

Stěžeň

Časopis
pro dialyzované
a transplantované

2
2016

**50 let
transplantací
ledvin v IKEM**

**Co pít při
hemodialýze**



Běh jsem si zamilovala



VYDÁVÁ SPOLEČNOST DIALYZOVANÝCH A TRANSPLANTOVANÝCH NEMOCNÝCH,
JEJICH RODINNÝCH PŘÍSLUŠNÍKŮ A PŘÁTEL DIALÝZY



www.facebook.com/spoldat

POZVÁNKA

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

8.–15. října 2016, Penzion Pastviny

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)
2450,- 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

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





SLOVO ÚVODEM



Milí čtenáři,

uplynulo 50 let od první podařené transplantace ledviny u nás. Byl to milník, po kterém se začalo transplantovat víc a víc a k ledvinám se postupně přidávaly další orgány. Při čtení vzpomínek pamětníků si však jako člověk, který má úspěšnou transplantaci za sebou teprve několik let, uvědomuji, že mám vlastně ohromné štěstí, že mě selhání ledvin potkalo v této době, kdy je všeobecně dostupná dialýza a transplantace je běžný zákrok, na který se čeká krátce a jeho úspěšnost je vysoká. Velkou úctu si proto z mého pohledu zaslouží nejen lékaři, kteří se před padesáti lety do transplantací odhodlaně pustili, ale také pacienti a jejich blízcí, kteří u toho byli a díky nimž získávali lékaři své zkušenosti. Vzpomeňme ale i na ty, kteří se začátku transplantčního programu tehdy nedožili. V druhém letošním Stěžni si tedy přečtete o historii transplantaci, ale i o tom, že je dobré se hybat, ať už jste na dialýze nebo po transplantaci. Opět je pro vás připravena osmisměrka o ceny a pár receptů z kuchárky pro dialyzované. Přeji krásné léto

Jana Ptáčková

Z OBSAHU

Domácí hemodialýza šetří pacientům čas i zdraví, není ale pro každého

Aktuálně 9

Půlstoletí úžasné štafety transplantologů IKEM

Transplantace 10

Kaleidoskop vzpomínek

Transplantace 11

Transplantace ledvin v IKEM:

Od počátku po současnost

Transplantace 12–13

Letní sladké recepty

Vaříme se Stěžněm 14

Co pít při hemodialýze

Hemodialýza 16–17

Automatizovaná peritoneální dialýza

aneb Když dialýza probíhá během spánku

Peritoneální dialýza 18–19

Běh jsem si zamilovala

Rozhovor 20–22

Budte aktivní a předejdete tak

řadě komplikací

Sport & relax 24–25

Holubi jako diagnostici

Společnost 27

Potkáme se u Kolína?

Tip na výlet 28–29

Osmisměrka o ceny

Relax 30

Nudíte se na cestách?

Zkuste magnetické hry pro jednoho hráče

Relax 31

TIRÁŽ

STĚŽEN – čtvrtletník pro dialyzované a transplantované | Založen 1989 | Číslo 2, ročník 27, vyšlo dne 14. 6. 2016 | Neprodejné | Vydává Společnost dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy (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 Štátníková, Lenka Vašková | **Inzerce:** Mgr. Jana Ptáčková, tel.: 728 444 008, e-mail: stezen@spoldat.cz | **Objednávky zasílání 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-Smíchov (www.adlex.cz).

Veškeré 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 Stěžen bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Autorem fotografie na titulní straně je tým RunTour (www.run-tour.cz). Za pomoc s redigováním textů děkujeme Vladimíru Srbovi.

Časopis je vydáván za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



SpolDaT na Facebooku: www.facebook.com/spoldat



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 pátku 30. září do pondělí 3. října 2016 v Penzionu Pastviny v Orlických horách.**

Na programu budou výlety po krásném okolí a večer vždy společná posezení.

Cena:

Ubytování s polopenzí na osobu a den bude stát 350 Kč.

Přihlášky:

Závazné přihlášky posílejte nebo volejte nejpozději **do 30. června 2016**

Lence Blahutové, tel.: 604 428 273,

e-mail: Blah.Lena@seznam.cz.

Rádi zodpovíme i vaše případné dotazy.

Důležité informace k platbě:

Podmínkou pro poskytnutí příspěvku je platba za pobyt bankovním převodem na účet Společnosti dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy (SpolDaT): **10006-37832011/0100**. Při platbě uvádějte prosím **variabilní symbol: 32** a do zprávy pro příjemce napište **jméno a adresu** (stačí město a ulice) účastníka rekondice. **Neposílejte peníze složenkou na adresu, ale pouze bankovním převodem.** Platbu zašlete nejméně dva týdny před začátkem pobytu. V případě, že platbu provedete později, předložte prosím při příjezdu do penzionu doklad o platbě (cena 350 Kč za den = 3 x 350 Kč = 1050 Kč. Platbu je možné provést pouze bankovním převodem.

Pokud tyto podmínky účastník rekondice nesplní, bude muset zaplatit na místě celou nedotovanou částku!

Rodinní příslušníci platí pobyt vždy na místě v hotovosti (neposílejte prosím platby za rodinné příslušníky na účet SpolDaT, museli byste zaplatit znovu při příjezdu na místo).

Doprava:

vlastní



pastviny.blogspot.cz





Nordic Walking ke dni ledvin

V neděli 13. března 2016 se členové a příznivci Společnosti dialyzovaných a transplantovaných vydali na turistický pochod tzv. severskou chůzí (Nordic walking). Akce se uskutečnila v rámci Světového dne ledvin v pražském parku Stromovka. Zúčastnilo se 15 osob. Instruktaž techniky „severské chůze“ a korekci správného pohybu po dobu vycházky prováděla fyzioterapeutka Andrea Mahrová. Na závěr připravila firma B. Braun Avitum účastníkům malé pohoštění v kavárně ve Veletržním paláci. Navzdory chladnému počasí to bylo příjemně strávené odpoledne. **(jb, mč)**



Foto: Bohuslav Skoupý



Ještě nedostáváte Stěžeň pravidelně?

Časopis Stěžeň je díky finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví zasílán zájemcům zdarma. Chcete-li, aby čtyřikrát ročně dorazil i do vaší poštovní schránky, 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 nepokryje 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. Proto také nacházíte v tomto čísle přiloženou složenku. Z výše uvedených důvodů zde není záměr

ně uvedena částka. Variabilní symbol uveďte prosím 05. Za příspěvky předem děkujeme.

Cenově zvýhodněné pobyty na Pastvinách

Penzion Pastviny se nachází v Orlických horách nedaleko pastvinské přehrady. Penzion je díky své poloze a úzké spolupráci s dialýzou v Rychnově nad Kněžnou skvělým místem pro rekreaci nejen dialyzovaných pacientů.

Volné termíny:

- 18. 6.–25. 6.
- 25. 6.–2. 7.
- 2. 7.–9. 7.
- 9. 7.–16. 7.
- 16. 7.–23. 7.
- 23. 7.–30. 7.
- 8. 10.–15. 10. (rekondiční pobyt pořádaný SpolDaT)
- 18. 11.–20. 11.

Zvýhodněná cena pro dialyzované a transplantované (s průkazem ZT, ZTP, ZTP/P) je 2450 Kč (tj. 350 Kč za den). Zvýhodněnou cenu za dialyzovaného nebo transplantovaného pacienta je potřeba uhradit na účet SpolDaT, rodinní příslušníci mají částku 550 Kč za den a hradí ji hotově přímo na místě. V případě dotazů či zájmu o pobyt kontaktujte Janu Bosákovou: bosakova@spoldat.cz, tel. 702 046 642, která vám též poskytne pokyny k provedení platby. Od letošního roku má Penzion Pastviny nového provozovatele, společnost PaliGastro s.r.o.

www.pastviny.penzion.com

Napište si o starší čísla Stěžeň

Nabízíme k rozebrání některá starší čísla našeho časopisu. Přehled čísel, o která jde, naleznete níže, z prostorových důvodů však uvádíme podrobnosti k obsahu konkrétních čísel jen na našem webu www.spoldat.cz (v rubrice Časopis Stěžeň). Poštovné bude individuální, podle počtu požadovaných čísel. V případě zájmu nám napište e-mailem, klasickou poštou nebo zavolejte.

Starší Stěžeň v našem archivu

2005/1, 2, 3, 4
2007/2, 3
2008/1, 2, 3, 4

2009/1, 2, 3, 4
2010/1, 2, 3, 4
2011/1, 2, 3, 4

2012/1, 2, 3, 4
2013/1
2014/2, 3

Den ledvin ve FN Brno



Foto: FN Brno

Na preventivní vyšetření funkce ledvin přišlo dne 10. března do nefrologické ambulance Fakultní nemocnice v Brně 222 zájemců. Podstoupili vyšetření moči, hladiny cukru v krvi a nechali si změřit krevní tlak. Zvýšený krevní tlak byl naměřen u 57 klientů, zvýšená glykemie byla zjištěna u 36 klientů, abnormalita v močovém nálezu byla u 80 klientů. Tři klienti byli pro záchyt různých močových abnormalit v souvislosti s dalšími rizikovými faktory objednáni k podrobnému vyšetření do nefrologické ambulance. Pro zájemce proběhla přednáška o možnostech léčby selhání funkce ledvin a ukázka peritoneální dialýzy.

Vyšla Kuchařka pro dialyzované



Repro: ALMI

Užitečná kuchařka, kterou napsala Lenka Dubcová, je již několik měsíců na světě. Několik receptů z ní jsme zveřejnili v minulém i tomto čísle Stězně. Knihu si za cenu 279 Kč + poštovné můžete objednat na internetových stránkách vydavatele www.almi.cz nebo si ji zakoupit ve vašem oblíbeném knihkupectví. (red)

Dvě letošní unikátní transplantace

V pražském Institutu klinické a experimentální medicíny letos provedli dvě neobvyklé transplantace. První z nich byla únorová transplantace jater u pacientky, která měla v těle orgány uložené opačně, než je běžné. Operace se zdařila a pacientka paní Alena Darganová mohla jít již po dvou týdnech domů. Druhá neméně ojedinělá operace byla v dubnu transplantace dělohy. Jednalo se o první operaci tohoto druhu u nás a prováděl ji tým specialistů z IKEM a FN Motol. Podle aktuálních předpokladů bude moci mít mladá žena po této transplantaci děti. V rámci studie jsou v plánu další podobné transplantace.

V areálu IKEM se bude stavět

Pražský Institut klinické a experimentální medicíny se již několik let nachází na hranici svých prostorových možností. Každoročně přibývají provedené výkony a s tím i počty pacientů v péči odborníků IKEM. Proto se plánuje vybudování nového pracoviště pro pacienty před a po transplantaci s téměř šedesátkou nových, tolik potřebných lůžek.



Repro: IKEM

„Za posledních pět let došlo k významnému nárůstu počtu transplantací, a to o více než 50 %, objem eliminačních metod či endoskopií stoupl o 30 %. Prostorové kapacity se ale prakticky nezměnily. IKEM již zcela vyčerpal vnitřní rezervy a pro udržení vzestupného trendu transplantační aktivity je potřebné navýšit také lůžkovou kapacitu,“ vysvětluje ředitel Institutu klinické a experimentální medicíny MUDr. Aleš Herman, Ph.D. Zahájení stavby se předpokládá počátkem roku 2018 a ukončení koncem roku 2020. (ikem)



Játraři na Jižní Moravě

Foto: Stanislav Vajdák



O posledním květnovém víkendu se uskutečnilo setkání pacientů po transplantaci jater ve Velkých Bílovicích. Podrobnosti o pobytu přineseme v příštím Stěžni.

IKEM má nový web

Podívejte se na nové webové stránky Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze-Krči www.ikem.cz. Najdete zde mimo jiné virtuální prohlídku budovy IKEM a to včetně míst, kam se běžně nepodíváte, jako jsou třeba operační sály.

Čtvrtstoletí samostatnosti CKTCH Brno

Foto: CKTCH Brno



Brněnské Centrum kardiiovaskulární a transplantční chirurgie slaví úspěchy na poli medicíny již 25 let. Toto pracoviště patří mezi českou i evropskou špičku. Do března letošního roku zde bylo provedeno více než 27 000 srdečních operací a přes 2300 transplantací srdce, jater a ledvin.

Dětská dialýza ve FN Motol

Ve Fakultní nemocnici Motol v Praze 5 byly v nedávné době otevřeny nové ambulance pro děti na peritoneální dialýze a po transplantaci. Již netrpělivě je očekáváno také otevření nové dětské hemodialýzy, které by se pacienti měli dočkat v nejbližší době.

Setkání pacientů se zaměstnanci v Šumperku

Již počtvrté se konala tradiční akce pro všechny pacienty a zaměstnance Dialýzy Šumperk. Setkání proběhlo dne 14. dubna v kongresovém sále Nemocnice

Šumperk a zúčastnilo se ho osmdesát lidí, jak dialyzovaných a transplantovaných pacientů, tak zaměstnanců. Největším přínosem úspěšné akce bylo setkání těchto dvou táborů jinde, než při dialýze. Doplněním byly dvě zajímavé přednášky. Kaplanka Mgr. Topolanová promluvila o kvalitách života a paní Kolářová o peritoneální dialýze. Na setkání byla převaha transplantovaných pacientů, kteří se cítí osvobozeni od dialyzační léčby a předávají dál své zkušenosti o transplantaci.



Foto: Dialýza Šumperk

Tvořte Stěžeň s námi

Podělte se o vaše postřehy a názory na témata a články ve Stěžni, ale i vaše osobní zkušenosti s dialýzou nebo transplantací. Jaké to bylo nebo je pro vás, jak nemoc zvládalo vaše okolí. Zajímají nás i vaše nápady na to, o čem bychom měli ve Stěžni psát.

Anebo nám zkrátka jen napište, jak si užíváte léto, můžete třeba připojit pár fotek. Budu se těšit na příspěvky od vás, čtenářů.

Jana Ptáčková



Domácí hemodialýza šetří pacientům čas i zdraví, není ale pro každého



Foto: B. Braun

Pacientka Věra Fialová (v křesle) s primářkou Malanovou a sestřičkou Schalachtovou

U sebe doma a bez asistence sestřiček nebo lékařů si hemodialýzu provádí Věra Fialová z Líně nedaleko Plzně. Stala se tak teprve druhou pacientkou v České republice, které to bylo umožněno.

Ted, když si dialýzu můžu dělat doma, jsem pánem svého času, program si organizuji podle sebe, ne podle toho, kdy musím nebo nemusím být v dialyzačním centru. Můžu pracovat, je mi mnohem lépe, nemusím se tolik omezovat, můžu víc pít,“ vyjmenovává Věra Fialová výhody domácí dialýzy. Ta ale není vhodná pro každého.

Souhra pacienta, sestřičky i rodiny

„Lidské ledviny pracují 24 hodin denně. Běžná dialýza se ale provádí jen třikrát týdně. Pacient tedy zažívá velké výkyvy ve vnitřním prostředí organismu, v hodnotách kreatininu, a podobně,“ popisuje MUDr. Lada Malanová, vedoucí lékařka dialyzačního střediska B. Braun Avitum Plzeň. „Pro pacienta je samozřejmě nejlepší, aby tyto výkyvy byly co nejmenší, což je právě velká výhoda toho, že se může dialyzovat doma. Pacientovi to významně uleví časově i zdravotně,“ pokračuje doktorka Malanová. Pro to, aby si mohl pacient provádět hemodialýzu sám doma nicméně musí

splnit přísné podmínky. Jsou to dostatečný prostor pro dialyzátor, lůžko, čističku vody a další vybavení, při dialýze musí být přítomen pro případ komplikací další člověk a v neposlední řadě jsou nutné určité osobní vlastnosti samotného dialyzovaného a jeho souhra se zdravotní sestrou, která ho edukuje. „Věra je relativně mladá, chce pracovat, žít aktivní život, navíc je chytrá a technicky zdatná, to je důležitá podmínka.“ vysvětluje zdravotní sestra Eva Schalachtová, která se o možnost domácí dialýzy pro Věru Fialovou zasadila a pravidelně ji jezdí kontrolovat.

Redsense upozorní, když je něco špatně

Zásadní komplikací, ke které může při dialýze dojít, je únik krve. Pokud se nepodchytí včas, může dojít k ohrožení zdraví pacienta a v nejhorším případě může nastat smrt. „Při jednání s pojišťovnou bylo podmínkou, že součástí dialyzátoru bude přístroj zvaný Redsense. Ten na rozdíl od dialyzátoru umí detekovat únik krve. Jestliže indikuje vlhkost, vydá velmi hlasitý zvuk a pacient, případně jeho pomocník mohou včas zabránit komplikacím,“ dodává primářka Lada Malanová. „Nemám strach, že by se něco stalo. A hlavně se těším na práci. Děláním účetní a když se člověk do té ekonomiky zabere, nemůže si jen tak odskočit na dialýzu,“ doplňuje s úsměvem Věra Fialová.

Marie Polášková



Půlstoletí úžasně štafety transplantologů IKEM

Před padesáti lety, 21. 3. 1966, byla poprvé v dnešním IKEM v Praze-Krči provedena úspěšná transplantace ledviny a byl tím položen základ dlouhodobého úspěšného programu, který nemá u nás obdoby. Za 50 let podstoupilo transplantaci ledviny 5050 nemocných a bylo provedeno 5714 těchto transplantací. Za toto dlouhé období se uvedená metoda léčby nezvratného selhání ledvin stala rutinním výkonem. V době pionýrských začátků byl každý operační výkon i každá komplikace unikátní, naši předchůdci měli přirozeně nedostatečné znalosti o imunitní odpovědi organismu proti allogennímu orgánu a možnosti imunosuprese byly velmi omezené.

Pro současnou generaci transplantologů doslova platí úsloví, že „stojí na ramenou obrů“. Kde se vzaly všechny naše současné znalosti o transplantaci léčbě? Proč máme minimální výskyt primární afunkce štěpu, kde se vzaly profylaktické protokoly, proč tak zvládáme léčbu rejekcí, proč nemocní neumírají v tak děsivém počtu na infekční komplikace jako v dřevních dobách programu? Je velkým omylem domnívat se, že se tak stalo jenom poctivým čtením knih, článků, navštěvováním kongresů a nyní i zásluhou všudypřítomného internetu. Skutečné základy byly položeny našimi předchůdci, kteří v nekonečných službách (pro dnešní generaci lékařů chráněnou legislativou EU zcela nepředstavitelných) řešili všechny možné i nemožné komplikace transplantací léčby a příliš často ve svém úsilí selhávali jednoduše proto, že neměli k dispozici dnešní techniku, laboratoře a medikamenty. Každý z nich svým dílem předal svoje těžce nabyté klinické zkušenosti a znalosti mladším kolegům a ti zase dalším v řadě.

Výročí 50 let programu transplantací ledvin v IKEM jistě stojí za bilancování a také za pokus vzpomenout na jména i osudy lékařů, kteří položili základy transplantací medicíny v Československu. Proto vznikla knížka Kaleidoskop vzpomínek, která určitě není historickou publikací, ale pestrá směsicí vzpomínek jednotlivých protagonistů transplantací historie v IKEM. Historie, která se týká celých týmů nefrologů, chirurgů, ko-



Foto: IKEM

Prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc. na slavnostním shromáždění k padesátému výročí transplantace ledviny dne 22. 3. 2016.

ordinátorů, patologů, imunologů, dalších lékařů, sester a samozřejmě také pacientů. Vzpomínky jsou někdy černobílé, mlhavé, časem zbavené emocí, jindy zase barevné, plné přetrvávajícího napětí z vítězství a proher. Touto knížkou jsme chtěli vyjádřit naše upřímné poděkování všem, kteří se podíleli a podílejí na péči o nemocné po transplantaci ledviny, ale také všem pacientům, bez kterých by naše současné znalosti nebyly takové, jaké jsou.

prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc.
přednosta Kliniky nefrologie IKEM



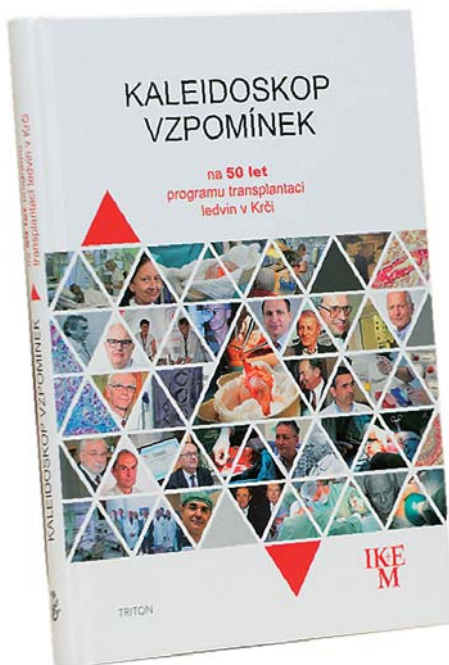
Nahlédnutí do zákulisí týmů transplantační medicíny IKEM

Kaleidoskop vzpomínek

Kaleidoskop vzpomínek na 50 let programu transplantací ledvin je v pravém smyslu slova nejenom literaturou faktu, ale zároveň svědectvím o půlstoletí fungování úžasného organismu, v němž se snoubí moderní technika a lidský um ve snaze pomáhat potřebným (nemocným), což nebývá vždy a všude samozřejmostí.

Laičtí i poučení čtenáři zde mají vzácnou možnost nahlédnout nejenom do profesionálního i lidského zákulisí týmů, které se podílejí na transplantacích, ale poodhalit i vnitřní svět pacientů, jimž lékaři, sestry a další personál Institutu klinické a experimentální medicíny navrátili naději a chuť žít. Díky za to.

Křtu knihy, která půlstoletí programu mapuje, se vedle lékařů účastnila i nejdéle žijící pacientka, které ledvinu poprvé transplantovali v roce 1968. Knižku vydalo nakladatelství TRITON a má 160 stran. Zájemci si ji mohou objednat v několika internetových knihkupectvích včetně stránek nakladatele (www.tridistri.cz) za cenu 151 Kč + poštovné. **(tr)**



Repro: Nakladatelství TRITON

Dobrá zpráva pro čekající na transplantaci

Od prvních měsíců letošního roku se díky podpoře transplantační medicíny úhradovou vyhláškou podařilo zvýšit počty dárců orgánů a zachránit více lidských životů.

Vúhradové vyhlášce je transplantační medicína podpořena částkou 10 000 korun za každého příjemce orgánu nebo orgánů od zemřelého dárce. Cílem je odměnit nemocnici, která provede

la indikaci dárce a uhradit jí náklady s tím spojené. Statistická data potvrzují, že toto opatření funguje. Za první čtyři měsíce roku 2016 vzrostly počty dárců orgánů zhruba o čtvrtinu. Jde o 97 lidí oproti 75 za stejné období roku 2015. Příliv dárců se projevil ve vyšší transplantační aktivitě. Nejlépe to dokumentuje 18 transplantací plic provedených v tomto období. Pro pacienty tento trend znamená to, že budou kratší doby čekání na transplantaci a tím se bude snižovat úmrtnost nemocných na čekacích listinách. **(red)**



Transplantace ledvin v IKEM: Od počátku po současnost

V březnu uplynulo 50 let ode dne, kdy proběhla v Praze-Krči v tehdejší Ústavu transplantací a experimentální chirurgie první podařená transplantace ledviny u nás. Jak to začalo a kde a jak je to s transplantacemi dnes?

Karel Pavlík – první v Československu i východní Evropě

Historie nejstaršího a neúspěšnějšího transplantčního programu na našem území se začala psát 21. března 1966, kdy lékaři po měsících příprav úspěšně transplantovali ledvinu čtyřladvacetiletému elektromechanikovi Karlu Pavlíkovi. Ten měl polycystózu ledvin v konečném stádiu renální insuficience a během několikaměsíčních příprav podstoupil také sedmkrát dialýzu (dialýza se v té době prováděla u nás již přibližně deset let). Ledvinu darovala Karlu Pavlíkovi jeho tehdy 49letá matka. Operační sku-

pinu pro vlastní transplantaci tvořili doktoři Hejnal, Málek a Kočandrlé, odběr dárcovské ledviny zajišťoval doktor Kubát. Karel Pavlík strávil po operaci v nemocnici přibližně pět měsíců, než byl puštěn domů. Štěp mu vydržel tři roky, než zanikl a musel být odstraněn.

Ledviny od zemřelých dárců

Po prvních 28 transplantacích ledvin od přibuzných živých dárců byly v roce 1971 vytvořeny zákonné předpoklady k tomu, aby bylo možné odebírat a transplantovat ledviny od dárců zemřelých. Byla přijata definice mozkové smrti, která umožni-

la odebírat orgány při zachovaném krevním oběhu, a počet transplantací ledvin se začal zvyšovat. Jak ukazuje graf vývoje počtu transplantovaných ledvin, po

Věděli jste, že...

...první úspěšná transplantace ledviny na světě proběhla v Bostonu v roce 1954? Ledvinu tehdy daroval žijící dárcé, pacientův bratr-dvojče.

roce 1971 se několik let s transplantacemi od živých dárců prakticky přestalo. Od devadesátých let začal jejich počet opět narůstat až do dnešního rozsahu přibližně 50 těchto transplantací ročně.

Během let se zlepšovala metoda konzervace ledvin i imunosuprese, a štěpy tak sloužily pacientům mnohem déle. Úspěšné zvládnutí transplantace ledviny vedlo k následnému zahájení a rozvoji dalších transplantčních programů.

Mít děti po transplantaci? To přece nejde...

Ale jde. V roce 1968, tedy sotva dva roky po zahájení programu transplantace ledvin v IKEM podstoupila transplantaci tehdy dvacetiletá Alena Dostálíková. Byla teprve 14. v pořadí, ledvinu jí daroval její tatínek. Dnes je paní Dostálíková nejdéle žijící pacientkou po transplantaci ledviny. Ta první jí fungovala 29 let, teď je už po třetí transplantaci. Navíc s tou první ledvinou, i přes nesouhlas lékařů, porodila dvě zdravé děti. Její syn Matěj se stal

Foto: IKEM



Prof. MUDr. Vladimír Kočandrlé, DrSc., který se účastnil první transplantace, na slavnostním shromáždění k padesátému výročí transplantace ledviny 22. 3. 2016



Alena Dostálíková a lékaři IKEM (březen 2016)

historicky prvním dítětem narozeným transplantované matce v Evropě a dvacátým šestým na světě. Od té doby již je dětí narozených po transplantaci ledviny mnoho a transplantace tak získaly ještě další rozměr.

Výhody transplantace

Dle slov přednosty Transplantcentra IKEM MUDr. Pavla Trunečky, CSc. je transplantace ledviny v současnosti nejlepší metodou léčby selhání ledvin. Výrazně zlepšuje především kvalitu života pacientů, kteří díky novému orgánu nemusejí docházet na časově a finančně velmi náročné dialýzy. V dnešní době – díky pokrokům transplantáční medicíny – je

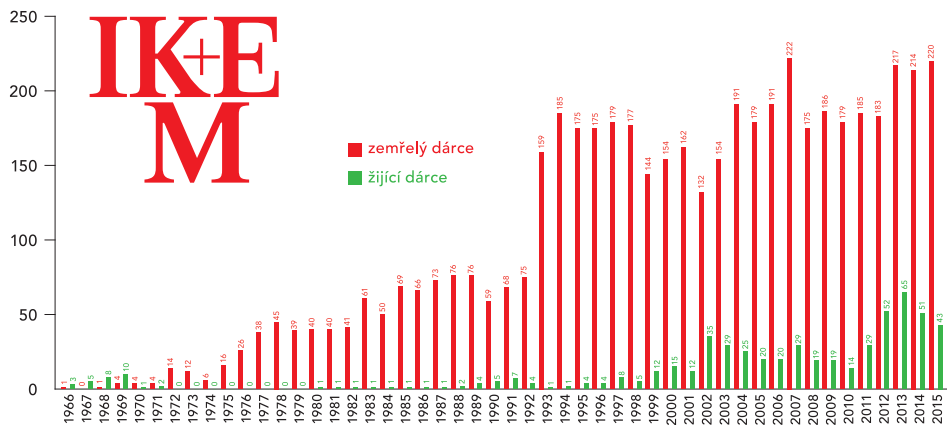
možné transplantovat novou ledvinu téměř všem nemocným. IKEM je od svého počátku největším centrem, které každoročně provádí nadpoloviční většinu všech transplantací ledvin v České republice – v roce 2015 to bylo 263 ledvin z celkového počtu 453, což znamená, že ledvina se zde transplantuje průměrně pěti pacientům týdně. (red)

Zpracováno dle podkladů IKEM

Milníky transplantačního programu v IKEM

- ✓ **První příbuzenská transplantace:**
21. 3. 1966 (matka – syn)
- ✓ **První transplantace od zemřelého dárce:**
8. 10. 1966
- ✓ **První nepříbuzenská transplantace:**
4. 1. 1999 – dárce manželka
- ✓ **První párová výměna:** 2. 10. 2003
- ✓ **První inkompatibilní transplantace v krevní skupině:** 11. 1. 2011 (dárce matka)
- ✓ **První řetězová transplantace s altruistickým dárce:** 15. 11. 2012
- ✓ **První ABOi a HLAi transplantace:**
5. 12. 2013

Vývoj počtu transplantovaných ledvin v IKEM





Letní sladké recepty

Jak již jsme informovali v minulém čísle našeho časopisu, na začátku dubna vyšla u nakladatelství ALMI Kuchařka pro dialyzované pacienty. S laskavým svolením její autorky, paní Lenky Dubcové, vám přinášíme dva svěží letní recepty.

Buchtíčky s krémem

rozpočet pro 1 osobu

50 g hladké mouky, 50 g polohrubé mouky, 5 g droždí, 80 ml mléka, ½ vejce, 5 g kokosového oleje (1 polévková lžice)

Krém:

100 ml 12% smetany, 25 ml mléka, 50 ml vody, 10 g cukru (1 vrchovatá polévková lžice), 10 g vanilkového pudinku (1 vrchovatá polévková lžice), 2 g rumu (½ kávové lžičky)

Mouku prosejeme do mísy, přidáme vejce, oddělíme trochu ohřátého mléka, rozdrobíme do něj droždí a trochu cukru a připravíme kvásek. Kvásek a zbytek teplého mléka přidáme k mouce a zaděláme na hladké těsto. Necháme vykynout.

Vanilkový krém:

Smetanu a mléko přivedeme k varu, do vody rozšleháme vanilkový pudink s cukrem, přidáme do horké smetany s mlékem a dvě minuty za stálého míchání povaříme, hotový krém ochutíme kapkou rumu.

Nutriční hodnota pokrmu:

776 kcal, 3242 kJ, 21 g bílkovin celkem, 9 g živočišných bílkovin, 12 g rostlinných bílkovin, 26 g tuku, 102 g sacharidů, 120 mg sodíku, 407 mg draslíku, 278 mg vápníku, 375 mg fosforu.



Kynuté knedlíky se žahourem

rozpočet pro 1 osobu

150 g hrubé mouky, 60 ml mléka, ½ vejce, 5 g droždí, špetka cukru

Hrubou mouku a vejce dáme do mísy, z části teplého mléka a droždí připravíme kvásek, vše spojíme zbytkem teplého mléka a zaděláme vláčné těsto, které necháme vykynout. Vykynuté těsto mírně rozválíme (na čtyři kusy), naplníme je borůvkami, zabalíme a vaříme cca 10 minut ve vroucí vodě.

Žahour:

200 g borůvek, 10 g cukru (1 polévková lžice), 70 ml 12% smetany, 10 g vanilkového pudinku (1 vrchovatá polévková lžice)

Do menšího dílu smetany rozmícháme pudink a cukr a směs zavaříme do většího dílu smetany, ve kterém jsme krátce povařili rozmačkané borůvky.

Necháme přejít varem a po dvou minutách odstavíme. Uvažené plněné borůvkové knedlíky přelijeme touto směsí (žahourem).

Nutriční hodnota pokrmu:

879 kcal, 3693 kJ, 25 g bílkovin celkem, 7 g živočišných bílkovin, 18 g rostlinných bílkovin, 16 g tuku, 154 g sacharidů, 99 mg sodíku, 499 mg draslíku, 219 mg vápníku, 333 mg fosforu.



2x Foto: Lenka Dubcová

Spojte dialýzu a rehabilitaci v Hamzově dialyzačním centru v Luži Košumberku

Hamzovo dialyzační centrum se nachází téměř v srdci republiky, na půl cesty mezi Chrudimí a Litomyšlí. Je to jediné dialyzační centrum v ČR s programem cílené rehabilitace pohybového aparátu. Pacientům zde vychází vstříc tak, aby pohodlně stihli všechny rehabilitační procedury i dialýzu.

Dialyzační středisko naleznete v areálu Hamzovy léčebny pro dospělé a děti, otevřené je druhým rokem a disponuje patnácti lůžky a nejmodernější dialyzační technikou. Spojení rehabilitace a dialýzy pacienti velice vítají.

Rekreační dialýza v Hamzově dialyzačním centru – relax a dialýza v komfortním prostředí

Hamzovo dialyzační centrum můžete využít i pro rekreační dialýzu. Přijďte sem na rekreaci, a budete překvapeni malebnou krajinou okolí Košumberku a množstvím památek a turistických zajímavostí Pardubického kraje. Se zajištěním rekreační dialýzy vám zdejší personál ochotně poradí, domluví se s vaším lékařem, doporučí nebo zajistí ubytování. K relaxaci můžete využít například širokou nabídku wellness procedur Hamzovy léčebny – masáže, cvičení, koupele, bazén.

Podrobnosti naleznete na webu dialýzy v Košumberku www.cad-dialyza.cz v sekci Rekreační dialýza. Pacienti rekreační dialýzy mají přednost-



5x Foto: HDC

ní zařazení do dialyzačního programu. Pro dialyzované pacienty jsme zřídili speciální sociální fond ČAD.

(pr)

MUDr. Vilém Chocholatý, MBA

www.cad-dialyza.cz

Léčebně-rehabilitační pobyt, rekreační dialýza

Informace sdělí **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 dialýza na jednom místě. Rádi vám poradíme.



Co pít při hemodialýze

Výběr nápojů pro hemodialyzované je obtížný, zejména pokud má nemocný zvýšenou hladinu draslíku či fosforu v krvi a nízkou tvorbu moči. Omezený příjem tekutin – zejména v letních parnech – nepřispívá k dobré psychické kondici. V takovém případě je třeba uvážene vybírat, který nápoj si dopřát. Samozřejmě je dobré nápoje střídat.



Foto: ŠXC

● **Ze studených nápojů** je nejvhodnějším nápojem pitná **voda**, ať balená nebo z vodovodního řadu, případně sodovka. Pokud dostane dialyzovaný chuť na **minerálku**, lze zvolit jako součást pitného režimu Magnésii. Používejte raději jemně perlivou či neperlivou.

● **Limonády slazené cukrem** jsou pro většinu pacientů nevhodné. Navíc při pití sladkého nápoje se většinou projeví žízeň dříve, než po vypití nápoje neslazeného. Proto je dobré tyto limonády ředit vodou, případně sodovkou.

● **Džusy a další nápoje na bázi ovoce nebo zeleniny** nejsou pro dialyzované vhodné, zejména pak

čerstvé šťávy vylisované z ovoce (zeleniny, bylinek apod.). Pokud není nutné omezovat příjem draslíku, lze zařadit jako nápoj i jablečný džus nebo mošt, ale vždy rozředěný vodou!

● **Mléko a nápoje z mléka** nehasí žízeň. Konzumace je povolena pouze v omezeném množství, výhodnější je použít acidofilní mléko.

● **Pivo a víno** bývá zvykem popíjet při posezení se známými, přáteli apod. Malé množství nealkoholického piva nebo vinného střiku neškodí a prospěje k dobré psychické pohodě.

● **Destiláty** jsou naprosto nevhodné. Pravidelnou konzumaci alkoholu rozhodně nelze doporučit.

● **Z teplých nápojů** jsou nejvhodnější **čaje**, ale raději v omezeném množství. Čaj louhujeme ve vodě pouze krátce a nesladíme jej. Pijeme ho buď teplý, nebo ještě lépe vlažný. Kvalitnější jsou sypané čaje.

● **Kávu** pacientům nezakazujeme, ale čím méně, tím lépe. Navíc káva zvyšuje pocit žízně. Raději se vyhněte instantní kávě, trochu vhodnější je káva z náhražky.

● Kakao, Malcao, Granko a další **teplé mléčné nápoje** nedoporučujeme.

Olga Mengerová
nutriční terapeutka IKEM

Když máte žízeň

- ✓ Vypláchněte si ústa studenou vodou a pak ji vyplivněte.
- ✓ Pijte co nejstudenější tekutiny. Někteří pacienti doporučují cucat ledové kostky.
- ✓ Přidejte si do vody pár kapek citronové šťávy, kyselá chuť zahání žízeň!
- ✓ Něco snězte – žvýkání podporuje vyšší produkci slin.





Foto: SXC / Kolář: Sch

Vybrané nutriční hodnoty některých nápojů ve 100 ml nápoje (zdroj www.nutriservis.cz)

Nealko nápoje	energie (kJ)	energie (kcal)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	sodík (mg)	draslík (mg)	vápník (mg)	Fosfor (mg)
Citronáda	139	33	0,0	8,2	1	4	6	0
Coca-Cola	179	43	0,0	10,5	8	1	5	15
Džus jablečný	174	42	0,0	10,4	2	115	1	1
Džus pomerančový 100%	196	47	0,7	11,0	4	184	10	17
Džus vícedruhový	200	48	0,0	11,9	3	95	8	14
Kofola	185	44	0,0	11,1	10	120	0	0
Limonáda s citrónovou příchutí	132	31	0,0	7,7	2	9	0	1
Limonáda s pomerančovou příchutí	132	31	0,0	7,7	2	9	0	1
Mošt jablečný	192	46	0,1	10,7	2	93	6	6
Ovocná dřeňová šťáva, průměr	187	45	0,4	10,3	0	43	12	10
Ovocný nektar ananasový	175	42	0,0	10,4	2	130	1	1
Pepsi Cola	199	48	0,0	11,7	1	1	5	0
Rokola	138	33	0,0	8,2	10	130	1	1
Teplé nápoje								
Cappuccino	139	33	0,2	5,6	54	2	4	14
Čaj černý neslazený	4	1	0,0	0,3	3	37	N.S.	1
Čaj ovocný neslazený	34	8	0,0	2,0	1	0	6	0
Čaj šípkový se sirupem	52	12	0,0	3,0	1	2	6	0
Káva bílá neslazená	183	44	2,7	4,5	52	128	96	77
Espresso	8	2	0,1	0,4	2	54	2	1
Latte Machiato	252	60	3,2	4,8	46	141	106	92
Pivo a víno								
Pivo nealkoholické	65	16	0,1	2,9	2	20	2	0
Pivo světlé 10° 3,9 % obj.	164	39	0,3	3,7	3	27	2	20
Pivo světlé 12° 4,5 % obj.	198	47	0,5	4,2	3	39	3	23
Pivo tmavé 10° 3,7 % obj.	158	38	0,3	3,9	2	33	2	20
Pivo tmavé 12° 4 % obj.	191	46	0,4	4,8	3	40	3	0
Víno červené přírodní suché	339	81	0,3	2,8	5	59	6	13
Víno bílé přírodní suché	392	94	0,1	6,8	21	88	13	13
Víno šumivé, sekt	423	101	0,2	7,3	4	73	3	16



Automatizovaná peritoneální dialýza aneb Když dialýza probíhá během spánku

Peritoneální dialýzu označujeme také názvy břišní či domácí dialýza. Má dvě varianty, které se skrývají pod zkratkami CAPD a APD. Abychom si detailně popsali automatizovanou peritoneální dialýzu, tedy APD, musíme porozumět oběma zkratkám.

