

# Stěžeň

Časopis  
pro dialyzované  
a transplantované

1  
2016

60 let od první  
české hemodialýzy

.....

Tradiční česká  
kuchyně při dialýze

.....

Díky domácí dialýze  
jsem jako každá  
máma



# POZVÁNKA

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

20.–27. května 2016, Penzion Pastviny

[www.pastviny.penzion.com](http://www.pastviny.penzion.com)

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

## 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

## Cena

**Zvýhodněná cena pro dialyzované a transplantované** (s průkazem ZT, ZTP, ZTP/P)  
**2450 Kč** (tj. 350 Kč/den)

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

Do zprávy pro příjemce napište jméno a adresu účastníka rekondice.

**Rodinní příslušníci** (platba na místě v hotovosti)

dospělí:	3780 Kč (540 Kč/den)
děti od 3 do 12 let:	2065 Kč (295 Kč/den)
děti do 3 let:	ZDARMA

## Příhlášky a dotazy

**Míša Černá, [cerna@spoldat.cz](mailto:cerna@spoldat.cz), tel.: 775 090 604**

Kapacita míst 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 Míša Černá a Andrea Mahrová  
Společnost dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků  
a přátel dialýzy a Dialcorp, s.r.o.

**Penzion Pastviny nabízí také termíny pro individuální cenově  
zvýhodněné pobyty pro dialyzované a transplantované.  
Více informací naleznete na straně 7.**



## SLOVO ÚVODEM



### Milí čtenáři,

držíte v rukou první letošní číslo časopisu Stěžeň. Určitě vás překvapila nová grafická úprava i to, že jsme se opět vrátili k plnobarevnému tisku a poněkud také posunuli termíny jednotlivých vydání. To vše souvisí se změnou, která po řadě let nastala v naší redakci. Míša Černá, která časopis dlouho vedla, předala své žezlo a je mou milou povinností vás přivítat na stránkách „mého“ prvního Stěžně. I když není tak zcela můj. Na jeho tvorbě se některými články podílela i Míša. Současně bych ráda zmínila, že Stěžeň netvořím zcela sama, ale pomáhá mi můj partner Daniel Srb, který si časopis vzal na starosti po koncepční, technické a grafické stránce. V tomto vydání si můžete přečíst pestrou mozaiku článků. Za pozornost všech dialyzovaných určitě stojí rozhovor s paní Lenkou Dubcovou, která v těchto dnech vydává užitečnou Kuchařku pro dialyzované. Zmíníme několik výročí – milníků léčby nemocných ledvin u nás a prostor je věnován také Dni ledvin, který připadá letos na 10. března. Novinkou od tohoto čísla budou křížovky a osmisměrky o věcné ceny. Budete-li mít jakékoliv náměty, připomínky, nebo byste chtěli pro Stěžeň něco sami napsat, budu moc ráda.

**Jana Ptáčková**

### TIRÁŽ

**STĚŽEŇ – čtvrtletník pro dialyzované a transplantované** | Založen 1989 | Číslo 1, ročník 27, vyšlo dne 7. 3. 2016. | Neprodejné | **Vydává** Společnost dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy (SpolDaT), Ohradní 1368, 140 00 Praha 4-Michle | IČ: 00409359 | tel.: 261 215 616 | e-mail: stezen@spoldat.cz | [www.stezen.cz](http://www.stezen.cz) | ISSN: 1210-0153 | **Odpovědný redaktor:** MUDr. Radkin Honzák, CSc. | **Redaktorka:** Mgr. Jana Ptáčková | **Technický redaktor:** Daniel Srb – publikus.cz | **Redakční rada:** Jana Bosáková, Mgr. Michaela Černá, Ing. Pavel Exner, Věra Šťastná, Lenka Vašková | **Grafická úprava:** Michal Schneidewind – vasgrafik.cz | **Tisk a distribuce:** Grafotechna Plus, s.r.o., Praha | Podávání novinových zásilek povoleno ředitelstvem pošt Praha č.j. NP 343/94 ze dne 16. 2. 1994.

Všechny 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. Na stránkách 1, 14 a 15 jsou ilustrované fotografie pacientky léčící se pomocí ruční domácí dialýzy (CAPD), autorem fotografie je společnost Baxter Czech s.r.o. Za pomoci s redigováním textů děkujeme Vladimíru Šrbovi.

Časopis je vydáván za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR

## Z OBSAHU

<b>Cenově zvýhodněné pobyty 2016</b> SpolDaT aktuálně	<b>7</b>
<b>60 let od první české hemodialýzy</b> Aktuálně	<b>9</b>
<b>Světový den ledvin 2016</b> Aktuálně	<b>10</b>
<b>Transplantace ledvin v IKEM: 5000 a jedeme dál</b> Aktuálně	<b>11</b>
<b>Kupte si ledvinu</b> Polemika	<b>12</b>
<b>Hamzovo dialyzační centrum v Luži Košumberku</b> Představujeme	<b>13</b>
<b>Díky domácí dialýze jsem jako každá máma</b> Peritoneální dialýza	<b>14–15</b>
<b>Tradiční česká kuchyně při dialýze</b> Rozhovor	<b>16–19</b>
<b>V tísní podá pomocnou ruku Dobrý anděl</b> Rodina	<b>20</b>
<b>Zlepšete si kondici severskou chůzí</b> Sport & relax	<b>22–23</b>
<b>Evropský šampionát ve Finsku v létě 2016</b> Sport	<b>24</b>
<b>Opravdu silné placebo</b> Společnost	<b>25</b>
<b>Osmisměrka se soutěží o ceny, seznamka</b> Relax	<b>26</b>
<b>Něco málo o svátcích jara</b> Velikonoce	<b>27</b>





## Vzpomínka na dovolené u moře

**Neumannovi**

Následkem přešlé nemoci jsem se dostala na vozíček a také jsem dialyzovaná, takže mne vůbec nenapadlo, že bych mohla jet k moři. Proto mě příjemně překvapilo, když jsem předloni uviděla v časopise Stěžeň fotografie z Tunisu, kde trávili pobyt hendikepovaní ze sdružení Srdíčko společně s dialyzovanými, a ihned jsem se přihlásila.

V září již není takové horko, ale voda je ještě teplá. Byla to nádhera, čisté a teplé moře. Vstup do něj nebyl obtížný a kousek od břehu se dalo s pomocí plavecké pomůcky volně pohybovat ve vodě. Dialýza i s odvozem výborná. Moc jsem si to užila a loni jsem si to chtěla zopakovat.

Chtěla jsem jet se sdružením Srdíčko na Korfu, ale tam dialýza nepřijímala prázdninové pacienty. Tak jsem zkoušela Kypr, jenže tam si jedno dialyzační středisko účtovalo 250 eur za odvoz a druhé přestalo komunikovat. Nakonec jsem jela na Mallorcu. Tam dialýza i s odvozem fungovala a perso-

nál byl vstřícný. Díky mému asistentovi a spolubydlicím se mi pobyt líbil a mám nové zážitky. Až na moře, na které jsem se tak těšila. Vůbec nebylo tak teplé, jako v Tunisku, a do větší hloubky mě museli táhnout přes sto metrů. Bylo to náročné, jak pro mne, tak pro asistenty. Pokud zdraví a okolnosti dovolí, ráda bych zase k teplému moři jela.

A proč to píši? Zjistila jsem, že není jednoduché sehnat dialýzu v místě, které si vybereme, ani když jde o státy EU. A když je dialýza mimo EU, jsou u VZP potíže s jejím proplácením. Nebude už problém s Tuniskem, kde má pojišťovna nově smlouvu.

Často slyšíme a čteme, že se hendikepovaní snaží žít plnohodnotným životem, jenže podmínky zdravotních pojišťoven jim to ne vždy umožňují. Věříme, že se to brzy zlepší a pro hendikepované budou umožněny další pobyty i ve státech mimo EU.

Teď si jen všichni budeme přát, aby se světová situace uklidnila a umožnila nám bez překážek další osvěžující pobyty. ■

## Rekondiční pobyt na Pastvinách

**Jana Bosáková**

Ve dnech 26. září až 3. října 2015 proběhl v našem penzionu Pastviny rekondiční pobyt. Počasí nám poměrně přálo. Užili jsme si zábavy, cvičení a procházek. Navštívili jsme Muzeum řemesel v Letohradě a Muzeum starých strojů a historických aut v Žamberku, které díky nadšencům nově vzniká ve staré tovární hale. Doporučuji navštívit.

Pod vedením fyzioterapeutky Andrey Mahrové probíhalo každodenní cvičení. Na konci pobytu jsme měli sportovní soutěž. Je jedno, kdo vyhrál, důležité bylo, že se zapojili i ti, kteří měli pohybový problém a přesto bojovali ze všech sil. Míša Černá zajistila relaxační večery se svíčkami. Opravdu skvělá věc v běžném denním shonu. V neposlední řadě poskytovala Míša i psychologické poradenství. Byl to hezký prožitý týden. Letos připravujeme opět dva rekondiční pobyty, na jaře a na podzim. ■

# Podzimní setkání na břehu Olšovce v Jedovnici

**Stanislav Vajdák**

Dlouho jsme se rozhodovali, zda máme organizovat naše setkání i na podzim, kdy si všechno musíme hradit z vlastních prostředků. Většina z nás kvůli zdravotnímu stavu musela skončit v zaměstnání a odejít do plného invalidního důchodu, čímž nám poněkud poklesla životní úroveň. Nejsme žádná organizovaná skupina, abychom mohli požádat o příspěvek na naše akce a nemáme ani žádného sponzora. Ale to nás neodradilo a hledali jsme místo vhodné jak po finanční, tak po ubytovací stránce. A našli jsme hotel Riviera na břehu rybníka Olšovec v Jedovnici, kam jsme vyrazili od pátku 25. září do neděle 27. září 2015.

