

Stěžeň

Časopis
pro dialyzované
a transplantované

4
2016

Vánoční
recepty

Dialýza
na Sicílii

Hemodialýzu
mám doma



Zavolejte a dovytíte se podrobnosti o nabídce
BEZPLATNĚ dovolené! **Sicílie Vás očekává!**

+39.0923.836.440

nebo pište na

info@dialisimucaria.it

Bezplatná dovolená na Sicílii pro
Hemodialyzované pacienty

**Platba za dialyzační léčbu evropským
průkazem zdravotního pojištění EHIC.**

1

**TÝDENNÍ DOVOLENÁ
UBYTOVÁNÍ
ZDARMA***

PLATNÁ DO
30/06/2017

2 až 4

**TÝDENNÍ DOVOLENÁ
UBYTOVÁNÍ A LETENKA
ZDARMA***

PLATNÁ DO
30/06/2017

1 až 4

**MĚSÍČNÍ POBYT
UBYTOVÁNÍ A LETENKA
ZDARMA PRO PACIENTA A
JEDNOHO PRŮVODCE***

PLATNÁ DO
30/06/2017

*Nabídky platí v době od 1/10/2016 do 30/06/2017. Pouze do vyčerpání volných míst. Nabídka zahrnuje výhradně ubytování v dohodnutých strukturách a přeplacení späčenné letenky nízkonákladové letecké společnosti do výše 100 eur. Ubytování pro průvodce v měsících Listopad, Prosiñec, Leden a ůnor je 10 eur na den; v měsících Březen, Duben 15 eur na den a v měsících Květen a Červen 20 eur na den. Děti do 5 let neplatí. Veškeré ostatní služby včetně těch, které nejsou výslovně zahrnuté v nabídce, se považují za extra.



Lékaři specialisti v oboru nefrologie a kvalifikovaný zdravotní personál;
Umělé ledviny Fresenius 5008;
vícejazyčný personál (anglicky a německy);
bezplatný převoz z a do dialyzačního střediska;
Během dialýzy, možnost snídaně nebo něčeho k zahryznutí odpoledne.



SICILIA

www.dialisimucaria.it

Hemodialyzační střediska dr. Mucaria:

Viale Europa 23 - 91019 - Valderice (TP) - Tel. **+39 0923 836440** - Fax +39 0923 833333

Corso Generale Medici 148 - 91011 Alcamo (TP) - Tel. **+39 0924 502366**



SLOVO ÚVODEM



Foto: Stěžeň – Daniel Srb

Vážení a milí čtenáři,

nejen do nového roku si lidé možná tak trochu ze zvyku přejí zdraví. Pro zdravého člověka je to možná jen fráze, ale pro nemocné, kteří mají za sebou náročnou nebo dokonce život zachraňující operaci či léčbu, má toto běžné přání ještě trochu jiný podtext. Alespoň doufám, že k němu u většiny z nás patří vděk za to všechno, co naše zdravotnictví umožňuje. Není to možná vždycky slavné, ale buďme za to rádi, mnoho z nás mu vděčí za život.

V tomto Stěžni najdete článek o paní Fialové, statečné ženě, která se rozhodla vzít hemodialýzu do vlastních rukou. Za zmínku stojí i pozvánky na rekondiční a sportovní pobyty a také pozvánka na Sicílii, kam se můžete s dialýzou vydat. Napište nám i vy vaše příběhy, zkušenosti i náměty, pojďte se stát součástí našeho časopisu.

Jana Ptáčková

Redakce časopisu Stěžeň vám přeje klidné prožití vánočních svátků a v novém roce hodně zdraví, štěstí a radosti.

Z OBSAHU

Oslava osmnáctin jak má být Napsali jste nám	8
Nové operační sály v IKEM Aktuálně	10
9. března 2017: Světový den ledvin Aktuálně	11
Cenově zvýhodněné pobyty pro dialyzované pacienty a pacienty po transplantaci pro rok 2017 SpolDaT aktuálně	12
Hamzovo dialyzační centrum poskytuje řízenou rehabilitaci pro dialyzované pacienty Hemodialýza	14
Vánoční recepty Lenky Dubcové Hemodialýza	16
Hemodialýzu mám doma Rozhovor	18
10 otázek pro... prof. MUDr. Sylvii Opatrnou, Ph.D. z I. Interní kliniky LF UK a FN Plzeň Peritoneální dialýza	22
Dovolená na Sicílii s dialýzou Sport & relax	24
Zimní deprese, patofyziologie a fototerapie Společnost	26
Osmisměrka o ceny Relax	27
Tradiční české betlémy Vánoce	28

TIRÁŽ

STĚŽEŇ – čtvrtletník pro dialyzované a transplantované | Založen 1989 | Číslo 4, ročník 27, vyšlo dne 23. 12. 2016 | Neprodejné | Vydává Společnost dialyzovaných a transplantovaných, z. s. (SpolDaT), Ohradní 1368/4, 140 00 Praha 4-Michle | IČ: 00409359 | ISSN: 1210-0153 | MK ČR E 22459 | tel.: 261 215 616 | e-mail: stezen@spoldat.cz | www.stezen.cz | **Odpovědný redaktor:** MUDr. Radkin Honzák, CSc. | **Šéfredaktorka:** Mgr. Jana Ptáčková, tel.: 728 444 008, e-mail: stezen@spoldat.cz | **Editor a technický redaktor:** Daniel Srb – publikus.cz, tel.: 777 326 772, e-mail: daniel@srb.cz | **Redakční rada:** Jana Bosáková, Mgr. Michaela Černá, Ing. Pavel Exner, Věra Štátná, Lenka Jašková | **Inzerce:** Mgr. Jana Ptáčková, tel.: 728 444 008, e-mail: stezen@spoldat.cz | **Objednávky zaslání časopisu:** Jana Bosáková, tel.: 702 046 642, e-mail: bosakova@spoldat.cz | **Grafická úprava:** Michal Schneidewind – vasgrafik.cz | **Tisk:** Grafotechna plus, s.r.o., Lyskova 1594/33, 155 00 Praha 13-Stodůlky (www.gtplus.cz) | **Distribuce:** ADLEX, spol. s r.o., Xaveriova 1888/45, 150 00 Praha 5-Smichov (www.adlex.cz).

Všecké články publikované v tomto časopise mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Doporučení týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu všech textů. Neoznačené texty a fotografie jsou redakční. Za věcnou správnost informací v příspěvcích rubriky **Napsali jste nám** odpovídají jejich autoři. Jakékoli užití a šíření části nebo celku časopisu Stěžeň bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevýžadané rukopisy a fotografie se nevracejí. Autorem fotografie na titulní straně je Jana Ptáčková. Za pomoc s redigováním textů děkujeme Vladimíru Srbovi.

Časopis je vydáván za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



SpolDaT na Facebooku: www.facebook.com/spoldat





Podzimní setkání pacientů po transplantaci jater na Pastvinách

Stanislav Vajdák

Podlejší době jsme se od 30. září do 3. října 2016 opět vrátili na penzion Pastviny v Orlických horách. Nový personál nás přijal velmi přátelsky a po celou dobu se o nás vzorně staral.

V sobotu dopoledne jsme se vypravili navštívit monumentální barokní klášter s kostelem Nanebevzetí Panny Marie na Mariánském kopci nad městem Králíky. Odpoledne jsme se vydali na Dolní Moravu, kde na hoře Slamník v nadmořské výšce 1116 metrů vyrostla unikátní vyhlídková stavba nazvaná Stezka v oblacích. Více než padesát metrů vysoká dřevostavba s ocelovými prvky nabízí nádherný výhled do okolí. Po dřevěné lávce se na vrchol rozhledny dostane pohodlně také vozíčkář i rodina s kočárkem.

V neděli jsme vyrazili na celý den, první naše zastávka byla v Rychnově nad Kněžnou. Kolowratský zámek spolu s průčelím kostela Nejsvětější Trojice je jedním z největších a nejkrásnějších barokních celků v Čechách. Autorem této ojedinělé architektonické kompozice je slavný architekt Jan Blažej Santini-Aichel. V Rychnovském zámku mají



zámeckou obrazárnu se skvosty českého a světového malířství od poloviny 15. století. Zastoupena je i sbírka střelných zbraní z 18. století, vše doplněno původním stylovým nábytkem rodu Kolowratů.

Po návštěvě zámku jsme se vypravili do hor na Masarykovu chatu v Deštném v Orlických horách. Je postavena na hřebenu Šerlichu v nadmořské výšce 1019 m a má krásný výhled do Čech i do Polska.

Po občerstvení na Masarykově chatě jsme se přesunuli do Neratova. Navštívili jsme unikátní



kostel se skleněnou střechou a neobvyklou severo-jižní orientací. Hlavní vchod a průčelí směřují na jih, kněžiště na sever. Díky tomuto netradičnímu nasměrování dopadají na Boží hod vánoční sluneční paprsky v pravé poledne přímo na svatostánek.

Posledním naším zastavením byla Zemská brána. Je tak pojmenován skalnatý úsek Divoké Orlice protínající pod osadou Čihák snížený hřbet Orlických hor napříč. Balvanové úzké řečiště lemují v úseku několika set metrů výrazné skály, které opravdu působí dojmem vstupní brány do Čech. Tomuto přirovnání napomáhá i kamenný most s jedním obloukem na začátku údolí.

Na závěr bych chtěl poděkovat našim lékařům v Brně, že se o nás pečlivě starají, abychom mohli podnikat tyto akce. Dále pak Lence Blahutové a Janě Bosákové, že nám umožnily, abychom se mohli v penzionu na Pastvinách sejit. Byli bychom rádi,



5x foto: Stanislav Vajdák

kdyby tento krásný areál ještě dlouho sloužil pro dialyzované a transplantované, abychom se tu mohli setkávat a nabírat síly do dalšího života.

Více informací na pastviny.blogspot.cz

Pozvánka na květnové setkání pacientů po transplantaci jater

Výbor základní organizace pacientů po transplantaci jater si vás dovoluje pozvat na přátelské setkání, které se uskuteční od pátku 5. května do pondělí 8. května 2017 v hotelu Závrsí v Olešnici na Moravě (www.hotelzavrsi.cz). Na programu budou hlavně výlety po okolí dle počasí např. hrad Pernštejn, Westernové městečko a další místa. Ubytování s polopenzí na osobu a den bude

500 Kč, tedy za tři dny 1500 Kč. Úhradu za pobyt zasílejte na účet: 1178232014/3030. Přihlásit se je možné do konce února 2017 u Lenky Blahutové na telefonu 604 428 273 nebo prostřednictvím e-mailu Blah.Lena@seznam.cz.



