých lidí a lidí s postižením) shrnul myšlenku péče o postižené osoby takto: „Je třeba usilovat o samostatnost a nezávislost každého jedince. Nezávislost je třeba vykládat jako sebeurčující život,

tedy právo na sebeurčení i v situaci, kdy je člověk závislý na někom druhém. Zdravotní postižení není stav vytvářející závislost. Závislost ale mohou způsobit cesty, jimiž jsme se my jako jednotlivci i my jako společnost rozhodli na zdravotní postižení reagoval.“

Organizace, které podporují lidi s postižením, jako je Česká asociace paraplegiků – CZEPA, Asistence, o.p.s., Aliance pro individualizovanou podporu, Děti úplňku a řada dalších, dospěly k tomu, že nejlepším řešením by bylo zavedení pátého, individualizovaného stupně, který by poskytl lidem s nejtěžším postižením dostatek finančních prostředků na zajištění osobní asistence tak, aby každý mohl svobodně žít. Na podporu tohoto návrhu byla spuštěna petice [www.patystupen.cz](http://www.patystupen.cz). Svě návrhy a kritiku předkládané novely

*Zdravotní postižení není stav vytvářející závislost. Závislost ale mohou způsobit cesty, jimiž jsme se my jako jednotlivci i my jako společnost rozhodli na zdravotní postižení reagovat.*

nechaly organizace zazní i v pražských ulicích na několika demonstracích. První z nich proběhla v den, kdy šla novela zákona o sociálních službách do prvního čtení. Moderátorem akce byl mladý vozičkář Václav Uher, který je pracovníkem Centra Paraple, moderátorem a spisovatelem. Přítomné demonstranty přivítal těmito slovy:

„Dámy a pánové, vítám vás tady na Malostranském náměstí na akci, která se jmenuje STOP zdražování sociálních služeb. Je to pravděpodobně první jarní demonstrace, protože jaro začalo před pár dny. A je to jedna z mála demonstrací, která se netýká covidu. Jsem rád, že tu vidím kamarády. Jsme tady společně proto, abychom vyjádřili nesouhlas se stávající podobou novely zákona o sociálních službách, která právě dnes jde do prvního čtení v poslanecké sněmovně.“

Organizátoři této akce rovněž zdůraznili nutnost debaty o pozitivních krocích, které by vedly ke zlepšení dostupnosti pomoci pro lidi s nejtěžším zdravotním postižením. A právě jedním z řešení by mohlo být zavedení pátého stupně příspěvku na péči.

Magdalena Bambousková

	FR. MĚSTO	JMÉNO FOTBALISTY BERGERA	ZN. HLINÍKU	BRODIVÝ PTÁK		OSIVO	POVLAK NA PEŘINU	OBYDLÍ VČEL	OVIDIOVO JMÉNO		BYLINA PODOBŇA HERMANKU	ŘECKÉ POHOŘÍ	NEDOBŘÝ	CITO- SLOVCE HIHŇÁNÍ	LÁMAT	VYPRÁZD- NOVÁNÍ STŘEV	DOKÁZO- VÁNÍ SPRÁV- NOSTI					
INDIÁN Z JIHOZÁ- PADNÍ USA					JEDOVATÁ BYLINA					VYHLÍDKA												
NEVELKÁ					TAJENKA 1 ŘÍMSKY 51					TAJENKA 2 ZKRATKA PRO SYNA												
ANGL. ONO			TENKÝ KOVOVÝ PLÁT ŽAL					OJETÝ						ZVUK KOZÍHO HLASU ZUB MENŠÍ								
ZNAK RODU				JMÉNO HEREC. JANŽUROVÉ ČESKÝ MĚDIRYTEC				SCHOPNÉ ORBY					OPAK TEPLA NESPLA- CENY ZÁVAZEK									
CHEMICKÝ PRVEK ZNAČKY NB					ANGL. DEN	<div style="background-color: #4b0082; color: white; padding: 20px; text-align: center;"> <h2>křížovka</h2> <p>Tajenkou je citát od Gabriela Lauba.</p> </div>					OTÁZKA											
ULOŽENÉ ZÁSoby MATERIÁLU															ZN. LUTECIA			OFUKOVAT	ZN. HELIA	SLOVEN. POLNÍ MÍRA		
	ODSTŘELO- VAČ	NÁHRADNÍ KOLO U AUTOMO- BILU	POPĚVEK ANGL. NAD															VETCHÁ				
SETKÁNÍ											MUSSOLI- NIHO JMÉNO	UPEVNIT (PŘÁTEL- STVÍ)	NÁSEP	OBEPNOUT PÁSKEM	PODNIK V BRNĚ		ZVEDÁK					
OBLOHA					SUDOKO- PYTNIK												ISLAND. SIDLO	NÁZEV ZNAČKY DRASLIKU EMOCE			REZIGNO- VANY SOUHLAS	NA JAKÉ MÍSTO
JMÉNO PSA					OBDOBÍ						ZN. AKTINIA			ŽÁDNÝ CLOVEK (SLOV.) ELEMENTÁRNÍ ČÁSTICE								
TAJENKA 3				SPZ STRAKONIC	TAJENKA 4 OMASTEK						JMÉNO HEREČKY STAŠOVÉ ŠLECHTIC											
DŮSTOJ- NOST (Z FR.)								LÉKY UTIŠJUJÍCÍ BLEST														
ZN. ELEKTRON- VOLTU			TITO (NÁREČ)					BŮZEK LÁSKY					OBCHODNÍ AKADEMIE									
EGYPT. BŮH SLUNCE				KOCOUR (NÁREČNĚ)				VZOREC NITRIDU TANTALU					ZN. NANOTESLY									
																	NÁPOVĚDA: AMIENS, ASAR, BALZER, ENEMA, MION, NIOB, OITĚ					



SÍŤ PRODEJEN  
A VÝDEJEN  
ZDRAVOTNICKÝCH  
PROSTŘEDKŮ

# ZELENÁ HVĚZDA

RYCHLÝ A SPOLEHLIVÝ DODAVATEL  
MOČOVÝCH KATÉTRŮ A PŘÍSLUŠENSTVÍ  
AŽ K VÁM DOMŮ

Variabilní močové katétry a příslušenství na jednom místě

Odborné poradenství a individuální přístup

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

Kontakty a seznam prodejen naleznete na

[www.zelenahvezda.cz](http://www.zelenahvezda.cz)





## NEPŘEHLÉDNĚTE

- Rádi byste měli aktuální informace o produktech a službách pro cévkující se pacienty?
- Chtěli byste se účastnit zajímavých webinářů?
- Chtěli byste se připojit ke sportovním aktivitám?
- Chtěli byste si přečíst inspirativní příběhy?
- A mnoho dalšího, co v programu nabízíme, je pro vás

**ZCELA ZDARMA**

## Pacientský program B. Braun Lepší péče

Přihlaste se do **bezplatného** programu **B. Braun Lepší péče** a přihlášku zašlete e-mailem či poštou

Jméno ..... Příjmení .....

Ulice a č. p. ....

Město, PSČ ..... Telefon .....

E-mail .....

Prosím o zaslání časopisu Actreenoviny  poštou  e-mailem  oběma způsoby

Datum a podpis .....

**Do programu jsou vítáni všichni pacienti, bez ohledu na výrobce močového katétru.**

B. Braun Medical s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4  
Tel. +420-777 363 343 | [lepsipece.cz@bbraun.com](mailto:lepsipece.cz@bbraun.com) | [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz)