

2 | 2015

Stěžeň

Časopis Společnosti dialyzovaných a transplantovaných





M. Černá/ Místo úvodu	4
Pozvánka na podzimní rekondiční pobyt na Pastvinách	5
Pozvánka na setkání pacientů po transplantaci jater	6
NAPSALI JSTE NÁM	
S. Vajďák/ Setkání pacientů po transplantaci jater u Mladečských jeskyní	6
J. Černý/ Žít na hraně chce obrovskou vůli	8
Nordic walking ke dni ledvin	9
Jarní rekondiční pobyt na Pastvinách	10
TÉMA: PRÁZDNINOVÁ DIALÝZA NA SLOVENSKU	
Dialýza v Kežmaroku	11
Rozhovor s Májou Bílou	12
ROZHOVOR	
M. Černá/ Rozhovor s profesorem Miroslavem Mydlíkem	14
O. Mengerová/ Jak se stravovat?	17
PERITONEÁLNÍ DIALÝZA	
Selhání ledvin s happyendem	23
Nebojte se cestovat s domácí dialýzou	25
Help linka Baxter bude mít nové číslo	25
KULTURA, SPORT, REKREACE	
R. Honzák/ Jak se dopracovat k vyhoření	26
R. a P. Exnerovi/ Kam na výlet	27
P. Exner/ Jak našli poklad	30

Místo úvodu

Milí čtenáři,

letní číslo časopisu Stěžeň vám v rámci tématu přináší informace o dialýze ve Slovenském Kežmaroku a rozhovor s vrchní sestrou dialýzy v Kežmaroku paní Máju Bílou. O svých letitých zkušenostech s dialýzou vypráví v rozhovoru pan profesor Miroslav Mydlík ze IV. interní kliniky Univerzitnej Nemocnice L. Pasteura v Košicích.

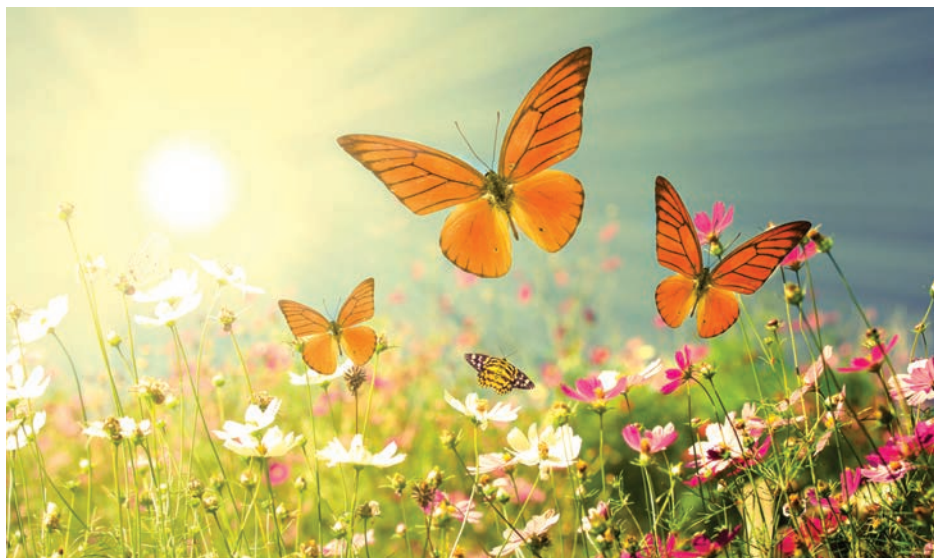
V tomto Stěžni najdete například i informace, jak cestovat s peritoneální dialýzou.

Doufám že vám čtení bude inspirací pro letošní dovolenou a přeji vám, abyste si v letních měsících pěkně odpočinuli a načerpali hodně energie.

Vaše

Miša Černá

Miša Černá



TIRÁŽ

STĚŽEŇ – Ročník 26, 2015/2 / Vydává Společnost dialyzovaných a transplantovaných, Ohradní 1368, 140 00 Praha 4, Michle, tel.: 261 215 616, e-mail: stezen@spoldat.cz / www.stezen.cz / ISSN: 1210-0153 / Odpovědný redaktor: MUDr. Radkin Honzák, CSc. / Redakce: Miša Černá (cerna@spoldat.cz) / Redakční rada: Ing. Pavel Exner, Věra Šťastná, Lenka Vašková (vaskova@stezen.cz), Mgr. Jana Ptáčková / Podávání novinových zásilek povoleno ředitelstvím pošt Praha č.j. NP 343/94 ze dne 16. 2. 1994 / Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. / Autorem fotografie na obálce je raApa.

Zveme všechny zájemce z řad dialyzovaných a transplantovaných pacientů a jejich blízkých na

Podzimní aktivně - odpočinkový pobyt v podhůří Orlických hor nedaleko přehradní nádrže Pastviny

Termín: sobota 3. 10. – sobota 10. 10. 2015

Ubytování: Penzion PASTVINY (www.pastviny.penzion.com)

Dialyzační středisko: Dialcorp, s.r.o. v Rychnově nad Kněžnou

Program pro zájemce:

- pravidelné ranní či podvečerní (podle domluvy) kondiční cvičení pod vedením fyzioterapeutky Andrei Mahrové
- relaxace pod vedením psychoterapeutky a sociální pracovnice Míši Černé
- možnost individuálních konzultací vhodných pohybových aktivit
- testování aktuální fyzické zdatnosti
- možnost individuálních konzultací v psychosociální oblasti
- podle zájmu:
 - organizované vycházky a výlety po okolních krásách přírody
 - nordic walking – severská chůze s holemi
 - koupání a cvičení v bazénu se slanou vodou (**nezapomeňte si plavky**)

Doprava: vlastní

Cena:

Dialyzovaní a transplantovaní (s průkazem ZT, ZTP, ZTP/P)

platba převodem na č. **10006-37832011/0100**. Do zprávy pro příjemce napište jméno a adresu (stačí město a ulice) účastníka rekonvice **2450,- Kč** (350,- Kč/den)

Rodinní příslušníci – platba v hotovosti na místě

dospělí **3780,- Kč** (540,- Kč/den)

děti od 3 do 12 let **2065,- Kč** (295,- Kč/den)

děti do 3 let **zdarma**

V případě zájmu kontaktujte Míšu Černou na cerna@spoldat.cz nebo volejte 775 09 06 04.

Kapacita míst je omezena, přednost budou mít dříve přihlášení. Obratem zašleme přihlášku a další informace k ubytování a příjezdu.

Na setkání s vámi se těší Míša Černá

Společnost dialyzovaných a transplantovaných pacientů a Dialcorp, s.r.o.

Setkání pacientů po transplantaci jater

Příští setkání lidí po transplantaci jater se bude konat od **pátku 25. 9. do neděle 27. 9. 2015** v hotelu **Riviera Jedovnice**. Podrobnější informace podá paní Lenka Blahutová, telefon 604 428 273.

Setkání pacientů po transplantaci jater u Mladečských jeskyní

Setkání transplantovaných játrařů proběhlo tentokrát už od čtvrtka odpoledne v penzionu Romeo v Mladeči a to od 28. do 31. 5. 2015. Sešlo se nás devatenáct. V pátek jsme měli exkurzi v pivovaru Litovel. První zmínka o vaření piva v Litovli je datována do roku 1291, kdy městu udělil král Václav II. mílové právo. Privilegium dávalo litovelským měšťanům monopolní právo na vaření a šenkování piva v okruhu jedné míle (asi 10–12 km). Pivo se ve středověku vařilo v právovárečných domech, v Litovli jich bylo 57.

Odpoledne jsme přejeli automobily do města Úsov, kde jsme si prohlédli lovecko - lesnické muzeum, které je ojedinělým historickým muzeem tohoto druhu ve střední Evropě. Prezentuje lovecké a přírodovědné sbírky v původní lichtenštejnské instalaci z přelomu 19. a 20. století. Exponáty jsou sto let staré v nezměněném stavu. V roce 1898 umístil Jan II. z Lichtenštejna do zámeckých interiérů lesnické a lovecké muzeum s bohatými sbírkami zvířeny z rozsáhlých lichtenštejnských pan-



Stanislav Vajdák

ství a z loveckých výprav do Polska, Itálie, Afriky a Indie. Ve sbírkách úsovského zámku je přes 4000 kusů přírodnin, z toho na 700 kusů rohů a parohů lemujících zdi chodeb a zámecké schodiště. Sály v prvním poschodí představují trofeje africké zvířeny - především antilop, gazel, lebku a kly slona, lva pustinného, zebra a nosorožce pocházejících z přelomu 19. a 20. století. Sály druhého poschodí prezentují naše ptáky a savce. Večer jsme si zajeli na noc kostelů do Litovle.

V sobotu dopoledne jsme navštívili muzeum Olomouckých tvarůžků otevřené v roce 1994

Stěžeň 2/2015 – Setkání pacientů po transplantaci jater



Mladeč u Litovle na okraji chráněné krajinné oblasti Litovelské Pomoraví. Puklinové chodby a dómy se nacházejí v podzemí vápencového vrchu Třesín. Části podzemních prostor jsou bohatě zdobeny krápníky a sintrovými náteky. Nejkrásnější partie jeskyní se nazývají **Chrám přírody** a **Panenská jeskyně**. Po ukončení pobytu jsme se rozjeli do svých domovů, kde budeme čerpat síly z hezkého zážitků a těšit se na září, kdy se plánuje další setkání. Snad se nám podaří najít

v místě původní výroby tvarůžků. Muzeum významně přispělo k popularizaci tohoto jedinečného sýru, původní umístění uvnitř výrobního závodu však omezovalo jeho rozvoj. Proto bylo rozhodnuto vybudovat zcela nové muzeum, jehož výstavba započala v roce 2013. Odpoledne jsme zajeli na známý hrad Bouzov, romantický hrad založený na přelomu 13. a 14. století se nachází v malebné krajině Litovelska a Mohelnicka. Do roku 1696 jej střídavě vlastnili příslušníci různých českých a moravských rodů, pak panství s hradem koupil Řád německých rytířů. Od roku 1945 je majetkem státu. V roce 1999 byl prohlášen za národní kulturní památku.

V neděli jsme se s Mladečí rozloučili návštěvou Mladečských jeskyní, které byly kousek od našeho penzionu. **Mladečské jeskyně** se nacházejí na západním okraji obce

v tak krátkém termínu dobré ubytování pro nás transplantované, budeme se snažit včas všechny informovat.

*Za kolektiv transplantovaných játrařů
Stanislav Vajdák*



Žít na hraně chce obrovskou vůli

Rád bych tímto způsobem pozdravil všechny dialyzované, transplantované, lékaře a sestry dialyzačních středisek a zvláště IKEM, kam jezdím čtyřikrát do roka na kontroly.

V čísle 1/2015 Stěžně jsem nemohl přehlédnout poutavý, vypovídající článek od 20 let dialyzovaného pacienta Tomáše Wasserbauera z Liberce, kterému zatím nebylo dáno, aby se transplantovaná ledvina v jeho organismu uchytila. Nepodařilo se to ani po pěti transplantacích.

V roce 2007 jsem byl v IKEM transplantován a měl štěstí, že se nový orgán ihned chytil a začal pracovat. Mým prvním ošetřujícím lékařem byl velmi sympatický a ochotný MUDr. Vladimír Hanzal. Po čtyřech dnech strávených na JIP jsem byl přeložen na standardní pokoj, kde jsem ho sdílel právě s Tomášem, který na první pohled zaujal skromností a znalostmi o své nemoci. Věkem by mohl být mým synem. Rychle jsme se spřátelili a vylíčili své osudy, pobyty na dialýze. Nejprve jsem díky velkému pochopení a péči nefrologického oddělení chrudimské nemocnice začal po genetickém selhání ledvin peritoneální dialýzou a poměrně brzy jsem se dostal na listinu čekatelů, byť jsem byl rizikový pacient s dalšími onemocněními, včetně srdce.