Foto: Tomáš Malý



CAPD je kontinuální ambulantní peritoneální dialýza, při níž pacient k dialyzační léčbě využívá pouze systém vaků, jeden s dialyzačním roztokem a druhý na vypouštění odpadního dialyzátu. Zkratkou APD používáme pro automatizovanou peritoneální dialýzu, v tomto případě má léčený pacient doma k dispozici speciální přístroj, který dialýzu zajišťuje. Označujeme jej jako cycler, česky mu říkáme cyklovač, ale většinou se setkáváme s názvem cycler.

I když tento přístroj zajišťuje tak složitý proces, jakým je dialýza, ovládá se jednoduše. Pacienti ho mívají umístěný v ložnici, protože automatizovaná peritoneální dialýza (APD) probíhá během jejich spánku. Obvyklá doba dialýzy je mezi osmi až deseti hodinami, její délka se odvíjí od hmotnosti pacienta a propustnosti peritoneální membrány. Nastavení délky dialýzy a vý-

běr vhodných dialyzačních roztoků pro konkrétního pacienta provádí lékař.

Cyclér má v sobě paměťovou kartu, na které je léčba naprogramována. Přístroj tedy sám hlídá časování výměn, délku prodlev, vypouští použitý dialyzační roztok a napouští peritoneální dutinu roztokem novým. V praxi vypadá používání cycléru následovně: než jde pacient spát, připojí se k APD přístroji a během spánku dochází k dialyzačním výměnám. Přístroj při napouštění a vypouštění dialyzátu vydává zvuky, je tedy nutné si zvyknout na určitou hladinu šumu během noci. Ráno se pacient od přístroje odpojí a všechny roztoky si z poslední výměny z břicha vypustí. Jen někteří pacienti potřebují jednu doplňující ruční výměnu pomocí CAPD ještě během dne. To znamená, že většina nemocných má od dialýzy přes den úplné „volno“ – mohou pracovat, udržovat sociální kontakty jako před léčbou, děti nemají omezenou docházku do školy, lze i sportovat bez nutnosti provádění výměn dialyzačního roztoku. Většina lidí na peritoneální dialýze proto oceňuje flexibilitu a nezávislost, kterou jim tato metoda nabízí.

Cyclér je možné používat všude, kde je zdroj elektriny. Pacienti, kteří cestují na dovolené nebo pobývají na chalupě, si tak přístroj mohou vzít s sebou a dialyzační roztoky si nechají dovážet od distribuční firmy, stejně jako sety a odpad-

ní vaky. Pro převážení cycléru se používá speciální kufr na kolečkách, jeho přeprava je tak opravdu velmi snadná a není problém jej vložit do zavazadlové-

V případě, že si pacient neví rady při ovládání cycléru, má k dispozici obsáhlý manuál a také nonstop help linku 800 737 872.

Hovory na toto číslo jsou zcela bezplatné.

Tým zdravotníků je k zastížení 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.



ho prostoru automobilu. Kufr je z odolného plastu, takže ani cestování letadlem není problém.

Zpravidla jednou měsíčně je zabezpečen závoz vaků s dialyzačním roztokem a příslušenstvím k pacientům domů. Je však třeba počítat s prostorem na skladování krabic s vaky. Pokud nemá pacient žádné komplikace, probíhají kontroly u lékaře jen jednou za měsíc či dva, kdy dochází na laboratorní testy a na kontrolu k nefrologovi.

Pro léčbu pomocí peritoneální dialýzy potřebují pacienti vytvořit přístup do dutiny břišní. Během malé operace provedené v celkové nebo lokální anestezii jim chirurg zavede do břišní dutiny tenkou silikonovou hadičku (katétr), pomocí níž probíhá napouštění a vypouštění dialyzačního roztoku. Katétr a místo jeho vyústění pak vyžadují každodenní péči. Před zahájením dialyzační léčby pomocí cyklu jsou pacienti nejméně jeden měsíc léčeni CAPD, teprve po vyšetření a provedení PET testu mohou být převedeni na APD.

Velmi důležitým krokem před zahájením peritoneální dialýzy je důkladné školení. To probíhá s PD sestrami v dialyzačním centru, které se nejpr-



Foto: Baxter Czech

ve ujistí, že se pacienti mohou léčit doma sami. Následně proběhne prakticky zaměřené školení, během něhož si pacient vše prakticky vyzkouší. Délka takového školení je různá, většinou trvá týden. Pokud by pacienti potřebovali pomoc při provádění dialyzační léčby, mohou pomoci sestry z agentury domácí péče.

(pr)

Jana Kolářová

INZERCE

LÉČBA POMOCÍ PERITONEÁLNÍ DIALÝZY (DOMÁCÍ DIALÝZY)

probíhá doma a pro pacienty znamená pohodlnější návrat k plnohodnotnému životu.



Evidenční číslo: 2016022

Na stránce www.domaci-dialyza.cz naleznete zajímavé, praktické a aktuální informace týkající se peritoneální dialýzy.

Prostřednictvím tohoto webu se můžete dotazovat v Poradně lékaře, přechíst si o výživě či najít informace užitečné v každodenním životě dialyzovaných pacientů.



www.domaci-dialyza.cz



Strážan 2/2016

Běh jsem si zamilovala

Pořádně sportovat jsem začala až po transplantaci

Lucie je mladá energická žena. Když ji vidíte v cílové rovině několikakilometrového závodu nebo při jejím pravidelném tréninku, jen sotva byste odhadli, že jí lékaři třikrát zachraňovali život a že má již přes deset let transplantovanou ledvinu.

Jak začaly tvoje problémy s ledvinami?

Narodila jsem se úplně zdravá. Když mi bylo šest let, můj život zásadně ovlivnila chyba obvodní lékařky. A ze zánětu močových cest se stal zánět ledvin, moč se začala vracet do ledvin místo aby odcházela z těla ven. Po pár měsících mi doktoři v Praze poprvé zachraňovali život. Naštěstí to odnesla jen část ledviny.

Jak došlo k tomu, že jsi nakonec musela na transplantaci?

To bylo v době, kdy jsem chodila na vysokou, začala jsem mít vysoký tlak a byla jsem hodně unavená. Doktoři později připisovali zhoršení stavu mimo jiné stresu ze školy, která byla náročná a já věnovala studiu spoustu času. Už tehdy začínali mluvit o transplantaci. Tohle období si pamatuji již jen velmi mlhavě, vím, že jsem se ještě začátkem roku 2005 pokoušela přivydělávat si ke studiu, ale byla jsem tou dobou už tak unavená, že jsem toho nechala. Informace o transplantaci zjišťovala hlavně moje rodina a přítel, se kterým jsem tou dobou v Praze bydlela. Já jsem tenkrát byla tak neskutečně unavená, že jsem spala 18 hodin denně, jen občas jsem se probírala a najedla.

Jak dlouho tyhle stavy únavy trvaly?

Bylo to pár měsíců. Únava byla nepřekonatelná, nedokázala jsem dělat vůbec nic. Byla jsem v takovém

útlumu, že jsem bez většího zájmu přijímala všechno, co mi kdo řekl. I to, že mi mamka daruje ledvinu. Dneska si o každém zákroku, který mám podstoupit, zjišťuji maximum informací, ale tehdy jsem na to prostě neměla sílu. Do toho přišlo ještě stěhování, protože jsme s přítelem bydleli v bytě, kde nebylo moc teplo a my věděli, že bych po transplantaci měla být v co nejlepším prostředí. Pamatuji si, že jsem ležela v posteli, přijeli naši, dokonce i strejda a všichni kolem mě stěhovali a nosili věci a já se vždycky jen vzbudila a zjistila jsem, že je okolo mě mnohem méně věcí. Prostě se všechno dělo tak nějak mimo mě.

Maminka ti tedy darovala ledvinu. Jak to probíhalo?

Ano, koncem dubna 2005 jsem podstoupila transplantaci a vše vypadalo nadějně. Bohužel jen do druhého dne, kdy se v ledvině vytvořila trombóza a ledvina začala odumírat. Větší bolest jsem do té doby nikdy nezažila, chtěla jsem si ledvinu vyrvat z těla. Tehdy mi lékaři zachraňovali život podruhé. Tři dny jsem byla v umělém spánku a nebylo jisté, jak to dopadne.

Musel to být pro tebe hrozný pocit...

Nejhorší moment pro mě bylo uvědomění, že mi mamka vlastně dávala ledvinu zbytečně. Ona to nikdy neřekla, to spíš mne to vždycky tránilo. Byl to hrozný pocit bezmoci, co dělat, když ona nemá ledvinu a já ji taky nemám.

Takže jsi musela na dialýzu?