Jedovnice jsou nejnámější oblastí rekreace a vodních sportů v Moravském krasu. Sešlo se nás celkem devatenáct, několika kamarádům to ze zdravotních nebo rodinných důvodů nevyšlo. Poslali jsme jim alespoň fotky z našeho setkání a byli potěšeni, že vidí dobrou partu spolu.

Zajeli jsme si na prohlídku zajímavé jeskyně Výpustek v blízkosti Křtin u Brna. Patří mezi nejvýznamnější jeskynní systémy Moravského krasu. Pak jsme navštívili krásný kostel a kostnici ve Křtinách v jednom nejvýznamnějších poutních míst na Moravě, s chrámem Panny Marie podle projektu Jana Blažeje Santiniho. V neděli jsme navštívili jeskyni Macocha, dolů k jeskyni jsme sjeli lanovkou s krás-



Foto: Stanislav Vajdák

ným výhledem po údolí a také skalních masivech Punkevní jeskyně. Prohlídka Macochy byla dost náročná, bylo nutné zvládnout hodně schodů. Po návratu na hotel jsme si opekli špekáčky. Slíbili jsme si, že se na jaře musíme opět sejít, když se nám setkání tak vydařilo.

Velký dík patří paní Lence Blahutové za zajištění ubytování i hromadných vstupenek se slevou na prohlídky. Vážení přátelé, kteří aspoň trochu můžete, zavítejte mezi nás, čekají vás příjemná setkání, výměna zkušeností s dalšími lidmi po transplantaci jater, společná poznávání zajímavých míst, kulturních a technických památek v naší krásné zemi.

Více informací naleznete na našich webových stránkách [pastviny.blogspot.cz](http://pastviny.blogspot.cz). ■



# Pozvánka na setkání pacientů po transplantaci jater

Výbor základní organizace pacientů po transplantaci jater si vás dovoluje pozvat na přátelské setkání, které se koná od čtvrtka do neděle **26.–29. května 2016** v **Penzionu Mlýn, Velké Bílovice** ([www.pensionmlyn.eu](http://www.pensionmlyn.eu)).

Na programu budou hlavně výlety po krásném okolí, dle počasí a nálady: Pálava, Valtice, Lednice, večer společná posezení.

## **Cena:**

Ubytování s polopenzí na osobu a den bude stát 500 Kč.

Celková částka se bude hradit při příjezdu na Penzion Mlýn.

Doprava vlastní.



Závazné přihlášky posílejte nebo volejte **Lence Blahutové**,  
**mobil:** 604 428 273, **e-mail:** [Blah.Lena@seznam.cz](mailto:Blah.Lena@seznam.cz), kde také  
dostanete odpověď na své případné dotazy.

[pastviny.blogspot.cz](http://pastviny.blogspot.cz)





## Cenově zvýhodněné pobyty 2016 pro dialyzované pacienty a pacienty po transplantaci

I v letošním roce se podařilo získat příspěvek od Ministerstva zdravotnictví, díky němuž opět můžete využít cenově zvýhodněnou rekreaci. Zvýhodněná cena se týká dialyzovaných a transplantovaných pacientů, kteří mají průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P. Pokud tento průkaz neovládáte, informujte se na možnosti řešení na níže uvedeném kontaktu.

### TERMÍNY PRO ROK 2016

#### Horský pension Svatý Hubert, Dolní Mísečky

Horský pension v klidném údolí Dolních Míseček v Krkonoších nadmořské výšce 927 m.  
19.–26. 3.

Informace podá Ing. Josef Cívín (SpolDaT),  
tel.: 604 982 346

#### Penzion Pastviny, podhůří Orlických hor

Penzion v atraktivním přírodním prostředí údolní nádrže Pastviny.

20. 5.–27. 5. (jarní rekondice)

4. 6.–11. 6.                      11. 6.–18. 6.

18. 6.–25. 6.                      25. 6.–2. 7.

2. 7.–9. 7.

16. 7.–23. 7.

8. 10.–15. 10.

9. 7.–16. 7.

23. 7.–30. 7.

18. 11.–20. 11.

Cena 2450 Kč za 7 dní (dotovaná cena).

Pro rodinné příslušníky je cena 4550 Kč za 7 dní  
Dialýzu je možné dohodnout v dialyzačním centru  
Dialcorp v Rychnově nad Kněžnou.

V případě zájmu o individuální pobyt kontaktujte  
Janu Bosákovou, bosakova@spoldat.cz,  
telefon: 702 046 642 nebo přímo Pension Pastvi-  
ny (rezervace na [www.pastviny.penzion.com](http://www.pastviny.penzion.com) nebo  
e-mailem na [pastviny@penzion.cz](mailto:pastviny@penzion.cz), případně tele-  
fonicky na čísle 465 637 519).

**Podrobnosti sledujte na webu [www.spoldat.cz](http://www.spoldat.cz)  
v sekci Rekondiční pobyty. (jb)**



Míša Černá

### Poděkování

Dovoluji si touto cestou vyslovit velké poděkování Mgr. Míše Černé za její opravdu skvělou práci, kterou vykonávala pro náš časopis více než deset let. Obzvlášť bych chtěla vyzvednout její ochotu pomoci v každé situaci, v jakékoli denní době i nad rámec svých pracovních povinností. Vždy jsme se na ni mohli spolehnout, a toho si nesmírně vážíme. Míša byla svou prací vzorem a dělala výborné jméno našemu časopisu Stěžeň.

**Jana Bosáková, SpolDaT**

### Rozloučení

Milí čtenáři, celých deset let jsem se s vámi potkávala na stránkách časopisu Stěžeň, který jsem pro vás připravovala. Nyní nastal čas na změnu, a tak předávám přípravu časopisu své kolegyni z redakční rady Stěžeň Janě Ptáčkové. Měla jsem radost, když se vám časopis líbil, četli jste ho a našli v něm potřebné informace. Ať je Stěžeň i nadále pro vás potěšením a inspirací.

**Míša Černá**

## Životní jubileum profesora Jandy



Dne 28. února se dožívá 75 let Prof. MUDr. Jan Janda, CSc., jeden ze zakladatelů dětské nefrologie u nás a hlavní iniciátor zahájení hemodialyzační léčby a transplantací ledvin u dětí v naší republice.

Profesor Janda se narodil v Táboře. Po skončení studia pracoval jako pediatri v Českém Krumlově, posléze nastoupil do FN v Praze-Motole, kde pracoval jako vedoucí lékař dětského nefrologického oddělení, později byl přednostou 1. dětské kliniky. Ve FN Motol pracuje dosud na zkrácený úvazek a věnuje se studentům. Kromě své práce pediatra vykonával ještě řadu dalších funkcí. Je to bývalý prezident UNEPSA (Union of National European Paediatric Societies and Associations), bývalý předseda České pediatrické společnosti České lékařské společnosti J. E. Purkyně, bývalý předseda Pracovní skupiny dětské nefrologie České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Je autorem řady publikací, učebnic, přednášek... Velmi se věnoval také studentům, kterým předával své bohaté zkušenosti. Chtěla bych vyjádřit velké poděkování za jeho práci a také za jeho lidský přístup nejen k pacientům a jejich rodinám, ale i k personálu, a popřát mu do dalších let hlavně pevné zdraví a hodně sil.

**Eva Vlachová, staniční sestra  
za kolektiv dětské dialýzy ve FN Motol**

## Na návštěvě na dětské dialýze ve FN Motol

Na dětské dialýze ve Fakultní nemocnici Motol jsme se byli podívat v polovině února. O profesoru Jandovi jsme zde slyšeli jen slova úcty a chvály. Význam jeho práce docení především ti, kteří tímto oddělením během života prošli. O dětské pacienty je zde skvěle postaráno

a jak jsme se přesvědčili, nesou svou nelehkou zdravotní situaci velmi statečně. Příkladem jsou Simonka a David, kteří v současné době procházejí přípravou na zařazení do čekací listiny k transplantaci a které jsme zrovna zastihli během dialýzy. (jp)





# 60 let od první české hemodialýzy



Foto: archiv Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

Hemodialýzu u nás vůbec poprvé podstoupila osmnáctiletá pacientka dne 10. prosince 1955. Praha se tak po Vídni, Hamburku, Curychu a švédském Lundu stala pátým městem v Evropě, v němž lékaři úspěšně zavedli dialyzační léčbu.

**S** pokusy o léčbu pomocí hemodialýzy se ve světě setkáváme od roku 1914. Umělou ledvinu vlastní konstrukce zhotovil v roce 1943 holandský lékař Willem Johan Kolf. Poprvé byla léčba úspěšná v roce 1945, zachránila život 67leté pacientce. „Souběžně pracoval na umělé ledvině i Švéd Nils Alwall a jeho typ umělé ledviny se po dlouhých vyjednáváních podařilo dostat k nám,“ uvádí MUDr. Jana Lachmanová, primářka Kliniky nefrologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Léčba umělou ledvinou přinesla obrovský pokrok – životně důležitý orgán se podařilo nahradit přístrojem. Tím se pacientům s akutními potížemi umožnil návrat do často až zcela normálního života, chronickým pacientům se díky hemodialýze život prodloužil. Lidé by neměli podceňovat preventivní

vyšetření, u 40 % dialyzovaných pacientů je onemocnění ledvin diagnostikováno až ve fázi selhání ledvin.

V České republice je historie používání umělé ledviny spjata především s II. interní klinikou Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a I. lékařskou fakultou UK. Počet pacientů léčených hemodialýzou se neustále zvyšuje. Zatímco v roce 1991 šlo v ČR o 2064 pacientů, v roce 2014 se jich léčilo již 7756. Z toho diabetici tvoří 43 %, lidé nad 60 let 72 % pacientů. Celosvětově se pomocí hemodialýzy léčí téměř dva miliony lidí.

„Budoucnost náhrady funkce ledvin by mohla být v používání přenosného dialyzátoru nebo v umělé biologické ledvině. Kompletní regenerace ledviny by mohla být také možná s využitím kmenových buněk pacienta v břišní dutině prasečího embrya s následnou transplantací vytvořené ledviny,“ udává prof. MUDr. Vladimír Tesai, DrSc., MBA, přednosta Kliniky nefrologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a I. lékařské fakulty UK. **(tz, vfn)**

***Poznámka redakce:** Uvedená první dialýza v roce 1955 se týkala akutního selhání ledvin, další dialyzační stroj použili o rok později i v Hradci Králové, kde až ve druhé polovině 60. let začíná léčba prvních pacientů s chronickým selháním ledvin.*

## 10. března 2016: Světový den ledvin



Druhý březnový čtvrtek proběhne letos již po jedenácté Světový den ledvin. Jde o informační

kampaň, která má odborné i laické veřejnosti na celém světě přiblížit problematiku onemocnění ledvin a upozornit tak na důležitost prevence a včasné diagnostiky těchto onemocnění. U nás zaštiťuje Den ledvin Česká nadace pro nemoci ledvin ([www.nadaceledviny.cz](http://www.nadaceledviny.cz)) a Česká nefrologická společnost ([www.nefrol.cz](http://www.nefrol.cz)).

Tématem letošního ročníku je onemocnění ledvin u dětí a slogan pro tento rok zní „Prevence neboli, jedněte včas“. Je již tradicí, že velká část dialyzačních středisek a nefrologických ambulancí po celé ČR poskytuje během Dne ledvin široké veřejnosti možnosti preventivního vyšetření. Zjistěte si možnosti ve vašem okolí, vyšetření provádějí nemocnice i soukromá zařízení.

Orientační test, zda se nacházíte v rizikové skupině, můžete vyplnit také na internetu: [www.ledvinovakalkulacka.cz](http://www.ledvinovakalkulacka.cz) nebo na webu [www.dialyza.cz](http://www.dialyza.cz) pod tlačítkem Otestujte se.

Světový den ledvin vyhlašuje Mezinárodní federace nadací pro nemoci ledvin a Mezinárodní nefrologická společnost (více informací v angličtině na webu [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)). (jp)

## 50 let od první transplantace ledviny v IKEM

21. března uplyne 50 let ode dne, kdy se v pražském IKEM podařila první transplantace ledviny. Pacient Karel Pavlík v roce 1966 dostal ledvinu od svojí maminky. Při příležitosti jubilea chystá IKEM vydání publikace k tématu transplantací, podrobnosti přineseme v příštím čísle Stěžeň. (red)

ky. Při příležitosti jubilea chystá IKEM vydání publikace k tématu transplantací, podrobnosti přineseme v příštím čísle Stěžeň. (red)

## Nové průkazy ZTP a ZTP/P

Koncem roku 2015 skončila platnost většiny průkazů ZTP a ZTP/P. Pokud jste výměnu nestihli, bohužel se před vydáním nového průkazu nevyhnete přezkoumání nároku na průkaz ze strany Lékařské posudkové služby. (ds)



## Stěžeň do vaší schránky a Stěžeň online

Chcete dostávat Stěžeň poštou? Objednejte si ho. Stačí napsat na e-mail [stezen@spoldat.cz](mailto:stezen@spoldat.cz) svou poštovní adresu a my vás zařadíme do databáze odběratelů. Můžete využít i telefonní kontakt na čísle **603 148 672** (Jana Bosáková). Stěžeň zasíláme zdarma, ale protože jsou s vydáváním časopisu spojeny nemalé náklady, uvítáme jakýkoliv váš finanční příspěvek.

Dobrovolné příspěvky ve výši minimálně 50 Kč zasílejte na číslo účtu 37832011/0100, do zprávy pro příjemce napište své jméno a heslo „Stěžeň“. Další možnosti je přičíst si Stěžeň na internetu. Starší čísla naleznete na adrese [www.stezen.cz](http://www.stezen.cz), novější potom na [www.spoldat.cz](http://www.spoldat.cz) (rubrika Stěžeň). Sjednocení obou webových stránek proběhne v brzké době, děkujeme za pochopení a trpělivost. Můžete se k nám připojit i na Facebooku: [www.facebook.com/spoldat](http://www.facebook.com/spoldat). (red)

# Transplantace ledvin v IKEM: 5000 a jedeme dál

Lékaři v IKEM transplantovali v listopadu 2015 novou ledvinu už 5000. pacientovi, 67letému Ladislavu Rozsivalovi z Prahy. Od první transplantace ledvin v roce 1966 bylo v IKEM transplantováno 1828 ženám a 3172 mužům celkem 5681 ledvin.

**T**ransplantace ledviny je v dnešní době nejlepší metodou léčby selhání ledvin. „Výrazně zlepšuje především kvalitu života pacientů, kteří nemusejí docházet na časově velmi náročné dialýzy. Díky pokrokům medicíny dokážeme transplantovat novou ledvinu téměř všem nemocným. IKEM každoročně provádí nadpoloviční většinu transplantací ledvin v ČR, ledvinu transplantujeme průměrně pěti pacientům týdně,“ vysvětluje přednosta Transplantcentra IKEM MUDr. Pavel Trunečka, CSc.

Velký nárůst zaznamenaly v posledních letech transplantace ledvin od žijících dárců. Těch ročně provádíme 50–60. „Pro pacienty to znamená mnohem lepší dlouhodobé výsledky, většina takových ledvin funguje lépe a déle než od zemřelých dárců. Přestože se nám podařilo počty výrazně zvýšit, je to zatím sotva pětina všech transplantací ledvin. V porovnání se západní Evropou máme ještě co dohánět – tam tvoří transplantace ledvin od živých dárců až polovinu,“ říká přednosta Kliniky transplantační chirurgie IKEM doc. MUDr. Jiří Froněk, Ph.D., FRCS.

Chronické selhání ledvin postihlo v Česku již téměř 11 000 lidí. „V ČR žije s funkční transplantovanou ledvinou aktuálně 4526 pacientů, zbytek je léčen dialyzačními metodami. Počet nemocných s funkční transplantovanou ledvinou se neustále zvyšuje – to proto, že tito pacienti žijí dvakrát déle



Foto: IKEM

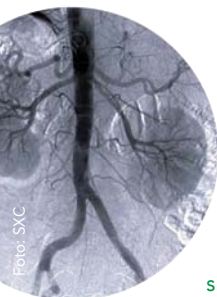
Přednosta Kliniky nefrologie IKEM prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc., příjemce ledviny Ladislav Rozsival a přednosta Kliniky transplantační chirurgie IKEM doc. MUDr. Jiří Froněk, Ph.D., FRCS

než nemocní na dialýze. Zatímco v roce 1995 jsme v IKEM pečovali o 692 pacientů po transplantaci ledviny, v roce 2015 jich bylo již 2265,“ uvádí prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc., přednosta Kliniky nefrologie IKEM.

Transplantace ledvin také výrazně šetří peníze ve zdravotnictví. „Zatímco před transplantací jsou roční náklady na dialýzu jednoho klienta v průměru 773 000 korun, po transplantaci je to už o 474 000 korun méně. Ušetřené peníze lze pak použít pro ostatní nemocné,“ nabídl ekonomický pohled náměstek ředitele VZP Petr Honěk. I on ale vyzdvihl především obrovský přínos transplantace pro zlepšení kvality života nemocného.

„Úspěšnou transplantaci pro nás péče o pacienty zdaleka nekončí. Docházejí na pravidelné kontroly, což pro nás znamená kolem padesáti ambulantních návštěv a vyšetření denně,“ doplňuje MUDr. Aleš Herman, ředitel Institutu klinické a experimentální medicíny.

(tz, ik)



# Kupte si ledvinu

V lednu tohoto roku vyšel v Bulletinu Sdružení praktických lékařů ČR článek Davida Černého s názvem *Měli bychom umožnit platbu za ledvinu?* Na článek s kontroverzním tématem poukázal zakladatel a odpovědný redaktor našeho časopisu MUDr. Radkin Honzák, který se problematice etiky dárcovství ledvin desítky let profesně věnuje přímo v pražském IKEM. Níže se pokusím zmínit hlavní myšlenky původního článku i argumenty proti prodeji orgánů, kterými doktor Honzák na článek ihned reagoval.

Vím, že dárcovství orgánů a zejména ledvin je velmi citlivé téma nejen u nás, ale i ve světě, příkladem budiž dokument „O trhu s orgány“ na internetové televizi Stream.cz uveřejněný začátkem února. Berete proto prosím tento příspěvek jen jako otevření diskuze, pro některé z dalších čísel zmapujeme téma podrobněji.

## David Černý: Měli bychom umožnit platbu za ledvinu?

Autor vychází z faktu, že se moderní medicína potýká s problémem, jak pro rostoucí počet pacientů zajistit dostatek vhodných orgánů. Ačkoliv se řada mezinárodních dokumentů vyslovuje proti možnosti prodeje orgánů a ve většině zemí světa je prodej ledviny zakázaný, autor považuje většinu uváděných důvodů spíše za předsudky. Vyvrací tyto platné principy s cílem ukázat, že prodej ledviny (článek se týká jen ledviny jakožto párového a postradatelného orgánu) je racionální a eticky přípustnou volbou. Nejprve se autor věnuje

újmě, kterou darování orgánu působí dárci a kvůli níž by se měl prodej orgánů zakázat. Přitom újmu podle něj přináší i altruistické dárcovství ledviny, které legální je. Újmu podle něj v obou případech vyvažují zisky. Darováním ledviny podle něj získává otec, který daroval dceři ledvinu a stejně tak chudý člověk, kterému se tak zvýší životní úroveň.

Autor hledá argumenty i proti tvrzení, že prodej ledviny je v rozporu s lidskou důstojností. Podle něj je důstojnost člověka dána mj. respektem okolí k jeho rozhodnutí, a tím může být právě prodej orgánu. Byli by při možnosti prodeje vlastní ledviny chudí lidé v podstatě donuceni k tomu, aby svoje orgány prodali a tím zlepšili svou situaci, jak tvrdí další argument hovořící proti prodeji ledviny? Autor zastává názor, že i v případě chudého člověka je prodej ledviny jen jeho vlastní volbou, že se může rozhodnout.

## Radkin Honzák: Odpověď na lidokupeckou otázku

Oponent upozorňuje především na nedostatečnou argumentaci autora a jeho malou reflexi stávajících pravidel a reality transplantačního programu. Mimoto doktor Honzák zdůrazňuje skutečnost, že neprodejnost lidského těla je základem evropské kultury. A poukazuje i na několik základních rizik prodeje ledviny. Jaké budou podmínky trhu, kdo bude určovat cenu za ledvinu? Nedojde k přeplacení – prodám ledvinu tomu, kdo nabídne víc? A kam až může vést myšlenka kšeftování s orgány – dnes ledvina, zítra oko, co požití?

**Jana Ptáčková**

**Zdroj:** Černý, David: *Měli bychom umožnit platbu za ledvinu?* Bulletin Sdružení praktických lékařů ČR, 2016, číslo 1, ročník 26, str. 37–40.

## ZAJÍMÁ NÁS VÁŠ NÁZOR

Myslíte si, že je otázka platby za darovanou ledvinu u nás aktuální? Kolik by taková ledvina měla stát? Kdo by měl distribuci ledvin řídit? Je prodej vlastní ledviny řešením chudoby, pokud se bavíme o ČR? **Pište nám e-mailem na [stezen@spoldat.cz](mailto:stezen@spoldat.cz) nebo klasickou poštou na adresu redakce. Více k tématu přineseme v příštím čísle Stěžeň.**

Hamzovo dialyzační centrum v Luži Košumberku

## Rehabilitace a hemodialýza na jednom místě

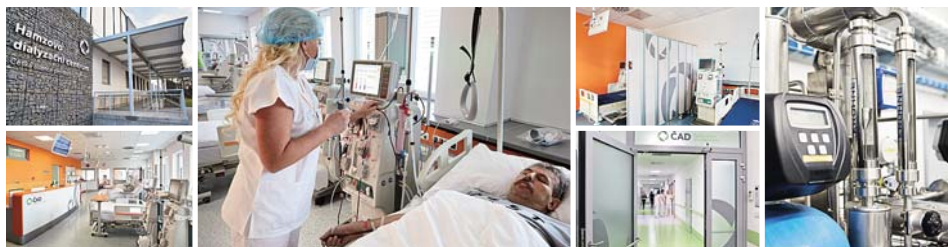


Foto: HDC

Hamzovo dialyzační centrum naleznete přímo v areálu Hamzovy odborné léčebny pro dospělé a děti v Luži Košumberku. Dialýza v Košumberku léčí pacienty se selháním ledvin a zároveň je jediným dialyzačním centrem v ČR s programem cílené rehabilitace pohybového aparátu těchto nemocných s perspektivou léčby pacientů z celé České republiky i ze zahraničí.

Hamzovo dialyzační centrum disponuje patnácti dialyzačními lůžky, takže může léčit ve dvou směnách až 60 pacientů. Pro dialyzované pacienty z regionů Chrudimska, Ústeckoorlicka a Svitavska výrazně zkracuje dobu cesty na dialýzu. Centrum je kompletně vybaveno nejmodernější dialyzační technologií ve zcela zrekonstruovaném objektu. Pracuje v něm zkušený zdravotnický personál. Součástí je i nefrologická ambulance, tj. ambulance pro diagnostiku a léčbu onemocnění ledvin. Hamzovo dialyzační centrum také nabízí možnost domácí dialýzy a přípravy k transplantaci ledviny.

Výhody léčby na dialýze v Košumberku si pochvalují pacienti, kteří se rozhodli zde léčit. Patří mezi ně i paní Vlasta Zelenková ze Skutče. Paní Zelenková byla první pacientkou centra, takže už může porovnávat. Sama říká: „Cesta na dialýzu a z dialýzy domů nebyla vždy příjemná. Než sanitka rozvezla jednotlivé pacienty do jejich domovů, trvalo to i dvě hodiny. Nyní jsem za 15 minut doma. Mám tak více času věnovat se svým věcem. Líbí se mi také přátelské domácí prostředí dialýzy, takže bych už za nic neměnila.“

Možnost léčby na dialýze v Košumberku oceňuje i další pacient pan Ludvík Špičan. Bydlí přímo v Luži, několik stovek metrů od dialyzačního centra. Sám dodává: „Ani já bych už neměnil. Možnost léčit se ve vedlejší ulici je podstatným zlepšením kvality života. Na dialýzu a z dialýzy si dojdou pěšky a zbude mi více času pro rodinu.“

Hamzovo dialyzační centrum v Luži Košumberku je připraveno léčit pacienty jak z blízkého okolí – Chrudimska (Skuteč, Proseč, Chrast), Ústeckoorlicka (Vysoké Mýto, Choceň, Stradouň) a Svitavska (Litomyšl, Nové Hradky a okolí) – tak i z celé České republiky. Centrum disponuje smluvními vztahy se všemi zdravotními pojišťovnami.

Naším hlavním cílem a posláním je vedle špičkové léčebné péče také skutečné zvýšení kvality života dialyzovaných pacientů.

(pr)  
**MUDr. Vilém Chocholatý, MBA**  
 vedoucí lékař HDC

**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.**

**Poradíme vám:**

**MUDr. Vilém Chocholatý, MBA, vedoucí lékař**  
 tel.: 725 540 689

**e-mail:** chocholaty@cad-dialyza.cz

**Ing. Hana Janošová, koordinátorka projektu ČAD**  
 tel.: 601 565 978

**e-mail:** janosova@cad-dialyza.cz

**www.cad-dialyza.cz**

# Díky domácí dialýze jsem jako každá máma

Maminka dvouleté Aničky Dagmar Mračková se na první pohled od jiných maminek nijak neliší. Vaří, uklízí, hraje si s dcerkou, venčí dva jorkšírské teriéry... Ale zdání klame. Dagmar má cukrovku a důsledkem této nemoci jí bohužel selhaly i ledviny. Denně podstupuje několik výměn pomocí ruční domácí dialýzy, takzvané CAPD, a kvůli nedávné operaci nohy je momentálně upoutána na invalidní vozík. Přesto zůstává aktivní, usměvavá, neuvěřitelně silná a odhodlaná žít svůj život naplno. Protože takových inspirativních lidí je na světě málo, přinášíme s ní krátký rozhovor.



## **Jak dlouho už ruční domácí dialýzu používáte? Ne- ní to náročné?**

Používám ji od září 2014 a jsem s ní opravdu spokojená. Naučila jsem se to hned, není to nic složitého. Člověk se jen nesmí bát zkusit něco nového. Pro lidi, jako jsem já, je to podle mě ta nejlepší možnost. Díky domácí dialýze jsem samostatná, nezávislá na lékařích, na kontroly do nemocnice jezdím jen jednou za měsíc, navzdory nemoci jsem zůstala aktivní. Můžu být s dcerou doma, starat se o rodinu, být prostě jako každá jiná máma. Náročné by pro někoho mohlo být nalézt místo, kde dialýzu provádět – musí být sterilní, aby se předešlo infekci. Já na to mám doma speciální pokoj, jedinou místnost, kam mají naši dva jorkšíři vstup zakázán.

## **Proč jste dala přednost domácí dialýze před he- modialýzou?**

Hlavně kvůli dceři. Té bylo tehdy sedm měsíců a já s ní chtěla být doma, ne jezdit třikrát týdně do nemocnice na hemodialýzu a strávit tam pokaždé bezmála šest hodin, což jsem si ze začátku také vyzkoušela. Prostě jsem si neuměla představit, jak bych časově skloubila hemodialýzu s péčí o malé miminko.

## **Myslíte, že vás domácí dialýza nějak omezuje?**

Ne, omezuje mě jen cukrovka, domácí dialýza mě v podstatě nijak neomezuje, i když jako cukrovkář ji musím podstupovat pětikrát denně. Výměna dialyzačního roztoku zabere pokaždé asi půl hodiny, což není dlouhá doba. A také můžu pít více tekutin, i proto jsem si tuto metodu vybrala.

## **Z jakého důvodu jste vlastně nucena dialýzu pod- stupovat?**

Kvůli cukrovce, trpím jí od svých deseti let. Potíže s ledvinami jsou u nás cukrovkářů celkem běžné.

## **Kde jste se o domácí dialýze dozvěděla? Od léka- řů?**

Od moc milé sestřičky v IKEM a jedné mojí kamarádky, která už tuto metodu využívala. Vysvětlily



mi, jak domácí dialýza funguje. Vyzkoušela jsem i hemodialýzu. Ale domácí dialýzu bych už v současnosti za nic nevyměnila.

## **Jaké domácí práce můžete vykonávat?**

Vařím, pečů a dělám vlastně všechno, co můžu dělat vsedě. Teď mám operovanou nohu a jsem upoutaná na vozíček, ale kdybych nebyla, asi bych i pobíhala po bytě s mopem, i když říkám, všeho s mírou (směje se). Rodina mi ale hodně pomáhá, jsem jim za to nesmírně vděčná.

## **Jak to, že zůstáváte tak silná?**

Díky Aničce, ona je motor mého života. A samozřejmě je mi velkou oporou celá rodina.

## **Co byste popřála ostatním pacientům?**

To, co je důležité – zdraví, bez něj je život mnohem složitější. A pokud to nevyjde, tak sílu a odhodlání. Nejhorší je, začít se litovat. Přeji lásku i štěstí k tomu.

## **A co čeká letos vás?**

Jsem zapsaná v IKEM na dvojitou transplantaci ledviny a slinivky. Dokonce jsem první v pořadníku. Kvůli problémům s nohou sice momentálně nemůžu operaci podstoupit, byla by to příliš velká komplikace, ale jakmile se noha zahojí – věřím že brzo – přijde čas i na transplantaci.

**Jana Kolářová**



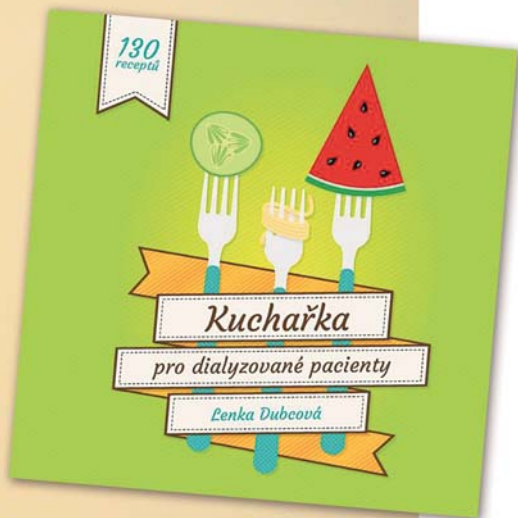
# Tradiční česká kuchyně při dialýze

Rozhovor s Lenkou Dubcovou, autorkou knížky Kuchařka pro dialyzované pacienty

Překvapilo mě, kolik energie a vlastního volného času věnovala paní Lenka Dubcová přípravě knížky, pečlivému propočítání a uvaření všech receptů. Skromně k tomu řekla, že to dělala ráda, protože chtěla pomoci dialyzovaným pacientům a usnadnit jim dietní stravování. Má za to můj velký obdiv.







léčby dialyzovaných pacientů. Tehdejší primář profesor Válek mě požádal, abych pro pacienty vypočítala hodnoty jednotlivých pokrmů. Spočítala jsem 11 nutričních: kalorie, bílkoviny celkem, bílkoviny živočišné, bílkoviny rostlinné, sacharidy, sodík, draslík, vápník a fosfor. Pacienti si zapisovali do notýsků, co přes den snědli, a já jsem jim na základě toho sečetla denní hodnoty a doporučila, jaká jídla mohou přidat a která je naopak potřeba ubrat.

### Jak vás napadlo napsat kuchařku pro dialyzované pacienty?

Před třemi lety byla moje kamarádka nešťastná, protože její manžel onemocněl a musel si začít aplikovat peritoneální dialýzu, a tak mě poprosila, abych jí poradila s dietním stravováním, které by mu mohla připravovat.

Nejprve jsem ji instruovala, co má nakoupit a jak má vařit, a použila jsem při tom své zápisky a zkušenosti z práce dietní sestry. V tu chvíli mě napadlo, že bych vlastně mohla zkusit napsat knížku o stravování pro dialyzované pacienty a že by to pomohlo více lidem. Zjistila jsem zároveň, že nutriční hodnoty se za 35 let hodně změnily a že budu muset vše znovu přepočítat. Objevila jsem na trhu několik příruček o stravování pro dialyzované pacienty, ale žádnou kuchařku.

### Můžete našim čtenářům vaši knížku představit?

Kuchařka pro dialyzované pacienty má stručnou odbornou část, recenzi textu provedl MUDr. Vojanec, čtenáři zde najdou tabulky nutričních hodnot jednotlivých potravin a doporučení ohledně pitného režimu.

Hlavní částí knihy je praktická část se 130 recepty, jde zejména o tradiční českou kuchyni. Najdete v ní recepty na saláty, předkrmy, polévky, hlavní jídla s různými druhy masa i na dezerty. Nechybí ani 28 celodenních jídelníčků (12 z nich je vhodných také pro diabetiky). Kuchařka je určena speciálně pro dialyzované pacienty, u každého receptu jsou uvedeny nutriční hodnoty daného pokrmu. Recepty jsou vypočítány pro jednu osobu o hmotnosti

### Můžete se čtenářům krátce představit?

Jsem původním povoláním dietní sestra, v letech 1975–1980 jsem pracovala v nemocnici na Strahově na interním a dialyzačním oddělení. Když jsem z nemocnice odešla, problematika dietního a zdravého stravování dál patřila k mým zájmům.

### Jakou máte zkušenost s dialýzou a s dietou při léčbě onemocnění ledvin?

Během pěti let, kdy jsem pracovala v nemocnici na Strahově, jsem poskytovala pacientům na dialýze rady, jak se stravovat. Strava je velmi důležitá část

Foto: archiv Lenky Dubcové



70 kg. Všechny recepty jsem sama uvařila, zvažila a vypočítala jejich nutriční hodnoty. Vážila jsem potraviny před kuchyňskou úpravou i po ní a změna váhy způsobená kuchyňskou úpravou je v receptech zaznamenaná. Vážení je přepočítané na lžíce, aby byla příprava pokrmů co nejjednodušší.

### Četl už vaši knížku nějaký dialyzovaný pacient?

Moje kamarádka, jejíž manžel je léčen peritoneální dialýzou, už podle mé kuchařky pro manžela vaří.

### Jak se díváte na dietní omezení při dialýze? Jak je těžké tato omezení dodržovat a co může pacientům pomoci?

Myslím si, že pacientům může pomoci jediné kázeň a disciplína, i když je to těžké. Snažila jsem se, aby moje kuchařka usnadnila pacientům život. Mohou si podle ní naplánovat jídelníček na tři dny dopředu, nakoupit si potraviny, a pak už postupovat po-

dle vyzkoušených a propočtených receptů. Dietní strava může být pestrá a v mé knížce najdete i klasická česká jídla, jako je například husa.

### Jakých chyb se nejčastěji ve svém stravování dialyzovaní pacienti dopouštějí?

Nejčastější chybou je z mého pohledu překračování množství draslíku a fosforu v jídle buď na základě neznalosti, nebo dietní chyby.

### Kde jste zjišťovala informace o dietě při dialýze?

Hledala jsem v pěti světových databázích a zároveň jsem opráškla své původní staré recepty. Hlavně jsem sama tři roky vše vařila a zkoušela. Vlastně jsem se tak tři roky zdravě stravovala a dodržovala všechny nutriční hodnoty.

### Jaké jsou vaše oblíbené kuchařky či kuchařské blogy?

**Vyzkoušejte recepty z právě vydávané Kuchařky pro dialyzované pacienty. Pro čtenáře Stěžeň vybrala autorka Lenka Dubcová dva recepty z knihy, o niž můžete soutěžit na straně 26.**

### Hovězí svíčková pečeně rozpočet pro 1 osobu

140 g zadního hovězího masa v syrovém stavu (= 100 g hovězí maso po kuchyňské úpravě), 15 g másla, 30 g cibule (2 polévkové lžíce), 50 g mrkve (3 polévkové lžíce), 30 g celeru (2 polévkové lžíce), 30 g petržele (2 polévkové lžíce), 5 g hladké mouky (1 polévková lžíce), 30 g 10% Chocenské smetanového jogurtu bílého (2 polévkové lžíce), 25 ml plnotučného mléka, pepř, citron, tymián, nové koření, bobkový list

**C**ibuli nakrájíme a zpěníme na másle. Kořenovou zeleninu, den namočenou a nakrájenou, přidáme k masu a opékáme. Maso podlijeme, okoreníme a dusíme doměkka. Pečením maso ztrácí více na váze, proto je lépe je dusit. Měkké maso

vyjmeme a šťávu zahustíme směsí z jogurtu, mléka a hladké mouky, povaříme, přidáme pár kapek citrónové šťávy. Podáváme s houskovým knedlíkem.

### Nutriční hodnota pokrmu:

435 kcal, 1831 kJ, 29 g bílkovin celkem, 24 g živočišných bílkovin, 5 g rostlinných bílkovin, 24 g tuku, 19 g sacharidů, 174 mg sodíku, 718 mg draslíku, 112 mg vápníku, 252 mg fosforu.