Tomáš měl již velké zkušenosti a hlavně znalosti v nefrologickém oboru. Hodiny mi vyprávěl, jak se v dalších

dnech orientovat, velmi přesný byl v doporučení dietologické stravy a zejména byl velmi dobrý psycholog. Rozpoznal moje obavy, co bude dál, až budu zase doma a přidával neocenitelné rady. Vůbec by mě nenapadlo, že je na tom hůř, než já. Pochopil jsem to až po několika vizitách, zvláště, když se prof. MUDr. Viklický, tehdy primář nefrologie, následně šéf kliniky, u Tomáše zdržel déle a neměl pro něj pozitivní zprávy. Čekal bych, že tomu Tomáš podlehne a uzavře se. Nic takového se nestalo. Vzpomínám si, že mi řekl něco v tom smyslu, že další naděje na transplantaci ledviny je na dlouhá léta tabu. I tak jsem musel dále obdivovat jeho optimismus v reálně stanoveném zdravotním stavu. Po propuštění jsme si telefonovali, přáli k Vánocům, Novému roku, povzbuzovali se.

Jiří Černý



Vpravo humorista Jiří Černý s bratrem Františkem, hráčem a zpěvákem Čechomor, při letošním vystoupení v Jablonci nad Nisou v rámci oslav MDŽ. Foto Pavlína Hrabálová

Bohužel i já jsem poznal záلودnosti osudu s transplantovanou ledvinou a po 14 měsících o ni přišel.

Následovaly více než dva roky na chrudimské dialýze, kam jsem dojížděl třikrát týdně z Hluboké u Skutče na noční ležení. Přes velkou péči lékařů a sester jsem si vybíral velmi bolestivou daň, když mne trápily před koncem dialyzačního procesu velmi bolestivé křeče. A každý den byl o velké žízni, kterou takto postižený musí umět přijmout.

Pokud jsem chtěl ještě jednou dostat šanci

Stěžeň 2/2015 – Nordic Walking v rámci Světového dne ledvin

k transplantaci, musel jsem zvládat mnohá vyšetření, často i velmi nepříjemná, dokonce došlo i na trojnásobný koronární bypass v IKEM s následným měsíčním pobytem v Lázních Poděbrady.

Dne 22. února před čtyřmi lety jsem si ohřival polévku, když zazvonil telefon. Na jídlo už nedošlo, protože za 15 minut se mnou sanitka uháněla do IKEM. Byl jsem velmi šťastný. Pooperační stavy jsem již snášel zkušeně, ale lékařům se můj stav nezamlouval. Sono ukazovalo, že ledvina je klinicky živá, ale nepracuje. Těch pět týdnů, co jsem žil v nejistotě, mi dodával síly právě Tomáš Wasserbauer. Nejen že mi telefonoval, ale dokonce za mnou přijel až na pokoj a povzbudil mne. On, který musel zvládat nelehký úděl jen s dialýzou! Dodal mi hodně psychické odvahy se dál prát o trochu příznivější žití. Byli to MUDr. Hanzal a MUDr. Janka Slatinská, současná primářka nefrologie, kteří zkoušeli další metody k úspěchu, mj. na urologii Thomayerovy nemocnice. O dva dny jsem po dohodě s lékaři protáhl nástup na dialýzu a pak to

přišlo. Vyšel ze mne půllitr zkrvavělé tekutiny. Další den to byl litr ještě trochu kalné moče, ale třetí den to byly dva čisté litry a já mohl domů. Vůle a lékařská věda udělaly své.

Ano, jsem jako důchodce pátý rok po druhé transplantaci a nebýt velkého množství prášků, které mi trochu deformují obvod břicha, protože chuť k jídlu je obrovská, žiji s určitými omezeními normální život. Dokonce jsem byl 14 dní v kubánském Varaderu, jezdím na wellness pobyty a hlavně mohu na houby!

O mne ale již nejde. Dbám o přísnou životosprávu a pohyb, snažím se rozdávat energii druhým, třeba jako humorista, parodista v zábavných programech. Dnes už ale i to s mírou. Hodně cítím s Tomášem a moc bych si přál, aby se jeho tělu konečně podařilo přijmout transplantovanou ledvinu. Moc si ji zaslouží!

Jiří Černý

Nordic Walking v rámci Světového dne ledvin

V neděli 15. března 2015 uspořádala Společnost dialyzovaných a transplantovaných pacientů v rámci světového dne ledvin Nordic walking tzv. severskou chůzi pro dialyzované, transplantované pacienty, jejich blízké a ošetřující personál.

Na procházku s holemi jsme se vydali podél řeky Berounky z Radotína do Černošic. Instruktaž správné techniky „severské chůze“ a korekci techniky pohybu po celou dobu procházky prováděla fyzioterapeutka PhDr. Andrea Mahrová.

Procházky se zúčastnilo 10 osob.

I když ráno ještě vytrvale pršelo, postupně se vyjasnilo a občas vysvitlo i sluníčko. V půlce cesty jsme pod vedením Andrey Mahrové provedli protažení.

Akcí jsme ukončili občerstvením v restauraci Boleta. Občerstvení sponzorovala firma B. Braun Avitum.

Moc děkujeme firmě B. Braun Avitum za sponzorský dar, kterým podpořila pohybovou aktivitu chronicky nemocných pacientů a umožnila nám uskutečnit tuto akci.



Jarní rekondiční pobyt na Pastvinách

Na začátku června proběhl na Pastvinách další z rekondičních pobytů s programem. O pobyt byl velký zájem a mezi 24 účastníky byli jak dialyzovaní pacienti, tak pacienti po transplantaci a jejich rodinní příslušníci. Celý týden bylo krásné slunečné počasí a tak si všichni užili výletů a pobytu v přírodě. Každý den dopoledne probíhalo cvičení pod vedením fyzioterapeutky Andrey Mahrové, odpoledne byly organizovány vycházky s holemi Nordic walking a den jsme pravidelně zakončili relaxačním cvičením. Tradicí se stalo i cvičení v bazénu se slanou vodou v Ústí nad Orlicí.



Miša Černá



Věřím, že se všichni vraceli domů odpočatí a plní energie.

Další příležitost k relaxaci bude na podzimní rekondičním pobytu s programem v říjnu.

Společně jsem navštívili arboretum Žampach, kde jsme mohli obdivovat krásné stromy a keře. Znovu jsem se podívali do Neratova, ale tentokrát jsme kromě poutního místa s kostelem navštívili i chráněné dílny „Kopeček“, kde jsou sdruženy keramická, tkalcovská, šicí a košíkářská dílna. Kopeček sídlí v bývalém statku v Bartošovicích v Orlických horách. Návštěvníkům nabízí kromě exkurzí a prodeje výrobků i kurzy keramiky, plstění vlny či pletení z pedigu.



Prázdninové dialýzy v dialyzačním středisku Dialcorp v Kežmaroku

Ľuďom nestačí žiť život zachránený, ale túžia po živote kvalitnom a nespútanom!

Citát MUDr. Radkin Honzák, CSc. – jeden zo zakladateľov Spoločnosti dialyzovaných a transplantovaných pacientov

Preto Vám ponúkame DOVOLENKU S DIALÝZOU – obsahom a cieľom je umožniť ľuďom závislým na liečbe dialýzou stráviť dovolenku s rodinou mimo svojho dialyzačného strediska.

Zmeníte prostredie, spoznáte nové tváre, spoznáte nové miesta, oddýchnete si od stereotypu bežného dňa, prežijete pekné chvíľky so svojimi príbuznými mimo svojho domova, môžete športovať, môžete spomínať a navštíviť miesta, ktoré už poznáte, atď., atď – veď Vysoké Tatry sú stále úžasné!

Kultúrne a prírodné bohatstvo Kežmarku a jeho okolia, ponúka výbornú možnosť pasívneho aj aktívneho oddychu v ktoromkoľvek ročnom období. Ambíciou nášho dialyzačného strediska je zabezpečiť kvalitnú dialýzu v plnom rozsahu tak ako ju potrebujú dialyzovaní zo Slovenska, Čiech i ostatných krajín Európy.

Počas Vášho pobytu u nás budete zaradení do tretej smeny dialýzy, ktorá sa začína o 17,00 hod., aby ste deň mohli stráviť príjemným programom, ktorý si naplánujete na Vašej dovolenke.

V budúcnosti chceme vybudovať svoj vlastný penzión podobný Pastvinám. V súčasnosti Vám zabezpečíme ubytovanie v malebnom hoteli CLUB na námestí Kežmarku s výraznými zľavami za ubytovanie.

Bežná cena jedného lôžka je 34 Eur - na jednu noc. My Vám ponúkame:

- v sezóne /od 1.6. do 30.9./

1 dialyzovaný pacient + 1 rodinný príslušník = dvojpostelová izba – 12 Eur - na osobu bez stravy.

- mimo sezónu /od 1.10. do 31.5./

1 dialyzovaný pacient + 1 rodinný príslušník = dvojpostelová izba – 10 Eur - na osobu bez stravy.

Stravu si vyberiete z ponukového lístka alebo z denného menu, ktoré sa pohybuje od 3,50 Eur do 5,00 Eur. Kvôli dovolenke nemusíte opustiť ani Vášho miláčika – psíka, mačičku... - môžete si ho zobrať so sebou do hotela.

Dopravu na dialýzu a z dialýzy Vám zabezpečíme sanitnými vozidlami.

Takáto ponuka sa nedá prehliadnúť!

Tak potom prečo dovolenku nestráviť u nás? Bude nám ctou a potešením spoznať Vás a Vašich blízkych. Tešíme sa na Vás v našom krásnom stredisku plnom usmiatej tváre a milých slov.

Rozhovor s vrchní sestrou Májou Bílou z dialýzy v Kežmarku

Můžeš našim čtenářům představit dialýzu v Kežmarku?

Sme dcérska spoločnosť firmy Dialcorp. Rychnov nad Kněžnou, ktorá má zastúpenie na Slovensku v Kežmarku. Je to krásne miesto pod päťm Vysokých Tatier. Sme dialyzačné stredisko nadštandardné a nadčasové. Veľmi pekné stredisko, ktoré poskytuje svojim pacientom maximálne pohodlie a maximálne erudovanú lekársku starostlivosť.

Byla jsem u vás na dialýze a tak vím, že má specifický výhled?

Má svoje špecifikum, výhľad z každého jedného dialyzačného lôžka je na Vysoké Tatry.

Či je škaredo, či je pekne, fúka či sneží, môžu sa pacienti kochať pohľadom na Tatry. Nemusia sa len pozerat' na televízor, ale kto miluje prírodu tak sa môže pozerat' na hory.

V Kežmarku nabízíte i možnost rekreačních dialýz, co láká pacienty k návštěvě Kežmarku?

Boli by sme veľmi radi, keby nás pacienti navštívili. Keby k nám začali chodiť na dovolenkové dialýzy. Môžeme im ponúknuť ubytovanie vo veľmi príjemnom rodinnom hotelíku, ktorý je v Kežmarku. Máme s nimi nadštandardné vzťahy, a tak sa personál a majiteľka hotela správa k našim pacientom a hosťom rodinne.

Nalákať môžeme Vysokými Tatrami, prechádzkami po horách. Kežmarok je starobylé mesto, kde je hrad, kde sú galérie. Okolie je zaujímavé aj na pohľad. Blízko je Spišský hrad, asi 35 km, je to monumentálne dielo, najväčší hrad v Strednej Európe. Je tam čo pozerat', na dovolenku a prechádzky ideálne miesto.



Jaké je tvé oblíbené místo v okolí Kežmarku?

Mám rada Zelené pleso, je to trojhodinová šlapačka - túra, ale stojí to za to. Človek sa dostane naozaj medzi obrovské vrchy, až zatají sa dych. Cítim sa tam ako v Himalájach, obklopená skalami, je to nádherné miesto.

Pravidelně v Kežmarku pořádáte také vyšetřování občanů v rámci dne ledvin. Můžeš nám přiblížit, jak to probíhá?