Foto: Hotel Závrsí

Ocenění pro manžele Vajdákovy



Foto: Jiří Balát

Standu Vajdáka a jeho ženu Jarmilu znáte z našeho časopisu především jako organizátory pobytů pro pacienty s transplantovanými játry. Kromě toho jsou manželé Vajdákovi také velmi aktivní v pořádání akcí a aktivit pro seniory v rámci klubu důchodců Vizovice. Díky této svojí záslužné činnosti byli začátkem října tohoto roku mezi sedmdesáti oceněnými seniory Zlínského kraje, pro které bylo možné hlasovat v rámci ankety Senioři sobě i jiným. Redakce přeje oběma do dalších aktivit zdraví a vitalitu a připojuje se s díky za organizaci pobytů a setkání transplantovaných „játrařů“.

Podzimní rekondiční pobyt na Pastvinách se tradičně vydařil

Foto: Jana Bosáková



Jana Bosáková

Letošní podzimní rekondiční pobyt na Pastvinách se konal od 8. do 15. října. Přivítali jsme hojný počet našich členů, což nás nesmírně těší. Přijely tváře známé již z minulých pobytů, lidé, kteří jezdí na pobyty již léta, ale velmi nás potěšili také účastníci, kteří se s námi na pobyt vydali poprvé.

Sportovní a pohybový program zajišťovala Andrea Mahrová a oblast sociálního poradenství měla na starosti tradičně Míša Černá.

Náš pobyt začínal v sobotu, během které jsme se postupně scházeli, ubytovávali a rozkoukávali. Hned druhý den v neděli jsme vyrazili na Nordic Walking po okolí a večer jsme se dobře bavili při seznamovacím večírku.

V pondělí jsme dopoledne absolvovali test fyzické kondice a odpoledne nás čekal výlet do Žamberka na bowling. V úterý následovalo skupinové

cvičení a odpoledne návštěva bazénu se slanou vodou v Ústí nad Orlicí. Ve středu jsme opět společně cvičili a také jsme si zahráli moc fajn hru zvanou „mřížka“, zaměřenou na paměť a motoriku.

Na čtvrtek jsme měli naplánovaný celodenní výlet do Jeseníku, na který jsme se moc těšili. Počasí bylo ale od rána velmi nepříznivé. Přesto jsme vyrazili a pan řidič byl tak hodný a vyjel s námi až úplně nahoru mezi léčebné domy. Byla by odtud krásná vyhlídka, kdyby nepršelo a nebyla mlha, tak snad příště.

V pátek jsme opět cvičili a také soutěžili v nám již známé hře „mřížka“. Večer jsme společně poseděli, povídalo se a pomalu jsme se chystali na rozloučení. V sobotu po snídani už jsme se totiž rozjížděli domů, do všech koutů naší republiky.

Další pobyt, tentokrát jarní, se bude konat od 20. do 30. května 2017, v prodlouženém termínu s účastí na 10 dní. Pozvánku naleznete na straně 12. ■

POZVÁNKA

**Jarní aktivně-odpočinkový pobyt v podhůří Orlických hor
Určeno pro dialyzované, transplantované a jejich rodinné příslušníky**

Penzion Pastviny, 20.–30. 5. – NOVĚ 10 DNÍ!

www.pastviny.penzion.com

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

Dialýzu je třeba si domluvit individuálně na tel.: **494 539 880** nebo e-mailu **dialcorp@dialcorp.cz**

Program pro zájemce:

- ✓ pravidelné ranní či podvečerní (podle domluvy) kondiční cvičení pod vedením fyzioterapeutky Andrey Mahrové
- ✓ relaxace pod vedením psychoterapeutky a sociální pracovnice Míši Černé
- ✓ možnost individuálních konzultací vhodných pohybových aktivit a testování aktuální fyzické zdatnosti
- ✓ možnost individuálních konzultací v psychosociální oblasti
- ✓ 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

Stravování: plná penze

Cena:

Zvýhodněná cena pro dialyzované a transplantované (s průkazem ZT, ZTP, ZTP/P)
3500,- Kč (tj. 350,- Kč/den).

Platba převodem na účet č. 10006-37832011/0100,

variabilní symbol 32 (do zprávy pro příjemce napište jméno a adresu účastníka rekonvalescence).
Provozovatel penzionu – PaliGastro s.r.o. – poté vyfakturuje odpovídající částku za pobyt člena Společnosti dialyzovaných a transplantovaných. Rodinní příslušníci platí pobyt přímo na místě.

Rodinní příslušníci (platba na místě v hotovosti)

dospělí:	3850 Kč (550 Kč/den)
děti od 3 do 12 let:	2065 Kč (295 Kč/den)
děti do 3 let:	ZDARMA

Přihlášky a dotazy:

Jana Bosáková, bosakova@spoldat.cz, tel.: 702 046 642

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

Na setkání s vámi se těší Jana Bosáková, Míša Černá a Andrea Mahrová
Společnost dialyzovaných a transplantovaných a Dialcorp, s.r.o.



Oslava osmnáctin jak má být

Eva Vlachová
a kolektiv sester Dětské dialýzy FN Motol

Dlouholetá pacientka dětské dialýzy FN Motol Nella dovršila 29. července 2016 svých 18 let. Na narozeninovou oslavu pozvala celý kolektiv sester, a to do Znojma, kde bydlí.

Bylo to v době dovolených, kdy není jednoduché zajistit i běžný chod oddělení, proto byla oslava tohoto jejího významného dne odložena na termín, který všem vyhovoval – sobotu 15. října 2016.

Odjížděly jsme v sobotu po skončení dialýz, v Praze zůstala pouze jedna sestra, která měla pohotovost. Tak jsme také měly možnost vyzkoušet si tu dlouhou cestu, kterou Nellča podstupuje třikrát týdně.

Ve Znojmě nás Nella přivítala u nich doma, s maminkou a se sestrami Monikou a Pétou. Čekalo na nás malé pohoštění s výbornými koláčky (Nellča občas i na dialýzu něco přiveze ke kávě, vždy je to výborné). Měly jsme také tu čest seznámit se s jejím mluvčím papouškem Kokym, ten se však s námi moc bavit nechtěl. Nellča nám zahrála na kytaru a pak už na nás čekal vláček, který nás povozil po starém Znojmě a my jsme lapaly moudra a znojemskou historii z úst paní průvodkyně.

No a pak samozřejmě hospůdka, kde se sešli ještě další pozvaní hosté, včetně pana místostarosty. Tady bylo připraveno občerstvení, narozeninový dort, předávaly se dárky, přijelo se na Nellčino



zdraví a my, sestry, jsme mhouřily obě oči nad Nellčiny skleničkami (to zase bude v pondělí váha, to zase budeme přepočítávat ultrafiltraci...), ale dobře to dopadlo, Nellča byla ukázněná a my bychom jí to stejně pro tentokrát prominuly.

Ve druhé části večera přišel sommelier a byla ochutnávka vynikajících znojemských vín s velmi zajímavým povídáním. Kdo dával dobrý pozor, měl na závěr možnost odpovědět na kontrolní otázky a získat nálepku Znalec vína.

Potom, někdy po půlnoci, přišlo poděkování, rozloučení a odchod na ubytování. Byl to velmi příjemně strávený čas, ale hlavně, Nellča měla opravdovou a neskrývanou radost, že jsme se takhle všichni sešli a opravdu si to užila. Tak jí přejme hlavně zdraví, radost, hodně sil v zápase s nemocí a ještě hodně narozeninových oslav.

Velký dík patří Nellčině mamince, která jí je velkou oporou, všechny dialýzy s ní absolvuje a dává jí tu nejlepší péči. ■



Zx foto: archiv autorky

XXV. zimní hry dialyzovaných a transplantovaných sportovců

Horská chata Soláň – Vsetínské vrchy
Změna termínu na: 18.–25. 2. 2017



Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných vás zve na další ročník zimních her, uspořádaný nyní ve spolupráci s HDS nemocnice Vsetín na Soláni, v krásném prostředí Vsetínských vrchů.

Termín her je je zároveň termínem jarních prázdnin pro:

- 1. ČR** – Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily, Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Písek, Náchod, Bruntál
- 2. SR** – Košický a Prešovský kraj – 15. február (pondelok) až 19. február 2016 (piatok).

Ubytování je v horské dřevěné chatě z roku 1938 s krásným výhledem v nadmořské výšce 765 m pod vrchem Soláň. Pokoje jsou útulné, některé jsou vybavené vlastním sociálním zařízením, u jiných koupelna na patře. Společenská místnost s kachlovými kamny a krbem bude vyhrazena jen pro naši skupinu. Cena za ubytování je 450 Kč za ubytování s plnou penzí, dětská sleva dle dohody.

Stravování – vaří chatář s manželkou dle předem určeného jednotného jídelníčku, bude-li zájem, uděláme grilování, nebo jiné gastronomické hrátky.

Doprava nejlépe osobním vozem, ale s přestupem to jde i autobusem. Parkování je přímo u chaty, autobusová zastávka 100 m. **Sjezdové lyžování** na Soláni a ve Velkých Karlovicích, **běžky** – hřebenovka Vsetínských vrchů navazující na hřebenovku Beskyd.

Program sportovní, poznávací i společenský a v této lokalitě zejména turistický. Budeme mít sněžnice, snowboard i free-ride lyže k zapůjčení.

Dialýza bude zajištěna ve vsetínském dialyzačním centru, včetně společné dopravy. Lékařskou zprávu zasílejte přímo na dialýzu nejpozději 14 dní předem, nám v kopii.

Přihlášky nejlépe do konce roku, poté již jen dle zbývajících kapacity.

Kontakt na chatu: www.chatasolan.com

Kontakt pro přihlášky: lukas.svoboda@bbraun.com

Nové operační sály v IKEM

12. října 2016 byly veřejnosti slavnostně představeny dva nové operační sály v pražském IKEM, jeden zrekonstruovaný, jeden zcela nový. Rekonstrukce trvala pouhých sto dní a probíhala za plného provozu, takže transplantační aktivita nebyla v tu dobu nijak omezena.

Rekonstrukce zahrnovala nejen tyto dva moderní sály, ale také laboratoře, kde se odborníci IKEM zaměří na léčbu komplikací diabetu – transplantace Langerhansových ostrůvků a buněčnou terapii, což je velmi unikátní projekt, který IKEM realizuje,“ představil hlavní stavební úpravy ředitel IKEM MUDr. Aleš Herman.

