

**Sicílie se otevírá
dialyzovaným**

.....

Cvičení na míči

.....

**Pacient je pro mě
rovnocenným partnerem**



**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

SLOVO ÚVODEM



Foto: Eva Šetková

Milí čtenáři,

před pár týdny byla v IKEM odhalena velkolepá deska plná jmen. Jsou to jména těch, kteří zemřeli, ale jejichž orgány pomohly díky transplantaci dalším lidem. Možná to někomu přijde jako samozřejmost, vždyť je

u nás předpokládáný souhlas s darováním orgánů a tak je přece jasné, že orgány vhodného dárce budou využity pro transplantaci. Etika našeho systému transplantací jde ale ještě dále a na souhlas pozůstalých stejně bere zřetel – pokud si dárcovství orgánů zesnulého nepřejí, orgány se neodebírají. Naštěstí je takových případů jen velmi málo. Snad jsou bližšíci se Vánoce tou správnou dobou, kdy vzpomenout – ať u dvousetkilové desky v IKEM nebo kdekoliv jinde – na ty, jejichž orgány žijí dál a díky nimž mohl někdo další prožít navíc být třeba jen jedny Vánoce doma s rodinou.

Jana Ptáčková



Redakce
časopisu Stěžen
a Společnost
dialyzovaných
a transplantovaných
vám přejí klidné
prožití vánočních svátků a v novém
roce hodně zdraví, štěstí a radosti.

Z OBSAHU

V IKEM odhalili „Zed' života“

Fokus 4

Cenově zvýhodněné pobyty pro dialyzované a transplantované

SpolDaT aktuálně 7

Jaký byl podzemní pobyt na Pastvinách

Aktuálně 9

Pacient je pro mě rovnocenným partnerem

Rozhovor 10

Transplantace v ČR v číslech

Transplantace 13

Od dovolené s dialýzou

k sociálnímu programu dialýzy Mucaria
Dialýza 14

Domácí hemodialýza

na Interním oddělení Strahov
Všeobecné fakultní nemocnice v Praze
Hemodialýza 18

Co čeká pacienti na peritoneální dialýze v roce 2018? Telemedicina!

Peritoneální dialýza 22

Cvičení na míči

Sport a pohyb 24

Vánoce klepou na dveře

Duše 26

Vratme si hezké Vánoce!

Duše 28

Centrum Slovákých tradic Modrá u Velehradu

Tip na výlet 30

Osmisměrka o ceny

Relax 31

TIRÁŽ

STĚŽEN – čtvrtletník pro dialyzované a transplantované | Založen 1989 | Číslo 4, ročník 28, vyšlo dne 7. 12. 2017 | Neprodejné | Vydává Společnost dialyzovaných a transplantovaných, z. s. (SpolDaT), Ohradní 1368/4, 140 00 Praha 4-Michle | IČ: 00409359 | ISSN: 1210-0153 | MK ČR E 22459 | tel.: 261 215 616 | e-mail: stezen@spoldat.cz | www.stezen.cz | **odpovědný redaktor:** MUDr. Radkin Honzák, CSc. | **šéfredaktorka:** Mgr. Jana Ptáčková, tel.: 728 444 008, e-mail: stezen@spoldat.cz | **editor a technický redaktor:** Daniel Srb – publikus.cz, tel.: 777 326 772, e-mail: daniel@srb.cz | **redakční rada:** Jana Bosáková, Mgr. Michaela Černá, Ing. Pavel Exner, Věra Štátná, Lenka Vašková | **Inzerce:** Mgr. Jana Ptáčková, tel.: 728 444 008, e-mail: stezen@spoldat.cz | **Objednávky zaslání časopisu:** Jana Bosáková, tel.: 702 046 642, e-mail: bosakova@spoldat.cz | **Grafická úprava:** Michal Schneidewind – vasgrafik.cz | **Tisk:** Grafotechna plus, s.r.o., Lyskova 1594/33, 155 00 Praha 13-Stodůlky (www.gtplus.cz) | **Distribuce:** ADLEX, spol. s r.o., Xaveriova 1888/45, 150 00 Praha 5-Smichov (www.adlex.cz).

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

Časopis je vydáván za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



SpolDaT na Facebooku: www.facebook.com/spoldat

V IKEM odhalili „Zed' života“

Představitelé Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze odhalili 2. listopadu 2017 společně s generální vikářem Arcibiskupství pražského Mons. ThLic. Ing. Zdenkem Wasserbauerem, Th.D. pietní místo věnované všem dárčům orgánů. Takové místo dosud v České republice nebylo. Jde o dvě velkoformátové skleněné desky, na kterých jsou vepsána jména 2652 dárců orgánů z let 1986–2016. Tzv. Zed' života slouží k vyjádření úcty, vzpomínky a poděkování nejen pro rodiny a blízké dárců, ale i příjemcům, jejich rodinám a zdravotníkům. Pietní místo o velikosti 3 x 2,4 metru je vyrobeno speciální metodou zatavení fólií mezi dvě velkoformátová bezpečnostní skla, která dohromady mají tloušťku téměř 2 cm, celé pietní místo váží přes 200 kg.

Foto: IKEM



ÚCTA A PODĚKOVÁNÍM DÁRCŮM ORGÁŇŮ

(This section contains a dense list of names and dates, representing donors and their contributions. The text is too small to transcribe accurately but follows a structured list format.)

(This section contains a second dense list of names and dates, continuing the list of donors and their contributions.)



Ještě nedostáváte Stěžeň pravidelně?

Časopis Stěžeň je díky finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví zaslán 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.

Prosbu o finanční podporu pro časopis

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. Příspěvek můžete poslat na účet SpolDaT číslo:

1006-37832011/0100, variabilní symbol uveďte prosím 05. Všem, kdo nám jakýkoliv příspěvek již zaslali, velmi děkujeme!



Setkání pacientů po transplantaci jater



Foto: archiv S. Vajdálka

Další setkání transplantovaných játrařů se uskuteční 14.–16. září 2018 v penzionu Mezi stromy (www.mezistromy.com) nedaleko Kroměříže.

Přihlášky a informace: Lenka Blahutová, tel.: 604 428 273, e-mail: Blah.Lena@seznam.cz. Přihlašujte se do konce července 2018.

Historické dialyzační přístroje...



Foto: Stěžeň – Jana Ptáčková

Dialýzy společnosti Dialcorp se staly součástí skupiny B. Braun Avitum

Tri dialyzační střediska společnosti Dialcorp s.r.o. jsou od 5. října 2017 součástí sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK. Jde o dialyzační středisko v Ohradní ulici v Praze 4-Michli a o dialyzační středisko v Rychnově nad Kněžnou a ve slovenském Kežmaroku. U vzniku těchto dialyzačních středisek byla i Společnost dialyzovaných a transplantovaných, která bude i nadále sídlit v budově pražské dialýzy v Michli.

...a mnoho dalších zajímavostí ze světa medicíny je až do 4. března k vidění v Národním technickém muzeu v Praze. Prohlédnout si můžete například cévní či chlopní náhrady, kardiostimulátory, plicní ventilátory, defibrilátory, sluchadla nebo nejnovější nanomateriály využívané v medicíně. Pro čtenáře Stěžeň bude určitě zajímavá místnost věnovaná dialýze.

www.ntm.cz

Cenově zvýhodněné pobyty pro dialyzované a transplantované

Také pro rok 2018 požádala Společnost dialyzovaných a transplantovaných o dotaci na rekondiční pobyty. Zvýhodněná cena se týká dialyzovaných a transplantovaných pacientů, kteří mají průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P. Pokud tento průkaz nevládníte, informujte se na možnosti řešení na níže uvedeném kontaktu.

Penzion Pastviny se nachází v Orlických horách nedaleko pastvinské přehrady. Penzion je skvělým výchozím bodem pro poznávání Orlických hor a díky dlouholetým zkušenostem zde vycházejí vstříc dialyzovaným pacientům. Dialýzu lze aktuálně domluvit v HDS B. Braun v Ústí nad Orlicí.



Zk. foto: archiv Penzionu Pastviny

Přehled termínů na rok 2018:

Horský penzion Svatý Hubert, Dolní Mísečky

- 17. 3.–24. 3. 2018

Penzion Pastviny, Orlické hory

- 26. 5.–2. 6. 2018*
- 7. 7.–14. 7. 2018
- 21. 7.–28. 7. 2018
- 4. 8.–11. 8. 2018
- 18. 8.–25. 8. 2018
- 29. 9.–6. 10. 2018**

* jarní rekondiční pobyt pořádaný SpolDaT

** podzimní rekondiční pobyt pořádaný SpolDaT

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 hradí ubytování na místě dle ceníku penzionu.

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.

Provozovatelem penzionu je od loňského roku společnost PaliGastro s.r.o.

www.pastviny.penzion.com

XXVI. zimní hry dialyzovaných a transplantovaných sportovců

Horské středisko Bílá, Beskydy
Termín: 28. ledna až 3. února 2018



2x foto: archiv SKDaT

Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných vás zve na další ročník zimních her, uspořádaný nyní ve spolupráci s HDS Frýdek Místek v lyžařském středisku Bílá.

Ubytování: Areál ubytovny školy na Bílé (ubytovani-bila-beskydy.webz.cz) leží v malebném údolí říčky Bílá v nadmořské výšce 521 metrů, v centru lyžařského střediska, přímo u nástupních stanic vleků a centrálního parkoviště a prodeje jízdének. Je ideálně umístěn z hlediska dostupnosti a to v centru obce Bílá u silnice vedoucí na hraniční přechod se Slovenskou republikou. Půjezd je možný přes Frýdek Místek a Ostravici, nebo od Rožnova p. Radhoštěm přes Horní Bečvu. Ubytování je zajištěno v domově mládeže ve tří- a čtyřlůžkových pokojích. Místo je ideální pro veškeré lyžařské sporty, turistiku a pobyt v přírodě.

Stravování: Plná penze, jednotné menu, snídaně švédský stůl

Cena: dospělí s plnou penzí 435 Kč, děti od 3 do 10 let 400 Kč

Program sportovní, poznávací i společenský. Sjezdové lyže i běžky lze v místě zapůjčit. Budeme mít k odzkoušení sněžnice, snowboard i free-ride lyže k zapůjčení. Minulý rok se nám podařilo sjednat slevu z jízdného, které je ale i bez slev poměrně příznivé. Více na www.skibila.cz.

Dialýza ve Frýdku Místku bude zajištěna dle možností tohoto centra optimálně ve večerních hodinách. Doprava sanitou hromadně. Lékařskou zprávu přímo tam nejpozději 14 dní předem, nám kopii.

Přihlášky nejlépe do konce roku, pak už jen dle zbývajících capacity.

Kontakt pro přihlášky: lukas.svoboda@bbraun.com

Organizují: Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných
Dialyzační středisko B. Braun Avitum Nemocnice Na Homolce
Dialyzační středisko Frýdek Místek
Za podpory Svazu vnitřně postižených sportovců

www.skdat.cz

Jaký byl podzimní pobyt na Pastvinách

Začátkem října proběhl tradiční a účastníky oblíbený rekondiční pobyt pro dialyzované a transplantované v Penzionu Pastviny v Orlických horách pořádaný Společností dialyzovaných a transplantovaných.



3x foto: Andrea Mahrová

Účastníci se vydali na řadu výletů doplněných sběrem hojně rostoucích hub, a také si užívali společné večerní programy, jako například bowling. Zpestřením programu byl výlet do Hamzova dialyzačního centra v Luži - Košumberku, které disponuje jako jedno z mála dialyzačních středisek v České republice bicyklovým ergometrem

MOTOMed Viva 2, který je vhodný pro aktivní rehabilitaci pacientů přímo při probíhající hemodialýze. Účastníci pobytu si ho zde mohli sami vyzkoušet.

Další rekondiční pobyt pro dialyzované a transplantované pacienty proběhne na přelomu května a června 2018. **(red)**



Pacient je pro mě rovnocenným partnerem

1
Rozhovor
s dialyzační sestrou
Lenkou Muzikovou

Na dialýzu chodím již dlouho, a to tak dlouho, že ani radši nepočítám kolik je to let. S dialýzou jsem začínala na Strahově, následovaly dvě transplantace a poté jsem začala svou dialyzační pouť v hemodialyzačním středisku v Praze 5 na Homolce. A právě zde pracuje vrchní sestra Lenka Muziková, kterou vám chci dnes blíže představit. Zaslouží si to totiž – na hemodialyzačním středisku pracuje od jeho počátku. Lenka Muziková je velmi lidská, nic pro ni není problém pro pacienta udělat, je trpělivá a velmi schopná. Já zkrátka říkám, že se zdravotní sestrou narodila. Před dvěma roky se stala vrchní sestrou, je velmi schopná manažerka a úspěšně vede tým sester HDS B. Braun Avitum v Praze na Homolce. Požádala jsem Lenku o rozhovor.

Leni, můžeš nám popsat tvoje začátky na dialýze? Proč sis vybrala tuto specializaci?

Opravdový důvod je ten, že jsem původně chtěla nastoupit do nemocnice, která kdysi sídlila na Lenínově třídě – do Ústavu leteckého zdravotnictví, určenému pro piloty, ale bez praxe mě nechtěli vzít. Nejbližší nemocnice byla Ústřední vojenská nemocnice a Strahov. Vybrala jsem tedy Strahov a tam jsem zůstala. Když k nám do nemocnice nastoupil MUDr. Svoboda, který u nás dělal praxi v oboru dialýzy, slovo dalo slovo a přešla jsem pracovat do Nemocnice na Homolce. Jsem tady už od roku 1991. Hruža kolik je to let!

Vím, že na HDS B. Braun Homolka pracuje zdravé jádro služebně starších sester.

To máš pravdu. Když jsme na Homolce začínali, část sester přešla z již zmiňovaného dialyzačního střediska Strahov a část zde již byla. Je pravda, že jsme přes drobné obměny stály tým.

Kolik let je tu nejdéle sloužící sestra?

Pokud vím tak v Nemocnici na Homolce je to asi naše Mirka Kochová, slouží 27 let.

Co absolvuje nově příchozí sestra, která se uchází o práci na dialýze?

Myslím, že to bude všude podobné; seznámení se s pracovištěm a s přístrojovou technikou. Zaměření

na teorii a praxi v oblasti nefrologie a absolvování nefrologického kurzu.

A za jak dlouho je plnohodnotnou sestrou na dialýze, myslím tím, že napichuje pacienty a může sloužit samostatně bez dohledu?

V podstatě by to měla zvládnout za tři měsíce a pak se zdokonalovat. Ale určitě je důležité nahlí-



4x foto: Stěžen – Jana Ptáčková



Během fotografování připravily sestry na dialýze tuto scénu, prý aby to vypadalo, že je Lenka Muziková taky přísná. Jen hned dodávaly, že to totiž není pravda, že je naopak moc hodná.

žet jinak na sestru, která již ve zdravotnictví pracovala a jinak na sestru, která je po škole (to už se nestává). Myslím si, že je potřeba mít individuální přístup. Neznamená to, že když je sestra zpočátku pomalejší, že z ní do budoucna nebude dobrá sestra a naopak.

Co by měli pacienti podle tebe pro sebe dělat, aby byla pro ně dialýza lépe snesitelná?

Chodit na dialýzu je podle mě pro pacienty moc těžké, myslím hlavně po psychické stránce. Představa, že MUSÍŠ, je opravdu náročná. Já pacientům říkám, ať to berou tak, že jdou do práce – tam taky museli. Jestli můžu soudit, tak náročnost dialýzy pro pacienta určitě záleží také na kolektivu sester a lékařů. Je důležité, aby se sestry chovaly k pacientům tak, že pokud by se jednou samy dostaly do role pacienta, chtěly by, aby se s nimi zacházelo stejně.

Jak vidíš pacienta, který skončí na dialýze?

Pro mě je to rovnocenný partner se vším všudy. Profese zdravotníka určitě nikoho neopravňuje být nadřazeným člověkem.

Práce s pacienty je někdy náročná a ty jsi ve zdravotnictví mnoho let, takže zažíváš na dialýze i vypjaté situace. Člověka dříve či později pohltí syndrom vyhoření, znám to u sebe a to jsem pacient. Jakou s tím máš zkušenost?

Ano, také mě to párkrát potkalo. Zkusila jsem proto i práci v ambulanci na ORL, ale po profesní stránce mě to nebavilo, bylo to málo akční. Podle mě je potřeba mít konička, fungující rodinu a práci, která tě baví. Musím připustit, že dnešní generace mladých lidí to má naopak – vystředají více zdravotních profesí. Zároveň tím ale získávají zkušenosti v různých oblastech medicíny, tak nevím, asi oba přístupy mají svá pro a proti.

Jak by měl člověk získat nový náboj?

Pokud už dojde k vyhoření, tak je třeba najít v životě nové impulsy. Já jsem například před osmi lety začala hrát golf, který mě absolutně naplňuje. Dále mám dva pejsky, kterým se zkrátka musím věnovat, ať chceš nebo ne. Myslím, že jak člověk stárne, tak otřepaná fráze „hlavně zdraví“ se nebezpečně naplňuje, proto trávím svůj čas nejen prací.

Děkuji ti moc za rozhovor a přeji ti stále srdce na svém místě.

Jana Bosáková



Lenka Muziková

- ✓ Dialyzační sestrou je od roku 1989
- ✓ Vrchní sestrou na dialýze od roku 2015
- ✓ Má na starosti 20 sester a sanitářů a 70 pacientů



Transplantace v ČR v číslech



Foto: archiv IKEM

Otom, že transplantování orgánů je v ČR na vysoké úrovni, ví mnoho z nás z vlastní zkušenosti – úspěchy našich lékařů jsou významné a daří se tak zachránit nebo zkvalitnit mnoho životů. Souhrnným statistikám týkajícím se transplantací se věnuje Koordinační středisko transplantací, na jehož webu www.kst.cz najdete i řadu statistik, které pomohou dokreslit rozsah transplantačních aktivit u nás. V ČR je sedm transplantačních center, mezi nejvýznamnější, kde se transplantují ledviny i další orgány, patří pražský IKEM, FN Motol a brněnské Centrum kardiiovaskulární a transplantační chirurgie. Jen ledviny transplantují ve FN Hradec Králové, FN v Plzni, ve FN Ostrava a ve FN Olomouc.

Počet transplantací orgánů

(celá ČR, rok 2016)

ledviny	458
srdce	78
játra	179
pľíce	42
pankreas	41
Langerhansovy ostrůvky	3
tenké střevo	3
děloha	4

Čekací listina na transplantaci

aktuální waiting list v ČR k 8. 11. 2017 (n=812)

ledviny	552
srdce	102
játra	70
pľíce	50
pankreas	29
langerhansovy ostrůvky	8
tenké střevo	0
děloha	1

Rok 2017: Údaje jsou zatím známe pro období leden až říjen 2017

Údaje čerpány z webu www.kst.cz

Transplantační aktivita v ČR v roce 2017

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen
transplantace ledvin – celkem	34	28	34	46	46	47	47	37	28	40
od zemřelých dárců	32	24	30	40	38	42	41	35	25	39
od žijících dárců	2	4	4	6	8	5	6	2	3	1
transplantace srdce	5	2	10	5	8	7	8	7	2	8
transplantace jater	22	11	17	23	18	17	19	15	9	19
transplantace pľic	4	7	3	6	2	2	2	6	4	3
transplantace pankreatu	6	0	3	3	5	4	4	5	3	3
transplantace Langerhansových ostrůvků	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0
transplantace tenkého střeva	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
transplantace dělohy	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1





Od dovolené s dialýzou k sociálnímu programu dialýzy Mucaria

Za dobu, co provozujeme naše dialyzační střediska na Sicílii, jsme se mnohokrát utvrdili v tom, jak je pro dialyzované pacienty těžké žít nezávisle na své nemoci a uvolnit nebo alespoň povolit pomyslné řetězce, které je nutí pohybovat se rutinním způsobem mezi dialýzami, lékařskými prohlídkami a domovem, v neustálém strachu o vlastní zdraví.

Není správné soustředit se jen na pouhé vyřešení zdravotních obtíží a nenahlížet i další a nepříjemné aspekty pacientova života. Jsou lidé, kteří v této fázi ustrnou, a zmenšuje se jejich vůle jít dál. Z těchto jmenovaných důvodů se zrodil náš pilotní projekt Dovolená s dialýzou, který má sloužit jako kompletní síť nadstandardních služeb pro dialyzovaného pacienta a jeho blízké. Během dvou let existence daného projektu jsme měli možnost poznat stovky dialyzovaných pacientů – turistů a celou řadu problémů a potíží, kterým jsou vystaveni a které je pomyslně řadí na okraj společnosti.



Cítíme se být v první řadě sociální a až pak komerční institucí, zmíněný aspekt nás přiměl k vytvoření projektu, který se neomezuje jen na turistický rozměr pobytu s dialýzou, ale také na těžkou, ne však nemožnou, sociální integraci společensky znevýhodněných podskupin pacientů. Jednou z nich je nepochybně „dialyzovaný důchodce“, kategorie, která se potýká s nesčetnými ekonomickými těžkostmi. Snahou našeho nového „Sociálního programu pro seniory“ je zabezpečit vhodnou péči a znovuzařazení do společenského života, což se v případě těchto pacientů jeví někdy téměř nemožné.

Nabízíme proto tříměsíční pobyty v našich střediscích s ubytováním pro pacienta i pro případného společníka zdarma, ve sluncem zalitém „campusu“ ve Valderice, poblíž města Trapani, v komfortních apartmánech s balkonem nebo terasou, a to bez jakýchkoliv nákladů na plyn, elektřinu, vodu, atd.

To vše v celoročně příjemném podnebí jižní Itálie, ve společensky živém a veselém prostředí, s komplexními službami, odvozem a dovozem na

dialýzu a zdravotní péči. Pacient bude mít během pobytu možnost přijímat návštěvy příbuzných nebo přátel přímo ve svém apartmánu, vzdáleném pouhých 200 metrů od dialyzačního střediska. Bude pod neustálým dohledem kvalifikovaných odborníků a jazykových poradců. Nezapomínáme ani na turistické vyžití pacienta. Každý týden organizujeme výlety do okolí a jednou měsíčně i do vzdálenějších lokalit ostrova Sicílie.

Snahou iniciativy je umožnit starším pacientům zlepšit kvalitu jejich života a to díky pohodlné, bezpečné a výhodné nabídce, vhodné a nadstandardní péči prostřednictvím odborníků nejenom v oblasti dialýzy a nefrologie, ale také v oblasti geriatrie a všeobecného lékařství.

To znamená, že dialyzovaný pacient a jeho rodina budou mít kromě možnosti navštívit Sicílii, také možnost žít na ní několik měsíců pohodlně a bezpečně, bez zbytečných komplikací a za neustálé zdravotní, kulturní a jazykové asistence. (pr)

Silvia Sramek, Dialisi Mucaria
www.dialisimucaria.it/cz

Na Sicílii se chci znovu vrátit

Jmenuji se Leo Vařeška, je mi 62 let a žiji v Ostravě. 11 let mám plný invalidní důchod a od srpna 2016 jsem dialyzován ve FN Ostrava. Na jaře jsem náhodou našel v čekárně dialyzovaných výtisk Stěžeň a tam nabídku Dialisi Mucaria. Byla až neuvěřitelně lákavá.

Jen pro srovnání – současně jsem kontaktoval jeden bojnický hotel s prosbou o informaci, zda je poblíž možnost dialýzy. Tam mi stroze oznámili, že když jsem nemocný, mám se léčit doma. Když jsem kontaktoval Dialisi Mucaria, dostal jsem hned rady a instrukce od paní Silvie Sramek.

Vzhledem k tomu, že mám dvě francouzské hole, navštívil jsem poradnu pro zdravotně postižené, abych si zajistil pomoc při nástupech, výstupech a pohybu po letišti – nejlepší služby byly v tomto směru na letišti v Trapani-Birgi. Nicméně pro podobné pacienty jako já doporučuji doprovod.

Samotný pobyt byl pečlivě připraven, ubytování kvalitní, cesty na dialýzu vozidly Dialisi Mucaria, personál milý, vstřícný a typicky sicilský – pohodový. Světové jazyky neovládám, ale česky to jde taky, jen to déle trvá. Největším štěstím je paní Silvia Sramek, zaměstnankyně dialyzačního centra a dobrá duše pacientů, která trvale bydlí na Sicílii a ovládá několik světových jazyků, včetně češtiny a slovenštiny. Vždy ráda poradí a pomůže.

Pobyl jsem na Sicílii 35 dnů, od půli září. Vzhledem k omezené možnosti pohybu jsem poznával hlavně blízké okolí, navštívil staré město plné pa-





Foto: archiv autora

mátek, kostelů a typické úzkými uličkami, které v vedrech udržují příjemnou teplotu.

Také jsem se vydal na Erice, horu, která se vypíná do výše 750 m nad blízkým mořem. Zdolal jsem ji rychle, neboť jsem využil oblíbenou místní lanovku. Na vrcholu se nachází starobylé, zachované město se zbytky hradu. Vzhledem ke skvělému výhledu do širokého okolí bylo území osídleno od paleolitu. Výhled se mi ale zahalil do hustého mraku, to je zdejší specialita. Dialisi Mucaria rovněž zajišťuje různé akce. Já byl na degustaci pizzy, místního vína a likérů. Velmi pěkný byl výlet do Grotty (jeskyně) Mangiapane se zachovanou vesničkou, se zastávkou v městečku Custonaci se starobylým kostelem a se svačinkou v nedaleké vyhlášené pekárně. Dalších zájezdů bylo nespočet – zříceniny antického města Segesta, ostrov Favignana s nádhernými zálivy, Palermo, možnost dvou denního výletu na Etnu atd. Samozřejmě je zde teplé moře pro koupání i možnost rybolovu.