Robíme to vo veľkom štýle a meradle. Tá myšlienka vznikla už krátko po zahájení dialyzačného strediska, už po dvoch rokoch pôsobenia. Robíme to už osmy rok. Máme rozostavené stanovištia po meste, kde sa meria občanom počas celého dňa krvný tlak. Možno odoslať i moč do biochemického laboratória. Popri tom prebiehajú odborné prednášky, ktoré si môže prísť vypočuť i laická verejnosť. Máme aj motohliadku, chodíme po okolitých podnikoch a meriame tlaky. Máme každý rok trochu iné zameranie. Jeden rok sme merali tlaky stredoškólakom, vlni sme tlaky merali deviatakom na základných škólach.

Premietame film, krátku epizódu z francúzskeho seriálu Bol raz jeden život, o funkcii obličiek. Prevencia ochorenia obličiek je veľmi dôležitá. Vždy sa to snažíme tento deň voľajako spestriť. Má to úspech. Dokážeme za deň zmerať od 600 do 800 tlakov. Pomáha nám stredná zdravotnícka škola. Personálu je málo na zaobstaranie takejto veľkej akcie. Naozaj nám vychádzajú v ústrety. Študenti tlaky zapisujú, ktoré štatisticky vyhodnocujeme.

Jak ty sama jsi se dostala k práci na dialýze?

K dialýze som sa dostala po 20 rokoch práce na chirurgickom oddelení, pociťovala som potrebu zmeny miesta.

Bola mi ponúknutá práca na dialýze. Zmena oboru – z chirurgie na internu. Ľahké to nebolo! V Kežmarku sa otváralo dialyzačné stredisko. Firma Dialcorp nás zamestnala a v Rychnove nad Kněžnou nás preškolila na svoje dialyzačné sestry, lebo žiadna z nás dialýzu neovládala.

Dialyzačnou sestrou som desať rokov, začala som robiť vrchnú sestru. Mám veľmi rada túto prácu, lebo si myslím, že som organizačný typ. Už na chirurgii som robila 15 rokov staničnú sestru. Baví mi to. Všetko sme zvládli a fungujeme dobre.

Jak se odraegováá od náročné práce na dialýze. Máš nějaké koničky?



Mojou najväčšou záľubou je chata na Kubínskej holi na Orave, chodím tam každý víkend. Je to v lese, v horách, klúd, ticho, pohoda. Milujem zberanie húb.

Mám ešte jeden zvláštny koniček, ktorý naozaj milujem. Som aktívna poľovníčka so zbraňou. Nemusím zver zabíjať, skôr patríam do skupiny, ktorá sa stará o zver, chodí ju prikrmovať na zimu a čistiť lesné chodníky.

Veľa zver pozorujem. Je to úžasné na vyčistenie hlavy a oddýchnutie sedieť na posede 6 hodín v úplnom tichu, kde počujete len zvuky lesa, vtáctva a prírody. Milujem tiež prácu so psami, ktorý sú poľovne upotrebitelný. Sestra ma dvoch retrieverov a tak ich spoločne cvičíme, aby boli aj v lese užitoční. Psíky, príroda, poľovníctvo, huby a práca na dialýze, to je moje!

Jsou v Tatrách i medvědi, pokud ano potkala jsi nějakého medvěda a jak to dopadlo?

Videla, na 40 metrov, z oka do oka. Myslím, že sme sa obaja strašne zľakli. Našťastie odišiel opačnou stranou a nikomu sa nič nestalo.

Děkuji za rozhovor.

Spolupráca slovenských a českých nefrológov pri rozvoji nefrológie

Rozhovor s profesorom Miroslavem Mydlíkem

Jak jste se dostal ke studiu medicíny?

Záujem o medicínu u mňa vznikol už v školskom veku, pretože môj otec bol praktickým lekárom a občas ma brával na návštevu k svojim pacientom. Okrem toho často rozprával doma o rôznych chorobách, s ktorými sa stretol počas svojej praxe.

Proč jste si vybral právě nefrologii?

K nefrológii ma inicioval môj bývalý prednosta profesor Pór, ktorý mi umožnil aj prvú stáž v Prahe u profesora Broda. Obličky sú pre mňa stále „Viscus elegantissimum“ (najelegantnejší orgán) starých anatómov, nielen po stránke vaskulárnej v počte fungujúcich nefrónov a vylučovacej schopnosti pri tvorbe moču, ale najmä metabolickej, pretože ovplyvňujú celý organizmus. Napr. pri nefrotickom syndróme dochádza k veľkým stratám vitamínu B6 do moču a to vedie k významnému nedostatku vitamínu B6 v plazme a erythrocytoch. V dôsledku toho vzniká hyperoxalémia a hyperoxalúria s ďalším významným poškodením obličiek a iných parenchymatóznych orgánov. Pre záujem o metabolizmus pri chorobách obličiek svedčí aj moja doktorská dizertačná práca: „Metabolické poruchy pri náhlom zlyhaní obličiek“, ktorá bola obhájená r. 1984 na III. internej klinike FVL UK v Prahe, ktorú v tom čase viedol profesor MUDr. Vladimír Pacovský, DrSc.

Jak začala spolupráce českých a slovenských nefrológů? S kým z českých kolegů jste nejvíce spolupracovali?

Moja spolupráca s českými nefrológmi začala 2. 01. 1963, keď som bol na štvormesačnom pobyte vo Výskumnom ústave chorôb obehu krvného v Thomayerovej nemocnici v Prahe u prof. MUDr. Jana Broda, DrSc., ktorý ma osobne naučil

vykonávať perkutánnu biopsiu obličky. Počas štúdijného pobytu v Prahe som bol členom výskumnej skupiny, ktorá pod vedením MUDr. M. Ulricha, CSc., sa zúčastnila na multicentrickej štúdiu o meraní krvného tlaku priamou a nepriamou metódou u zdravých jedincov a u chorých s hypertenziou. Profesor Brod ma naučil správne interpretovať funkčný renálny nález u chorých s rôznymi chorobami obličiek. V októbri r. 1965 som bol na štúdijnom pobyte (3 týždne) v dialyzačnom stredisku II. internej kliniky FVL UK v Prahe, kde pod vedením MUDr. René Tomáška, CSc., a Doc. MUDr. Alberta Válka, CSc. som si osvojil základy dialyzačnej liečby náhleho a chronického zlyhania obličiek. Táto skutočnosť mi umožnila 7. januára 1966 vykonať prvú peritoneálnu dialýzu a o deň neskôr prvú hemodialýzu na Internej klinike FN a LF v Košiciach. Tým boli na našej klinike položené základy mimotelovej eliminačnej liečby. Profesor Válek, vedúci nefrologickej skupiny na II. internej klinike FN FVL a neskôr prednosta Interného oddelenia Strahov v Prahe, bol vždy aktívnym spolupracovníkom a konziliárom pri diagnóze a liečbe niektorých našich chorých v Košiciach, ale aj v Prahe. Druhým naším veľmi blízkym spolupracovníkom bol Prof. MUDr. Josef Erben, DrSc., vtedajší vedúci dialyzačného strediska I. internej kliniky FN v Hradci Králové. Vďaka profesorovi Erbenovi v roku 1972 bol na našej klinike uvedený do pre-



prof. Válek

M. Černá



prof. Opatrný

vádzky simultánny hemodialyzačný systém HDS Škoda Chepoz, Hradec Králové, na vývoji ktorého a na uvedení do prevádzky sa významnou mierou podieľal. Pripomeniem aj významnú spoluprácu s RNDr. Milkou Brátovou z Výskumného laboratória I. internej kliniky FN v Hradci Králové, ktorá sa prejavila aj našich v spoločných publikáciách. Ďalším našim spolupracovníkom bol Prof. MUDr. Karel Opatrný, DrSc. sen., prednosta I. internej kliniky FN a LF UK v Plzni, ktorý zorganizoval niekoľko celoštátnych nefrologických konferencií s medzinárodnou účasťou ako aj celoštátne konferencie dialyzačných a transplantčných pracovníkov nielen pre lekárov a technikov, ale aj pre zdravotné sestry. Od r. 1978 do r. 1990 sa konali tieto konferencie striedavo na zámku v Žinkovoch pod vedením profesora Opatrného a na východnom Slovensku pod mojím vedením. Moja spolupráca



prof. Erben

s českými nefrológmi pokračuje aj prostredníctvom časopisu Aktuality v nefrologii, v ktorom som členom redakčnej rady od vzniku tohoto časopisu. V súčasnej dobe mám veľmi dobrú spoluprácu so spoločnosťou Dialcorp s.r.o, na čele s manželmi Karolom a Jankou Knopovými.

S kým ste začínal budovať nefrologii na Slovensku?

Nefrologiu na Slovensku som začal budovať spolu s Doc. MUDr. Eduardom Neubauerom, CSc. – prvým nefrológom v Košiciach a s profesorom MUDr. Rastislavom Dzúrikom, DrSc. z Bratislavy.

Co to pro vás znamenalo byť u začiatku budování oboru nefrologie na Slovensku?

Býť na začiatku budovania nefrológie na Slovensku znamenalo pre mňa veľkú zodpovednosť a náročnosť na pracovnú dobu, ktorá často trvala 24 hodín/deň. Najnáročnejšie bolo obdobie začiatku mimotelovej eliminačnej liečby náhleho zlyhania obličiek a akútnych otráv v r. 1966-1969, kedy na Slovensku boli iba dve dialyzačné strediská.

Jak tehdy dialýza vypadala?

Dialyzačná liečba sa vykonávala na veľmi primitívnej úrovni, alepredsa sa dal ovplyvniť uremický syndróm. Prvú hemodialýzu v Košiciach sme vykonali r. 1966 s použitím prístroja „Niechai“, sovietskej výroby, ktorý sme museli skladať pred každou hemodialýzou. Dialyzačný roztok sme si pripravovali sami, neskôr prostredníctvom ústavnej lekárne. Často sa vyskytli pyrogénne reakcie, alebo došlo k prasknutiu dialyzačnej membrány, čo znamenalo veľké straty krvi. Prvé peritoneálne katétre som zavádzal perkutánnou technikou do cavum Douglasi. Peritoneálne dialyzačné roztoky sa pripravovali tiež v ústavnej lekární. Obidve uvedené metódy boli používané iba u chorých s náhlým zlyhaním obličiek a s akútnou otravou do začiatku r. 1969.

Jak hodnotíte situaci v nefrologii dnes?

V súčasnej dobe je nefrológia samostatný

odbor klinickej medicíny v rámci vnútorného lekárstva a poloautomatizované a automatizované systémy v rámci vnútrotelesnej a mimotelesnej eliminácie liečby umožňujú kompenzáciu pacientov s chronickým zlyhaním obličiek na primeranej úrovni a tým aj ich prípravu na optimálnu transplantáciu obličky. V súčasnej dobe je 74 dialyzačných stredísk na Slovensku, to znamená, že pacienti sa môžu liečiť v blízkosti svojho bydliska. Veľmi pozitívne hodnotím skutočnosť, že pri každom dialyzačnom stredisku je nefrologická ambulancia, kde sú chorí s chorobami obličiek dispenzarizovaní. V súčasnej dobe extrémny rozvoj nefrológie by vyžadoval vytvorenie nefrologickej kliniky v každej Univerzitnej nemocnici, podobne ako v Poľsku.

Kudy se vzdělávání lékařů nefrologů ubíralo dříve a jak je na tom dnes?

Vzdelávanie lekárov nefrológov sa uskutočňovalo v Inštitúte pre ďalšie vzdelávanie lekárov a iných zdravotníckych pracovníkov pôvodne v Trenčíne, neskôr v Bratislave a Košiciach, t.č. na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave. Okrem toho praktické skúsenosti z mimotelesnej eliminácie liečby získali mnohí lekári v dialyzačných strediskách v Košiciach, Bratislave, neskôr aj v Martine a Banskej Bystrici. Od roku 1973 sa vykonávajú nadstavbové atestácie z nefrológie v Bratislave.

V posledních letech se zvyšuje počet dialyzovaných pacientů? Kde vidíte příčiny tohoto nárůstu?

Príčinou nárastu dialyzovaných pacientov je zvýšenie počtu chorých s diabetes mellitus 2. typu a možnosť liečiť chorých s chronickým zlyhaním obličiek bez obmedzenia veku. Všetci chorí, ktorí majú diabetickú nefropatiu CKD-5.št., sú indikovaní pre mimotelesnú eliminačnú liečbu.