Foto: Lenka Dubcová



Jsem stará škola. Mám ráda českou a středomořskou kuchyni.

### Provází vaši knihu i fotografie?

V kuchařce je hodně mých fotografií jídel podle receptů. Protože nejsem profesionál a nemám speciální vybavení, musela jsem uvařit vždy ráno a potom využít denního světla na fotografování.

### Musela jste vy sama někdy v životě držet dietu?

Musela jsem držet žlučnickovou dietu, tak si pamatuji, jaké to bylo, když jsem se musela omezit v jídle.

### Vaříte ráda? Kdo vás přivedl k vaření?

K vaření jsem se dostala v rodině, maminka i babička rády a hodně vařily. Když jsem se připravovala na povolání dietní sestry, tak jsme se ve škole vařením hodně zabývaly.

### Jaká jsou vaše oblíbená jídla?

Mám ráda všechno. Dávám přednost pestrosti stravy.

### Co děláte ráda ve volném čase, když zrovna nevaříte?

Mám ráda procházky, práci na zahrádce, výlety, hory. V poslední době mi ale veškerý volný čas zabírala příprava kuchařky, pracovala jsem na ní po návratu z práce a o víkendech.

### Proč by si měli pacienti vaši knížku koupit?

Recepty jsou ověřené, spočítané a ozkoušené. Knížka bude pacientům návodem a pomocníkem ke zlepšení zdravotního stavu. Nemusí sami nic vymyslet a počítat, stačí jen nakoupit, uvařit a obměňovat ingredience.

**Míša Černá**

## Tažený závin po vídeňském způsobu

### rozpočet na celý závin

250 g hladké mouky, 20 g řepkového oleje, 1 vejce  
100 ml vlažné vody

### Náplň:

100 g strouhanky, 50 g másla, 140 g cukru krupice,  
10 g skořice, 10 g citronové šťávy, 1000 g jablek,  
1 lžička rumu, 30 g rozinek, sůl

**H**ladkou mouku prosejeme, osolíme a zpracujeme s vejcem, olejem a vlažnou vodou na vláčné těsto, které necháme 30 min. odležet na teplém místě. Mezitím roztavíme část másla a osmažíme na něm strouhanku a zároveň přidáme cukr se skořicí.

Jablka oloupeme, nakrájíme (nestrouháme), pokapeme citronovou šťávou, rumem a přidáme rozinky. Obě tyto směsi smícháme a necháme odležet v míse. Na stůl rozprostřeme starý ubrus nebo plátno a posypeme moukou a rovněž ruce posypeme moukou. Těsto začneme nejprve tvarovat rukama nebo



Foto: Lenka Dubcová

válečkem a tvoříme obdélník, který se začne táhnout, až je těsto vytažené přes celý velký ubrus. Na okraj těsta začneme dávat celou jablečnou náplň, až je celá plocha kratšího obdélníku těsta pokryta, rukama náplň ještě urovnáme a zmáčkne. Těsto rolujeme k okraji ubrusu a stáčíme je do závinu, každou suchou plochu těsta ještě pokapeme rozpuštěným máslem. Konce těsta zasuneme pod závin, pomazeme rozpuštěným máslem a pečeme při 190 °C dorůžova.

### Nutriční hodnota 100 g závinu:

195 kcal, 818 kJ, 3 g bílkovin celkem,  
1 g živočišných bílkovin, 2 g rostlinných bílkovin,  
4 g tuku, 35 g sacharidů, 35 mg sodíku,  
125 mg draslíku, 20 mg vápníku, 40 mg fosforu.





# V tísní podá pomocnou ruku Dobry anděl

Nadace Dobry anděl podporuje rodiny s dětmi, které se vlivem vážné nemoci dostaly do finanční tísně. Mimo jiné pomohl i 57 rodinám, ve kterých se dítě léčí s chronickým onemocněním ledvin nebo mu byl tento orgán transplantován.

Foto: Nadace Dobry anděl



Dárci prostřednictvím nadace Dobry anděl zasílají finanční příspěvky rodinám, ve kterých má rodič nebo dítě rakovinu či kde jsou děti s jiným závažným onemocněním. Protože je léčba těchto onemocnění dlouhodobá, rodiny příjemců potřebují pravidelnou pomoc, která jim pomáhá pokrýt jak výdaje spojené s léčbou, tak pokles jejich příjmů.

## Jak to funguje?

Dárci přispívají každý měsíc na účet systému Dobry anděl. Všechny finanční prostředky, které přijdou v jednom měsíci, se vždy první pracovní den následujícího měsíce přerozdělí mezi potřebné rodiny. Nadace jim odevzdává všechny finanční příspěvky, které do systému od Dobrych andělů přijdou, do posledního haléře. Provoz nadace je totiž hrazen ze soukromých zdrojů jejich zakladatelů a dalších filantropů. Rodiny příjemců jsou doporučovány lékaři, mohou ale nadaci zažádat o pomoc i přímo.

## S finanční pomocí to jde snadněji

Od minulého roku pomáhají Dobry andělé také rodině paní Ivany z Hořic na Jičínsku. Manželé vychovávají dvě děti, Tomáška (\*2008) a Karolínku (\*2012). Dcera se již od narození potýká s nefrotickým syndromem, který je příčinou významně snížené funkce ledvin.

Karolínka se léčí ve Fakultní nemocnici Motol. V rámci léčby jí byla vyjmuta nefunkční ledvina, následovala dialýza, a po několika měsících dostala náštěstí ledvinu novou. Malá pacientka má velmi oslabenou imunitu. Proto se musí kvůli hrozící infekci vyhýbat většímu kolektivu i cestování hromadnou dopravou. Často s maminkou dojíždí na lékařské kontroly a učí se pít velké množství tekutin, jejichž příjem měla doposud na dialýze omezen.

Karolínčina nemoc má dopad i na jejího brášku. Když je maminka se sestřičkou v nemocnici, Tomášek putuje na čas k babičce. U té bývá i v případě, že je nemocný – i když jde třeba jen o banální virózu –, aby tím Karolínku neohrozil. „Dcerka strávila v nemocnici řadu měsíců. Díky Dobrym andělům to zvládala daleko lépe. Z finanční pomoci hradíme chod domácnosti, protože můj návrat do zaměstnání zatím není možný,“ vysvětluje paní Ivana.

**Markéta Křížová,  
Dobry anděl**

**Jak požádat o pomoc  
nebo naopak přispět?**

**e-mail:** [dobryandel@dobryandel.cz](mailto:dobryandel@dobryandel.cz)

**infolinka:** 733 119 199

**[www.dobryandel.cz](http://www.dobryandel.cz)**



**V rámci Světového dne ledvin  
vás zveme v neděli 13. března 2016  
na lekci**

## **Nordic walking – tzv. severské chůze ve skupině pod vedením kvalifikovaného instruktora (fyzioterapeuta) v Praze.**

Akce je určená pro dialyzované a transplantované jedince a jejich rodinné příslušníky.



Pojďte se s námi projít na čerstvém vzduchu s využitím opory a odrazu holí, rozhybat klouby a zapojit svaly do pohybu ve fyziologických řetězcích.

**„Severská chůze“ je vhodná i pro hůře mobilní jedince – využíváme oporu holí; odraz holí zvyšuje dynamiku chůze a podporuje činnost kardiorepiračního systému.**

Hole budou pro všechny účastníky k dispozici. Kdo má vlastní, vezměte svoje.

**Místo srazu:** park Stromovka – zastávka Výstaviště, tramvaj číslo 12, 5, 17, **ve 14 hodin**

**Délka trvání akce:** cca 2 hodiny

**Náročnost terénu:** mírná, většinou rovina

**Co s sebou:** hole (pokud je máte k dispozici), pitný režim, pohodlnou obuv, vhodné oblečení – podle počasí, svačtinu podle vlastního uvážení

**Doprava k místu konání:** tramvaj číslo 12, 5, 17, zastávka Výstaviště

Kapacita míst je omezena na 16 osob.

**Rezervace místa na tel. čísle 775 090 604**

Těšíme se na vás.

Za SpoDaT: Mgr. Michaela Černá

Za kolektiv fyzioterapeutů: PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

**Akci sponzorsky podporuje firma B. Braun Avitum**

# Zlepšete si kondici severskou chůzí

Nordic walking nebo Severská chůze? Obojí je totéž. Záleží na certifikaci instruktorů a licenční známce. Severská chůze je první a nejstarší značka Nordic walking v České republice. Založil ji Miroslav Mira v roce 2003 ([www.severskachuze.cz](http://www.severskachuze.cz)).



Foto: Freemages

Nordic walking neboli severská chůze je vhodná pro všechny jedince, kteří jsou schopni chůze. Díky tomu, že máme k dispozici oporu holí, získáme pocit bezpečí a stability. Hole nám kromě opory poskytují především možnost odrazit se od nich, chůze se tím pádem stává dynamičtější, její rychlost a intenzita zatížení je variabilnější.

## Vyražte ven do přírody

„Nordic walking patří ven do přírody, která nám dává, co potřebujeme: energii, inspiraci, relaxaci. Nordic walking hole dají našim krokům odpich, rytmus a široký rozměr využití od procházek po sportovní trénink – nordic training. Nordic walking je také společenská záležitost, kdy jde o setkání podobně laděných lidí, tedy někdy „walking“, chůze a taky „talking“, povídání si (platí to pro ženy, muže, kámoše, mámy, táty, dědy i báby, sportovce či nadšence. A o to taky jde, potkávat se, sdílet a neusnout ve virtuálních světech u komunikačních zařízení. Je to živé a každý to může vyzkoušet na vlastním těle.“ (citace z [www.nordicwalkingpoint.cz/je-nordic-walking](http://www.nordicwalkingpoint.cz/je-nordic-walking)).