Nárůst operací byl od vybudování dosavadních sálů před necelými dvaceti lety v desítkách procent a stávající kapacita nestačila. Aby byla pokryta potřeba všech operací, operovalo se v poslední době téměř nepřetržitě, jistou roli v tom hraje i fakt, že některé operace vyžadují souběžné výkony na více sálech najednou. Již před dvěma lety padlo rozhodnutí o této rekonstrukci, ale protože bylo nutné zachovat plný provoz, trvaly pečlivé přípravy přibližně rok.

„Operační sály Kliniky transplantační chirurgie IKEM budou patřit mezi nejmodernější v České republice. Usnadní a příjemní práci zaměstnancům,



Nový operační sál je vybaven nejmodernějšími technologiemi



Zleva: Přednosta transplantcentra IKEM MUDr. Pavel Trunečka, ministr zdravotnictví MUDr. Svatopluk Němeček, ředitel IKEM MUDr. Aleš Herman, Ing. Ondřej Wachal

protože nabídnou mnohem větší možnosti, jak například upravit teplotu na operačním sále, intenzitu a barvu světla, pomohou chirurgovi lépe kontrolovat na speciálních monitorech místo operace i další předoperační snímky. K tomu jim bude sloužit videomanagement, který budou moci jednoduše ovládat z tabletu. Rekonstrukce se ale dočkaly i přípravy, odpočinkové místnosti i veškeré technické záležitosti. Pacientům pak bude sloužit moderní a mnohem lépe kontrolovatelný dospávací pokoj. Operační sály se dočkaly i nového vybavení – nového mobilního rentgenu, aspirátoru a především pak nových operačních stůlů, které jsou mnohem lépe polohovatelné a disponují výměnnou deskou, což pacientům zabezpečí ještě větší komfort při prekladu na lůžko,“ popisuje novinky MUDr. Pavel Trunečka.

Projekt rekonstrukce a dostavby sálů Kliniky transplantační chirurgie stál celkem téměř 85 milionů korun bez DPH. Z toho 50 milionů zaplatil IKEM za samotnou stavbu, 4,5 mil. stálo elektrické a síťové propojení všech přístrojů a monitorů přes videomanagement a zbylých 30 milionů veškeré vnitřní vybavení včetně přístrojů, operačních stůlů, mikroskopů, laboratoří atd. IKEM vše hradil z vlastních zdrojů. Ing. Ondřej Wachal z realizační firmy pro zajímavost uvedl, že se na stavbu spotřebovalo přes 40 km kabelů a pracovalo na ní přes 100 lidí. **(red)**

Proběhla konference k 45. výročí založení dialýzy na Strahově

Ve čtvrtek 20. října letošního roku proběhla v nádherných historických prostorách Královské kanonie premonstrátů na Strahově konference k 45. výročí hemodialyzačního střediska interního oddělení Strahov Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

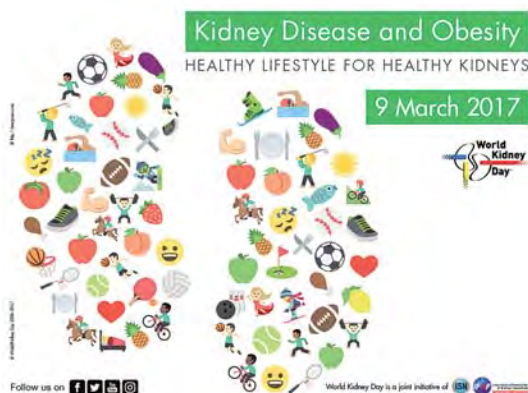
Konference se zúčastnilo přes stovku účastníků, především lékařů a zdravotních sester. Program konference byl tématicky pestrý a zajímavý. První příspěvek informoval MUDr. František Švára o poměru využívání perimanentního katétru, AV fistule a AV graftu u různých typů pacientů u nás i ve světě a o jejich výhodách i nevýhodách.

Pohled do historie přinesl například příspěvek staniční sestry Jany Vermiřovské, který připomněl začátky dialýzy v sedmdesátých letech a denní problémy tehdejší doby. Historie se týkala přednáška docenta Františka Lopota o vývoji složení dialyzačního roztoku. PhDr. Znojová seznámila přítomné s výsledky výzkumu o tom, jak dialyzační sestry vnímají své pacienty a MUDr. Barbora Szonowská představila začínající projekt věnující se paliativní péči v nefrologii Spolu až do konce. Vystoupil i zástupce pacientů pan Zdeněk Pospíšil. Závěr konference patřil primári dialýzy na Strahově MUDr. Vladimíru Polakovičovi, který představil pracoviště jako celek péče a služeb, které jsou aktuálně poskytovány a zmínil také záměry do budoucna a nové projekty. **(red)**

9. března 2017: Světový den ledvin

Světový den ledvin (World Kidney Day) si připomínáme od roku 2006. V rámci celosvětové kampaně je vždy vybráno nějaké téma týkající se prevence a léčby onemocnění ledvin. V tento den se po celém světě koná stále větší množství akcí na podporu prevence onemocnění ledvin, u nás jsou to především preventivní vyšetření v nefrologických ambulancích a dalších pracovištích. To vše bývá doprovázeno i mediální kampaní. Tématem pro rok 2017 je Onemocnění ledvin a obezita.

Obezita je definována jako nadměrné či abnormální hromadění tuku, které může poškodit zdraví. Data z roku 2015 říkají, že je celosvětově obézních cca 600 milionů dospělých lidí. Obezita je velkým rizikovým faktorem pro rozvoj onemocnění ledvin. To se zvyšuje, když se spojí s dalšími rizikovými faktory jako je diabetes nebo vysoký krevní tlak. U osob trpících obezitou musí ledviny pracovat více a musí více hyperfiltrovat, aby splnily metabolické nároky způsobené zvýšenou hmotností. Nárůst funkce ledvin může v dlouhodobém horizontu zvyšovat riziko poškození nebo až selhání ledvin.





Cenově zvýhodněné pobyty pro dialyzované pacienty a pacienty po transplantaci pro rok 2017

Také pro rok 2017 Společnost dialyzovaných a transplantovaných požádala o dotaci na rekondiční pobyty pro dialyzované a transplantované od Ministerstva zdravotnictví. Věříme, že stejně jako v loňském roce podporu získáme a již nyní vás informujeme o termínech, ve kterých můžete tyto dotované pobyty využít. Zvýhodněná cena se týká dialyzovaných a transplantovaných pacientů, kteří mají průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P. Pokud tento průkaz nevládníte, informujte se na možnosti řešení na níže uvedeném kontaktu. ■



Zk. foto: archiv Penzionu Pastviny

Termíny pro rok 2017

Horský penzion Svatý Hubert, Dolní Mísečky

● 18.–25. 3. 2017

informace podá ing. Josef Cívín

tel.: 604 982 346

Penzion Pastviny, podhůří Orlických hor

● 20. 5.–30. 5. 2017*

● 8. 7.–15. 7. 2017

● 22. 7.–29. 7. 2017

● 29. 7.–5. 8. 2017

● 5. 8.–12. 8. 2017

● 19. 8.–26. 8. 2017

● 7. 10.–14. 10. 2017**

● 4. 11.–6. 11. 2017***

* jarní organizovaná rekondice viz pozvánka v tomto časopise

** podzimní organizovaná rekondice

*** konference delegátů SpolDaT

Cena 2450 Kč / 7 dní (dotovaná cena pro dialyzované a transplantované).

Pro rodinné příslušníky cena činí

4550 Kč / 7 dní.

Dialýzu je možné dohodnout v dialyzačním centru Dialcorp v Rychnově nad Kněžnou.

Podrobnosti sledujte na webu

www.spoldat.cz v sekci Rekondiční pobyty.

V případě zájmu o individuální pobyt kontaktujte **Janu Bosákovou**, bosakova@spoldat.cz, tel.: 702 046 642.



Cvičení pro dialyzované a transplantované

Ráda bych touto cestou poděkovala Sportovnímu klubu dialyzovaných a transplantovaných (SK DaT) zastoupenému MUDr. Lukášem Svobodou za rychlou pomoc při ztrátě prostoru na cvičení pro naše členy. SK DaT nám věnoval zcela zdarma vouchery na vstup do zimní zahrady R Centra v Nemocnici na Homolce, kde jsme cvičili a následně využívali i bazén. Vše zcela zdarma. Děkujeme. Od roku 2017 nemůžeme bohužel na-

dále využívat na cvičení zimní zahrady R Centra v Nemocnici na Homolce. Situaci budeme řešit s Mgr. Andreou Mahrovou, která je odbornou garantkou našich pohybových aktivit. Cvičení bude pokračovat, ale v jiných prostorách. O všem budete informováni, v případě zájmu o cvičení pro dialyzované a transplantované pacienty z Prahy a okolí mě kontaktujte.

Jana Bosáková, SpolDaT

Konference delegátů SpolDaT

V termínu 11.–13. listopadu 2016 se v Penzionu Pastviny sešli delegáti Společnosti dialyzovaných a transplantovaných na pravidelné konferenci. Mezi hlavními probíranými tématy bylo především finanční vyrovnání s firmou Dialcorp, s.r.o. týkající se dohody o narovnání, řešící nájemné penzionu Pastviny.

Probíraly se také rekondiční pobyty pro rok 2017, závěrem je, že účastníci budou platit stejnou částku jako v loňském roce, tedy 350 Kč, zbytek doplatí SpolDaT z dotace nebo dalších zdrojů.

Diskutovalo se také o časopise Stěžeň a jeho lepší distribuci, delegáti byli informováni o podání žádostí o dotaci na Stěžeň u Ministerstva zdravotnictví.

Na vědomí byla vzata zpráva o hospodaření a o činnosti revizní komise, z níž vyplývá nutnost dořešit účetnictví za rok 2015 se stávající účetní firmou a hledání účetní firmy nové. Delegáti byli informováni, že SpolDaT bude i nadále plátcem DPH.

Konference delegátů uložila správní radě změnit statutární orgán ve Výkonný výbor. ■

Jak si objednat Stěžeň

Časopis Stěžeň je díky finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví zaslán zájemcům zdarma. Chcete-li, aby i vám čtyřikrát ročně Stěžeň přišel, napište nám na stezen@spoldat.cz nebo klasickou poštou do redakce svou přesnou adresu a my vás do seznamu adresátů zařadíme.

Prosba o finanční podporu

Ačkoliv je časopis dotován, tato částka neporyje vždy všechny náklady. Pokud se vám tedy náš časopis líbí, můžete ho podpořit dobrovolným příspěvkem. Může to být například 50 Kč, které pokryjí roční poštovné. Příspěvek můžete zaslat složenkou na adresu Společnosti nebo na náš bankovní účet: **10006-37832011/0100**, do zprávy pro příjemce uveďte, že jde o příspěvek na Stěžeň a také vaše jméno, variabilní symbol 05.