Ano, do doby, než se tělo zahojí a budu moci být zařazena na čekací listinu. Snášela jsem ji extrémně špatně, tou dobou jsem vlastně přežívala. Bývalo mi špatně po dialýze i před dialýzou. Na další transplantaci, tentokrát od zemřelého dárce, jsem šla téměř přesně po půl roce od té první. Vše proběhlo naštěstí v pořádku a ledvina mi od té doby, až na pár nepříjemnosti, dobře funguje.

Lucie Speváková (34)

Pochází z Českých Budějovic, přes 15 let žije v Praze. Studovala Fakultu jaderné fyziky a Fakultu elektrotechnickou na ČVUT v Praze. V roce 2005 podstoupila dvě transplantace ledviny. V roce 2011 porodila zdravou



holčičku Emu. Její koníček a v současnosti i práce jsou počítačové a online hry. Posledních zhruba pět let se aktivně věnuje běhu. O svých zkušenostech píše v angličtině blog luciespevakova.com a podílí se na vytváření obsahu stránek www.transplantsport.cz.

Následoval návrat do normálního života?

Pomalou, ale ano. Dodělala jsem vysokou školu, vda-la jsem se, nastoupila do práce a po čase jsme s manželem začali plánovat rodinu. Potom jsem jednoho dne přišla k doktorovi s tím, že si myslím, že jsem těhotná. To se potvrdilo a lékař mi skoro vynadal, že takhle to nejde, že musím přijít dřív, než chci být těhotná, ale co mohl se mnou dělat.

Změnili mi léky a já relativně v pohodě absolvovala těhotenství. Jeden březnový den v roce 2011 jsem odjela na porodní sál na plánovaný císařský řez. Vše si kvůli epidurálu pamatuji jen mlhavě, vzpomínám si jen na moment, kdy mi malou ukázali, já jen stáčila říct, jak je krásná a udělo se mi hrozně zle. Tehdy mi lékaři zachraňovali život potřetí.

Co se stalo?

Doktoři při porodu zavadili o transplantovanou ledvinu, která začala hodně krváčet, a museli ji během porodu spravovat. Ztratila jsem 1,5 litru krve,

„Jsem to zanedbatelné procento ve statistikách, jeden ze stovek případů, kdy se něco nepodaří. Mám na takové situace prostě štěstí.“



přičemž během zastavování krvácení ještě došlo k popáleninám, jejichž léčba byla asi ze všeho nejbolestivější a trvala několik následujících týdnů.

Už zase? To snad ani není možné...

Mám štěstí na výjimečné situace. Jsem to zanedbatelné procento ve statistikách, jeden ze stovek případů, kdy se něco nepodaří. Doufám, že tyhle výjimečné situace už skončily.

Hodně teď běháš, sportovala jsi odkávě, nebo tě to chytlo až v poslední době?

Na střední jsem hrála softball a jezdila hodně na kole. Běhat jsem začala až po porodu a začalo mě to opravdu hodně bavit, teď sportuji asi nejvíc, co kdy v životě. Občas posiluji a ráda chodím na skupinové lekce jako jsou třeba trampolínky nebo kruhové tréninky, ale nejvíc běhám. Chodím na různé populární běhy a jsem členkou sdružení Báječné ženy v běhu, kde společně nejen běháme, ale také připravujeme různé akce mimo jiné i pro děti. Do toho teď chodím jednou týdně trénovat běh s trenérem, kte-

rý mě učí správnou techniku. Třeba díky tomu konečně trochu zrychlím.

Jaké jsou tvoje sportovní úspěchy?

Osobní úspěch byl pro mě když jsem poprvé uběhla deset kilometrů, ale to už teď běhám normálně, teď bych chtěla těch deset kilometrů dát pod hodinu, což se mi stále nedaří a pořád ještě jsem se úplně nevzdala myšleky na uběhnutí půlmaratonu.

Tak držím palce, přeji hodně zdraví a nejen běžec-kých úspěchů.

Jana Ptáčková

„Nejhorší moment pro mě bylo uvědomění, že mi mamka vlastně dávala ledvinu zbytečně.“

Na transplantačním oddělení IKEM jsme se zeptali, jaká je pravděpodobnost, že se transplantace ledviny od žijícího dárce nepodaří. Podle statistik jen v jednom až dvou procentech případů dojde u ledviny od žijícího dárce ke komplikacím v prvních dnech po operaci a štěp je třeba vyjmout.



POZVÁNKA

Rekondiční pobyt pacientů s Fabryho chorobou v podhůří Orlických hor

17. 9.–24. 9. 2016, Penzion Pastviny

www.pastviny.penzion.com

Pobyt organizuje Centrum pro léčbu Fabryho choroby při II. Interní klinice VFN a 1. LF UK Praha ve spolupráci s pacientskou organizací META. Je určen pacientům s Fabryho chorobou s jedním doprovodem.

Program:

- pravidelné kondiční cvičení
- nácvik relaxačních technik
- konzultace vlastních obtíží se specialisty
- společné hry, výlety a procházky po krásném okolí
- diskuse

V rámci rekondičního pobytu budete moci svůj zdravotní stav konzultovat s MUDr. Luborem Goláněm, paní Janou Kmoškovou, MUDr. Gabrielou Dostálovou, paní Mgr. Michaelou Černou ze Společnosti Dialyzovaných pacientů (psychoterapie), paní Katkou Uhlíkovou (předsedkyně pacientské organizace META) a ostatními pacienty.

Doprava: vlastní.

Cena:

1050,- Kč (tj. 150,- Kč/den) **pro pacienta**

1750,- Kč (tj. 250,- Kč/den) **pro doprovázející osobu**

Tyto symbolické ceny umožňuje sponzorství pobytu prostřednictvím pacientské organizace META.

Přihlášky a dotazy:

Jana Kmošková, tel.: 224 966 343

Vzhledem k omezené kapacitě penzionu se prosím přihlaste co nejdříve, pobyt se bude zaplňovat podle data vašeho přihlášení. Přednost rovněž budou mít pacienti, kteří se přihlásí na celý týden. Proto neváhejte a přihlaste se co nejdříve.

Podrobnosti k pobytu budou k dispozici v průběhu srpna.



Co je Fabryho choroba?

Fabryho choroba je vzácná dědičná genetická porucha, která patří do skupiny nazývané střádavá lysosomální onemocnění. Rodiče předávají svůj chybný gen na chromozomu X svým dětem. Otcové výhradně dcerám, matky synům i dcerám. Nemoc způsobí, že tělo nedokáže zpracovat odpadní látky, které se pak hromadí v těle v cévách i orgánech a postupně je ničí. Nezpracované látky tukové povahy se hromadí ve vnitřní vrstvě stěny cév, v nervových buňkách, v srdečních svalových buňkách a buňkách ledvin. To má za následek srdeční selhání nebo závažné poruchy srdečního rytmu, selhání ledvin, postižení periferního i centrálního nervového systému, kůže, očí i dalších orgánů. S touto vzácnou nemocí se v ČR léčí asi stovka pacientů.

Více informací: www.sdruzenimeta.cz

Budte aktivní a předejete tak řadě komplikací

MUDr. Lukáš Svoboda je vedoucí lékař hemodialyzačního střediska v Praze Na Homolce. Současně se řadu let aktivně zasazuje o to, aby pacienti na dialýze nebo po transplantaci nepodceňovali význam pohybových aktivit a udržení fyzické kondice brali jako neoddělitelnou součást léčby.



Foto: SK DaT

MUDr. Lukáš Svoboda popisuje význam pohybu pro kvalitu života pacientů

Jaký je význam pohybu pro dialyzované pacienty?

Při odpovědi na tuto otázku musíme nejprve odlišit, o jakého pacienta jde, o jeho dosavadní fyzickou zdatnost, případně věk. Pokud jde o mladší pacienty zvyklé a schopné se pohybovat nebo sportovat, tak ti by neměli v těchto aktivitách ustávat ani při dialýze. Pokud to jejich zdravotní stav dovoluje, je vhodné zařazovat do pohybových aktivit i aerobní cvičení, laicky řečeno pohyb, u kterého se zadýcháte a zapotíte. Podporí se tím obě-

hový systém a předejde kardiovaskulárním onemocněním.

A pokud již fyzická zdatnost pacienta sportovní aktivity nedovoluje?

Zde jde především o starší pacienty. U těch je důležitý prakticky jakýkoliv pohyb, především je to chůze, případně nordic walking. Člověk by měl během dne ujit deset tisíc kroků. Pravidelná svižná chůze mimo jiné trénuje kardiovaskulární systém. Jakmile přesta-

nete chodit, ztrácíte schopnost se o sebe postarat a stáváte se závislí na druhých. Cílem lékařů i rodinných příslušníků by mělo být přimět pacienta hýbat se, dokud to jde. Nerezignovat na běžné činnosti jako je zvedání se ze židle, sahání do vyšších policek ve skříních nebo chození na nákup, se smetím nebo na procházky. Když by se člověk zvedl ze židle desítkrát ráno, v poledne i večer, tak to samo je prevence toho, že se z té židle jednou nezvedne vůbec.

Udržení soběstačnosti má potom vliv na kvalitu života...