Vím o vašem velkém zájmu o spisovatele Franze Kafku, co vás na něm zaujalo, jaká jeho díla patří mezi vaše oblíbená?

Môj záujem o dielo Franza Kafku má tri základné

dôvody: a) Tento pražský nemecký spisovateľ svetového významu prezentoval vo svojom literárnom diele neobvyklé, vlastné fantastické, úzkostlivé, hľadajúce a neopakovateľné stvárnené a mimoriadne citlivé vnímanie okolitého sveta. Pred mnohými rokmi anticipoval holokaust, ktorý sa skončil pred 70 rokmi, po II. Svetovej vojne. Jednoznačne o tom svedčí jeho román „Proces“. b) Franz Kafka sa počas posledných 7 rokov svojho života liečil na tuberkulózu pľúc, v období pred érou antituberkulotík. V tejto súvislosti som sa zaujímal o diagnostiku a liečbu tuberkulózy Franza Kafku v mnohých sanatóriách vo svete. Od 18. decembra 1920 do 27. augusta 1921 sa liečil vo Ville Tatra v Tatranských Matliaroch, vo Vysokých Tatrách, kde sme mu v r. 2001 odhalili pamätník. c) V ôsmych medicínsko-literárnych memoriáloch Franza Kafku v Tatranských Matliaroch a Tatranskej Lomnici sme sa okrem iného zaoberali vplyvom choroby na jeho literárnu tvorbu. O tom svedčí, napr. jeho poviedka, ktorú napísal krátko pred svojou smrťou „Speváčka Jozefína alebo myší národ“.

Co vás nejvíce naplňuje, co vám dělá radost v osobním životě?

Najviac ma naplňujú nové poznatky z internej medicíny včítane z nefrológie, stály kontakt s pacientami v nefrologickej ambulancii na našej klinike v Košiciach a v dialyzačnom stredisku Dialcorp s.r.o. v Kežmarku. Okrem medicíny radost v osobnom živote mi robí dielo Franza Kafku a iných významných spisovateľov 20. storočia, účasť na symfonických koncertoch, najmä na ktorých znejú diela Ludwiga van Beethovena, návšteva obrazových galérií vo svete a relaxácia pri mori. Děkují za rozhovor.

Prof. MUDr. Miroslav Mydlík, DrSc.
IV. interná klinika UN L. Pasteura
Rastislavova 43
041 90 Košice, Slovenská republika
e-mail: miroslav.mydlík@unlp.sk

Jak se stravovat?

Pro některé nemocné se selháváním ledvin, at v konzervativní, tak i některé z eliminačních metod, je k zařazení do čekací listiny příjemců orgánům podmínkou zvýšení tělesné hmotnosti respektive aktivní tělesné hmoty a tím zvýšení hladiny celkové bílkoviny a albuminu v krvi. Toho lze docílit několika způsoby.

Zvýšeným příjmem stravy – tato možnost postičuje u mírné malnutrice a v případech že je hemodialyzovaný schopen přijímat více stravy než dosud.

Většinou je nutné příjem stravy doplnit enterální výživou, což je nutričně definovaná, průmyslově vyráběná definovaná strava. Ta může být ve formě tekuté, je vhodné ji popíjet po doušcích mezi jednotlivými jídly, některé lze i používat jako součást pokrmů; nebo ve formě sypké, ta se přidává do nápojů nebo pokrmů. Dále se enterální výživa rozděluje dle složení, může obsahovat pouze jednu živinu – bílkovinu, tuky, sacharidy nebo se jedná o tzv. komplexní – ta obsahuje veškeré živiny.

V době před transplantací velice pomůže rámcový jídelníček, který vychází ze současného nutričního režimu nemocného. Potraviny jsou rozděleny do tří skupin, tzv. bílkovinné potraviny) potraviny s převahou bílkovin); tzv. sacharidové potraviny (potraviny s převahou sacharidů) a tuky (potraviny s převahou tuků). Při vysoké hladině kalia respektive fosforu ještě nastupuje tabulka obsahu těchto nutrientů v potravinách. Samozřejmě musí je adekvátní pitný režim. Že lze tělesnou hmotnost zvýšit i u těžce malnutričních dokazuje 40ti letá hemodialyzovaná pacientka, u které bylo zvýšení tělesné hmotnosti, zejména aktivní tělesné hmoty, podmínkou k přistoupení transplantace ledviny od živého dárce. Žena měřila 170 cm její aktuální tělesná hmotnost 49,5 kg (BMI 17,1 kg/m²); potřeba přibrat na tělesné hmotnosti alespoň 21 kg, tím dosažení BMI 21 kg/m².

Její průměrný příjem stravy za sledované období 7 dnů byl na její aktuální tělesnou hmotnost: Energie 6 831 kJ = 1 630 Kcal; bílkoviny 53,3 g = 13 %

energie; tuku 54,7 g = 30% energie; sacharidy 245,6 g = 57 % energie. V propočtu na 1 kg aktuální tělesné hmotnosti přijímala: Energie 32,9 kcal; bílkovin 1,1 g; tuků 1,1 g; sacharidů 5 g avšak na 1 kg optimální tělesné hmotnosti (ta je 65 kg) byl příjem velmi nízký: energie 25,1 Kcal; bílkovin 0,8 g; tuků 0,8; sacharidů 3,8 g.

Množství energie, které pacientka potřebovala k zachování životních funkcí, bylo 1 518 Kcal; celkový energetický výdej činil 1740 Kcal. Pacientka svým příjmem stravy nepokryla ani potřebu svých životních funkcí.

Pacientka navíc nebyla schopna přijímat tepelně upravené pokrmy a též větší objem stravy než 200 g (ml), byt studené stravy, byl postup následující. V první fázi, na období 14 dnů jí sestaven rámcový jídelníček, který byl navýšen o 550 Kcal jejího celkového energetického výdeje. Strava byla rozvržena do 8mi denních dávek (snídaně, přesnídávka, polévka – což byl vlastně pokrm „v jednom“ hrnci, nejednalo se o klasickou polévku, oběd, moučník, svačina, večeře, večeře II. Do jednoho z jídel byly zařazeny pokrmy tepelně upravené, které byly pacientkou konzumovány teplé a dvě jídla se skládaly z tepelně upraveného hlavního pokrmu, příloha byla podávána ve formě pečiva a nebo příloha byla tepelně upravena a hlavní pokrm se skládal ze sýra. Dalším úskalím byla ženu potřeba zvýšit frekvenci příjmu masa včetně drůbeže a ryb (bez kostí, s nízkým obsahem fosforu). Tuto první fázi pacientka zvládla velice dobře, do pokrmů si během dne přidávala navíc přípravky tzv. modulových dietetik. Oba byly ve formě sypkého prášku, neutrální chuti. Jeden přípravek obsahoval čisté bílkoviny, druhý polysacharidy.

Ke konci této fáze pacientka již zařazovala do stravy každý den dvě teplá jídla (vyhovovala jí tepelně upravená snídaně, polévka. Na oběd a večeři kombinovala pokrmy tepelně upravené s pokrmy studené kuchyně, též byla schopna konzumovat větší objemy stravy. Za toto období 14 dnů pacientka přibrala na

tělesné hmotnosti 2,8 kg což byl velký úspěch.

V další fázi konzumovala pacientka stravu v pěti jídelích při jejich větším objemu, dle následujícího rámcového jídelníčku (pacientka měla hladinu draslíku, sodíku i fosforu v normě), který kromě požadavkům jejího organismu respektoval i stravovací zvyklosti. Do pokrmů respektive čaje si stále přidávala bílkovinný a sacharidový přípravek enterální výživy. Navíc pacientka během dne, mezi jednotlivými jídlými a v noci při probuzení, popíjela přípravek enterální výživy obsahující veškeré živiny (bílkoviny, tuky i sacharidy).

Rámcový jídelní lístek

Energie	9 600 kJ	
	2 300 Kcal	
Bílkoviny	95 g	
Tuky	85 g	
Sacharidy	300 g	
Snídaně		
sýr polotvrdý 30% T v suš.	34 g	nebo
viz tabulka záměn		
šunka dušená	30 g	nebo
viz tabulka záměn		
másl	20 g	
chléb pšenično žitný	100 g	nebo
viz tabulka záměn		

Přesnídávka

mléko	50 ml	
tvaroh polotučný	85 g	
cukr	15 g	

Oběd

margarín	20 g	
vejce	1/2 ks	
maso libové	120 g	
chléb pšenično žitný	100 g	nebo
viz tabulka záměn		

Svačina

jogurt ovocný cca 3,5% tuku	120 g	
koláč, buchta, bábovka apod.	100 g	

Večeře

margarín	20 g	
bílkovinná potravina		
viz tabulka záměn		
brambory	250 g	nebo
viz tabulka záměn		

Během dne:

ovoce kompotová miska drobně krájeného nebo 1 střední kus

zelenina kompotová miska drobně krájená

cukr do nápojů, med, džem apod. 30 g

minimální dávka

Pacientce se takto povedlo přibrat během půl roku 22 kg, dnes již je po úspěšné transplantaci.

Při potřebě zvýšit jak příjem energie celkově (tzn. jak bílkovin, tak tuků i sacharidů), tak i pouze některé živiny (bílkovin respektive sacharidů) je třeba si uvědomit následující.

Nejsnáze navýšíme ve stravě energii ve formě tuků. Tuky jsou nositeli nejvyššího množství energie (více než dvojnásobek co bílkoviny či sacharidy). Tuky, zásadně nepřepalujeme, ani na nich neopékáme již tepelně upravené pokrmy, zejména brambory. Stejně tak na tuku neopékáme chléb či pečivo. Při opékání těchto potravin vzniká škodlivá látka akrylamid (paradoxně zlepšuje chuť pokrmů); Již tak přijímáme tuto škodlivou látku v chlebu, pečivu, sušenkách, apod. Proto je daleko vhodnější přidat tuk např. ve formě řepkového oleje až do již hotového pokrmu, nebo použít kvalitní margarín (neochuceného solí) ve formě pomazánky na onen chléb či pečivo. Tuky, ať ve formě rostlinného oleje nebo kvalitního margarínu přidáváme uvážlivě, není možné v jednom jídle konzumovat velké množství celkového tuku (jak skrytého, tak volného). Vyšší příjem tuků způsobuje obtíže gastrointestinálního traktu (plnost v žaludku, průjem, může vyvolat akutní ataku slinivky respektive žlučníku).

Pokud zvyšujeme ve stravě příjem bílkovin respektive sacharidů, je třeba si uvědomit, že kromě zmiňovaných živin přijmeme navíc jak fosfor, tak i draslík a sodík. V některých případech samozřejmě i více vápníků.

Někdy s humorem říkám, že nejlepší dieta pro hemodialyzované pacienty jsou „sněhové pusinky“ (pečivo z vaječných bílků a cukru) zapíjené olejem. Avšak ani toto není vhodné. Sněhové pusinky obsahují velké množství cukru, a ten ve vyšší dávce (u některých jedinců je tato hranice již 30 g na jednu porci) může způsobit hyperglykémii s následnou těžkou hypoglykémií, dále velké obtíže gastrointestinálního traktu a v neposlední pomnožení kvasinky kandida v našem organismu. A ve vaječných bílcích je poměrně vysoké množství sodíku. O příjmu velkého množství tuků jsem již psala. Proto potraviny, které jsou nositeli jak vyššího množství tuků, tak i bílkovin

a sacharidů vybíráme s ohledem jak na živiny, tak i na zmiňovaný fosfor, draslík, sodík i vápník.

Některá potravina na první pohled je pro hemodialyzované nevhodná, avšak opak je pravdou. Pro lepší orientaci uvádím tabulky, ze kterých lze zjistit, která potravina je pro daného pacienta s jeho aktuálními laboratorními parametry ta nevhodnější. samozřejmě že je na trhu více potravin, ne však u všech jsem měla k dispozici hodnoty fosforu, draslíku, sodíku a vápníku v dané potravíně. Tyto potraviny jsem do tabulky nezahrnula.