Pobyt se mi natolik líbil, že se mi těžko odjíždělo, už ale plánuji nový, delší pobyt, bude-li to v mých silách. Ta pohoda, přátelskost obyvatel a podnebí mi maximálně vyhovovaly. Nehledě k tomu, že mi dialyzační středisko proplátilo letenky za 90 Euro a pobyt byl zdarma v rezidencích s vybavením. Takže jsem si

hradil jen cestu na letiště a z letiště. U pobytů od tří měsíců je i taxi v Trapani zdarma. A samozřejmě jsem si hradil stravu. V restauracích je to poněkud drahé, většinou jsem si jídlo připravoval sám. Běžné potraviny jsou mírně dražší než u nás, s výjimkou mas a uzenin, ty jsou sice také celkem drahé, ovšem vynikající kvality. Pro pivaře zde také není moc levno, lahvé pivo vyjde na cca 44 Kč za litr. Naše pivo tu samozřejmě neseženete. Zato vinaři si pochutnají na sicilských vínech výborné kvality i ceny.

V době mého pobytu byl kromě mne dialyzován, pouze jeden muž z Ostravy, jinak zde bylo několik desítek Poláků, Maďarů, Rumunů, Moldavanů, Rakušanů, Angličanů i Senegalců.

S Dialisi Mucaria jsem se dohodl, že budu tyto pobyty s dialýzou pacientům v ČR nabízet a v případě zájmu jim pomohu pobyt domluvit. Rád tedy podám informace a poradím co a jak. Data zájemců pak předám paní Sramek ke konečné rezervaci míst.

Kontaktní údaje:

Leo Vařeška

e-mail: vareska@seznam.cz

mobil: 723 257 126

Jste v důchodu? Rádi by jste se seznámili s novými lidmi a novým prostředím? Napadlo Vás třeba odejít na určitý čas na Sicílii?

Využijte možnosti, kterou nabízí Projekt "Sociální program Dialýzy Mucaria"

Můžete žít 3 měsíce na Sicílii a my se o Vás postaráme!

Dialýza Mucaria nabízí kvalifikovanou zdravotní asistenci, s osobním přístupem, která ve spojení s typickou sicílskou klímou a pohodlným ubytováním, zajistí pacientům kvalitní a poklidný pobyt u nás.



Asistence, Pohostinnost, Možnosti!

Prostřednictvím nového "sociálního" projektu Vám Dialýza Mucaria umožní žít na Sicílii za velmi výhodných podmínek.

V případě 3-měsíčního pobytu budete mít:

- **Dialýzu zdarma** prostřednictvím evropské zdravotní kartičky
- **Pobyt v našich ubytovacích zařízeních zdarma**
- **Proplacenou letenku**
- **Převoz z letiště a na dialyzační středisko zdarma**
- **Každý týden organizované výlety po Sicílii a různé jiné zábavné aktivity**

Zavolejte a dozvíte se detaily o "Sociálním projektu "Dialýzy Mucaria"
Sicílie čeká na Vás!



**SOCIÁLNÍ PROGRAM
DIALÝZY MUCARIA**

www.dialisimucaria.it/cz

SILVIA SRAMEK

☎ **0039.339.149.3100**

☎ **0039.0923.836.440**

nebo pište na

info@dialisimucaria.it

Hemodialyzační střediska dr. Mucaria:
Viale Europa 23 - 91019 - Valderice (TP - ITALIA)
Tel. **+39 0923 836440** - Fax +39 0923 833333



Domácí hemodialýza

na Interním oddělení Strahov Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

O tématu léčebných možností pro pacienty se selháním ledvin o hemodialýzu prováděnou v domácím prostředí jsme již na stránkách časopisu Stěžeň několikrát hovořili. Domácí hemodialýza zažívá celosvětově renezanci v návaznosti na výzkumy potvrzující její medicínské přínosy a současně je dostupnější širšímu spektru pacientů díky pokroku ve vývoji přístrojového vybavení. Nejnovější přístroje jsou vyvíjeny od prvopočátku pro použití v domácnostech pacientů, jsou mobilní, jednodušší pro obsluhu samotnými pacienty a současně je jejich provoz úspornější a nezatěžuje tolik jejich rozpočet.

V tomto čísle přinášíme pohled na domácí hemodialýzu očima zástupců Interního oddělení Strahov, konkrétně primáře MUDr. Vladimíra Polakoviče, MBA, vedoucího lékaře hemodialyzačního střediska MUDr. Františka Šváry a klinického inženýra doc. Ing. Františka Lopota, CSc.

Trocha historie

Léčba chronického selhání ledvin hemodialýzou začala v roce 1960 zhotovením prvního permanentního cévního přístupu – Scribnerova zevního shuntu. Následně začala vznikat v nemocnicích první dialyzační pracoviště. Ve snaze zvýšit dostup-



nost hemodialyzační léčby a současně snížit její finanční nároky přišel už v polovině 60. let s myšlenkou domácí hemodialýzy dr. Scribner ve Spojených státech a dr. Shaldon ve Velké Británii.

V podstatě stejné důvody stály o 20 let později i za zavedením programu domácích hemodialýz na dialyzačním středisku v Praze na Strahově prof. MUDr. A. Válekem, DrSc. První pacienti dostávali na domácí hemodialýzu přístroje, které již pracoviště mohlo odepsat a nehrozila tak kritika, že drahou dovozovou techniku využívá na domácí hemodialýze vždy jen jeden pacient. Strahovským programem domácích hemodialýz pak za dobu jeho cca 20leté existence prošlo kolem 20 pacientů. Nejdelší doba domácí hemodialýzy byla 19 let.

S tím, jak rostl počet dialyzačních středisek a houstla jejich síť, začal zájem o domácí hemodialýzu slábnout a svého minima celosvětově dosáhl někdy na přelomu tisíciletí.

„Druhý dech“ domácí hemodialýzy

Obnovený zájem o domácí hemodialýzu v prvním desetiletí nového milénia měl již úplně jiné důvody než



v období 60.–80. let: hemodialyzační technika a účinnost kapilárních hemodialyzátorů se přiblížila technicky dosažitelnému maximu, a tak se do popředí zákonitě dostala otázka, jak dál v dalším vývoji dialyzační léčby. Určitá renaissance domácí hemodialýzy je dána z velké části medicínsky, tzn. snahou o snížení výskyt komplikací a zlepšené přežívání pacientů v dialyzační léčbě. Klasická hemodialyzační léčba, tzn. prováděná třikrát týdně pravděpodobně narazila na svoje limity, podmíněné právě svým nefyziologicky intermitentním (přerušovaným) charakterem, který je v ostrém kontrastu s kontinuální (nepřetržitou) funkcí vlastních ledvin. Začal stoupat zájem o častěji prováděné dialýzy, které jsou kontinuální funkcí bližší biologické ledvině než dosud nejpoužívanější režim třikrát týdně po dobu čtyři až pět hodin.

Medicínské výhody a kvalita života pacientů

Zvýšení četnosti hemodialyzačních procedur v týdnu (frekventní dialýza) je tedy logickým krokem, který snižuje nefyziologičnost klasické léčby tím, že zmenšuje výkyvy v množství vody, odpadních látek a ně-

kterých minerálů v těle nemocného. Na druhé straně by zvýšená frekvence hemodialýz v nemocničních centrech způsobovala potíže s transporty, kapacitou, množstvím personálu apod. Navíc by při frekventní léčbě zbylo nemocným jen málo času na vlastní aktivity. Je tedy zřejmé, že mnohem výhodnější je frekventní léčbu přenést do domácího prostředí a plně ji tak podřídit potřebám a možnostem pacientů s tím, že pacient je nejen „objektem“ hemodialyzační léčby, ale i jejím „vykonavatelem“. Kvalita života dialyzovaných pacientů je další oblast, ve které jsou přednosti domácí léčby oproti klasické nemocniční hemodialýze zřetelné.