Všem, kdo nám jakýkoliv příspěvek již zaslali, velmi děkujeme!





Hamzovo dialyzační centrum poskytuje řízenou rehabilitaci pro dialyzované pacienty

V minulém čísle Stěžeň jsme vás informovali o klíčovém významu rehabilitační péče u dialyzovaných pacientů a jejím pozitivním vlivu na zlepšení celkového fyzického a duševního stavu pacienta. V tomto čísle bychom chtěli navázat a podrobněji popsat pozitivní vliv kondičního cvičení a rehabilitace na celkový zdravotní stav dialyzovaných pacientů a také se s vámi podělit o první zkušenosti pacientů z Hamzova dialyzačního centra, kteří se podíleli na testování nového přístroje – Mobilního zařízení MOTOmed letto.

Odborným poradcem a garantem v oblasti poskytování řízené rehabilitační péče dialyzovaných pacientům v Hamzově dialyzačním centru je PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D., která se problematikou rehabilitace dialyzovaných pacientů aktivně zabývá více než 20 let.

Kondiční cvičení a rehabilitace u dialyzovaných pacientů:

- zmenšuje rizika předčasné aterosklerózy
- zlepšuje funkčnost kardiopulmonálního aparátu
- zlepšuje metabolismus cukrů a tuků zejména u diabetiků, čímž může klesnout spotřeba léků
- částečně upravuje krevní tlak
- může přispět ke zlepšení chudokrevnosti a tím snížit spotřebu erythropoetinu
- zlepšuje pevnost skeletu, preventivně působí před rozvojem odvápnění kostí, zlepšuje mobilitu kloubů a ohebnost páteře
- výrazně zlepšuje svalovou sílu i výkon, zlepšuje tím



sebeosblužnost, zlepšením nervosvalové koordinace snižuje riziko pádů a následných zlomenin

- zlepšuje stav výživy při redukcii nadměrných tukových zásob
- zlepšuje obranyschopnost organismu
- zlepšuje sexuální funkce
- zlepšuje psychickou výkonnost a odolnost
- zlepšuje sebedůvěru.

Cvičení musí ovšem probíhat pod dozorem a za vedení zkušeného rehabilitačního pracovníka, aby nedošlo k poškození pacienta přeceněním vlastních sil. Bohužel řada dialyzačních středisek nemá možnost nabídnout svým klientům kvalitní rehabilitační péči vzhledem k nedostupnosti rehabilitačního pracoviště. Realizace společného projektu společnosti ČAD (České aliance pro dialýzu) a Hamzovy odborné léčebny v Luži však dává možnosti využití řízené rehabilitační péče a dialýzy na jednom místě všem pacientům z celé České republiky.



Hamzovo dialyzační centrum (HDC)

garantuje zařazení do dialyzačního programu všem dialyzovaným pacientům, kteří jsou současně v rehabilitační péči v Hamzově léčebně (HL).

V Hamzově dialyzačním centru právě probíhá testování mobilního zařízení MOTOMed letto

MOTOMed je pohybová léčba s motorem, s podporou motoru i vlastními silami a působí blahodárně při ochrnutí, při křečích, při tělesné slabosti a při nedostatku pohybu.

Pomocí přístroje MOTOMed mohou pacienti po tréninku využívat motor (pasivní léčba), podporu motoru s nepatrným vynaložením síly svalů a bez námahy (asistovaná léčba) i vlastní síly (aktivní léčba), s možností kombinace. Pokud při tréninku nemáte ve svazech žádné zbytkové síly, přístroj MOTOMed za vás automaticky převezme trénink. Při pasivním tréninku se vaše svaly uvolní, krev může proudit lépe a svaly budou optimálně zásobovány kyslíkem a živinami. Po několika minutách pasivního pohybu pak budete moci v tréninku pokračovat s novou motivací a s novými silami.

„Od konce října testujeme přístroj MOTOMed v Hamzově dialyzačním centru a naši pacienti si ihned tento přístroj oblíbili. Využívají ho muži i ženy a nemohou si vynachválit zejména jeho variabilitu a možnost střídání rychlostí aktivního i pasivního

ho pohybu,“ říká vrchní sestra HDC paní Ivana Martincová.

Nově je rodinným příslušníkům dialyzovaných pacientů v HDC poskytováno ubytování s rehabilitačním pobytem. Hamzovo dialyzační centrum nepodceňuje sílu rodiny a společné účasti.

Vytvoření speciálního sociálního fondu společnosti ČAD umožňuje poskytnout členům rodiny dialyzovaného pacienta v programu rehabilitační péče v HL velmi nízké ceny za ubytování – osoba/lůžko/noc – od 220 Kč dle délky pobytu. (pr)

PhDr. Andrea Mahrová

Léčebně-rehabilitační pobyt, léčebně-ošetřovatelský pobyt, rekreační dialýza, ubytování pro rodinné příslušníky

Informace sdělí a se zařízením pobytu vám pomůže koordinátorka projektu **ČAD Ing. Hana Janošová**, tel.: 601 565 978, 469 325 384, e-mail: janosova@cad-dialyza.cz

Požádejte svého lékaře o vypsání Návrhu na léčebně-rehabilitační péči v Hamzově odborné léčebně v Luži a dostane se vám rehabilitace a dialýzy na jednom místě. Rádi vám poradíme.

www.cad-dialyza.cz



3x foto: HDC



Vánoční recepty Lenky Dubcové



Lenka Dubcová je autorkou Kuchařky pro dialyzované, která vyšla letos na jaře. Tentokrát přinášíme se svolením autorky několik vánočních receptů – najdete zde tradičního svátečního kapra a hned dvě variace bramborového salátu a k zakousnutí linecké pečivo.

Linecké vánoční pečivo

210 g hladké mouky
140 g másla
70 g cukru
1 žloutek
50 g rybízové zavařeniny

Mouku s cukrem prosejeme na vál, přidáme rozkrájené změkklé máslo, žloutek a zpracujeme ve vláčné těsto, které dáme na 30 minut odležet do chladu. Následně vyválíme stejně vysoké těsto o tloušťce cca 3 mm a vykrajujeme různé tvary, nejlépe jedno kolečko plné a druhé duté. Pečeme v předehřáté troubě cca 180 °C do růžova.

Linecká kolečka naplníme rybízovou zavařeninou, můžeme ještě pocukrovat.

Nutriční hodnota dezertu:
(50 g lineckého pečiva = cca 9 ks slepeného pečiva)

197 kcal, 811 kJ, 3 g bílkovin celkem, 1 g živočišných bílkovin, 2 g rostlinných bílkovin, 12 g tuku, 23 g sacharidů, 2 mg sodíku, 41 mg draslíku, 10 mg vápníku, 40 mg fosforu.



Foto: Lenka Dubcová



Smažený kapr

rozpočet pro 1 osobu

150 g kapra v syrovém stavu, 7 g polohrubé mouky (1 vrchovatá polévková lžička), 1 g strouhanky (3 vrchovaté polévkové lžičky), ¼ ks vejce, 30 g oleje na smažení (3 polévkové lžičky)

Očištěnou rybu mírně osolíme, obalíme v polohrubé mouce, rozšlehaném vejci a strouhance, osmažíme dozlatova na oleji.

Nutriční hodnota pokrmu:

509 kcal, 2159 kJ, 28 g bílkovin celkem, 26 g živočišných bílkovin, 2 g rostlinných bílkovin, 38 g tuku, 58 g sacharidů, 176 mg sodíku, 497 mg draslíku, 27 mg vápníku, 368 mg fosforu.



Foto: Pixabay

Bramborový salát se zakysanou smetanou

rozpočet pro 1 osobu

150 g vařených brambor (oloupaných, uvařených bez slupky), 40 g vařeně mrkve (3 polévkové lžičky), 30 g vařeně petržele (2 polévkové lžičky), 30 g vařeného celeru (2 polévkové lžičky), 10–20 g syrové cibule (2 polévkové lžičky), 50 g 12% zakysané smetany (2 vrchovaté polévkové lžičky), sůl, pepř

Brambory oloupeme, nakrájíme a necháme ve vodě vyluhovat, pak je uvaříme doměkka. Stejně postupujeme s kořenovou zeleninou. Brambory i kořenovou zeleninu prolisujeme přes sítko na brambory na kostičky, přidáme nejmenno nakrájenou cibulku a promícháme se zakysanou smetanou, dochutíme pepřem.

Nutriční hodnota pokrmu:

219 kcal, 911 kJ, 7 g bílkovin celkem, 1 g živočišných bílkovin, 6 g rostlinných bílkovin, 6 g tuku, 35 g sacharidů, 94 mg sodíku, 845 mg draslíku, 131 mg vápníku, 191 mg fosforu.



Foto: Pixabay

Bramborový salát s majonézou

rozpočet pro 1 osobu

150 g vařených brambor (oloupaných, uvařených bez slupky), 40 g vařeně mrkve (3 polévkové lžičky), 30 g vařeně petržele (2 polévkové lžičky), 30 g vařeného celeru (2 polévkové lžičky), 10–20 g syrové cibule (2 polévkové lžičky), 30 g majonézy (2 vrchovaté polévkové lžičky), sůl, pepř

Brambory oloupeme, nakrájíme a necháme ve vodě vyluhovat, pak je uvaříme doměkka.

Stejně postupujeme s kořenovou zeleninou. Brambory i kořenovou zeleninu prolisujeme přes sítko na brambory na kostičky, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku a majonézu, vše promícháme a dochutíme pepřem.

Nutriční hodnota pokrmu:

374 kcal, 1556 kJ, 6 g bílkovin celkem, 0 g živočišných bílkovin, 6 g rostlinných bílkovin, 25 g tuku, 33 g sacharidů, 209 mg sodíku, 781 mg draslíku, 75 mg vápníku, 160 mg fosforu.



Foto: Pixabay



Hemodialýzu mám doma

Počet pacientů, kteří se během roku 2016 rozhodli začít s domácí hemodialýzou, tedy těch, kteří se naučili sami se napichovat a obsluhovat dialyzační přístroj v domácích podmínkách, se postupně zvyšuje. Druhým pacientem a pravděpodobně první ženou v ČR, která se rozhodla mít vládu nad svou dialýzou, je paní Věra Fialová z Plzeňského kraje.

Hemodialýza v domácím prostředí bez asistence sester a lékařů je možnost, kterou česká legislativa nabízí pacientům od roku 2015. Přípravy na takovou změnu zabere ale hodně času, takže první pacient se začal dialyzovat doma až začátkem roku 2016. Věra Fialová, se kterou jsme se setkali v Plzni, si první dialýzu doma a zcela bez asistence lékařů či sester provedla 23. března, shodou okolností na Velký pátek. Od té doby má za sebou hodně přes stovku dialýz provedených doma.