Nordic walking je velmi vhodnou pohybovou aktivitou pro trénink fyzické (tělesné) kondice dialyzovaných a transplantovaných jedinců.

## Určitě to zvládnete

Jde o tzv. šetrný druh terénní pohybové aktivity. Už z názvu je patrné, že jde o specifický druh chůze, a to se speciálními holemi. Vzhledem k tomu, že kromě dolních končetin jsou do pohybu zapojeny také horní končetiny, prospívá tento typ chůze rozvoji svalové soustavy, tréninku srdečně-cévního systému a rozvíjí pohybovou koordinaci. Důležitým faktem je jeho nenáročnost na výuku techniky. Nordic walking vyžaduje pohybovou koordinaci nohou a paží spojenou s odražením holemi.

Historie této novodobé pohybové aktivity spadá do devadesátých let 20. století. Původně se tento

druh pohybové aktivity využíval při letní přípravě běžců na lyžích. Tuto pohybovou aktivitu je vhodné provozovat jak individuálně, tak skupinově. Ve skupině je výhodou její variabilnost při volbě intenzity zatížení a tedy ji společně (např. při pochodech) mohou absolvovat lidé s různou tělesnou kondicí.

Intenzita zatížení může být regulována jak rychlostí chůze, tak sklonem terénu. Čím větší tlak vyvineme na hole a čím razantněji se odrazíme, tím intenzivněji zapojíme do pohybu větší počet svalových skupin trupu a horních končetin a následně dojde ke zrychlení chůze.

Nordic walking snižuje hmotnost působící na nohu v okamžiku došlapu až o 10–20 % a šetří tím klouby, včetně zatížení páteře.

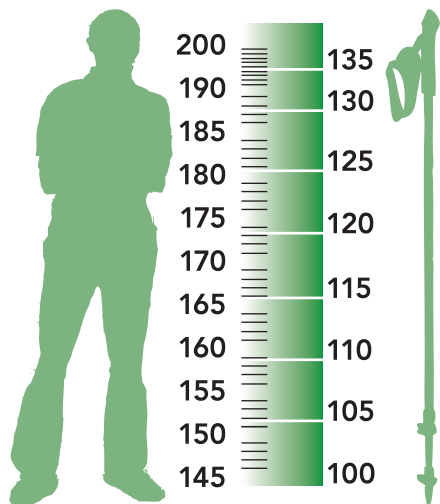
Nordic walking zvyšuje energetickou spotřebu až o 35 %, a tím pozitivně působí na aktivaci tělesného metabolismu a regulaci tělesné hmotnosti.

### Hole pro Nordic walking

Používají se speciálně odlehčené hole, které jsou pevné, ale zároveň pružné. Materiálem bývá karbon a kovové slitiny. Hroty holí jsou opatřeny gumovým chráničem, který je vhodný při chůzi po asfaltu. Při chůzi po nezpevněném povrchu se chráníč sejme a hole se zapichují hroty do země. Pro uchycení holí k zápěstí jsou připravena speciální poutka, která drží ruku s holí v neustálém kontaktu. Základním principem této pohybové aktivity je střídavé uchopení a uvolnění rukojeti hole.

Délka hole se zjednodušeně řídí výškou postavy. Začátečníci volí délku hole o několik centimetrů

### Délka hole se řídí výškou postavy (v cm)



kratší. Orientačně se při nastavování délky holí řídíme podle paže, která připažená a pokrčená přibližně v pravém úhlu v lokti (začátečník, mírně pokrčený). Čím pokročilejší „chodec“, tím delší hole a ostřejší úhel v lokti.

V dnešní době se na trhu nabízejí hole nejrůznější kvality a cenových relací. Při výběru holí se soustřeďte na to, zda jsou teleskopické (délka je variabilní, dají se používat více osobami) nebo jednoduché (pouze fixní délka hole, většinou individuální podle osoby, která je bude používat). Dále z jakého jsou materiálu – neměly by být příliš těžké, ale musí mít dobrou pevnost. Vyzkoušejte si je. Cenové relace se v ČR pohybují v rozmezí 600–3000 Kč.

Pozor! Nezaměňujte s trekkingovými holemi – ty jsou těžší, mají jinou rukojeť a jiné poutko (stejně jako u holí lyžařských). Poutko Nordic walking holí má zvláštní úchyt pro palec a zápěstí nebo se pevně obemkne kolem zápěstí, tak, že při puštění hole zůstanou viset na ruce, neskouznou.

PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.,  
FTVS UK v Praze



## Evropský šampionát ve Finsku v létě 2016

V polovině října 2015 proběhlo ve finském městečku Vantaa víkendové zasedání zástupců jednotlivých členských států ETDSF (European Transplant and Dialysis Sports Federation), týkající se přípravy 9. evropského šampionátu transplantovaných a dialyzovaných sportovců. Ten se bude konat 10.–17. července 2016 ve Vantaa a okolí.



Foto: archiv Tomáše Dřevíkovského

*Sprinterka Petra Vovesná (uprostřed) si na 20. světovém šampionátu transplantovaných sportovců 2015 doběhla pro zlato na 200 m a stříbro na 100 m*

Celý víkend jsme se zabývali přípravami šampionátu, vše je již teď perfektně zajištěné. Bydleli jsme ve dvou hotelích, vzdálených asi 10 minut od helsinského letiště, odkud každou půlhodinu jezdí zdarma autobus, a cca 25 km od centra Helsinek. Hotely, kde budou v létě ubytováni všichni účastníci her, se nacházejí v moderní čtvrti. V blízkém nákupním centru je stanice příměstského vlaku.

Sobotní dopoledne bylo věnováno exkurzím. Nejprve do soukromého dialyzačního střediska ve Vantaa, kde ve velké místnosti kolem stěn leželo či sedělo 20 pacientů u přístrojů B. Braun a personál měl vyhrazený sledovací prostor uprostřed. Případní dialyzovaní sportovci se zájmem o účast musí kontaktovat helsinskou univerzitu, která ve Vantaa zajistí výměnnou dialýzu. Pak jsme postupně na-

vštívili všechna zmluvená sportoviště. Sportovní halu, kde se bude hrát stolní tenis, badminton, případně i volejbal. Pro tenis je připraveno sedm krytých kurtů, viděli jsme atletický stadion, padesátimetrový krytý bazén se šesti dráhami i patnáctidráhový bowling. Ve Vantaa proběhnou současně s naším šampionátem hry sportovců s transplantovaným srdcem a plicemi, kteří mají samostatnou organizaci (EHLTF). Poprvé zde půjde o celkové soužití a střídavé využívání sportovišť. Pro zájemce o účast se odhadují náklady na osobu mezi 30 000 a 35 000 Kč, bližší informace naleznete na [www.vantaa2016.fi](http://www.vantaa2016.fi) a na našich stránkách [www.transplantace.eu/ctt.php](http://www.transplantace.eu/ctt.php). Kdo budete mít o účast zájem, dejte nám předběžně vědět. Přeji vám všem hodně zdraví.

**Tomáš Dřevíkovský**



# Opravdu velmi silné placebo

Když v padesátých letech nazval Henry K. Beecher svou metaanalýzu *The Powerful Placebo*, netušil, jak prorocká slova to jsou. Sám sice došel k závěru, dnes věrohodně zpochybněnému, že placebo reaktorů je zhruba jedna třetina, nicméně pozdější práce tento zjednodušený a nesprávný údaj vyvrátily. Současní badatelé docházejí k závěru, že placebo reakce není jen jednoho typu a závisí na mnoha okolnostech, počínaje uspořádáním aplikace a konče kulturním zázemím. Autor práce prokázal reaktivitu v rozmezí 0–100 %.

V oblasti placeba je mnoho mýtů a omylů, počínaje nesprávným překladem devátého verše 116. žalmu svatým Jeronýmem, který místo *Ambulabo coram Domino...* (Budu kráčet před Hospodinem...) do Bible známé jako *Vulgata* přeložil chybně jeden z veršů jako *Placebo Domino in regione vivorum* (Bohu se zalíbím v krajině živých). V časném středověku byli tímto termínem označováni a označovány skoro profesionální naříkači a plačky chodící po pohřbech v naději, že si něco – třeba jen jídlo a pití – vydělají.

Do medicíny vstupuje placebo v 18. století. Placebo je nezřídka vnímáno jako podvod na pacientech, jako iracionální „něco“ („Musíme mu přece něco dát“) a současně jako stejně iracionální „nic“ (to se vztahuje hlavně na placebovou větev v kontrolovaných pokusech). Že nejde jen o sugesci prokázaly pokusy na zvířatech, kde se uplatňuje klasické pavlovské podmiňování. Ader a Cohen takhle sacharinem prodloužili životy myším trpícím myší formou lupusu erythematodu. Americký etik Jay Katz (v roce 1938 utekl před Hitlerem přes Prahu s československým psem) v roce 1984 napsal: Lé-

kaři i pacienti by se měli postupně naučit, že placebo je integrální a neoddělitelnou součástí lékařské praxe, že je základem jejího umění a povýšením její vědeckosti.