Foto: VFN

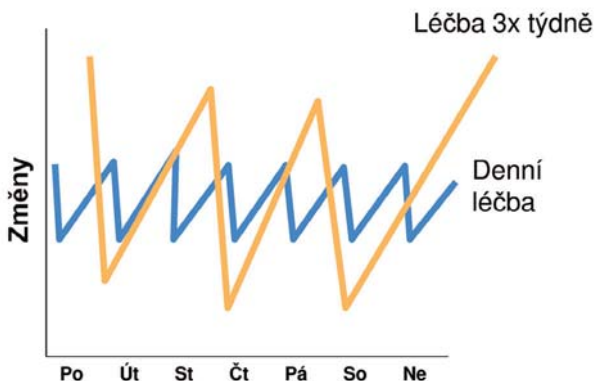
MUDr. Vladimír Polakovič

Technické zajištění domácí hemodialýzy

Technicky je domácí hemodialýza prováděna buď klasickými hemodialyzačními přístroji s mírnými úpravami pro domácí prostředí, anebo hemodialyzačními přístroji, které byly specificky vyvinuty pro domácí hemodialýzu. Ovládání takových přístrojů je oproti nemocničním hemodialyzačním přístrojům zjednodušené, přesto vyžaduje důkladnou, obvykle

Menší kolísání objemů tekutin

- Větší kolísání při konvenční HD
 - zadržování tekutin
 - hromadění zplodin látkového metabolismu
 - změny hladin elektrolytů
- Častější léčba je fyziologičtější, bližší činnosti zdravých ledvin



dvou- až čtyřtýdenní „výuku“, tzn. období, po které se pacient pod dohledem v dialyzačním středisku učí napojovat cévní přístup, ovládat hemodialyzační přístroj a řešit jeho nejčastější alarmy. Na Strahově je pro školení pacientů vyčleněna samostatná místnost, kde může nemocný s přístrojem pracovat v klidném a nerušeném prostředí za asistence zkušených sester detailně obeznámených s danou problematikou.

Stále sice platí, že dialyzační technika je zatím tou nejsložitější technikou, jaká kdy byla použita v domácí léčbě, ale její současná spolehlivost a míra bezpečnosti při jejím ovládnutí je taková, že lze práci s ní přenést i na „poučeného laika“, kterým pacient ze zdravotnického, technického i právního hlediska je.

Před vlastním „odchodem s hemodialýzou domů“ je nutné provést v bytě nemocného úpravy, kte-

ré domácí hemodialýzu umožní, zejména napojení hemodialyzačního přístroje na rozvod vody a odpad. Rozsah takových úprav (v některých případech i stavebních) závisí na konkrétní prostorové situaci a typu zvoleného HD přístroje. V případě přístroje NxStage, který se používá na Strahově, jsou tyto úpravy minimální, přístroj se zapojuje do klasické elektrické zásuvky a stejně tak je jednoduché i připojení na zdroj vody a odpad.

Provádění hemodialýzy v domácím prostředí

Jak se tedy domácí hemodialýza v současnosti provádí? Konkrétní rozpis hemodialýzy se „šije na míru“ každého konkrétního pacienta, jeho individuálních potřeb a časových možností a preferencí. S jistou mí-



Zaškolování pacientů v používání přístroje NxStage na Interním oddělení Strahov

Foto: archiv autora



Přístroj NxStage

rou zjednodušení lze říci, že celková týdenní doba, po kterou jsou pacienti léčeni hemodialýzou, se příliš neliší od klasické léčby. Zvýšená frekvence na pět až sedm hemodialyzačních procedur v týdnu ale umožňuje zkrátit délku jednotlivé hemodialýzy na dvě až čtyři hodiny. Navíc pacienti většinou ušetří čas strávený transportem do a z dialyzačního střediska.

Velkou výhodou domácí léčby je určitá flexibilita, se kterou si pacient může rozložit hemodialýzu v týdnu a jejich délku přizpůsobit svým časovým možnostem, pokud dodrží předepsané množství hodin hemodialýzy v týdnu. Toto z provozních důvodů v podmínkách nemocniční hemodialýzy není možné.

Při několika prvních hemodialýzách, které si pacient provádí doma, je přítomna i školící sestra, i když provedení hemodialýzy je už na pacientovi samotném. I v dalším průběhu léčby je pacient s domácí hemodialýzou pod dohledem svých lékařů a sester, a to formou jejich návštěv doma a pacientovou kontrolou v dialyzačním středisku, obvykle jednou měsíčně. Domácí hemodialýza se tak v mnoha ohledech podobá svojí organizací peritoneální dialýze.

Obnovení programu domácí hemodialýzy na Interním oddělení Strahov

Interní oddělení Strahov VFN obnovilo svůj program domácí hemodialýzy v lednu 2017, kdy se k „přechodu domů“ vyškolil první pacient. Po téměř roční době můžeme říci, že naše zkušenosti s léčbou frekventní domácí hemodialýzou jsou bez výhrad pozitivní, říká MUDr. F. Švára vedoucí lékař hemodialyzačního střediska. Pacient po tuto dobu neprodělal žádnou závažnou medicínskou ani tech-

nickou komplikaci a jeho fyzický (a také psychický) stav se výrazně zlepšil. On sám hodnotí tuto novou éru v jeho hemodialyzační léčbě slovy: „Nyní se nepřizpůsobuji já dialýze, ale dialýza mně“.

Závěrem několik slov primáře Interního oddělení Strahov MUDr. Vladimíra Polakoviče, MBA, o jeho vizi role Strahova při rozvoji domácí hemodialýzy do budoucna

„V rámci Interního oddělení Strahov Všeobecné fakultní nemocnice v Praze funguje Odborné centrum pro expertízu dialyzační techniky, Centrum pro peritoneální dialýzu, Centrum pro cévní přístup a Centrum pro léčbu chronického selhání ledvin. V těchto centrech poskytujeme konziliární služby pro řadu dialyzačních středisek z celé ČR. Vždy jsme sledovali nejnovější trendy v možnostech léčby selhání ledvin a proto jsme mezi prvními zahájili i program domácí hemodialýzy.

Mým cílem je vybudování Odborného centra pro domácí hemodialýzu a již dnes můžeme nabídnout zájemcům o domácí hemodialýzu konzultaci, návštěvu střediska, seznámení se s možnostmi této modality, přístroji apod. Jsme schopni poskytnout školení i zdravotnickému personálu či rodinným příslušníkům pacienta. S dotazy se na nás může v podstatě obrátit kdokoliv a jsme připraveni vše řešit velmi individuálně. Samozřejmě jsme schopni ve spolupráci s mateřským střediskem pacienta spolupracovat na zaškolení pacienta pod kontrolou našich zkušených sester a lékařů a pomoci dialyzačním střediskům zahájit jejich vlastní program domácí dialýzy.

Já osobně jsem velmi rád, že se nám podařilo v ČR aplikovat tento nový systém pro domácí hemodialýzu a jsem přesvědčen o tom, že léčba v domácím prostředí s využitím nejmodernějších dostupných technologií je pro nemocného tím nejlepším řešením a že bude tato možnost využívána stejně, jako je to v jiných zemích na západ od nás. Naše první zkušenosti a zejména zlepšení stavu a spokojenost prvních pacientů na domácí dialýze to jen potvrzuje.

(pr)

Ondřej Bydžovský

KONTAKT:
www.dialyza-strahov.cz



Co čeká pacienty na peritoneální dialýze v roce 2018?

Telemedicína!

Co nás čeká v roce 2018? To je téměř filozofická otázka, ale je jasné, že všichni si do nadcházejícího roku přejeme zdraví pro sebe a své blízké. V posledních letech chytré technologie všemožně prostupují do našich životů. Umíme jedním zmáčknutím mobilního telefonu zapnout televizor, zatopit na dálku na chalupě nebo doma rozsvítit světlo. Moderní komunikační technologie také velmi rychle pronikly a nadále pronikají do zdravotnictví. Lékařům i zdravotním sestřám pomáhají sledovat léčbu, a tedy zdravotní stav pacientů.

Možná že i vy se častěji než jindy setkáváte s pojmem telemedicína. Tento termín znamená odborné, tím myslím lékařské monitorování pacientů a přenos medicínských informací na dálku mezi přístrojem, jenž má za úkol sledovat zdravotní stav nemocného, a lékařem. To je jistě oblast medicíny, kterou čeká v příštích letech bouřlivý rozvoj a jež přinese lékařům i pacientům spoustu výhod.

V současnosti jsou tyto technologie poměrně dobře zavedené v kardiologii, lékařům pomáhají na dálku sledovat srdeční rytmus pacientů. Diabetici mohou mít na těle senzor a díky jeho propojení se speciálním přístrojem nebo mobilem vidí kdykoli svoji glykemickou křivku. Všechny tyto vymoženosti pomáhají pacientům v boji s jejich nemocí a ulehčují jim život. To potvrzují i zahraniční lékařské studie. U lidí s určitým chronickým onemocněním,

jako je i chronické selhání ledvin, bylo prokázáno, že vzdálené sledování léčby zlepšuje některé její výsledky a může snížit počet hospitalizací.

Možná vás to překvapí, ale ne všichni dialyzovaní pacienti jsou pečliví. Z průzkumu, který se uskutečnil mezi 189 pacienty na automatizované peritoneální dialýze (s cyclerem) z Anglie, Švýcarska, Španělska a Itálie, vyplynulo, že 23 % z nich zapomnělo jednou či vícekrát za týden na svou léčbu. Na 7 % nemocných dokonce devětkrát a vícekrát za měsíc. A celých 22 % si zkrátilo léčbu o 100 a více minut za týden!