„Většina pacientů na dialýze jsou starší lidé, u kterých je splnění podmínek pro domácí hemodialýzu prakticky nemožné. Ale pokud pacient projeví zájem, spolupracuje, má odvahu a je technicky dostatečně zdatný, tak mu tuto možnost nabídneme,“ vysvětluje MUDr. Lada Malánová, vedoucí lékařka plzeňské dialýzy B. Braun, kam Věra Fialová dochází a která byla společně se zdravotní sestrou



„Pro pocit svobody jsem se naučila dialyzovat se sama“



Evou Schlachtovou největším pomocníkem a podporovatelem paní Věry na její cestě k domácí hemodialýze.

Dlouhá cesta k domácí hemodialýze

První obtíže s ledvinami začaly paní Věře už v 15 letech, když jí lékař zjistil krev a bílkovinu v moči. To byl začátek projevů jejího onemocnění. Pravděpodobně to byl důsledek přechozených nemocí v dětství – Věra totiž nemívala během nemoci teploty, takže i když byla nemocná, posílali ji do školy. Jejímu zdraví nepomohly ani praxe na střední škole,

když byla bez ohledu na roční období hodně času venku. Už tehdy bývala hodně nemocná.

Po maturitě se vdala a jednoho dne během práce na domě dostala najednou horečky a skončila na tři měsíce v nemocnici. Po této akutní hospitalizaci nastoupila do krajské nemocnice, kde absolvovala biopsii ledviny a diagnostikovali jí glomerulonefritidu. S tou Věra žila ještě více než deset let a porodila s ní dvě zdravé děti. Zdravotní stav se jí ale nakonec zhoršil a musela na dialýzu.

Po necelých dvou letech dostala ledvinu, která jí vydržela devět let a musela v roce 2009 zpět na



Foto: Jana Ptáčková



Věra Fialová a dvě dámy, díky nimž to s domácí hemodialýzou nakonec vyšlo

dialýzu. S ohledem na přidružené plicní onemocnění nebylo a stále není možné Věru zařadit do čekací listiny na další transplantaci.

Věře ale dojíždění na dialýzu a její režim nevyhovoval. Téměř od začátku chtěla mít dialýzu doma, aby si ji mohla trochu přizpůsobit. Peritoneální dialýza u ní bohužel možná nebyla, a tak trpělivě docházela na středisko a skrze zdravotní personál zjišťovala možnosti. Když se loni v létě dozvěděla, že je pro ni domácí hemodialýza v jednání, zajásala a společně s MUDr. Malánovou a sestřičkou Schlachtovou začaly podnikat první kroky. Zjišťovaly, jak se to dělá v zahraničí, domlouvaly se s pojišťovnou a Věra mezitím začala upravovat svůj byt tak, aby se zde dialýza mohla instalovat a provádět.

Není těžké se naučit dialýzu ovládat

Podle sestřičky Evy Schlachtové se dá ovládání dialyzačního přístroje plně zvládnout za osm až deset týdnů, paní Věra to ohledem na své technické předpoklady a velkou chuť se to s dialýzou naučit zvládla ještě rychleji. „Je výhodou, když pacient, který se má naučit dialýzu ovládat, již dialýzu zažil. Když jste v dialyzačním centru a sledujete, co se kolem vás děje, co a jak sety chystají a dělají, je pak edukace snadnější,“ sděluje své zkušenosti Eva Schlachtová, která Věru zaučovala. „Edukace paní Věry probíhala na středisku během dialýzy, začínaly jsme teoretickými informacemi, pak jsme se dostaly k řešení komplikací,“ dodává. A jak vzpomíná Věra na to, když se měla poprvé napíchnout sama? „První píchnutí vypadalo tak (předvádí klepající se ruce), že mě Evička

(sestra) musela zastavit, abych se uklidnila. A pak jsem se píchla a už to bylo, ani to nebolelo,“ vzpomíná Věra na své první napíchnutí již s úsměvem, protože tenhle úkon je pro ni dnes již naprosto rutina. „Jsem moc ráda, že se tento sen mohl stát skutečností. Byla jsem spoluautorem projektu, který se skvěle rozběhl a já z něho jen tiše vystoupila,“ shrnuje s radostí ve tváři svou roli Eva Schlachtová.

Příprava na dialýzu trvá Věře doma přibližně 20–25 minut. „Znamená to rozbalit sety – hadičky, modré, červené – nasadit infuze, do těch píchnout infuzní set, ten si utáhnout aby netekl, povolit kanystr, dát hadici nad kanystr, nasadit filtr, pustit masínu, osmózu mám puštěnou už půl hodiny předtím, píchnu si Fraxin a čekám až mi naběhne stroj, strkám kartu, ta se načte, upravuji nastavení podle toho, kolik jsem nabrala vody, čekám až se mi to všechno napustí, nasazuji na filtr hadičky a až se to udělá, přepíchnu jednu infuzi na druhou a je to,“ popisuje Věra přípravu dialýzy v jedné větě.

Je to znatelný rozdíl

Věra Fialová nezládala dialýzu na středisku příliš dobře. „Když jsem jezdila na dialýzu, musela jsem vstávat v pět hodin, kolem dvanácté jsem odjížděla domů, cestou něco třeba nakoupila, u rodičů se najedla (nezládala jsem moc vařit) a pak jsem spala. Dny mezi dialýzami byly někdy dost nepříjemné, nebývalo mi dobře. To, že si mohu dělat dialýzu častěji je mnohem lepší, tělo je čistší, cítím se lépe. Navíc si ji mohu dělat až odpoledne nebo večer po práci. Dialýza trvá tři hodiny, buď se při ní dívám na televizi, hraji hry, vybarvuji antistresové omalovánky nebo si prostě zdřímnu. Když dialýza skončí, tak ješ-



Paní Fialová se svým pjskem

Foto: Jarmila Podžorná

tě třeba poklidím, jdu se umýt a spát. Žádné čekání a cestování," popisuje nadšeně Věra Fialová a dodává, že dialýzu provádí nyní asi dvacetkrát za měsíc, tedy přibližně pětkrát týdně. S paní doktorkou má domluveno, že to bude alespoň 15 hodin, které by měla na středisku.

Podpora rodiny

„Většinou mi s dialýzou pomáhá syn, ten se sice nejdřív bránil, ale teď je z něj suverén, všechno nachystá, je to pro něj úplná samozřejmost,“ směje se paní Fialová, jejíž rodina se na její nápad mít dialýzu doma nejdřív moc nadšeně netvářila. Ale přesto jí vyšli všemožné vstříc. Například když přemýšlela, jak přebudovat konec chodby se spíží v dialyzační místnost, tak jí dcera řekla, že půjdou bydlet do vlastního, aby si udělala dialýzu v jejím pokoji. Kromě syna bývá při dialýze někdy dcera, která dojíždí, někdy rodiče bydlící od Věry pár set metrů.

Co obnáší domácí hemodialýza po technické stránce

Příprava prostředí pro domácí hemodialýzu se neobejde bez určitých stavebních úprav. U Věry bylo například potřeba předělat elektrické rozvody, aby jističe vydržely nápor techniky a nevyhodilo to elektřinu v celém domě. Jednou měsíčně jezdí k paní Fialové technik, který dialyzační přístroj zkontroluje a vydezinfikuje osmózu. Dvakrát do týdne přijíždí firma, která odváží odpad.

Jsem ráda, že mohu konečně naplno pracovat

Věře je 49 let a v žádném případě ji nebaví sedět doma a nudit se. Díky domácí hemodialýze může chodit do práce jako jiní lidé. Dříve pracovala jen v úterý a ve čtvrtek, teď chodí denně. Dělá účetní, takže je to i s ohledem na její plicní onemocnění a zadýchávání ideální práce, která má ještě i tu výhodu, že když jí není úplně dobře, může pracovat z domova. Někdy prý dokonce pracuje i během své večerní dialýzy. Když se paní Věře zeptáte na její koníčky, jednoznačně odpoví, že je pro ni koníčkem její práce, tedy účtařina. Kromě toho se ale věnuje svému ročnímu pejskovi, padesátikilovému labradorovi, chová dvě želvy a ráda aranžuje, třeba různé vánoční dekorace.

Jana Ptáčková

Jak jsme si nastavili pravidla

MUDr. Lada Malánová



Foto: Jana Ptáčková

- ✓ **Jedna dialýza měsíčně na středisku.** Pacient přichází jednou měsíčně na dialýzu k nám na středisko a dialýza proběhne zde. Udělají se během ní odběry, prohlídka lékařem, zkontroluje se cévní přístup apod.
- ✓ **Jednou za měsíc návštěva sestry.** Sestra přijede k pacientovi domů a absolvují dialýzu společně. Sestra kontroluje, že pacient provádí všechny úkony správně a prohlédne dokumentaci, kterou si k dialýze pacient vede. Během rozhovoru proberou, co se během uplynulých dialýz dělo, co je potřeba vylepšit apod. Součástí návštěvy je i objednání materiálu na další období.
- ✓ **Pacient nesmí být během dialýzy doma sám.** Nikdy nevíte, co se stane. Pro nenadálé situace musí být doma nejlépe někdo z rodiny, kdo je současně zaškolen do ovládání přístroje a měl by v případě potřeby vrátit pacientovi krev, vypnout monitor a zavolat pomoc.

Pro koho je domácí hemodialýza vhodná?

Především pro motivované pacienty, kteří dialýzu domů chtějí. Většinou jde o zručné a aktivní lidi, co chtějí mít dialýzu ve svých rukou. Je ale samozřejmě možné zacvičit asistenta nebo sestru home care, kteří budou provádět dialýzu za pacienta. Kromě toho je potřeba najít zaštitující dialyzační středisko nebo organizaci, která zapůjčí dialyzační přístroj, úpravnu vody, dialyzační křeslo apod. Je také třeba splnit řadu administrativních úkonů – např. jednání s pojišťovnou, informované souhlasy asistujících osob.



10 otázek pro...

prof. MUDr. Sylvii Opatrnou, Ph.D.
z I. Interní kliniky LF UK a FN Plzeň

Vývoj medicíny umožnil léčbu nedostatečné funkce ledvin v domácím prostředí. Pacienti si mohou provádět dialýzu doma bez nutnosti návštěvy zdravotního střediska. Kolik pacientů se selhanými ledvinami se v ČR léčí doma a jakými metodami?