Obsah vybraných nutričních hodnot v některých potravinách s obsahem živočišných bílkovin

Název produktu	Bílkoviny [g]	Energie [kJ]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]
Activia Kysaný nápoj bílý	3,3	191,0	1,8	4,0	55,0	155,0	115,0	95,0
Activia Tvarohová Jahoda	5,2	464,0	2,9	15,8	40,0	195,0	95,0	119,0
Eidam 30% t.v.s.	30,3	1 100,0	15,2	1,4	866,0	119,0	755,0	476,0
Eidam 20% T v suš.	34,0	965,0	10,0	1,0	774,0	120,0	900,0	1 000,0
Ementaler Boryna 20% T v suš.	34,0	960,0	10,0	0,9	387,0	120,0	1 100,0	800,0
Hovězí maso zadní	20,8	615,0	6,5	0,0	69,0	334,0	7,0	152,0
Jogurt Activia Jahoda	3,4	397,0	2,7	14,1	50,0	195,0	100,0	119,0
Jogurt bílý 3.5% tuku	3,9	305,0	3,8	5,4	50,0	160,0	120,0	90,0
Kapř	17,6	486,0	5,0	0,0	41,0	331,0	33,0	272,0
Krab (gamátý) v konzervě	17,4	385,0	2,5	0,0	300,0	220,0	50,0	230,0
Králík domácí	20,1	683,0	9,1	0,3	47,0	376,0	19,0	220,0
Krůta - stehenní plátek bez kosti	20,7	474,0	3,2	0,2	77,0	331,0	16,0	197,0
Krůta prso	22,5	461,0	2,0	0,2	63,0	305,0	34,0	204,0
Kuře - řízký (prsa)	29,8	553,0	1,2	0,5	84,0	380,0	20,0	230,0
Losos	20,0	726,0	10,4	0,0	55,0	400,0	25,0	232,0
Lučina linie	9,8	584,0	10,0	2,8	542,0	98,0	300,0	130,0
Lučina termínovaná ve fólii	9,4	1 054,0	23,5	2,0	581,0	96,0	270,0	128,0
Madeland 20% T v suš.	100 [g]	936	224	31,0	10,5	1,2	N.S.	N.S.
Madeland 45 % Madeta	25,5	1 418,0	26,0	0,4	800,0	95,0	800,0	416,0
Makrela	18,7	806,0	13,2	0,0	89,0	332,0	15,0	223,0
Mléko kefírové 1.5 % T	3,4	209,0	2,0	4,7	50,0	150,0	120,0	127,0
Mléko kefírové 3.5% T	3,3	218,0	3,5	1,7	46,0	160,0	120,0	129,0
Mozzarella	19,4	1 167,0	21,6	2,2	373,0	67,0	480,0	371,0
Mozzarella light	19,0	720,0	10,0	1,5	373,0	67,0	517,0	371,0
Sledí křišťálové	19,7	756,0	11,4	0,0	103,0	292,0	49,0	233,0
Smetanový sýr čerstvý 65%	11,4	1 163,0	25,0	1,6	375,0	95,0	246,0	127,0
Sýr Cottage	12,5	425,0	4,5	2,7	405,0	84,0	60,0	132,0
Šunka kuřecí	17,6	698,0	10,5	0,0	909,0	253,0	7,0	253,0
Teledí kýta upravená na řízký	19,8	554,0	5,8	0,3	117,0	101,0	25,0	137,0
Tréscí filé	16,5	288,0	0,3	0,0	89,0	364,0	7,0	145,0
Tuňák modroploutvý	23,7	608,0	5,6	0,0	43,0	347,0	16,0	237,0
Tvaroh měkký polotučný Milko	100 [g]	393	94	11,0	3,5	4,5	N.S.	N.S.

Název produktu	Bílkoviny [g]	Energie [kJ]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]
Tvaroh tvrdý	100 [g]	640	153	28,6	0,9	6,2	3	0,0
Vaječný bílek sušený	81,0	1 533,0	1,4	6,1	1 326,0	1 132,0	81,0	110,0
Vejce slepičí - bílek	22,6	424,0	0,4	1,6	346,0	312,0	22,0	42,0
Vepřová kýta	17,4	867,0	15,4	0,1	75,0	162,0	17,0	161,0
Zavináče	11,6	770,0	12,2	5,7	15,0	74,0	116,0	167,0
Žervé sýr krémový 50%	11,9	879,0	14,4	8,1	450,0	100,0	312,0	215,0

Tabulka množství potravin s obsahem 5 g živočišné bílkoviny a obsah vybraných nutričních hodnot vztažených na dané množství

Název produktu	Množství [g]	Energie [kJ]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]
Activia Kysaný nápoj bílý	152	289,4	2,7	6,1	83,3	234,8	174,2	143,9
Activia Tvarohová Jahoda	96	446,2	2,8	15,2	38,5	187,5	91,3	114,4
Eidam 30% t.v.s.	17	181,5	2,5	0,2	142,9	19,6	124,6	78,5
Eidam 20% T v suš.	15	141,9	1,5	0,1	113,8	17,6	132,4	147,1
Ementaler Boryna 20% T v suš.	15	141,2	1,5	0,1	56,9	17,6	161,8	117,6
Hovězí maso zadní	24	147,8	1,6	0,0	16,6	80,3	1,7	36,5
Jogurt Activia Jahoda	147	583,8	4,0	20,7	73,5	286,8	147,1	175,0
Jogurt bílý 3.5% tuku	128	391,0	4,9	6,9	64,1	205,1	153,8	115,4
Kapr	28	138,1	1,4	0,0	11,6	94,0	9,4	77,3
Krab (garnáty) v konzervě	29	110,6	0,7	0,0	86,2	63,2	14,4	66,1
Králik domácí	25	169,9	2,3	0,1	11,7	93,5	4,7	54,7
Krůta - stehenní plátek bez kosti	24	114,5	0,8	0,0	18,6	80,0	3,9	47,6
Krůta prso	22	102,4	0,4	0,0	14,0	67,8	7,6	45,3
Kuře - řízký (prsa)	17	92,8	0,2	0,1	14,1	63,8	3,4	38,6
Losos	25	181,5	2,6	0,0	13,8	100,0	6,3	58,0
Lučina linie	51	298,0	5,1	1,4	276,5	50,0	153,1	66,3
Lučina terminizovaná ve fólii	53	560,6	12,5	1,1	309,0	51,1	143,6	68,1
Madeland 45 % Madeta	20	278,0	5,1	0,1	156,9	18,6	156,9	81,6
Makrela	27	215,5	3,5	0,0	23,8	88,8	4,0	59,6
Mléko kefirové 1.5 % T	147	307,4	2,9	6,9	73,5	220,6	176,5	186,8
Mléko kefirové 3.5% T	152	330,3	5,3	2,6	69,7	242,4	181,8	195,5
Mozzarella	26	300,8	5,6	0,6	96,1	17,3	123,7	95,6
Mozzarella light	26	189,5	2,6	0,4	98,2	17,6	136,1	97,6
Sledi křišťálové	25	191,9	2,9	0,0	26,1	74,1	12,4	59,1
Smetanový sýr čerstvý 65%	44	510,1	11,0	0,7	164,5	41,7	107,9	55,7
Sýr Cottage	40	170,0	1,8	1,1	162,0	33,6	24,0	52,8
Sunka kuřecí	28	198,3	3,0	0,0	258,2	71,9	2,0	71,9
Telecí kýta upravená na řízký	25	139,9	1,5	0,1	29,5	25,5	6,3	34,6
Třesčí file	30	87,3	0,1	0,0	27,0	110,3	2,1	43,9
Tuňák modroploutvý	21	128,3	1,2	0,0	9,1	73,2	3,4	50,0
Vaječný bílek sušený	6	94,6	0,1	0,4	81,9	69,9	5,0	6,8
Vejce slepičí - bílek	22	93,8	0,1	0,4	76,5	69,0	4,9	9,3
Vepřová kýta	29	249,1	4,4	0,0	21,6	46,6	4,9	46,3
Zavináče	43	331,9	5,3	2,5	6,5	31,9	50,0	72,0
Žervé sýr krémový 50%	42	369,3	6,1	3,4	189,1	42,0	131,1	90,3

Obsah vybraných nutričních hodnot v některých potravinách s obsahem živočišných bílkovin

Název produktu	Energie [kJ]	Množství [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]
Bageta francouzská bílá	1 150,0	7,9	0,7	55,4	580,0	112,0	28,0	92,0
Bábovka	1 558,0	7,3	12,3	59,6	242,0	80,0	15,0	78,0
Bábovka kynutá bez náplně	1 574,0	7,5	12,8	58,9	15,0	265,0	18,0	102,0
Brambory říjen-prosinec	327,0	2,8	0,2	20,6	16,0	452,0	18,0	52,0
Buchtíčky české s tvarohovou náplní	1 506,0	11,0	12,0	51,8	62,0	91,0	39,0	124,0
Bulka	1 057,0	6,1	0,9	55,1	553,0	110,0	27,0	93,0
Bulka třízrná	483,0	3,5	1,5	21,4	478,0	272,0	106,0	224,0
Cizrna	1 317,0	20,0	4,6	59,4	27,0	580,0	110,0	428,0
Čočka	1 245,0	24,2	1,2	58,0	7,0	828,0	76,0	391,0
Čočka červená loupaná BIO	1 344,0	27,4	2,2	58,5	7,0	578,0	41,0	294,0
Dalamánek	1 050,0	7,5	1,1	56,0	444,0	136,0	20,0	110,0
Dalamánek celozrnný	1 105,0	7,5	1,1	56,0	444,0	136,0	20,0	110,0
Fazole	1 174,0	22,2	1,6	59,7	6,0	1 260,0	113,0	423,0
Florenta oplatky	1 881,0	9,3	24,8	47,9	54,0	231,0	150,0	159,0
Houska	1 057,0	6,1	0,9	55,1	553,0	110,0	27,0	105,0
Houska kaiserka	1 056,0	8,2	1,0	53,7	530,0	112,0	29,0	94,0
Hrách	1 228,0	23,2	1,3	60,5	19,0	893,0	64,0	361,0
Hrách loupáný	1 096,0	19,5	1,3	54,8	18,0	730,0	280,0	350,0
Chléb celozrnný pšeničný	881,0	8,9	2,0	46,9	456,0	201,0	57,0	207,0
Chléb celozrnný pšeničný-graham	993,0	9,1	2,7	49,9	301,0	187,0	28,0	214,0
Chléb kminový	974,0	7,4	1,1	51,8	489,0	144,0	21,0	118,0
Chléb moskevský	953,0	6,2	1,0	47,6	550,0	170,0	30,0	125,0
Chléb pšenično-žitný	1 001,0	5,6	0,9	51,4	614,0	110,0	20,0	156,0
Chléb samožitný	864,0	7,3	1,1	50,6	220,0	214,0	28,0	182,0
Chléb slunečnicový	820,0	6,5	4,3	32,1	421,0	185,0	23,0	118,0
Jáhly	1 491,0	10,6	2,9	88,9	1,0	117,0	8,0	269,0
Koblihý pekařské	1 616,0	6,4	17,2	53,5	241,0	114,0	18,0	75,0
Koláče váz..tlač.a kraj.	1 624,0	6,8	10,5	69,0	60,0	90,0	36,0	79,0
Kukuřičné vločky	1 481,0	7,6	0,8	82,8	913,0	123,0	11,0	72,0
Oplatky lázeňské	1 687,0	5,3	11,1	72,3	54,0	231,0	24,0	78,0
Ovesné vločky	1 512,0	13,1	6,9	68,1	5,0	346,0	57,0	389,0
Ovesné vločky jemné emco	1 512,0	13,1	6,9	68,1	5,0	346,0	57,0	389,0
Ovesné vločky křupavé BIO	1 315,0	14,6	7,4	55,9	138,0	340,0	54,0	377,0
Perničky rumové	1 467,0	4,6	0,6	83,1	327,0	439,0	7,0	84,0
Perník pšeničný s cukrovou polevou	1 465,0	5,4	0,7	81,7	327,0	439,0	13,0	63,0
Pletýnka jemná máslová	1 584,0	7,1	16,3	50,8	62,0	91,0	30,0	105,0
Pohanka	1 290,0	9,7	2,1	73,8	0,0	409,0	21,0	292,0
Polomáčené sušenky	2 497,0	7,3	34,7	54,0	54,0	231,0	30,0	130,0
Rohlík	1 204,0	9,8	3,7	57,5	568,0	118,0	107,0	119,0
Rohlík selský	1 016,0	11,9	1,6	52,8	553,0	290,0	27,0	152,0
Rohlík sladký	1 609,0	7,3	15,7	55,5	120,0	187,0	21,0	106,0
Rohlík sójový	1 085,0	11,1	1,5	50,1	553,0	210,0	96,0	180,0
Rýže bílá dlouhozrná	1 528,0	7,1	0,7	79,9	5,0	115,0	28,0	115,0
Rýže Natural	1 452,0	7,2	2,2	76,3	10,0	150,0	23,0	325,0
Sušenky máslové Club	1 899,0	8,1	16,2	70,4	79,0	165,0	78,0	108,0
Stola máslová	1 764,0	7,2	19,4	60,8	32,0	420,0	20,0	110,0
Tatranky	2 229,0	9,0	31,4	54,8	42,0	259,0	109,0	155,0
Těstoviny celozrnné	1 600,0	14,6	2,8	81,4	23,0	240,0	50,0	179,0
Těstoviny nevaječné	1 442,0	9,8	1,2	75,2	1,0	83,0	13,0	62,0
Toustový chléb světlý	1 189,0	9,4	3,6	53,1	725,0	183,0	80,0	138,0
Toustový chléb tmavý	970,0	9,5	3,0	41,0	630,0	20,0	90,0	15,0
Vafle oplatkové	1 608,0	7,0	3,3	82,8	54,0	231,0	21,0	93,0
Vaječné věnečky obalované	1 986,0	8,5	20,7	64,9	22,0	142,0	70,0	99,0
Vánočka kupovaná	1 520,0	7,2	10,1	60,8	30,0	159,0	20,0	110,0
Veka na chlebičky	1 172,0	8,2	1,0	58,9	418,0	88,0	18,0	102,0
Závin listový s náplní jablkovou	1 589,0	6,8	16,0	54,9	120,0	105,0	20,0	107,0