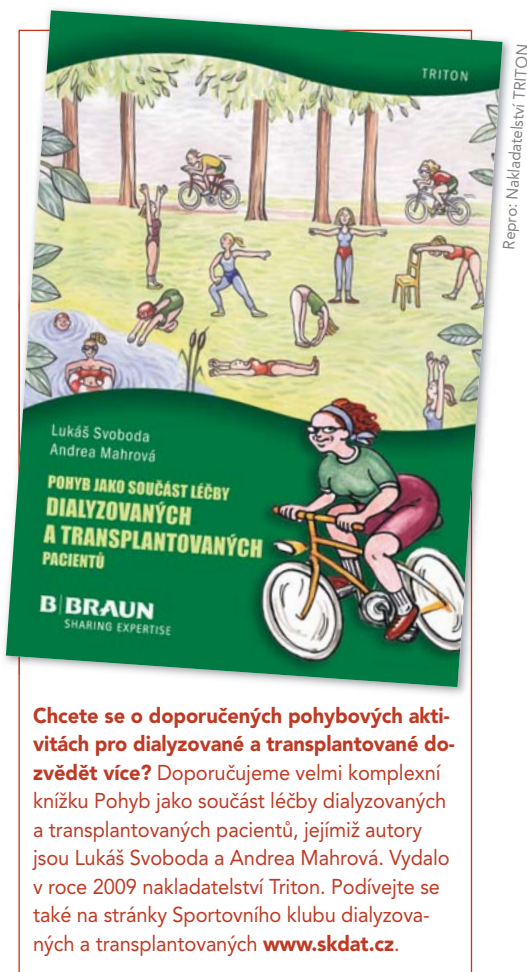
Ano, kvalita života je však velice subjektivní a zahrnuje nejen zdraví jako takové, ale i pocit pohody a životního naplnění. Může být rozdíl mezi objektivním hodnocením zdravotního stavu lékařem a mezi subjektivním pocitem pacienta. I chronicky nemocný pacient může pociťovat dobrou kvalitu života a být spokojený. A k tomu přispívá podle výzkumů značnou měrou právě schopnost pohybovat se a být soběstačný.

Kdyby se pacient rozhodl, že začne třeba s běháním nebo ježděním na kole, co byste mu doporučil?

Předně, aby konzultoval vhodnost cvičení se svým lékařem. S aktivitou by se mělo začínat pozvolna a dodržovat všechny fáze aerobního cvičení – rozcvičení, trénink a závěrečné uvolnění. Hlavně ale sportujte opatrně a dodržujte bezpečnost.

Jana Ptáčková

Přečtěte si také: Bez pohybu jsem nespůj – rozhovor s MUDr. Lukášem Svobodou, Stěžen 2011/1



Chcete se o doporučených pohybových aktivitách pro dialyzované a transplantované dozvědět více? Doporučujeme velmi komplexní knížku **Pohyb jako součást léčby dialyzovaných a transplantovaných pacientů**, jejímiž autory jsou Lukáš Svoboda a Andrea Mahrová. Vydalo v roce 2009 nakladatelství Triton. Podívejte se také na stránky Sportovního klubu dialyzovaných a transplantovaných www.skdat.cz.

Zásady rozcvičení

Zahřívací fáze v úvodní části cvičení je jeho velmi důležitou a nezbytnou součástí z důvodu přípravy organismu na fyzickou zátěž a je prevencí úrazu. Jejím smyslem je celkové prokrvení organismu, stimulace nervosvalové soustavy a aktivace oběhové soustavy. Zvlášť významná je tato část pro starší a zdravotně oslabené cvičence, kteří mají fyziologicky sníženou pružnost a zvýšenou tuhost některých složek pohybového systému. Zvlášť při náhlých, prudkých a švihových pohybech hrozí nebezpečí úrazu kosterně-svalového aparátu. Forma zahřátí by měla být podobná očekávané pohybové aktivitě. Její intenzita je třetina až poloviční, délka trvání je 5–10 minut.

Andrea Mahrová



Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných vás zve na
23. letní hry dialyzovaných a transplantovaných sportovců ČR

**Přední Výtoň na Lipně
21.–28. 8. 2016**

Foto: Archiv SK DaT



Ubytování a stravování je zajištěno včetně plné penze v areálu Penzionu Vyhlička na Přední Výtoni.

Cena je 400 Kč/den pro pacienty a členy SK DaT, **450 Kč/den pro ostatní, dětská cena do 12 let 380 Kč/den.** Minimální obsazení čtyřlůžkové chatky je 3 osobami, v případě 2 osob je potřeba doplatit 100,- Kč/den za prázdné lůžko.

Doprava individuální.

Program: Sporty, soutěže, výlety (Český Krumlov, Teplá Vltava s Mrtvým luhem nebo Vltava na lodičkách z Vyššího Brodu, Vítkův kámen, Schwarzenberský kanál, Stezka korunami stromů Lipno aj). V Přední Výtoni je sportovní areál s tenisovými kurty, hřištěm na metanou, fotbalovým hřištěm a hřištěm na volejbal. V areálu Penzionu je stolní tenis, bowling a v okolí cyklotrasy. Mezi Přední Výtoní, Lipnem a Frymburkem je pobřežní trasa na in-line brusle. Na Lipně je kromě aquaparku i možnost zapůjčení sjezdových horských kol a využití sjezdové dráhy pod lanovkou na Kramolín. Tamtéž lze zapůjčit elektrokolo pro ty méně zdatné. Řada akcí probíhající v oblíbené rekreační lokalitě je na www.lipnoservis.cz. Do 21. 6. je v Lipně a okolí Olympijský park, některé aktivity budou pokračovat.

Zdravotní zajištění a dialýza: Po dobu pobytu bude přítomen lékař a sestra, hemodialýza bude zajištěna v dialyzačním centru v Českém Krumlově.

Příhlášky a dotazy: MUDr. Lukáš Svoboda, lukas.svoboda@bbraun.com
Mgr. Michal Dušek, michal.dusek@bbraun.com

www.skdat.cz

Adresa pořadatele: Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných,
Nemocnice Na Homolce, Roentgenova 2, 150 30 Praha 5

Holubi jako diagnostici

Od dob, kdy Skinner objevil první kvality holubí inteligence a tím také možnosti jejího využití až zneužití, jak bylo plánováno v projektu ORCON, podle kterého měli holubi řídit v té době obtížně ovladatelné raketové střely, byly kvality vnímání u těchto ptáků ověřeny v mnoha dalších případech.

Šlo například o rozlišování předmětů na pozadí, vybírání správných kombinací barevných lékových kapslí, rozpoznávání písmen a číslic, rozpoznávání obrázků předmětů a zvířat (křesla, květiny, kočky), jakož i obrazů od Moneta a na druhé straně od Picassa, nebo obličejů, včetně jejich výrazů při různých emocích. Jejich vizuální paměť je schopna uchovat 1800 obrazů a holubi navíc určitě doveďou své vizuální schopnosti zobecnit a uplatnit při rozpoznávání nových vjemů, jakými jsou například ryby různých tvarů.

Vědci připouštějí, že jsme ještě daleko od poznání toho, jak holubi skutečně vnímají, s jistotou však lze tvrdit, že bezpečně rozlišují barvy, tvary, velikost, texturu a další konfigurační prvky, které se podílejí na identifikaci viděného objektu. Zdá se, že také používané nervové struktury a cesty jsou podobné lidským.

Na základě těchto prokázaných skutečností se rozhodli američtí badatelé naučit holuby rozlišovat také medicínsky významné objekty – obrázky vyznačující se klinickou důležitostí. Předpokládali, že bez slovních instrukcí (to se mi moc líbí), pouze na základě operantního podmiňování, je bude možné naučit vizuálně rozlišovat diagnosticky významné rozdíly a že jejich schopnost bude možné zlepšovat až se přiblíží diagnostické úrovni patologiů a radiologiů.

Jejich holubí letka pozůstávala z osmi jedinců druhu Columba livia a jejím úkolem bylo naučit se rozpoznávat a rozlišit benigní a maligní histopatologické obrazy vzorků odebraných z prsní tkáně, barvených hematoxylinem-eosinem v různých zvětšeních, a benigní a maligní nálezy mamografic-

kých vyšetření zaměřených na stíny a kalcifikace.

Holubi se zdárně učili. Zatímco první den poznávali „správně“ polovinu snímků, což je výsledek odpovídající náhodě, za dva týdny již to bylo 85–87 % správných odpovědí u různě silných zvětšeních a různě rotovaných obrázků. A to i tehdy, když barevné obrázky byly přeměněny na monochromatické. Tyhle metodické figle měly zajistit, že nepůjde o opakování naučeného, ale skutečně aktuální poznávání. Po třiceti dnech tréninku jejich přesnost dosahovala až 97% hodnot. Když bylo svoláno „holubí konsilium“, jeho diagnostická přesnost byla 99%! U diagnostiky mamogramů si počínali přesně pokud šlo o snímky s kalcifikacemi, stíny rozeznávali významně hůř.

Zdá se, že přes 300 milionů let trvající divergenci, jsou zrakové schopnosti holubů a lidí podobné. Holubi dokážou rozeznat mužskou versus ženskou tvář, patrně však nemají dodatečné nástroje, které by – jako u člověka – přispěly k emočním reakcím na tyto rozdíly. (Mám ostatně za to, že holubi je ani nepostrádají.) Správná diagnostika buněčných struktur se zdá svědčit pro hypotézu, že diferenciace probíhá u holubů podobně jako u některých čtecích přístrojů, které svůj výkon opírají o rozeznávání textury.

Autoři uzavírají své sdělení informací, že nejen holuby lze využít v diagnostice; psi dovedou vyčmukat karcinom prostaty a krysa obrovská (*Cricetomys gambianus*) zase tuberkulózu. Holubi tedy mohou být levní, přenosní, efektivní a spolehliví pozorovatelé některých struktur v medicíně a další studium jejich vizuálních schopností může být přínosem pro vývoj čtecích přístrojů.

Radkin Honzák



Foto: SXC



Potkáme se u Kolína?

Máme pro vás několik tipů kam vyrazit, ať už s rodinou nebo s partou kamarádů. Chceme vás pozvat do některých míst v Polábí, kde si každý může najít, kde mu bude fajn.