V domácím prostředí se využívá peritoneální (pobřišníční) dialýza, ale probíhá renesance i domácí hemodialýzy. Peritoneální dialýza se provádí buďto formou ručních výměn dialyzačního roztoku 3–5krát denně v celkem libovolném časovém intervalu 3–10 hodin, nebo automaticky, kdy sérii krátkých výměn dialyzačního roztoku provádí přístroj v noci, když pacient spí, takže se už přes den nemusí ručním prováděním peritoneální dialýzy zatěžovat. Jak ruční, tak přístrojový předpis peritoneální dialýzy má řadu modifikací, takže je možné přizpůsobit jej optimálně pro každého pacienta. Peritoneální dialýza je pro domácí prostředí velmi bezpečná, i přístrojová. Moderní technologie zabraňují efektivně infekčním komplikacím a není žádná komunikace s krevním oběhem. V posledních letech znovu ožívá zájem o provádění hemodialýzy v domácím prostředí. VZP nyní schválila příslušné kódy a financování i pro ČR, takže tuto možnost již někteří pacienti, v současné době asi jeden až tři v celé ČR, využívají. Je vhodná pro velmi motivované, zodpovědné a stabilní pacienty. Peritoneální dialýzou je v ČR léčeno mezi 8–10 % všech dialyzovaných pacientů.

Vaše oddělení v Plzeňské fakultní nemocnici patří, co se týká počtu pacientů využívajících peritoneální dialýzu (PD), k největším. Proč tomu tak je?

Na našem pracovišti bylo za dobu jeho existence léčeno více než 350 pacientů, což nás skutečně řadí

k pracovištím s největší zkušeností v oblasti peritoneální dialýzy. Myslím, že je obecný trend, že fakultní nemocnice, univerzitní pracoviště, zavádějí a rozvíjejí nové medicínské postupy, je to jejich zodpovědnost, skoro bych řekla povinnost. Nefrologie v Plzeňské fakultní nemocnici má dlouhou tradici a vždy byla charakterizována snahou o co nejvyšší odbornost a kvalitu péče. V tomto duchu zde tedy byla rozvinuta i peritoneální dialýza. Je ale třeba říct, že Plzeňská fakultní nemocnice vždy měla a má i velký a úspěšný program hemodialyzační (včetně všech modifikací) a transplantační.

Můžete porovnat počty pacientů léčících se peritoneální dialýzou v ČR a zahraničí?

Pokud budeme srovnávat Českou republiku s dalšími státy, doporučuji omezit toto srovnání na státy evropské, kde je podobná demografická situace. Zde je vyšší zastoupení PD ve skandinávských zemích – Norsko (15 %), Švédsko (21,7 %), Finsko (19,6 %), Dánsko (21,2 %), Island (34 %). Vidíme, že jsou to vyvinuté průmyslové země s vysokou úrovní zdravotní péče.

Zdá se, že se Češi této metody bojí. Je to oprávněné?

Určité obavy pacienta – laika musíme chápat. Ale od toho je zdravotnický tým, aby vše s pacientem probral a neodůvodněné obavy rozptýlil. Metoda peritoneální dialýzy je speciálně vyvinutá do domácího prostředí, technologicky je na vysoké úrovni a je bezpečná. Mít tedy tak velké obavy, aby pacient s metodou vůbec nezačínal, není opodstatněné.



Jaké jsou podle vás největší výhody této metody?

Funguje jako vlastní ledviny, organismus je od zplodín očisťován 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. A protože se provádění výměn roztoku dá poměrně libovolně načasovat, případně je může provádět přístroj v noci, umožní pacientovi pokračovat v jeho zavedeném způsobu života, včetně například pokračování v zaměstnání, cestování, trávení volného času.

Zmínila jste mnoho výhod této metody pro pacienty, jaké jsou tedy důvody, že je v ČR procento lidí využívajících tuto metodu nyní pod osmi procenty?

Nás jako odborníky v nefrologii to také zaráží. Přesnou příčinu však neznáme, pouze víme, že do peritoneálního dialyzačního programu primárně přichází poměrně málo pacientů. Není to tedy tak, že pacientů by přicházelo hodně, měli by komplikace a museli peritoneální dialyzační program ukončit. Napadá mě, zda všichni pacienti se selháním ledvin skutečně dostanou informaci a nabídku být léčeni jinak než hemodialýzou, tedy i peritoneální dialýzou a transplantací ledviny. Známe případy, kdy v návalu práce se tato edukace opomene a pacient jde automaticky na hemodialýzu, teprve později zjišťuje pacient pravý stav věci a sjednává se náprava.

Dá se odhadnout, jaké procento pacientů léčících se PD by bylo optimální?

Zkušenost z našeho pracoviště, ale i jiných pracovišť v ČR, je 25–30 % pacientů na PD.

Platí stále, že nejrizikovější skupinou pro selhání ledvin jsou senioři? Jak je o ně postaráno? Mohou používat PD?

Ano, ledviny stárnou společně s námi, senioři proto tvoří nejpočetnější skupinu dialyzovaných pacientů. Řada z nich je ve velmi dobré kondici, jsou ak-

tivní, chtějí být nezávislí na nemocničním zařízení a proto pokud nemohou být transplantováni, volí peritoneální dialýzu.

Poslední data uvádějí, že přibližně 45 % pacientů se na dialýzu dostává akutně, aniž by u nich bylo onemocnění ledvin známo déle než tři měsíce. Proč tomu tak je a jak je možné toto procento snížit?

Tato čísla jsou z České republiky, jsou nepřiměřeně vysoká a neodpovídají běžným standardům péče, která je v ČR poskytována a financována z veřejného zdravotního pojištění. Vyšetření ledvin bylo schváleno jako součást preventivních prohlídek nemocných od 54 let věku. To by mělo situaci zlepšit, onemocnění ledvin by se zachytilo v časnějších stádiích, některá by bylo možné vyléčit, u jiných alespoň zpomalit progresi k úplné destrukci ledvinných funkcí a terminálnímu selhání ledvin. A pokud by přesto spěli k dialýze či transplantaci, byli by k ní včas a řádným způsobem připraveni.

Naopak pacienti, kteří jsou v pravidelné péči nefrologické poradny, a přesto u nich dochází ke snižování funkce ledvin, jsou v rámci predialýzy, tedy období před zahájením dialýzy, informování o všech variantách možné léčby – transplantaci, peritoneální dialýze a hemodialýze. Co je v tomto období pro pacienty důležité? Kde si mohou hledat informace?

V tomto období je pro pacienta důležité, aby docházel pravidelně na kontroly do nefrologické poradny a respektoval pokyny lékaře. Informace lze jistě získat od ošetřujícího lékaře, ale dnes i na internetu. Tam se dá také najít, např. na stránkách České nefrologické společnosti, jaká pracoviště mají velkou nebo největší zkušenost s příslušnými metodami. Tato pracoviště jistě neodmítnou konzultaci, pokud bude pacient na rozpacích a bude chtít nějaké upřesňující informace.

(pr)

Jana Kolářová



Dovolená na Sicílii s dialýzou

Po uveřejnění inzerátu v minulém čísle Stěžeň jste se na nás obraceli s dotazy na podrobnosti, jak dialýza v sicilském Trapani probíhá. Detaily nám prozradil ředitel střediska Dr. Filippo Mucaria.

Nabídka pobytu u vás zní jako dovolená snů – dialyzovaným pacientům nabízíte ubytování zdarma a dokonce jim proplácíte i letenky. Můžete nám prozradit, jak jsou vaše služby hrazeny?

Náš projekt Dialisi in Vacanza – Dialýza na dovolené se zrodil díky mému otci Dr. Vincenzu Mucariovi, zakladateli dialyzačních středisek Mucaria. Můj otec usiloval o to, aby se sny jeho pacientů z Itálie i z ostatních koutů Evropy staly skutečností, aby mohli bezproblémově cestovat a objevovat nová místa. Hemodialyzační středisko Mucaria je v provozu od roku 1975, spojením více než 40 let zkušeností, nádherného prostředí a velice výhodné ceny se nám daří realizovat pobyty přístupné pro všechny kategorie pacientů. Můžeme jim tedy nabídnout „dovolenou snů“. Můj otec nás opustil před dvěma lety, jeho odkaz však nadále žije v našem projektu. Náklady hradí naše společnost, což vnímáme jako určitý druh investice do firemní image a do zvyšování hodnoty města Trapani a jeho okolí.

Co pacient k pobytu u vás potřebuje? Stačí mu evropský průkaz zdravotního pojištění, tedy běžná modrá kartička od zdravotního pojišťovny? A musí pacient předem něco nahlásit?

Naše Dialyzační středisko má smlouvu se Státním zdravotním systémem (SSN), což znamená, že k poskytnutí dialyzační léčby požadujeme pouze

kartičku evropského zdravotního pojištění (EHIC). Proto nemusíme řešit styky se zahraničními zdravotními pojišťovnami. Od pacientů potřebujeme pouze lékařskou dokumentaci, která slouží k přípravě dialýzy. Náš oficiální formulář Dialyzační karty je k dispozici v anglickém jazyce, pacient ho kompletně vyplní a zašle nám ho e-mailem nebo faxem. Do přílohy pak přidá další potřebné dokumenty obsahující hodnoty markerů HCV, HBV a HIV a také kopii občanského průkazu a kartičky EHIC.

Které služby jsou tedy zdarma a které si hradí pacient sám?

Mezi služby, které nabízíme bezplatně, patří dialýza, pobyt (bez stravy), převoz z apartmánu do Dialyzačního střediska a zpět. V některých případech je pacientům proplacena také letenka (více informací najdete na naší webové stránce www.dialisimucaria.it, která je k dispozici také v češtině). Ostatní dovolenkové služby, které můžete v Trapani a celé Sicílii využít, jsou placené.

Předpokládám, že uvedená nabídka platí pouze pro dialyzované pacienty. Mohou zájemci přijet s doprovodem nebo s dětmi?

Rodina je součástí pacientova života a jako takovou ji také respektujeme, proto za velice skromné poplatky nabízíme ubytování i pro pacientovy blízké. Blíží informace jsou k dispozici na našich webových stránkách.

Co nám prozradíte o městě Trapani a jeho okolí? Jaké možnosti ubytování a stravování zde návštěvníci mohou využít?

Naše apartmány se nacházejí přímo v historickém centru města Trapani, které nabízí veškeré turis-

tické služby. Apartmány jsou kompletně zařízené včetně kuchyňského koutu, což výrazně přispívá k pohodlí pacientů i během delších dovolenkových pobytů. Nacházejí se přímo v historickém centru města, odkud je to do Dialyzačního střediska přibližně deset minut autem.