Tabulka množství potravy s obsahem 420 kJ energie a obsah vybraných nutričních hodnot vztahených na dané množství potravy

Název produktu	Množství [g]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]
Bageta francouzská bílá	37	2,9	0,3	20,2	211,8	40,9	10,2	33,6
Bábovka	27	2,0	3,3	16,1	65,2	21,6	4,0	21,0
Bábovka kynutá bez náplně	27	2,0	3,4	15,7	4,0	70,7	4,8	27,2
Brambory říjen-prosinec	128	3,6	0,3	26,5	20,6	580,6	23,1	66,8
Buchtíčky české s tvarohovou náplní	28	3,1	3,3	14,4	17,3	25,4	10,9	34,6
Bulka	40	2,4	0,4	21,9	219,7	43,7	10,7	37,0
Bulka třízrná	87	3,0	1,3	18,6	415,7	236,5	92,2	194,8
Cizna	32	6,4	1,5	18,9	8,6	185,0	35,1	136,5
Čočka	34	8,2	0,4	19,6	2,4	279,3	25,6	131,9
Čočka červená loupaná BIO	31	8,6	0,7	18,3	2,2	180,6	12,8	91,9
Dalamánek	40	3,0	0,4	22,4	177,6	54,4	8,0	44,0
Dalamánek celozrnný	38	2,9	0,4	21,3	168,8	51,7	7,6	41,8
Fazole	36	7,9	0,6	21,4	2,1	450,8	40,4	151,3
Florenta oplatky	22	2,1	5,5	10,7	12,1	51,6	33,5	35,5
Houska	40	2,4	0,4	21,9	219,7	43,7	10,7	41,7
Houska kaiserka	40	3,3	0,4	21,4	210,8	44,5	11,5	37,4
Hrách	34	7,9	0,4	20,7	6,5	305,4	21,9	123,5
Hrách loupáný	38	7,5	0,5	21,0	6,9	279,7	107,3	134,1
Chléb celozrnný pšeničný	48	4,2	1,0	22,4	217,4	95,8	27,2	98,7
Chléb celozrnný pšenično-graham	42	3,8	1,1	21,1	127,3	79,1	11,8	90,5
Chléb kminový	43	3,2	0,5	22,3	210,9	62,1	9,1	50,9
Chléb moskevský	44	2,7	0,4	21,0	242,4	74,9	13,2	55,1
Chléb pšenično-žitný	42	2,3	0,4	21,6	257,6	46,2	8,4	65,5
Chléb samožitný	49	3,5	0,5	24,6	106,9	104,0	13,6	88,5
Chléb slunečnicový	51	3,3	2,2	16,4	215,6	94,8	11,8	60,4
Jáhly	28	3,0	0,8	25,0	0,3	33,0	2,3	75,8
Koblihy pekařské	26	1,7	4,5	13,9	62,6	29,6	4,7	19,5
Koláče váz. tlač. a kraj.	26	1,8	2,7	17,8	15,5	23,3	9,3	20,4
Kukuřičné vločky	28	2,2	0,2	23,5	258,9	34,9	3,1	20,4
Oplatky lázeňské	25	1,3	2,8	18,0	13,4	57,5	6,0	19,4
Ovesné vločky	28	3,6	1,9	18,9	1,4	96,1	15,8	108,1
Ovesné vločky jemné emco	28	3,6	1,9	18,9	1,4	96,1	15,8	108,1
Ovesné vločky krupavé BIO	32	4,7	2,4	17,9	44,1	108,6	17,2	120,4
Perníčky rumové	29	1,3	0,2	23,8	93,6	125,7	2,0	24,0
Perník pšeničný s cukrovou polevou	29	1,5	0,2	23,4	93,7	125,9	3,7	18,1
Pletýnka jemná máslová	27	1,9	4,3	13,5	16,4	24,1	8,0	27,8
Pohanka	33	3,2	0,7	24,0	0,0	133,2	6,8	95,1
Polomáčené sušenky	17	1,2	5,8	9,1	9,1	38,9	5,0	21,9
Rohlík	35	3,4	1,3	20,1	198,1	41,2	37,3	41,5
Rohlík selský	41	4,9	0,7	21,8	228,6	119,9	11,2	62,8
Rohlík sladký	26	1,9	4,1	14,5	31,3	48,8	5,5	27,7
Rohlík sójový	39	4,3	0,6	19,4	214,1	81,3	37,2	69,7
Rýže bílá dlouhozrná	27	2,0	0,2	22,0	1,4	31,6	7,7	31,6
Rýže Natural	29	2,1	0,6	22,1	2,9	43,4	6,7	94,0
Sušenky máslové Club	22	1,8	3,6	15,6	17,5	36,5	17,3	23,9
Stola máslová	24	1,7	4,6	14,5	7,6	100,0	4,8	26,2
Tatranky	19	1,7	5,9	10,3	7,9	48,8	20,5	29,2
Těstoviny celozrnné	26	3,8	0,7	21,4	6,0	63,0	13,1	47,0
Těstoviny nevaječné	29	2,9	0,3	21,9	0,3	24,2	3,8	18,1
Toustový chléb světlý	35	3,3	1,3	18,8	256,1	64,6	28,3	48,7
Toustový chléb tmavý	43	4,1	1,3	17,8	272,8	8,7	39,0	6,5
Vafle oplatkové	26	1,8	0,9	21,6	14,1	60,3	5,5	24,3
Vaječné věnečky obalované	21	1,8	4,4	13,7	4,7	30,0	14,8	20,9
Vánočka kupovaná	28	2,0	2,8	16,8	8,3	43,9	5,5	30,4
Veka na chlebičky	36	2,9	0,4	21,1	149,8	31,5	6,5	36,6
Závin listový s náplní jablkovou	26	1,8	4,2	14,5	31,7	27,8	5,3	28,3

I selhání ledvin může skončit happyendem

Osmadvacetiletá Ivana Valešová se už stihla stát matkou, pacientkou na dialýze a nyní čerstvě absolvovala úspěšnou transplantaci ledviny. S úlevou říká, že má snad dobojováno.

Paní Ivana pracovala jako prodavačka v náhodské pekárně. Zamílovala se a společně s přítelem se přestěhovala do blízké Olešnice u Červeného Kostelce. Jejich dceři Elišce bude brzy šest let.

Ivana mívala problémy s vyšším tlakem a před třemi lety na podzim přechodila chřipku. Bolesti hlavy a migrény přičítala právě vyššímu krevnímu tlaku, stejně tak si i myslela, že se často zadýchává kvůli kouření. Ale na jaře se už na kole zadýchávala i na rovině. Byla stále unavená a ztratila chuť k jídlu. Když už se pro ni stalo problémem i zavazování tkaniček, rozhodla se vyhledat lékaře. Vše ukazovalo na zánět průdušek, ale doktoři naštěstí

udělali i kontrolní odběr krve. „*Hned druhý den mi volal překvapený lékař, že mé hodnoty kreatininu jsou nebezpečně vysoké a pravděpodobně mi selhávají ledviny,*“ vzpomíná paní Ivana. Následovala podrobnější vyšetření v náhodské nemocnici a hned druhý den ji převezli do Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Podstoupila další vyšetření a také léčbu kortikoidy, které ji zbavily obrovského otoku na plicích, kvůli kterému jí méně pracovala i nepřírozně stlačená levá srdeční komora.

„*Za nějaký čas mě pustili domů a pravidelně jsem chodila na kontroly. Hodnoty kreatininu se nelepšily,*“ popisuje průběh zdravotních potíží Iva. Zaznělo i obávané slovo „dialýza“. Od té doby byla bedlivě sledována a na pravidelných kontrolách měla prostor seznámit se detailně s klady i zápory nemocniční a také domácí dialýzy. Věděla, že jakmile kreatinin dosáhne hodnoty 500 mg/mol, její



ledviny službu vypoví docela. „Rozhodující bylo mé dítě. Nedovedla jsem si představit trávit třikrát týdně dlouhé hodiny v nemocnici bez dcery. Také jsem věděla, že fistule, která se voperovává na paži pod kůži, se i po úspěšné transplantaci ponechává pod kůží, aby bylo možné v případě nutnosti kdykoli znovu hemodialýzu zahájit. Proto jsem se rozhodla pro domácí dialýzu. Potřebovala jsem mít možnost být denně s Eliškou a pečovat o domácnost. Katétra zavedený do břišní dutiny se v případě úspěšné transplantace odstraní,“ dodává Ivana na vysvětlenou. Katétra potřebný pro domácí (také nazývanou břišní či peritoneální) dialýzu jí zavedli v červenci minulého roku ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady v Praze. Na Interním oddělení Strahov Všeobecné fakultní nemocnice v Praze pod vedením paní doktorky Barbory Szonowské pacientku naučili, jak si domácí dialýzu bezpečně provádět. Při tomto způsobu dialýzy se krev čistí uvnitř těla. Tělo k tomu využívá vlastní, přirozenou membránu – pobříšnici (peritoneum), která pracuje jako dialyzační filtr. Nevyužívá se umělé membrány mimo tělo, jako je tomu u hemodialýzy (nemocniční dialýza), kdy se krev vyvádí do mimotělního oběhu, a čistí se přes speciální dialyzační filtr – dialyzátor.

Jak výměny dialyzačního roztoku v domácím prostředí vnímala malá Eliška a jak zbytek rodiny? „Rodina byla skvělá a snažili se mi se vším pomoci. Dojemná byla dcera, která každý den volala: 'Mami, jdeme na převaz!' Přinesla speciální plotnu na zahřátí roztoku, krabičku s desinfekcí, nasadila si ústenku a podala mi mou,“ popisuje běžnou rutinu lidí na domácí dialýze. Místo, kde je z těla katétra vyveden, je třeba udržovat v čistotě a v suchu. Jinak její den vypadal stejně, jako den každé jiné mladé maminky. Začala se znovu cítit dobře, znovu zvládala čtyřicetiminutovou pěší cestu do školky, hodně času trávila na pochůzkách a návštěvách. „Před odchodem jsem se „napustila“ a na cestu si do kabelky přibalila vypouštěč vak. Některé věci pro mě ale byly tabu. Třeba koupání v rybníku je kvůli riziku

zánětu nemožné,“ dodává.