Začneme v Kolíně, který se v posledních letech mění v cíl turistů z blízkého i vzdáleného okolí. Dominantou města se v loňském roce stala vodárenská věž proměněná na rozhlednu, ze které je (ovšem za příznivého počasí) vidět až do Krkonoš. Stačí vyšlapat přes 200 schodů a otevře se vám kraj jako na dlani. Na všechny světové strany ukazují popisky objekty a cíle v okolí. Na rozhledně si můžete vybrat, kterým směrem se vydáte a co chcete navštívit. Líbí se vám gotické stavby? Stavte se v Chrámu sv. Bartoloměje v centru města. Obdivujete středověkou architekturu? Rozhlédněte se na Karlově náměstí, navštivte městské muzeum. Všimněte si fary v Brandlově ulici proti chrámu – poznáváte exteriér restaurace U Čerta z Ordinance v růžové zahradě? Zajímá vás osud židovských obyvatel města? Je dobré navštívit synagogu a židovský hřbitov. A co novodobá výstavba? Ve městě je aquapark s vnitřními i vnějšími bazény a příjemným posezením v restauraci, za trati v Borkách vzniká odpočinková zóna se vším, co potřebují děti i dospělí ke sportovním aktivitám, najdete tam také památník medvědů



Foto: archiv autorky

z animovaného seriálu Potkali se u Kolína. Pokud máte rádi staré železnice, můžete se projet řepářskou drázkou na severním okraji Kolína.

Pokud si netroufáte vyšlapat na rozhlednu v Kolíně, nabízíme jinou variantu. Na nedalekém Kaňku (8 km z centra Kolína) stojí rozhledna s výtahem, na rozhledně je kavárna, kde si můžete dát v klidu a pohodě něco na zub. A z Kaňku je to co by kamenem dohodil do Kutné Hory a Sedlce, což je zážitek na celý den. V sedlecké sestaveny jedinečné skulptury, Chrám sv. Barbory v Kutné Hoře zase představuje umění stavitelů gotiky, v muzeu stříbra si můžete připomenout lopotnou práci horníků, těžících stříbrnou rudu a můžete sfárat do středověkého dolu, v mincovně Vlašského dvora se seznámíte s rážbou pražského groše. Nově lze navštívit dům Mikuláše Dačického, který byl zrestaurován teprve nedávno. Pojedete-li do Kutné Hory s dětmi, nenechte si ujít nejdelší bobovou dráhu v republice, která vám nabídne opravdu nevšední adrenalinový zážitek. Nachází se ve sportovním areálu Klimeška a najdete tam v horkých letních dnech pestrnou zábavu nejen na této jedinečné atrakci, ale i v sousedícím aquaparku. A když už budete na Kutnohorskou, zkuste zavítat i do nedalekého zámku Žleby, romantického sídla rodiny Auerspergů s oborou s bílými jeleny, kde se točila řada českých filmových pohádek.

Dalším tipem na příjemně strávené odpoledne je zámek Loučeň s labyrinty a bludišti, dětským herním koutkem a jinými atrakcemi. Dospělí se možná budou chtít podívat do jabkenické myslivny, kde dožil ohluchlý Bedřich Smetana. Z Loučeň tam vede značená cesta oborou a je to asi 3,5 km. Muzeem Bedřicha Smetany provází velice informovaný průvodce a dozvíte se spoustu zajímavého ze života tohoto známého hudebního skladatele. Pro malé je zážitkem návštěva soukromé zoologické zahrady v nedalekých Chlebech.

Celý den je potřeba si vyhradit na zábavní centrum Mirákulum v Milovicích. Malé i větší děti tam najdou spoustu zábavy, například kontaktní lesní zoo, Zemi prasátka Pigy pro nejmenší, několik toboганů – od malých až po ty obří, všelijaké houpačky, nádherná lesní hřiště, a to i v korunách lesních stromů, aquapark s brouzdališti. V areálu je možné se najíst, ve stinných zákoutích se dá odpočívat. Úzkokolejnou parní železnici se dostanete do Tankodromu, který mimo jiné nabízí svezení obrněným transportérem.

Severně od Kolína na okraji obce Libice nad Cidlinou můžete navštívit památné hradiště, které patřilo v 10. století mocnému rodu Slavníkovců. Traduje se, že kdyby nebyl jejich rod vyvražděn, byla by Libice hlavním městem republiky, ale kdo ví? Od hradiště je pěkná procházka k soutoku Labe s Cidlinou, odkud jezdí parník do lázeňských Poděbrad. V tamním zámku je expozice s připomenutím



Víte, jaký je rozdíl mezi labyrintem a bludištěm?

Labyrintem vede jediná cesta, byť někdy pořádně klikatá, zato **v bludišti** narazíte na spoustu rozcestí, a ne všechny cesty vás dovedou k cíli.

krále Jiřího z Poděbrad, ale i procházka podle Labe pod zámek či lázeňskou kolonádou stojí za to.

Na vašich cestách vám přejeme krásné počasí, spoustu hezkých zážitků a pokud objevíte nějaké zajímavé lokality, které bychom měli navštívit, napište. Rádi vaše dopisy uveřejníme.

Věra Šťastná

Cestujte i při dialýze



Rekreační dialýza S obdobím nacházejících

dovolených je pro pacienty s onemocněním ledvin aktuální otázka, zda mohou cestovat. A pokud ano, kam a co vše je potřeba zařídit? Nejen těmto tématům se věnuje web www.rekreacni-dialyza.cz.

Zde naleznete komplexní informace o všech možnostech dialýzy, tipy na dialyzační centra v zahraničí i u nás, na sportovní a kulturní akce, set-

kání dialyzovaných nebo také aktuality v oblasti léčby. Stránky jsou určeny všem, kteří absolvovali seznámení s metodami náhrady funkce ledvin, ať už jako pacienti s onemocněním ledvin nebo jejich blízcí, příbuzní a známi. V neposlední řadě zde nadejde informace i zdravotnický personál zabývající se touto problematikou.

Web podporuje také rozvoj rekreační dialýzy v České republice. Aktuálně například Dialýza Beroun ve spolupráci s Centrem domácí péče poskytuje veškeré služby spojené s dialýzou kdekoli v tomto nejen Otou Pavlem milovaném berounském regionu (více na: www.dialyzaberoun.cz nebo www.centrumdomacipece.cz).

(zh)



Osmisměrka o ceny

Vyluštěte tajenku naší osmisměrky a vyhrajte jednu z magnetických her od firmy MINDOK, o kterých si můžete přečíst na následující straně. Tajenku nám zašlete **do 10. září 2016** poštou na adresu redakce nebo e-mailem stezen@spoldat.cz.

„Děti jsou nevďěčné,” stěžoval si nešťastný otec. „Dal jsem syna vystudovat na lékaře a víte, jak se mi teď odvděčil? Zakázal mi pít a ... (dokončení v tajence)”



AKÁCIE, AKAŠU, BALERÍNA, BLESK, BRIDŽ, DUBINA, DURALY, ELIDA, EPARCHA, EPUNIT, EROZE, FARSA, HNÍZDO, INTAGLIE, JEKOT, KOBYLKY, KOLEJ, KONTA, KOPCE, KRMIČ, KVÁDR, LAMAČI, LELEK, MAJÁK, MAMLAS, MECHANISMUS, MLYNÁŘÍK, MOSTY, MRKEV, ODVOD, OPÁLY, OSKAR, PALMA, PIKNIK, PRAHA, PŘEDMĚT, REKCE, RULÍK, SMAHA, STOPAŘ, ŠPERK, ŠŤOURATI, VZADU, ŽEBRA



Nudíte se na cestách?

Zkuste magnetické hry pro jednoho hráče

Odborníci doporučují udržovat v dobré kondici nejen tělo, ale také mozek.

Luštění křížovek, sudoku a jiných hlavolamů je nejen zábava, ale třeba i prevence Alzheimerovy nemoci. Jestli vás křížovky nebaví nebo chcete zkusit něco nového, máme pro vás tip.

Jde o takzvané „smart hry“, které vyrábí firma MINDOK, z jejíž produkce možná znáte proslulou hru Carcassone. „Smart hry“ jsou specifické tím, že jsou určené pro jednoho hráče a jsou tedy napůl deskovou hrou a napůl hlavolamem.

Těchto her je u nás k sehnání několik desítek druhů. Liší se tématem a úkolem, který máte splnit. U všech her nicméně platí to, že mají herní plochu (většinou čtvercovou), k ní kostičky, figurky, destičky apod. a vedle toho máte graficky znázorněné zadání. To vám řekne například, jak si pro tu kterou konkrétní úlohu rozestavět figurky a vaším úkolem je potom úlohu vyřešit – doplnit zbývající herní dílky, přeskládat dílky tak, aby vznikla cesta z bludiště apod.

Před několika lety přišel MINDOK s geniálním rozšířením portfolia her o magnetická cestovní provedení některých „smart her“. Ta mají tvar knížečky, uvnitř obsahují zadání a magnetickou desku s herními dílky. Krásně se vejdou do batůžku



Repro: MINDOK

u výlet nebo do kabelky a přitom vás hra díky mnoha desítkám zadání zabaví na velmi dlouhou dobu. Jsou nepostradatelné pro neposedné děti i pro dospělé při čekání u lékaře nebo při dlouhém cestování. Jedna magnetická hra stojí kolem 230 Kč a dá se sehnat v prodejnách deskových her, hračkářstvích a na internetu.

(jp)

NÁŠ TIP

Vyzkoušejte magnetické „smart hry“ sami na dialýze. Většinu z nich hravě zvládnete i jednou rukou.

Seznamka

V minulém čísle Stěžeň jsme odstartovali rubriku Seznamka. Na inzeráty jsme od vás zaznamenali řadu kladných ohlasů, a tak přinášíme kontakt na dalšího čtenáře, který by se rád seznámil.

Jmenuji se HONZA, je mi 38 let, jsem po transplantaci a bydlím v Brně. Hledám tolerantní ženu k vážnému seznámení, nejlépe z Brna a okolí. Rád se toulám přírodou, v létě relaxuji u moře. Často a rád navštěvuji divadla, kina a kulturní památky. Tel.: 608 443 838.

Chcete se i vy seznámit? Kontaktujte nás prostřednictvím e-mailu: bosakova@spoldat.cz.

**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