Bude možné, aby lékaři měli pod kontrolou dialyzované pacienty, kteří se léčí doma?

V některých evropských zemích už tato možnost existuje. U nás se prostor pro ni otevírá. Na léčbu

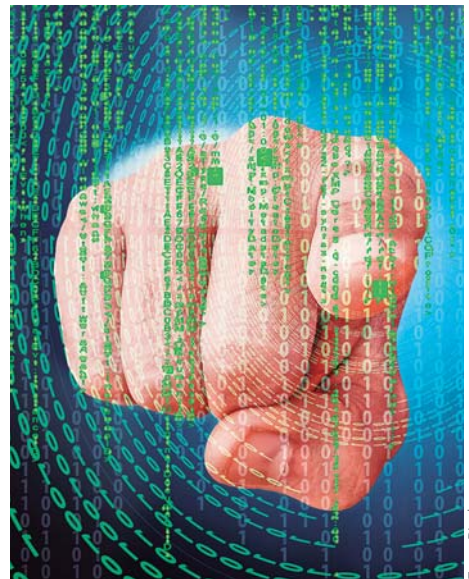


Foto: Pixabay





Foto: iStock

pacientů, kteří mají cycler, tedy využívají automatizovanou peritoneální dialýzu, mohou lékaři vzdáleně dohlížet. To může být pro někoho, kdo uvažuje o peritoneální dialýze, velmi důležité. Právě vzdálený dohled odborníků jim může dodat větší důvěru k léčbě, jež probíhá doma. Výhodou je i to, že pokud je potřeba, lékaři můžou na dálku změnit nastavení léčby na přístroji bez toho, aby nemocný musel přijet do dialyzačního střediska. Další zajímavostí pro pacienty, kteří jsou takzvaní hračičkové, bude i to, že jim přístroj ukáže graficky zpracovaná data, jak jejich léčba probíhala.

Jak tento princip funguje?

Pacient získá mobilní modem, který se připojuje k novému typu cycleru. Dokonce ani není potřeba, aby měl pacient doma internetové připojení. Po skončení každé jednotlivé léčby – tedy ráno, protože nemocný se dialyzuje během spánku/noci – jsou data o ní z přístroje (cycleru) automaticky odeslána

na server, kam mají zdravotníci přístup. Díky tomu vidí aktuální informace a mohou proaktivně předcházet případným komplikacím, například když pacient léčbu zmešká.

Výhodou peritoneální dialýzy je, že ovlivňuje běžný život pacientů daleko méně než jiné dialyzační metody. Nemocný může pracovat v kanceláři, sportovat i cestovat a nemusí dojíždět třikrát týdně na několik hodin do dialyzačního střediska. K lékaři dochází jen na kontrolu jednou za 6–8 týdnů. Tento způsob může být vhodnější pro nemocné s těžším postižením srdce, protože tekutiny se z těla odstraňují denně, což je pro srdce šetrnější. Pro některé pacienty může být tato volnost svazující, ale přicházející moderní technologie jim nabídnou na jedné straně volnost a na straně druhé i dohled lékařů.

Přeji všem dialyzovaným pacientům a jejich rodinám do nového roku 2018 hodně zdraví.

Miloš Neslušan

Cvičení na míči

Jedním z vhodných cvičení pro terapii a rehabilitaci je cvičení na míči, balónu, fitbalu, gymbalu, swissbalu (můžete se setkat s různým označením). Běžně se využívá ve fitness centrech, tělocvičnách, rehabilitačních centrech, na fyzioterapeutických pracovištích, v porodnicích, pro domácí cvičení. Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny.

Cvičení na míči je velmi efektivní, protože míč slouží jako nestabilní základna, a tedy se do cvičení zapojuje mnohem více svalů, než ve statických pozicích stoje, sedu, kleku, lehu. Při cvičení na míči lze svaly posilovat, protahovat, uvolňovat a odblokovat klouby páteře a končetin, ale také při použití vyšších intenzit zátěže, lze cvičit na míči kondičním způsobem.

Pozor! Ten, kdo má potíže s pohybovým systémem, např. bolesti zad, bolesti velkých kloubů (kyčle, kolena, ramena) by se měl před cvičením poradit s odborným lékařem nebo fyzioterapeutem. Zmíněné bolesti mohou mít různou příčinu a je potřeba nejprve diagnostikovat odkud problém vychází a navrhnout potřebnou terapii.

Každý by měl předem dobře zvážit, zda si sám cvičit doma anebo docházet na skupinové cvičení pod odborným vedením.

Cvičení na míči je velmi užitečné při funkčně získaných deformitách a poruchách páteře např. vybočení páteře (skolióza), kulatá záda (hyperkyfóza), ochablost posturálního svalstva apod. V současné době jsme vystavování působení negativních vlivů jako je dlouhodobé sezení či naopak dlouhodobé stání nebo jakákoliv jiná jednostranná fyzická námaha, čímž je narušena svalová rovnováha (některé svalové skupiny se více zkracují a naopak jiné



2x foto: Pixabay

Jakou zvolit velikost míče?

Správná velikost velkého míče se určuje podle výšky postavy, nebo délky paže (viz. orientační tabulka níže). Při „správném“ sedu na míči by hýždě měly být výše než kolena (tzn. tupý úhel v kyčelních a kolenních kloubech). Pouze takto může být garantována nejlepší poloha pánve a tím i obratlového sloupce. Jednoduchou pomůckou je, že při sedu na míči byste měli být schopni jednoduše balancovat s chodidly stále na podlaze. Pokud je míč příliš velký, pak máte pocit, že rolujete dopředu pryč z míče, neudržíte chodidla celou plochou na podložce. Pokud je naopak míč příliš malý, budete mít v kyčlích a kolenou menší úhel než pravý a budete mít pocit, že si nemůžete sednout rovně a vytáhnout záda.

výška postavy *délka paže průměr míče

do 140 cm	45–55 cm	45 cm
do 150 cm	56–65 cm	55 cm
do 175 cm	66–80 cm	65 cm
nad 175 cm	81–90 cm	75 cm

* Pozn. délka paže: měřeno od ramenního kloubu ke konečkům prstů.

zase ochabují a snižují svou svalovou sílu). S častými problémy se setkáváme v tzv. klíčových oblastech páteře – tzn. oblast krku, hrudníku a beder. Např. v oblasti krku jsou na jedné straně – na té přední – svaly oslabené a na opačné straně – té zadní – jsou přetížené a zkrácené. Zvýšené svalové napětí a svalová ztuhlost bývá, z důvodu horšího prokrvení, zdrojem častých bolestí hlavy, brnění a únavy horních končetin, celkové únavy a někdy i nespavosti. A podobně je tomu i v dalších úsecích páteře.

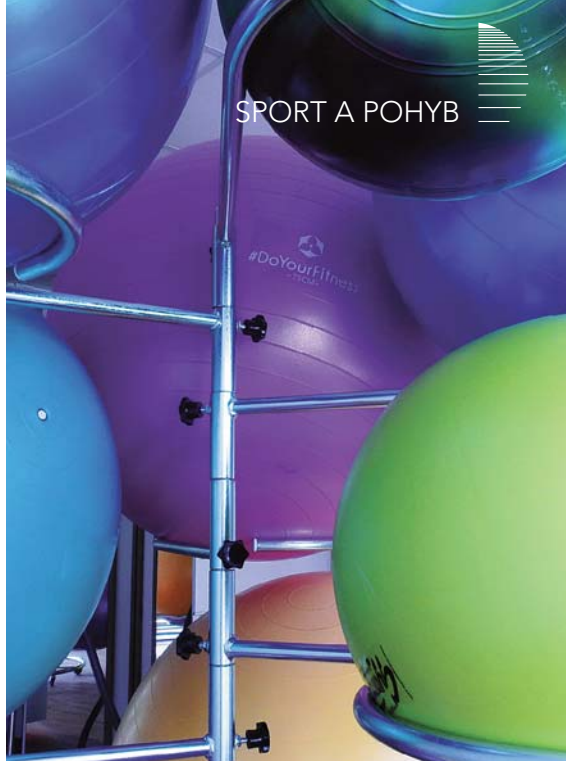
Vzhledem k tomu, že posed na míči je v „nerovnovázném – balančním“ stavu, musí svaly, které zajišťují vzpřímené držení těla neustále pracovat. Svalstvo se rovnoměrně zapojuje do balančního pohybu a přirozeně upravuje napětí v místech, kde je potřeba uvolnit či posílit. Odborně se tomuto svalovému systému říká hluboký stabilizační systém, který v sobě zahrnuje např. tyto svaly: svaly pánevního dna, bránice, šikmé břišní svaly a příčný sval břišní, hluboké vrstvy vzpřímovaců a rotátorů páteře. Některé z nich umíme do pohybu zapojit aktivně (vlastní vůlí), některé neumíme volně aktivovat a do pohybu se zapojují právě reflexní cestou jako reakce na nerovnovázný/balanční podnět (např. hluboké vrstvy vzpřímovaců a rotátorů páteře).