Necítila nějakou zátěž s dvěma litry cizí tekutiny ve vlastním břiše? „Kupodivu ne, možná jsem si někdy připadala trochu nafouklá, ale nic mě nebolelo a cítila jsem se úplně normálně,“ říká Ivana Valešová.

S katétreem žila až do letošního dubna. I díky němu přežila. Druhého dubna nastal zvrat. Zavolal jí lékař z nemocnice a optal se na to, jak se Ivana cítí. Za chvíli už u ní byla sanitka. Za hodinu a půl od telefonátu, který jí oznamoval, že se pro ni našel vhodný dárcce ledviny, už ve FN v Hradci Králové probíhal odběr krve a rentgen pánve. V 15:15 byla na sále, v 19:15 se probudila s transplantovanou ledvinou. Následovalo 22 dní v nemocnici, během kterých se ledvinový štěp chytl okamžitě, potom se jeho funkce začala zpomalovat, proběhla proto biopsie štěpu a následovalo uklidnění od lékařů, že tyto výkyvy po transplantaci nastávají poměrně často. Důležité bylo, že hladina kreatininu začala konečně klesat. Postupně se snižovala dávka imunosupresiv a následoval pocit obrovské úlevy.

Jak se Ivana cítí necelé dva měsíce od transplantace? „Jsem ještě trochu unavená a asi bych se nevydala na túru po kopcích, protože mne občas brní nohy. Beru léky na tlak i žaludek, ale konečně svobodně plánuji naši budoucnost,“ líčí své pocity. Selhání ledvin jí v jedné věci pomohlo. Srovnala si priority a poznala, jakou hodnotu má zdraví. A dočkala se i povzbuzení od lékaře ohledně dalšího dítěte. Pokud vše půjde dobře, může se přibližně za rok a půl začít snažit o miminko. Pokud onemocnění ledvin není dědičné, je pravděpodobnost výskytu podobného onemocnění u jejich dětí mezi 3-4 %. „Ale to je hudba budoucnosti. Zatím se těším na docela obyčejné radosti – na výlet anebo dovolenou u moře příští rok,“ usmívá se majitelka nové ledviny, znovu zdravá Ivana.

Nebojte se cestovat s domácí dialýzou

Všichni dialyzovaní pacienti, tedy ti, kteří se léčí hemodialýzou a domácí dialýzou, mohou cestovat. Lidé na umělé ledvině neboli hemodialýze si musí vybrat v místě, kam jedou na dovolenou, nemocnici, do níž pak budou docházet na hemodialýzu. To prakticky znamená, že třikrát za týden vyrazí v předem domluvený čas na několik hodin do nemocnice.

Pro pacienty léčící se domácí dialýzou je cestování jednodušší, zejména v tom, že téměř veškerý čas mohou využít pro svůj odpočinek a neztratí ho pobytem v nemocnici. Pomůcky pro domácí dialýzu a vaky s dialyzačním roztokem si pacient může dovézt na dovolenou sám anebo si vše může nechat na místo pobytu dopravit. Není třeba obávat se, že by vaky nevydržely transport nebo se nemohly používat v místech, kde je větší teplo než u nás. Sterilitě to nijak nevadí. Stejně jako doma je samozřejmě nutné dbát, aby nebyly uskladněné přímo na sluníčku, ale někde v místnosti.

Pacient se může při pravidelné kontrole v dialyzačním centru domluvit s PD sestrou, aby mu dialyzační vaky objednala a zajistila jejich dovezení na místo dovolené. Pacient má pouze povinnost nahlásit přesnou adresu místa pobytu, včetně telefonního spojení, jména kontaktní osoby v místě pobytu, data příjezdu na místo pobytu i datum od-



V tomto kufru si pacientka převáží cycler.

jezdu. V některých zemích vyžadují i kopii cestovního pasu v digitální podobě, například scan. Aby se vše odehrálo hladce, je třeba nahlásit své cestovatelské záměry PD sestře nejlépe 6-8 týdnů před samotným odjezdem.

Help linka Baxteru bude mít nové bezplatné číslo

Od června 2015 nastala změna ve fungování telefonní linky určené pro pacienty léčené peritoneální dialýzou, zejména využívající cycler. Nové telefonní číslo pro pacienty z ČR je: **800 737 872**. Hovory na toto číslo jsou bezplatné. Navíc ji mohou nyní využívat také pacienti ze Slovenska, pro které platí tel. číslo: **0 800 042 240**.

Linka zůstává v provozu 24 hodin denně, bude se na ní střídát 6 pracovníků, pět zaměstnanců z Čech a nově přibude i slovenský kolega.

Na lince je možné ptát se na vše, co se týká chodu přístroje – cycleru, pokud pacient nenalezne řešení v manuálu v kapitole Řešení alarmů (alarmy, systémové chyby). Na help lince je také možné konzultovat komplikace, jako jsou špatné vypouštění, zakalený dialyzát, bolesti břicha, horečka, technické komplikace s transfersetem, dislokovaný nebo ucpaný katetr.

Jak se dopracovat až k vyhoření

(Freudenbergerův postup)

Nic na světě nevznikne náhle, vše má své různé dlouhé prodromy, čekací doby. Andělé žijí příliš dlouho, vázky příliš krátce. Myš přivede na svět v průměru šest malých myšátek za tři týdny po početí, ale slonice jen jedno slůně až za 22 měsíců. Inkubační doba vyhoření není jednotná, záleží na mnoha osobnostních faktorech a na mnoha zevních okolnostech. Přechod mezi prodromy a plně rozvinutými obtížemi je plynulý. Sám Freudenberg při svém pozdějším diagnostickém pátrání spoléhal více na pocitovou stránku, než na nějaké přesné měření. Sám říká, že stačilo vyslovit slovo "burnout" a ti, kteří jej prožívali, nebo k němu nezadžitelně spěli, živě reagovali a rezonovali.

Niméně již na cestě k debaklu postižený jedinec cítí určité vnitřní pnutí, prožívá konflikt motivů: na jedné straně touží po nastoupené dráze jít dále, na druhé mu "cosi" hlásí, že to není cesta dobrá. Více než jasná logická úvaha, která je deformována nevědomým obranným mechanismem "popření", upozorňují na rizika různé emoční projevy, které však v naší kultuře máme tendenci přehlížet a bagatelizovat a v případě tak silného zaujetí, jaké lze vysledovat u kandidátů vyhoření, se emoce necitají ani na periferii zájmu. Tyto jemné signály u nich nedosahují prahu uvědomění, protože se většinou vyhlašují za zdravé a nezdolné.

Nemůžeme-li tedy v prevenci stanovit časový interval, který by upozorňoval na aktuální přítomnost rizika, můžeme využít zkušeností, jež do jakéhosi vývojového cyklu začali skládat již od osmdesátých let minulého století Herbert Freudenberg a Gail North. Poslední revize textu je z roku 2006. Cyklus má dvanáct kritických fází, které se nemusí objevit všechny a nemusí vždy jít za sebou popsáním způsobem.

1. Nutková snaha po sebeprosažení.

Na počátku můžeme často pozorovat nepřímě-řené ambice. Jsou patrné snahy prosadit se v pracovní oblasti a tato snaha často přerůstá až do patologického nutkání.

2. Začíná pracovat více a tvrději.

Jelikož musí dokázat sobě i ostatním, že zvládne i to, co mu v práci nevyhovuje, nastává si látku velmi vysoko. Aby dosáhl stanovených cílů, zaměřuje se přednostně na práci, která vyžaduje více úsilí, než je běžné. není výjimkou, že se snaží stále dělat všechno potřebné (i nepotřebné) sám. Tím současně předvádí, že je nenahraditelný, jestliže stačí udělat takovou spoustu práce bez jakékoliv pomoci druhých.

Psychologický obranný mechanismus popření (denial) představuje nevědomý posun reality do podoby, ve které by ji jedinec rád viděl.

Dodatečný komentář většinou zní: To jsem si neuvědomil.

Podobá se dětské reakci: zakrýt si oči před nebezpečím.

3. Přehlížení potřeb druhých.

Jakmile se plně soustředí na práci a prakticky všechen čas a úsilí jí obětuje, nemá čas, ani energii na cokoliv jiného. Rodina, přátelé, jídlo, spánek se začínají zdát nepotřebnými a nezajímavými, protože mu ubírají čas a energii, kterou by měl investovat do práce.

4. Přesunutí konfliktu.

Většinou už v těchto okamžicích si jedinec začne uvědomovat, že něco je v nepořádku, ale není schopen rozpoznat zdroje svých problémů. To může vyvolat vnitřní krizi a evokovat pocit ohrožení. Také se objeví první tělesné obtíže – příznaky stresu.

5. Revize a posunutí hodnot.

V tomto stadiu se jedinec izoluje od ostatních ve snaze vyhnout se možným konfliktům a současně ještě intenzivněji popírá své základní potřeby, přestože ty se prostřednictvím příznaků slabě i silněji ohlašují. Práce pohlcuje veškerou energii, která zbyla a žádná již nezbývá na přátele, zájmy, potěšení. V novém systému hodnot dominuje práce a nastává emoční otupení.

6. Popírání vznikajících problémů.

Člověk se stává netolerantním. Nemá rád sociální kontakty, přestává je vyhledávat a pokud se na nich musí podílet, představují pro něj nesnesitelnou zátěž. Zvenčí je patrná narůstající agresivita a sarkasmus. Dost často začne obviňovat časovou tíseň, která je údajně odpovědná za vzrůstající problémy a zapomíná přitom na to, že je pánem svého času a že jediná cesta z narůstajících problémů je změna vlastního přístupu a jednání.

Blud je posedlost nevědomým obsahem, který se jako takový neasimuluje do vědomí. A poněvadž vědomí existenci takových obsahů popírá, nemůže je asimilovat. Vyjádřeno náboženským jazykem: Člověk již nemá žádnou bázeň boží a domnívá se, že vše je ponecháno lidské úvaze. Tato pýcha resp. zúženost vědomí je vždy nejkratší cestou do ústavu choromyslných.

C.G.Jung

7. Stažení.

Sociální kontakty jsou již na minimu a situace se záhy změní v úplnou izolaci. Může začít vyhledávat alkohol, uklidňující prášky, drogy; pracuje přece „jak se má“ a zaslouží úlevu. Často se objevují pocity beznaděje a ztráty smyslu.

8. Zcela jasně patrné změny chování.

Spolupracovníci, rodina, přátelé, ale i další lidé v jeho sociálním okolí už nemohou přehlédnout, že jeho chování se změnilo.

Kam v létě na výlet

Léto je nejlepším obdobím na výlety, pokud samozřejmě tuť teploměru nestoupá k třicítce a výše. Přijměte tedy pár doporučení k cestám po naší zemi. Protože máme rádi historii, váže se většina těchto míst k dějinám naší vlasti. Pokud se o dějiny nezajímáte, berte to alespoň jako hezký výlet do přírody.

Začneme na jihu Čech. Nedaleko Českých Budějovic,

9. Depersonalizace.

Při ztrátě kontaktu se svými potřebami a vlastně sám se sebou, je možné, že přestává pocítovat sebe i druhé jako cenné osobnosti. Jeho pohled na život se zužuje, je schopen vnímat pouze (nemilou) přítomnost a život se mění v pouhou serii mechanických funkcí.

10. Vnitřní prázdnota.

Cítí se vnitřně vyprázdněný a pokouší se to překonat zběsilými aktivitami jakými jsou třeba přejídání, sex, alkohol nebo drogy. Tyto aktivity většinou pak překračují běžné sociální meze (viz americké úsloví: hard working – hard drinking).