Designéři dvojslepých (bratr Žižka a strýc Homér) a placebem kontrolovaných terapeutických studií se tváří, že zatímco v léčené větvi působí farmakon, v placebové větvi se neděje nic. To je hrubý omyl, protože v placebové skupině může docházet ke spontánnímu zlepšení až k uzdravám, regresi k průměru, mohou se objevit důsledky špatného rozdělení pacientů (bias), projevuje se zde různě silný placebo efekt (dodejme, že rozdíl v úspěšnosti 60 % : 40 % vůbec nevypovídá o 60%, ale jen o 33% účinnosti podaného léku) a také ochota pacientů potěšit lékaře.

Poslední práce kanadských analytiků, která zahrnuje rozbor 80 klinických studií provedených v USA, konstatuje, že řada analgetik a psychofarmak uvedených na trh před několika lety by zdaleka neprokázala dnes takovou účinnost jako tehdy. S prodlouženým trváním doby studie se totiž stírá signifikantní rozdíl mezi účinkem placeba a nových analgetik. Zatímco základní údaje o bolesti pacientů se nemění, účinek analgetik během sledované doby je také dobrý; za posledních dvacet roků signifikantně stoupá účinnost placeba.

**Radkin Honzák**



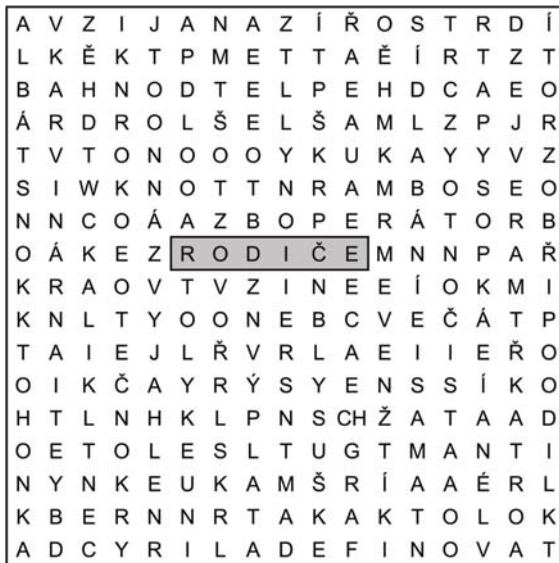
Foto: SXC

## Osmisměrka se soutěží o knihu Kuchařka pro dialyzované pacienty

**Jak se soutěže zúčastnit?** Zašlete nám tajenku osmisměrky a pár vět o tom, co vás v souvislosti s lékařskou péčí v poslední době potěšilo na adresu stezen@spoldat.cz (předmět Soutěž), klasickou poštou na adresu redakce, případně SMS na tel.: 728 444 008. To vše **nejpozději do 30. dubna 2016**. Jeden výherce získá novou knížku Kuchařka pro dialyzované pacienty.

**Utíká rozjařený tatínek za sestřičkou v porodnici:**

**„Sestřičko, sestřičko, tak už mě nenapínejte, já už to nevydržím! Jsem (...)?”**



ANODA AORTA ATTEMPT BAHNO  
BRÝLE CENT CYRIL DEFINOVAT  
DEKL DLABÁNÍ DVOJČLEN ERBY  
ETOL GRAF HONBA INCEST IONY  
IZOLANTY JANA JIZVA KATR KILA  
KNOT KOLOT KOLOTOČE  
KONSTÁBL KRKONOŠE  
KRUNYŘOVEC KUKA LAMŽELEZO  
LÉNA LIDOOPI LOTR MAŠLE MÍČEK  
MUCHNIČKA MUŠLE NÁZVY  
NEOLIT NIČEMA OBŘI OČISTA  
OHONKA OKRY OPERÁTOR ORLE  
PLOT PORT POSYPAT PŘÍTMÍ PTÁČE  
RAJZ RAMBO RYCHTA ŘÍZA STAR  
STRDÍ SUNY SÝRY ŠMAK TÍHA  
TORZO TVRZ VĚNO VINÁRNA VÍNO  
VJEZD VRAK VÝPLATA WOOD ZDĚŘ

## Seznamka

Na naší planetě žije přes sedm miliard lidí. Hledání vysněného partnera ale spíše připomíná snahu najít jehlu v kupce sena. Stále více času trávíme v práci a ve virtuálním světě internetu. Při sblížení často nevíme, kde hledat. Řešením může být seznamování přes inzerát. Tentokrát vám přinášíme kontakty na dva naše čtenáře, které sblížíje podobný zdravotní problém a rádi by se seznámili.

**TOMÁŠ z Liberce, 41 let, 176 cm, dialyzovaný.**  
Rekreačně sportuje, má rád procházky a velmi obdivuje přírodu. Hledá ženu 35–41 let, do 170 cm, nekuřačku. Tel.: 603 569 391

**LADISLAV z Kralovic u Plzně, po transplantaci ledviny.** Rád fotografuje, natáčí videa a hledá kamarádku. Tel.: 737 499 512

**Chcete se i vy seznámit?** Kontaktujte nás prostřednictvím e-mailu: [bosakova@spoldat.cz](mailto:bosakova@spoldat.cz).

# Něco málo o svátcích jara

Velikonoce patří k vrcholům církevního roku. Jsou oslavou zmrtyvýchvstání Krista po jeho ukřižování. Noc, kdy Kristus zázračně vstal z mrtvých, se začala označovat jako Velká noc, noc největšího tajemství – odtud tedy název Velikonoce.

Oslavy ve velikonočním období však mají mnohem starší tradici, která souvisí s koncem zimy a příchodem jara. Nadějí na dobrý a úrodný rok se lidé snažili podpořit různými obřady. A některé z těchto pohanských rituálů byly tak silně zakořeněné, že se objevovaly ještě po dlouhá staletí a mísily se s rituály křesťanskými.

## Jak se dopočítat termínu

Termín velikonočních svátků je pohyblivý. V 6. století byla přijata zásada slavit Velikonoce po jarní rovnodennosti (po 21. březnu jako prvním jarním dnem) a zároveň po prvním úplňku od té doby. A protože se Velká noc odehrála ze soboty na neděli, jde tak o neděli po prvním jarním úplňku. Případně-li úplněk na 21. března a tímto dnem je současně sobota, následující neděle 22. března je již nedělí velikonoční. Je to nejbližší datum, na které může Velikonoční neděle připadnout. Naopak nejzazším možným datem je 25. duben. Velikonoce jsou nejdůležitějšími pohyblivými svátky v církevním kalendáři a podle nich se řídí termíny ostatních. To se týká masopustu, Popeleční středě, Svatodušních svátků, svátku Božího těla atd.



Foto: Freeimages

vými svátky v církevním kalendáři a podle nich se řídí termíny ostatních. To se týká masopustu, Popeleční středě, Svatodušních svátků, svátku Božího těla atd.

## Zdobení vajíček – tradice i umělecké dílo

Mnoho pověr a obyčejů pocházejících z doby před příchodem křesťanství bylo časem zapomenuto. Avšak vajíčko jako velikonoční dárek a symbol je stále živou tradicí. Malováním vajíček jsou české země unikátem. Nikde jinde nenajdeme tolik technik zdobení, tolik vzorů ani tolik šikovných maláreček.

Při barvení velikonočních vajec se velmi dlouho užívala výhradně přírodní barviva. Nejoblíbenější a nejpoužívanější barvou byla červená. Získávala se barvením v červených cibulových slupkách s přidáním octa, z červené řepy, borůvek či bezinek. Zelená vejce byla obarvená trávou, mladým jetelem, natí petržele, špenátem, olšovou kůrou či jmelím a barvínkem. Hnědá dubovou či ořechem kůrou, cibulovými slupkami, silným odvarem čaje nebo kávou. Černá dubovou kůrou vařenou se solí, octem a sazemí, nebo roztokem sazí s rezavým železem. Žlutá kůrou plané jabloně, kmínem, lipovým květem, zázvorem nebo ovesnou slámou. Vejce se pak dále zdobila vyškrobáním do barvy, leptáním, malováním barvami nebo voskem, nalepováním kousků slámy či provázku nebo batikováním.

Ať už slavíte Velikonoce jako svátek jara, nebo jako svátek Vzkříšení, užíjte si je v zdraví, svěžesti a radosti z návratu teplých dní.

**Věra Štátná**

(čerpáno z knihy České zvyky a obyčeje, Albatros 2004)

## NÁŠ TIP

### Mramorovaná vejce

Vajíčka necháme vařit asi tři minuty, pak je vyjmeme a lžičkou jemně naklepeme po celé ploše skořápky tak, aby vznikly jemné praskliny. Do vody přidáme barvivo, vložíme vejce a dovaříme. Po oloupání skořápky nastane překvapení – povrch bílku je velmi dekorativně zbarven. K tomuto účelu můžeme použít buď přírodní nezávadná barviva (cibulové slupky, čaj, šafrán, šťávu z červené řepy apod.) nebo potravinářské barvy.



**Hamzovo  
dialyzační centrum**  
Česká aliance pro dialýzu

Srdečně Vás zveme do nově otevřeného  
**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)**

**DIALYZAČNÍ SÁLY**

Po, St, Pá 6:00 – 18:00 hod.  
T +420 469 325 382

**NEFROLOGICKÁ  
AMBULANCE**

Po, St, Pá 13:00 – 15:00 hod.  
T +420 469 325 381

[www.cad-dialyza.cz](http://www.cad-dialyza.cz)



**SMLUVNÍ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNY**

VZP ČR – 111  
ZP MV ČR – 211  
VOZP – 201  
ČP ZP 205  
OZP – 207  
RBP ZP – 213  
ZP ŠKODA – 209