Při dodržování zásad nám cvičení na míči zlepšuje koordinaci, koncentraci, držení těla, zdokonaluje správné dýchání a v neposlední řadě vede k harmonii duše a těla. Míč je lehký, skladný, cenově dostupný, lze s ním cvičit prakticky všude.

Před každým cvičením na míči je důležitá rozcvička cca 5–10 minut – tzv. zahřátí organismu (prokrvení kloubů a svalů). Neméně důležitý je závěr cvičení – strečink a relaxace. Efekt cvičení na míči je podpořen jeho pravidelností.

Velikost a tvrdost míče můžete měnit podle toho, kolik vzduchu do něj nafouknete. Jestliže ho nafouknete hodně, míč bude větší a bude se na něm hůře balancovat. Ideální je, když míč trochu zapéruje, když na něj zatlačíte – ale ne tak moc, aby působil těžkopádně. Někdo nafukuje míč ústy, ale pro rychlejší nafouknutí je doporučeno použít pumpičku na kolo, šlapací pumpu a nebo případně kompresor na benzínové pumpě. Míč musí být silnostěnný a dostatečně pružný.

Pro kvalitní cvičení postačí klasické provedení míče. V případě těhotných či osob se sníženou mo-



torikou je vhodné zvolit míč v provedení AB, ABS, jež při propíchnutí neprasknou, ale postupně se vyfoukne. Nosnost míče z kvalitního materiálu je obvykle 150–180 kg (někteří výrobci uvádějí i více).

Andrea Mahrová

Doporučená literatura se zásobníkem cviků v různých pozicích na míči:

Gallagher-Mundyová Chrissie (2007) – *Domáci cvičení s balónem*. Praha, Ikar, 96 stran

PhDr. Andrea Mahrová, PhD.

Pracuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Dlouhodobě se věnuje pohybovým aktivitám pro dialyzované a transplantované pacienty, pořádá pravidelná cvičení v Praze, účastní se rekondičních probytů pro dialyzované a transplantované pacienty, spolupracuje s řadou organizací a institucí v tomto oboru. S MUDr. Lukášem Svobodou vydali v roce 2009 knihu *Pohyb jako součást léčby dialyzovaných a transplantovaných pacientů*.



Moderní město s rozžářenými mrakodrapy – sci-fi, nebo pohádka?

Vánoce klepou na dveře

Co pro vás vánoční čas znamená? Kvapík příprav do posledních vteřin před zasednutím k vánoční tabuli? Vůni vanilky? Vůni jehličí a smůly stromčeků? Dětské štěstí při rozbalování dárečků? Nebo je to moment ohlédnutí, okamžik díky, zklidnění a láskyplných setkání?

Kamarádka Jana mi nedávno vyprávěla její „vánoční příhodu“ s vnoučkem Kamilem. S jejím dovolením vám ji předkládám.

Bohoslužba končila. Lidé se sbírali na cestu domů, ale čtyřletý Kamil ještě poklekl vedle lavice a usilovně se modlil. Prarodiče poodstoupili a nechali mu prostor k rozjímání. Čas běžel, chlapec vtrvale klečel, hlavu skloněnou. Babička i děda se již

těšili na společný nedělní oběd, avšak pokorně čekali, dokud hoch neukončil své rozjímání. Sotva vyšli z kostela, začala babička vyzvídat, o co tak usilovně vnouček prosil? Proč tak dlouze rozmlouval s Bohem? Kamil ji upřímně odpověděl: „Víš babi, ptal jsem se, jestli musím na Ježíška opravdu čekat celý rok, že by mohl přijít dřív. Čekání mě vůbec neba.“

Ten příběh mne přivedl na myšlenku, že jsme obdarováni průběžně po celý rok. Jen to jaksi nevnímáme. Pro mne začaly letošní Vánoce již květnu nabídkou odjet na několik týdnů na Šanghajskou universitu Tradiční čínské medicíny a vzdělávat se v metodách Tradiční čínské medicíny (TCM), poznat čínskou kulturu, zvyky, památky, dotknout se současného života v Šanghaji. Chytila jsem příležitost za pačesy a inspirovaná malým Kamilem rozbalila svůj vánoční dárek již v říjnu.

Pro tuto chvíli ponechám stranou metody TCM v zásuvce pro další psaní a budu se věnovat

postřehům, situacím a okamžikům, které mne zajaly. Věřte mi, výběr je to nelehký.

Šanghaj je neuvěřitelně velké město s více než 20 miliony obyvatel, žije tam tedy dvakrát tolik lidí než v České republice. Snad díky husté populaci, lásce k cestování a častému vzájemnému setkávání mají Číňané vyvinutý smysl pro pohyb pěšky, na kole či autem s úsměvem a bez kolizí. Pohybují se rozvážně, možná i pomaleji než my, a s respektem k ostatním lidem na komunikaci. Město leží pouhé 4 metry nad mořem, podnebí v době mého pobytu ve městě připomínalo naše časné jaro. Šanghaj se chlubí bohatou historií, nádhernými chrámy – budhistickými, taoistickými, ale i křesťanskými. Mrakodrapy v moderní části Šanghaje Pudong vám nabídnou pohádkové pohledy, pohladí vaši duši a rozzáří oči.

Ráda se na svých cestách toulám klidnějšími částmi měst, poznávám domorodce a jejich život. Pozoruji je a naslouchám jejich životům, vždyť atmosféru města vytváří lidé. Měla jsme příležitost zavčít si trochu protáhnout tělo s úžasnou a stále veselou babičkou (72 let) a jejím vnukem. Jak vidíte na snímku, vnuk má co dohánět a babička zaslouží velký obdiv. Její ohebné tělo, zářivý úsměv a šibalská očka jsou inspirující.



Když píšu tyto řádky, fouká studený vítr a za oknem poletuje první sníh. Jsem již doma u nás v Čechách, v teplé náruči vlastní rodiny. Blíží se Vánoce, posílám vám všem, čtenářům i redaktorům časopisu Stěžeň, přání laskavých a vstřícných Vánoc a nám všem přeji, ať můžeme po celý rok naplňovat Kamilovu modlitbu a radovat se z dárečků celý rok.

Iva Kufr



Čínský strom modliteb a přání

Vyrobte si doma vlastní strom modliteb a přání. Budete potřebovat barevné stužky, fix na textil a větvičku či pokojovou rostlinu. Každý člen rodiny si vybere stužku, napíše na ni svou modlitbu, přání či verš a přiváže ji na rostlinu. Zapojit můžete i návštěvy, přátele a známé. A až bude venku skutečná zima, vy si uvaříte hrnek čaje nebo grog, můžete si přečíst přáníčka na stužkách. Dozvíte se spoustu nového o svých blízkých, zjistíte, čím je můžete obdarovat, potěšit, čím si můžete udělat vzájemně radost.

A protože jsem ženská zvědavá, potěší mne, když mi pošlete fotku svého stromu modliteb a přání na adresu kouc@ivakufr.cz nebo do redakce časopisu Stěžeň.

Vraťme si hezké Vánoce!

Smrt a znovuzrození – to jsou symboly doprovázející Vánoce v celé evropské mytologii. Obavy z krátkího se dne a ubývajícího světla, měnící se jistě v děsivou jistotu nastupující vlády zimy a tmy, bylo třeba zachytit a zpracovat; a jak jinak, než jako smrt slunečního boha.

Nejdrastičtější je tenhle příběh na severu, kde zrádný Loki nastražil léčku na Baldra. Však to také nakonec pěkně odskákal! Je připoután střevy svého syna ke třem kamenům a na tvář mu kape hadí jed. Kdyby už tenkrát měli televizi, mohli sledovat 384. pokračování napínavého seriálu Nemocnice v oběšencově rokli a nemuseli se bavit stupidním

házením oštěpů na neprůstřelného boha Slunce. On ale úplně neprůstřelný nebyl a kopí z jmelí, které jediné ho mohlo ohrozit, podstrčil Loki jeho slepému bratrovi a správně ho navedl na cíl. Nastala příšerná zima a tma a vše živé zmíralo. Poselstvo vyslané za bohyní podsvětí získalo sice Baldra zpět, ale pod podmínkou, že se už nikdy nesmí dotknout Země a tak od té doby pluje po obloze.

V antickém Řecku přece jen zima nebyla nikdy tak krutá a rovněž její příběh je laskavější. Regulovala ji trojice Demeter, Persefone a Dionýsos. Kdykoli byla Persefone nucena jako manželka Háda přebývat v podsvětí, truchlila její matka Demeter, bohyně úrody a plodnosti, a lidi ohrožovala neúrodou a hlad. V tu dobu tam také řádily krvelačné menády. Vlady se ale ujal na krátký čas Dionýsos a na oslavách zvaných Brumalia podával první víno ze sklizně. Byl to velmi populární bůh, měl hojně ctitelů a Římané ho adoptovali jako Bakcha.