11. Deprese.

Vyhoření v sobě může zahrnovat významnou depresivní složku. V takovém případě se postižený cítí vyčerpaný, beznadějný, indiferentní i okolí a domnívá se, že budoucnost mu nemá co nabídnout. Jeho život ztratil smysl a přibývá typických depresivních symptomů, jak psychických, tak tělesných.

12. Syndrom vyhoření.

Objevuje se emoční, celkový psychický i tělesný kolaps, který může být důvodem k vyhledání lékařské pomoci. V extrémních případech se současnou přítomností deprese se mohou objevit i sebevražedné tendence, na něž je možné pohlížet jako na snahu uniknout ze situace. Ale jen malé procento takto postižených jedinců se o sebevraždu pokusí.

u jovic, u vesnice Třisov najdete hned dvě zajímavé památky, jejichž dobu vzniku dělí téměř dva tisíce let. Půjdete-li od železniční stanice Třisov, narazíte zanedlouho na valy keltského hradiště. Má rozlohu 26 hektarů a zbytky opevnění jsou stále patrné. Hradiště (neboli oppidum) se nacházelo v meandru Vltavy, takže bylo ze tří stran chráněno řekou. Uvnitř hradiště byly dvě akropole (vyvýšená vy-

znamná místa), kde ta jižní byla pravděpodobně sídlem vládců. Na severní akropoli, která měla vlastní opevnění, byly nalezeny základy zvláštní osmiúhlé budov, a snad sloužila jako kultovní místo.

Pokud projdete cestou vedoucí středem oppida, objeví se před vámi na protějším ostrohu zřícenina středověkého gotického hradu zvaného Dívčí kámen, který založili Rožmberkové roku 1349. Hrad si nejvíce oblíbil Oldřich II. z Rožmberka, známý jako zpočátku příznivec husitů a odpůrce císaře Zikmunda, později pak naopak věrný Zikmundův spojenec a zarytý nepřítel husitů. Navzdory jeho proradnosti nám bylo v jeho hradu velmi příjemně, a opravdu jsme se později dozvěděli, že Dívčí kámen je prý místo, kde se nachází velmi silná pozitivní energie. Údajně pomáhá zbavit se poruch spánku a pocitu přetíženosti. Jestli jsme pak krásně spali, už nevíme, ale rozhodně to byl výlet, který stál za to.

V prostorách hradu jsou pravidelně pořádány koncerty, historická, šermířská a divadelní vystoupení, středověké trhy, přednášky a výstavy. Hrad je otevřen od svítání do soumraku.



Na západě naší země si vám dovolíme doporučit návštěvu přírodní rezervace SOOS, rozsáhlého rašelinště s sblajícími bahenními sopkami. Přimo po dně vyschlého jezera dnes vede téměř kilometr

a půl dlouhá naučná stezka. Návštěvníkům prostřednictvím informačních tabulí přibližuje geologickou činnost, která zde po dlouhá léta probíhala



a stále probíhá. Je zde i celá řada minerálních pramenů, a rovněž zde můžete vidět řadu slanomilných rostlin, například vzácnou slanomilnou orchidej korálíci trojklannou (tedy my jsme ji nějak neviděli, ale vy budete mít jistě víc štěstí). Velkým lákadlem pro rodiny s dětmi je pavilon s expozicí Dějiny Země, kde najdete modely dinosaurů v životní velikosti. Otevřeno mají v SOOSu denně od 14. března do 17. listopadu.

Pokud by vám u tohoto výletu chyběla historie, pak doporučujeme navštívit nedaleké město Cheb, kde najdete kromě nádherného zbytku původní městské středověké zástavby (tzv. Špalíček) i pozůstatky jediné císařské falce (hradu) na našem území.

Další tip se nachází na východě. Pokud pojedete do Jeseníku směrem od Hanušovic, zjeví se najednou nad vámi pozůstatek gotického hradu Kolštejna založeného na počátku 14. století. Dnes je již jen pozůstatek hradu součástí renesančního zámku, zvaného Branná, stejně jako přilehlé městečko.

Zámek si můžete prohlédnout od června do srpna denně mimo pondělí od 9. do 17. hodin. Kromě nově opraveného zámku se ale v malebném městečku nacházejí i další renesanční stavby – pů-

Stěžeň 2/2015 – Kam v létě na výlet

vodně evangelický kostel Archanděla Michaela a budova fojství.



Pokud se rozhodnete prozkoumat méně známé krásy jižní Moravy, pak doporučujeme malebnou zříceninu hradu Nový hrádek nad meandry řeky v Národním parku Podyjí, čtrnáct kilometrů východně od Vraného nad Dyjí (kde je mimochodem také krásný hradozámek). Nový hrádek není jen hrad, jsou to totiž hned hrady dva. Starší lucemburský s dvojitým prstencem hradebních zdí a mladší hrad z patnáctého století. Vzhledem k tomu, že přímo pod hradem probíhá česko-rakouská hranice, byl po dlouhá léta veřejnosti nepřístupný. Cesta k němu vede nejpřísněji chráněnou zónou národního parku, kde se samozřejmě nesmí nic sbírat ani trhat, takže si musíte nechat zajít chuť na



krásné hříby a další houby, které vidíte hned u cesty (alespoň v době naší návštěvy tam bylo hub plno). Všimněte si též, že bramboříky nemusí kvést jen v květináči. Hrad je otevřen denně od května do srpna, v září pak jen o víkendy, případně ve státní svátek. Přejeme hodně zábavy se svérázným a vtipným průvodcem.

V naší nabídce nezapomene ani na střední Čechy. Zámek Kačínu nedaleko Kutné Hory jsme navštívili dvakrát. Jednou jsme projížděli kolem zámku a přilehlým zámeckým parkem v kočáře s koňmi (tedy spíš v jakési bryčce), podruhé jsme si prošli park pěšmo. V zámku samotném – honosné bílé stavbě v empírovém slohu - jsme nebyli, takže se tam ještě asi budeme muset vrátit. Zámecká expozice totiž nabízí seznámení s historií stravo-



vání, což nás jako přátele dobrého jídla samozřejmě láká. Kromě toho se můžete na zámku seznámit s proměnami českého a moravského venkova nebo každou sobotu a neděli shlédnout dobovou divadelní hru ze života hraběte Chotka – stavitele zámku. Také si můžete zakoupit piknikový koš a v krásném parku si pak udělat program jen sami pro sebe. Pokud se jako my rozhodnete shlédnout zámek v doprovodu dvou milých koníků, pak je možno objednat projíždku ve Statku Starý Kolín (tel. 603 885 739).

Příjemné zážitky přeje

Radka a Pavel

Jak našli poklad, který pokladem nebyl, ale nakonec zase byl.

Onehdy zas při pravidelném pondělním vaření došlo na Pampekunu. Jenže ta, když do spíže nakoukla, jen na bradě se podrbala a posmutněla.

„Ta zatrachtilá špajzka je úplně dočista čistě vymetá, ani ten kousek marmelády už tady není. Tak co teď?“ zeptala se sama sebe Pampekuna a dál tupě zírala do prázdné spíže.

„Tak copak bude dnes dobrého k obědu?“ křičel hladově Nakrk a zvědavě strkal zvědavce hlavu do spíže za Pampekunou.

„Prázdněj hrnek od medu! Trumpeto!“ rozčilovala se Pampekuna, hlavně ovšem proto, že nemohla zholat nic vymyslet.

Ovšem Byl tu ještě Hrkavec, který hned za Nakrkem krk natahoval, a který si vždycky věděl rady, hlavně když se o jídlo jednalo.

„Nic nevdáí,“ řekl Hrkavec.

„Půjdem a nasbíráme v lese všečárky a taky vše-bodby nějaké a uděláme kotel smaženice.“

A ten nápad se všem vůkol hladovcům moc zalíbil, protože už dlouho smaženici smaženou si nesmažili. A všichni honem košíky, nebo alespoň mystičky si nachystali. Jen Uchál neměl ani miskou ani košík, tak si jen svázal sátek do uzlíku.

A pak už vyrazili do lesa Palesa, který vůkol Pažutu, přesně na opačné straně, než tiše bublal potok Protok, se rozprostíral.

Les Pales nebyl jen tak obyčejný les. Byl to les nevyzpytatelný. Někdy přívětivý dobrák, někdy starý bručoun nabručeně vybručený a někdy zas potměšilek vykutálený. Podle toho, jakou měl zrovna náladu. A dneska měl Pales náladu vykutálenou. Tak když viděl vyjevence z Pažutu, jak se se svými košíky dychtivě k němu ženou, rozhodl se trochu si z nich vystřelit.

Takže sotva všichni po lese se rozběhli, už slyšeli jak Ruchája křičí:

„Všichni sem! Pojdte se podívat! To jste ještě neviděli!“

A tak všichni honem pádí za Ruchájou, aby zjistili, cože tak báječného objevila. P. Exner

Ruchája stála na pokraji malé jámy a na dně té jámy se něco krásně žlutě blyštělo.

„Poklad!“ zařval Žralemt a vrhl se po hlavě do jámy.

„Poklad!“ křikl závistivec Mrkač a vrhl se za Žralemtem.

„Cože poklad?“ divili se ostatní.

„Kde by se tu najednou vzal?“ Divil se generál Perkárek Minerál, „vždyť kolem téhle jámy chodím na všečárky každou chvíli a jaktěživo tam nic, ale dočista vůbec nic nebylo.“

Ale ostatní už byly pokladem tak docela úplně uneseni, že se všichni cpali do jámy, dokonce i lenoch Pakostoj, který jinak většinou všude jen chrápal.

„Dáš to sem!“ křičel Mrkač a pral se se Žralemtem.

„Nedám!“ křičel Žralemt a mlátil pokladem po hlavě Mrkače a taky všechny ostatní vůkol hlava nehlava.

„Aúú, nech si to,“ úpěla malá Maromuška, „proč mě biješ tím klackem?“

„Klackem?“ zarazil se Žralemt.

„Klackem? Jakým klackem?“ divili se ostatní a vyjeveně koukali, co to Žralemt drží v ruce.

„Tohle přeci není žádný poklad, ty pako,“ řekl Uchál.

„No jasně, vždyť je to jen obyčejný klacek,“ řekl Chytrník.

„Vůbec není obyčejnej, ty chytráku chytrnická,“ obořila se na Chytrníka Ruchája, „je neobyčejnej, vždyť svítí!“

„No jo, obyčejnej kus ztrouchnivělého klacku, kterej trochu svítí,“ řekl zklamaně Žralemt a odhodil klacek stranou.

„Klacek,“ řekli zklamaně ostatní a zase se rozešli hledat všečárky. Jen Ruchája si ten svítící kus klacku hodila do košíku a odnesla na Pažutu. Tam ho pak pověsila na stožár uprostřed Pažutu, aby jí v noci svítil na cestu.

Stěžeň 2/2015 – Jak našli poklad, který pokladem nebyl, ale nakonec zase byl

„Ty jsi nic nenasbírala, tobě nic nedáme,“ řekl Mrkač Rucháje, když ta si pak s hrnečkem pro smaženici přišla, stejně jako všichni ostatní vůkol hladovci na Pažutu.

„Ale jen jí nandej, ty divousi divně divej,“ zastal se Rucháji Chytrník.

„Tak jo,“ souhlasil nakonec Mrkač, „toho svého pitomého klacku se přeci nenajíš. A příště raději koukej hledat něco užitečného,“ poučoval Mrkač přemoudřele zkroušenou Rucháju, zatímco jí nandaval pořádnou porci všečárek.

„Tedy, ten klacek, co v noci svítí,“ řekl po čase Mrkač, „to je opravdu báječná věc. Od té doby, co ho tu máme, sem sebou už ani jednou neprásk, když jsem šel v noci na procházku,“

„Jo, na procházku,“ řekl posměšně Žralemt, „spíš vyjítat spíž.“ A všichni se smáli, protože věděli, jaký je Mokrk příšerně nenažraný nenažranec.

„Ale ten kus klacku, tak to je opravdu pravý poklad,“ řekl pak Chytrník a poplácal Rucháju uznale po ramenu.