Pokud jde o možnosti stravování, výběr je obrovský, najdeme zde typické rybí restaurace, tradiční pizzerie i pouliční stánky s různými specialitami. Turisté mohou vyzkoušet to nejlepší ze sicilské gastronomie a vypravit se také na eno-gastronomické výlety do okolí, kde na ně čekají překrásná panoramata (*pozn. redakce, eno-gastronomie je druh zážitkové gastronomie, při které se k pokrmům kombinují vhodná vína*).

Jaké služby Dialyzační středisko pacientům poskytuje a jaké vybavení využívá?

Dialyzovaným pacientům nabízíme kompletní služby. Používáme umělé ledviny Fresenius 5008 s technologií online nebo HD High Flux. Každý pacient může využít vlastní elektrické polohovatelné lůžko a televizi. Zajištěno je také občerstvení nebo snídaně. Lékařský a zdravotnický personál je nepřetržitě k dispozici, přičemž jeden zdravotník má na starosti maximálně tři pacienty. Navíc dbáme na to, aby se naši zaměstnanci neustále vzdělávali v oblasti nových dialyzačních přístupů a technologií.

Jak dlouho dopředu si musí pacient pobyt rezervovat a kdy má poslat lékařskou dokumentaci?

Pacientům doporučujeme, aby se objednávali alespoň měsíc předem, často ale přijímáme také objednávky last-minute. Zdravotní dokumentaci potře-

Kartička Evropského zdravotního pojištění (EHIC) je bezplatná kartička, která pacientovi umožňuje státní zdravotní ošetření při dočasných pobytech na území některého z 28 členských států EU, na Islandu, v Lichtenštajnsku, v Norsku a ve Švýcarsku. To samé platí pro převoz pacientů, využívajících služeb dovolené s dialýzou z a do středisek Mucaria.



Foto: Dialisi Mucaria

Dr. Filippo Mucaria

bujeme přibližně dva až tři týdny před příjezdem pacienta. Vše stačí vyřídit e-mailem.

Nemusí se pacienti bát jazykové bariéry? Dorozumí se na dialýze?

Pacienti mohou být bez obav, náš personál hovoří anglicky, německy, španělsky, rusky, vlámsky, česky, slovensky a rumunsky.

Naše čtenáře bude zajímat i režim dialýzy, zvládnou ji zkombinovat i s výlety po okolí?

Určitě, když se pacienti nedialyzují, mohou vyrazit na individuální nebo skupinové výlety do okolí města Trapani. Ve dnech, kdy mají dialýzu, stihnou kratší dvou až tříhodinové exkurze.

Proč byste pacientům z České republiky pobyt doporučil?

Naše pobyty představují jedinečnou příležitost navštívit tak zázračné místo, jako je Sicílie a dožít se vlastní rukou sicilské přírody. Příjemná dovolená zde čeká na každého pacienta, ať už přijede sám nebo ve společnosti příbuzných. To vše je doplněno vysokostandardní péčí Hemodialyzačního střediska Mucaria, které se již 40 let považuje za lídra v oblasti hemodialýzy na Sicílii, pobyt je tak pro dialyzované pacienty bezpečný.

Jana Ptáčková

Zimní deprese, patofyziologie a fototerapie

Foto: Pixabay

Všechny sluneční kulty potvrzují, že člověk od prvopočátku věděl, jak neoddělitelně je jeho život spjatý se Sluncem, s jeho teplem, světlem a dalším zářením. Naším přirozeným prostředím byly africké savany a s jistou nadsázkou lze říci, že první civilizační choroby souvisejí s tím, že jsme tento biotop opustili a vydali se na severní polokouli, kde se nám v zimním období dostává světla i tepla ve skromné míře, která je pro některé jedince už skutečně patogenní.

Jak na nás působí sluneční světlo? Kromě tyčinek a čípků máme v sítnici oka ještě třetí světločivé elementy, gangliové buňky, které vedou zachycené bílé světlo (a nejraději mají jeho část kolem 450 nanometrů) nikoliv do zrakové kůry, ale přímo k centrálnímu generátoru tělesných rytmů, k párovému jádru nazvanému nucleus suprachiasmaticus. Odtud jsou řízeny všechny cirkadiánní rytmy: sekrece „hormonu tmy“ – melatoninu v noci a stresových hormonů na zvládnutí všech obtíží ve dne, start usilovné práce ledvin a celého trávicího systému ráno a jeho uklidnění ve spánku, tělesná teplota, mentální i psychický výkon, zkrátka jak píše kniha Kazatel, nastavení organismu na čas boje i čas pokoje.

První problémy nastávají již kolem rovnodennosti, kde citlivější systémy v nejistotě, zda bude dlouhý den krátká noc, či stav opačný, začnou zmatkovat a rozhodí řadu významných rytmů a tím i tělesných

a psychických funkcí. Objevují se pak typické rány a podzimní deprese, exacerbace vědové choroby a mnoha dalších obtíží, které jsou považovány za psychosomatické.

Pro specificky citlivé lidi je kritické také zimní období s krátkou dobou slunečního svitu, navíc často zahaleného temným mrakem. Zatímco na rovníku si obyvatelé užívají světla a tmy v poměru jedna ku jedné, u nás je o Slunovratu tmy téměř čtrnáct hodin a světla něco přes deset. Sluneční svit je nezbytný pro tvorbu takzvané „mozkové chemie“, zejména pro její velice důležitou molekulu, která nejen plní své úkoly, ale ještě řídí ostatní – pro serotonin. U disponovaných jedinců má nedostatek serotoninu za následek chorobné změny nálady a pokles kontroly (impulzivitu). Může se objevit již zmiňovaná zimní deprese, která se od jiných variant téhle poruchy vyznačuje nadměrnou spavostí a také nadměrnou chutí k jídlu, mohou se zhoršovat úzkostné stavy, tendence k impulzivnímu jednání jakým je patologické hráčství a zhoršují se také třeba kožní projevy.

Fototerapie spočívající v aplikaci bílého světla ráno je účinnou léčbou u mnoha nemocných. Není nutné do zdroje bílého světla o intenzitě nejméně 2000 luxů civět, stačí je ráno pustit a trávit alespoň 20 minut (třeba čtením) v jeho dosahu.

Mám pacienty, kteří si tuhle léčbu po létech zimních útrap nemohou dost vynachválit, znám ale i dost takových, kteří tento způsob restartu fyziologických rytmů vnímají velmi nelibě, dokonce to popisují jako určitě násilí. Doporučuji proto všem, aby si lampu nejdříve vyzkoušeli, aby ji po třech pokusech nechtěli vyhodit. Co se týče úpravy farmakoterapie, je vhodná jedině po poradě s ošetřujícím lékařem.

Radkin Honzák



Osmisměrka o ceny



Soutěžíme o knížky nakladatelství Portál Stačí jen málo (Rick Hanson),
Na cestách duše (Paul Keenan) a Svítání pro duši (Bruno Ferrero).

Vyluštěte tajenku naší osmisměrky a vyhrajte jednu z knížek od nakladatelství Portál. Tajenku nám zašlete nejpozději **do 6. února 2017** poštou na adresu redakce nebo e-mailem na stezen@spoldat.cz, jako předmět uveďte slovo „tajenka“.

Pan Jalovec chce nákupem dárku pro manželku utratit co nejméně a prodavačku tím přivádí k zoufalství. Rozbaluje a zase ukládá jeden dárek za druhým, ale pan Jalovec se stále nemůže rozhodnout, stále se mu něco nezdá. Až přijde na spásný nápad a ptá se prodavačky: „Kdybyste byla můj manželkou, co hezkého byste si přála?“ „(odpověď prodavačky najdete v tajence)“



AJATIN, AMINA, AREÁL, BUDÍK, CAESAR, CIHELNY, CIKÁN, DESATERO, ENZYM, ETICI, FRAKY, HANOBA, KLUCI, KOŘEN, LEZEC, MRVIT, NAMLUVIT, NEDVĚD, NELAD, NOMÁD, NORCI, NŮŽKY, OBDIV, PECKA, PRASE, REŽIM, SESUV, SOUSTO, SRPOŠ, STRŽE, ŠRÁMY, ŠTREKA, VERZE, VLAKY, VZORY, ZDĚNÝ, ZNAKY, ŽUMPA

Výherci knížek z minulého čísla:

Knížky od Portálu získávají: **Alena Čučková**, **Gabriela Macková** a **Miluše Mauerová**.





Metelkův
mechanický Betlém
v Krkonošském muzeu v Jilemnici

Foto: Krkonošské muzeum v Jilemnici

Tradiční české betlémy

Scéna narození Krista ve chlévě byla od počátků křesťanství lákavým námětem k uměleckému zobrazování. Nepronikla jen na obrazy, ale představovali ji i živí lidé nebo figury v životní velikosti, scény se instalovaly v kostelích.

Později se betlémy zmenšily a přenesly se do domácností. Ke scéně betlémského chléva s jesličkami začaly přibývat další figury, objevila se zvířata, často i exotická. A ještě později se figurky začaly pohybovat.

Třebechovický betlém

Nejnámější betlém, který je současně i Národní kulturní památkou, je Třebechovický Proboštův betlém. Celodřevěný mechanický betlém od lido-

vých řezbářů Josefa Probošta a Josefa Kapuciána a autora mechanismu Josefa Frimla vznikl postupně od roku 1885 až do smrti Josefa Probošta v roce 1926. Poprvé byl vystaven na výstavě Zemské jednoty v Chrasti v roce 1909.

Po Proboštově smrti skončil betlém v kůlně a bez třicetiletého obětavého úsilí učitele Františka Skřivana by byl pravděpodobně zničen. Pak by se v roce 1967 nestal jedním z neúspěšnějších exponátů na světové výstavě Expo v Montréalu, kde ho vidě-



lo víc než osm milionů návštěvníků. V současné době betlém vlastní město Třebechovice pod Orebem a od roku 2013 je umístěn v nové budově v Třebechovickém muzeu betlémů. V letech 2015–2016 proběhla jeho generální oprava a byl uveden do původní podoby.

Betlém je unikátní nejen svou velikostí, ale i výtvarným a technickým zpracováním a etnografickým pojetím. Skládá se z více než 2000 prvků, z 351 postav se jich 201 pohybuje. Figury jsou z lipového dřeva, mechanické části z habru a buku a pohon zajišťuje elektrický motorek. Délka betlému je 6,9 m, hloubka 1,9 m a výška 2,2 m. V muzeu můžete vidět i více než 400 dalších betlémů zhotovených z nej-různějších materiálů.