Půjdeme-li proti proudu času, dojdeme až do Babylonu, kde královna Semiramis porodila syna, jehož prohlásila za vtělení Baala, boha Slunce. Po radě astrologů určila jeho narození na 25. prosince.



Čtyři dny před tímto datem Baal umírá, aby se za tři dny probudil k životu a další den znovu narodil.

Než k nám dorazil Ježíšek, panoval tu Svarogův syn Dažboh, bůh Slunce, který během nejdelsí noci v roce zemřel. A to byla voda na mlýn nejrůznějších bytostí, které se vyrojily ze záhrobí. Ne všechny byly milé, některé byly dokonce velmi zlé. Proto se mladí muži v tuto dobu maskovali a převlékali do ženských šatů (v nichž byli zcela k nepoznání) a hlídali v noci sídliště. Jelikož to bylo dle tehdejšího římského kalendáře měřeno nonami, idami a kalendami, dostávali na Nový rok (Kalendis Ianuariis je 1. leden) odměnu, z níž časem vzniklo slovo „kole-da“. Nebyli to tedy zpěváci dojemných písní, ale stateční strážci bezpečí svých blízkých. Dažboh se druhého dne zase narodil a vše bylo v pořádku.

Poslední legendu máme z časů již historicky dohledatelných (léta 27 př. Kr. až 14 n. l.): I stalo se v těch dnech, vyšlo poručení od císaře Augusta, aby byl popsán všechen svět. ... I šli všichni, aby zapsáni byli, jeden každý do svého města. Vstoupil pak i Jo-

zef od Galilee z města Nazarétu do Judstva, do města Davidova, kteréž slove Betlém (proto, že byl z domu a čeledi Davidovy), aby zapsán byl s Marií, zasnoubenou sobě manželkou těhotnou. I stalo se, když tam byli, naplnili se dnové, aby porodila. (Luk 2,1.3–6)

Ptal jsem se před rokem v terapeutické skupině, proč Josef s Marií šli do Betléma. Po dlouhé chvíli ticha to vyřešila kreativní mladá žena: „Protože tam byla porodnice.“

To, že jsme utopili smysl mýtu v konzumu, neznamená, že jsme se vymkli přírodním zákonům, které mu daly vznik. S mizejícím Sluncem na nás padá stejná tíseň jako na naše praprapředky. Ta nás žene do houfu a kdo se do něj nedostane, trpí dvojnásob. Jako psychiatr o tom vím svoje. Nepotřebujeme drahé dary, potřebujeme blízkost jiných lidí, kterou při současném životním stylu často postrádáme. Pojdme si ji dopřát alespoň v čase, který v evropské kultuře znamenal a snad dosud znamená naději.

Radkín Honzák



3x foto: Pixabay

Centrum Slováckých tradic Modrá u Velehradu

Nově budované Centrum Slováckých tradic se nachází na jihovýchodní Moravě nedaleko Uherského Hradiště, v obci Modrá u Velehradu. Společně s Archeoskanzenem a Botanickou a sladkovodní expozicí Živá voda jsou zajímavým turistickým cílem pro všechny věkové kategorie. Až tedy budete mít cestu na Slovácko, nezapomeňte se zde zastavit.



Archeoskanzen



Živá voda

Zk foto: Skanzen Modrá

Živá voda

V areálu v Modré se můžeme projít proskleným tunelem, který nás provede pod hladinou rybníka. Na jedné straně uvidíme život ve velké tůni, na druhé straně a pod sebou život v rybníce se sumci, kapry, líny a candáty. V nádrži jsou k vidění téměř všechny druhy ryb, které žily a žijí v České republice. Uvnitř je k vidění i velká výstava rybích dotykových plastik, které jsou určeny pro zrakově postižené. Celý areál si můžeme procházet samostatně nebo s průvodcem.

Archeoskanzen

Areál skanzenu je tvořen různými druhy venkovských stavení a při jejich budování se vycházelo ze skutečných archeologických nálezů. Celý skanzen je

rozdělen na samostatně funkční stavby. Vstup do skanzenu tvoří vstupní brána se strážní věží. Na ně pak navazují obytné a hospodářské stavení, mocenské domy, řemeslnické domky a také kostel. Návštěvníci mají možnost shlédnout, jak žili Slované, uvidí zde také hospodářská zvířata. Archeologický skanzen v Modré byl budován po dobu jednoho roku v letech 2003–2004, zpřístupněn byl v červnu 2004.

V areálu je velkým lákadlem také místní pálenice s možností ochutnávek nebo vinná stezka. Návštěvníci si zde také mohou koupit některý z široké škály regionálních produktů či posedět v kavárně. Během roku se v areálu koná řada akcí věnovaných tradicím a historii.

www.skanzenmodra.cz
Stanislav Vajdák



Osmisměrka o ceny



Vyluštěte osmisměrku a získejte knížku od nakladatelství Portál.

Tajenku osmisměrky nám zašlete do 10. února 2018 poštou na adresu redakce nebo e-mailem na stezen@spoldat.cz, jako předmět uveďte slovo „tajenka“.

„Tatí, opravdu mi ten počítač přinesl Ježíšek?“ ptá se Pepík táty.

„Ale samozřejmě, co tě to napadlo?“

„No, že celý den stojí nějaký chlápek u domovních dveří a ... (dokončení v tajence)“



ASIE, BĚŽKY, BOJE, BORD, ČELO, DIETA, DOLE, EGYPT, EPOCHY, EURO, GROŠ, CHLUP, IDEA, INKA, KAKAO, KOKY, KONEČNÍK, KONSPEKT, KOPYTA, KOŘENY, KŘÍDLO, LINO, LITOVATI, OÁZY, OPEŘENEC, OVCE, PODŘEP, POVYK, PRAK, PŘEDKRM, PYRÉ, RODEO, ROMO, ŘEDKEV, SEKTY, SKRUŽE, SPLAV, SYNONYMA, ŠNEK, TERČE, TLOUKY, ÚDĚS, UNIE, VRYP, VŘESK

Výherce z minulého čísla: Deskovou hru Slovpád získává **Marie Medková, Lohéřov**. Gratulujeme.

VÁNOČNÍ VTIP Z ČÍSLA 2016/4

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



**BEZPLATNÁ DOVOLENÁ
NA SICÍLI (ITÁLIE) PRO
HEMODIALYZOVANÉ PACIENTY**

STŘEDISKO
DIALISI MUCARIA



PRODLOUŽENO NA ROK
2018

SICÍLIE VÁS OČEKÁVÁ!

Platba za dialyzační léčbu evropským průkazem zdravotního pojištění EHIC.

1

**TÝDENNÍ
DOVOLENÁ**

**UBYTOVÁNÍ
ZDARMA***

2-4

**TÝDENNÍ
DOVOLENÁ**

**UBYTOVÁNÍ
A LETENKA
ZDARMA***

1-4

**MĚSÍČNÍ
POBYT**

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

* Nabídky platí od 01/10/2017 do 31/12/2018. Do vyčerpání volných míst. Nabídky zahrnují výhradně pobyty v apartmánech a proplacení zpátečné letenky do výše maximálně € 100,00 v období a nabídce, na kterou se vztahují. Případný společník platí za pobyt € 10,00 v měsících Leden, Únor, Listopad a Prosinec 2018; € 15,00 v měsících Březen, Duben a Říjen 2018; € 20,00 v měsících Květen a Červen; € 30,00 v měsících Červenec, Srpen a Září 2018. V nabídce od 1 do 4 měsíců společník platí za pobyt € 15,00 v měsících Červenec, Srpen a Září. Děti do 5 let jsou gratis. Veškeré ostatní služby, včetně těch, které nejsou výslovně zahrnuté v nabídce, se považují za extra.

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

SILVIA SRAMEK

☎ 0039.339.149.3100

☎ 0039.0923.836.440

nebo pište na

info@dialisimucaria.it

www.dialisimucaria.it/cz

**Lékaři specialisti v oboru nefrologie a kvalifikovaný
zdravotní personál;
Umělé ledviny Fresenius 5008;
vícejazyčný personál (anglicky a německy,
španělsky; nizozemsky, ruský, česky, slovensky);
Bezplatný převoz z a do dialyzačního střediska;
Během dialýzy, možnost snídaně nebo něčeho k
zakousnutí odpoledne.**

Hemodialyzační střediska dr. Mucaria:

Viale Europa 23 - 91019 - Valderice (TP - Itálie)

Tel. +39 0923 836440 - Fax +39 0923 833333