Krýzovy jesličky

V Jindřichově Hradci mají betlém s názvem Krýzovy jesličky. Ten je od roku 1998 zapsán v Guinnessově knize rekordů jako největší mechanický betlém na světě. Punčochářský mistr Tomáš Krýza, který se narodil v roce 1838 a zemřel v roce 1918, na něm pracoval 60 let. Plocha betlému je 60 m², figurky lidí a zvířat jsou vyrobené z kašírovací hmoty, složené z mouky, pilin, sádry a klišu, některé jsou ze dřeva. Figur je celkem 1398, z toho 133 pohyblivých. Původně se mechanismus poháněl ručně, nyní se používá elektromotor. V současné době jsou Krýzovy jesličky sestavené do jednoho celku s mechanickým betlémem Emanuela Steinochera a statickým betlémem Bohdana Steinochera, celková délka je 17 m, výška i šířka jsou 2 m. V tomto betlému se propojuje světská část s reálným životem 19. sto-

Třebechovický betlém propojuje vánoční a pašijové betlémové prvky i biblické příběhy a postavy z reálného života na přelomu 19. a 20. století. Není zde mnoho druhů zvířet, ze stromů v betlému stojí jen lípy a duby. Exotická zvěř, ale ani palmy nebo akáty zde nejsou. Autoři vytvořili dílo blízké zemi a lidem, ve které žili.



Foto: Třebechovické muzeum betlémů

letí. Vedle tradičních námětů z jižních Čech jsou zde i výjevy z Evangelia.

Mohelnický betlém

Vyřezávaný celodřevěný Mohelnický betlém vytvořil v letech 1958 až 1988 Josef Nedomlel ze Starého Města u Bruntálu. Betlém je každý rok o vánočních svátcích vystavován v mohelnickém kostele sv. Tomáše Becketa. Mohelnický betlém má plochu 6 × 7 m, některé figury a také stavby – například mlýn – se pohybují. Zajímavostí jsou přesné kopie hradů Karlštejn a Bouzov či samotného kostela sv. Tomáše Becketa.

Metelkův mechanický betlém

Učitel a muzikant Jáchym Metelka začal s budováním svého betlému v roce 1883 a dokončil ho v roce 1913. Betlém je v současnosti umístěn v muzeu v Jilemnici a jeho mechanická část dodnes bez problémů funguje. Celkem 142 postav a objektů, které vykonávají 350 různých pohybů, pohání jediný hnací stroj se závažím, které se zvedá ručně klikou. Další tři stroje se stejným principem slouží k ozvučení. Kromě klasických figur je zde například cvičenec Sokola na hrazdě, na palmě sedící kukačka



Betlém Karka Brožka v Třešti

otevřející miniaturní zobáček a další figurky, které byly inspirovány dobou vzniku betléma.

Kovárenský mechanický betlém

Krkonoské Vlastivědné muzeum ve Vysokém nad Jizerou má ve svých sbírkách betlém, který vyrobil Jan Metelka Kovárenský v letech 1878 až 1914. Jako základ mu posloužily pozůstatky po jiném betlému, které našel po povodni vyplavené na břehu řeky. Základ konstrukce je dřevěný, mechanismy jsou dřevěné a kovové, krajiny z kůry a papíru, figury z kartonu. Betlém byl v konečné podobě 7,5 m dlouhý, a když se jeho autor stěhoval, rozdělil ho na čtvrtiny mezi své potomky. Teprve roku 1954 se muzeu podařilo najít a získat některé části, ostatní se ztratily. V roce 1958 byl betlém z nalezených částí zkompletován do délky 4 m. V současnosti obsahuje 279 figur, 182 z nich je pohyblivých.

Kryštofovo Údolí

Kryštofovo Údolí nedaleko Liberce má v prvním poschodí bývalé školy (dnešní restaurace U Kryštofa) Muzeum lidových betlémů s celoroční expozicí. Mezi více než dvacátkou exponátů jsou betlémy miniaturní i obrovské. Nejstarší z exponátů je z roku 1846. Jírův venkovní betlém s figurami v životní velikosti je volně přístupný na svahu Kostelního vrchu.

Město betlémů – Třešť

Proslulost třeštských betlémů se začala rodit na přelomu 19. a 20. století. Vyřezávání figurek a stavba kulís k betlémskému příběhu nejprve nadchla truhláře a pak další zručné řemeslníky i lidi s výtvarným cítěním a šikovnými rukama.

Tvůrci vzájemně sledovali, co má kdo nového. Jeden druhého inspiroval figurkou, kterou vytvořil

Betlémy více či méně jedlé

vznikly betlémy více či méně jedlé.

Nejjednodušší bylo použít obyčejné chlebové těsto a vyrobit betlém chlebový, což je docela příhodné, neboť Betlém (Bet Lechem) znamená „dům chleba“. Tak třeba na Příbramsku se takové betlémy začaly vyrábět v devadesátých letech předminulého století. Jejich výroba ale nebyla tak jednoduchá, neboť jenom ty nejjednodušší figurky se modelovaly z volné ruky, pro ostatní se vytvářely dřevěné formy. Recepturu na těsto jednotlivé rodiny přísně tajily – důležitým požadavkem totiž též bylo, aby těsto nechutnalo myšim. Takže vlastně o jedlé betlémy nešlo.

Dosud největší chlebový betlém byl vyroben studenty z Českých Budějovic v roce 2013. Návštěvníci Pražského hradu si ho mohli prohlédnout ve svatovítské katedrále.

Foto: Muzeum betlémů Karlštejn



Podivuhodný svatý, jenž rozmloval s ptáky, totiž František z města Assisi, inscenoval roku 1223 při půlnoční mši živý betlém. O dvě stě let později jiný svatý, Kajetán z Threim, dal betlémské scéně ustálenou podobu a jesličky se začaly vystavovat v kostelech. Protože ale koukání na ně odvádělo pozornost farníků od kázání, císař Josef II. je zakázal.

Atak si je lidé začali vyrábět sami. Brzy byly betlémy téměř v každé domácnosti. Kdo měl šikovné ruce, mohl si vyro-

bit jesličky sám. A hospodyňky, kterým je bližší kuchyně než truhlářská dílna, vyráběly betlémy z toho, co uměly nejlépe. Tak



Foto: Muzeum másla Měslovice

Máslový betlém v Měslovicích

nebo přivezl odjinud. Vtipně ztvárňovali osobité obyvatele města. Zajímavostí je, že betlémy můžete spatřit nejen v muzeu, ale také zhruba ve dvaceti domácnostech, kde si dědictví po předcích náležitě váží a opatrují.

Měslovice – betlém z másla

Máslový betlém každoročně vyrábějí v Muzeu másla v Měslovicích. „Modelovat z másla není složité,“ tvrdí výtvarnice Šárka Havličková. „Kostku másla si nejprve rozkrájím na plátky asi 8 mm silné, ty pak rozmačkám a z hmoty tvaruji figurku. Na jednu postavu vysokou tak deset dvanáct centimetrů spotřebuji celou kostku, tedy 0,25 kg másla. Ale na slona je třeba 0,5 kg másla.“ Letos bude betlém vystaven do konce ledna.

Třebíčské betlémy

Na rozdíl od dosud jmenovaných betlémů, které jsou prostorově, jsou ty v Třebíči vyrobené z kartonu, jsou tedy ploché. Nejvíce jich můžete spatřit v muzeu, které se nachází v zámku za bazilikou. V době Vánoc můžete betlémy vidět také v mnoha kostelech i na různých vánočních výstavách.

Věra Šťastná

Větší tradici než chlebové betlémy mají ty perníkové. Asi nejznámější perníkové jesličky jsou každoročně k vidění v kostelíku svatého Matěje v Praze 6. Jejich tradice je celkem mladá, pochází z roku 1972. Tehdy akademická malířka Helenka Horálková věnovala panu faráři pár figurek. Ten je vystavil v kostele, což mělo takový úspěch, že další roky se tento nenápadný dárek rozrůstal. Každý rok se pečou nové postavy a od roku 1980 se některé konzervují a uchovávají. Na začátku měl betlém 30 postav, nyní už jich je 400. Jednotlivé figurky mají miniatury krojů ze všech koutů naší země.

I perníkové betlémy mají svůj rekord. Vytvořili jej lidé ze Zdounek na Kroměřížsku a z okolních obcí. Betlém sestavili z celkem 1806 perníků, které sami upekli. Z toho 1255 bylo lidských postav, zbytek tvořily ovečky, stromy ne-

bo domečky. Spotřebovalo se 120 vajec a 30 kg mouky.

Perníkové betlémy si můžete prohlédnout i v Muzeu betlémů na Karlštejně; bývají zde vystaveny od začátku adventu do Tří králů (mimořádně, zde si můžete prohlédnout i náš největší loutkový betlém, rozkládající se na ploše 80 m²).

Zajímavou výstavu betlémů pořádá každoročně Gymnázium Jana Keplera v Parlářově ulici v Praze 6. V minulosti zde měli i betlém ze škvareného sádla, z bílé čokolády nebo vajíčkový betlém.

Pokud byste měli o Vánočních cestu do Říma, můžete navštívit i zdejší každoroční výstavu „100 betlémů“, kde jich je, navzdory názvu, k vidění několik stovek z celého světa. A loni zde měli i několik betlémů z typicky italského materiálu – tedy z těstovin.

Pavel Exner

Pokud si sami chcete upéct betlém

recept na tradiční vizovické těsto:

Potřebujete:

250 g hladké mouky
1 dl vody
nástroje na vykrajování
a zdobení
semínka řepky.

Příprava:

Těsto nejméně hodinu zpracovávejte a potom nechte hodinu odpočívat. Zpracovávat můžete i po chvílích, těsto zakrýváte mokrou utěrkou. Hotové figurky nechte před pečením hodinu oschnout, pak je natřete vajíčkem a pečte dvě hodiny při 70 °C. Potom zvýšte teplotu na 90 °C a pečte další dvě hodiny. Hodně štěstí při modelování figurek.



Česká aliance
pro dialýzu

Hamzovo dialyzační centrum

Česká aliance pro dialýzu

Srdečně Vás zveme do
HAMZOVA DIALYZAČNÍHO CENTRA
v areálu Hamzovy odborné léčebny
pro děti a dospělé v Luži.

Součástí Hamzova dialyzač-
ního centra jsou dva
dialyzační sály s kapacitou
15 lůžek a nefrologická
ambulance.

První superspecializované
centrum pro dialyzované
pacienty s rehabilitační péčí
v České republice
(dialýza a speciální odborná
rehabilitace na jednom místě)



www.cad-dialyza.cz



SMLUVNÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY
111, 205, 211, 213, 207, 201, 209

KOORDINÁTOR PROJEKTU ČAD

Ing. Hana Janošová
M +420 601 565 978
T +420 469 325 384
E janosova@cad-dialyza.cz