

# Stěžeň

Časopis  
pro dialyzované  
a transplantované

3  
2019

**Na co  
se připravit  
po transplantaci**

.....

**30 let  
Společnosti  
transplantovaných  
a dialyzovaných**

.....

**Život je  
nádherný**



# Cenově zvýhodněné pobyty pro dialyzované pacienty a pacienty po transplantaci podzim 2019



**Společnost dialyzovaných a transplantovaných díky dotaci Ministerstva zdravotnictví ČR nabízí do konce roku ještě níže uvedený dotovaný termín na rekondiční pobyt pro dialyzované a transplantované. O možnostech dotovaných termínů v příštím roce budeme informovat na jaře 2020.**

**Zvýhodněná cena pobytu se týká dialyzovaných a transplantovaných pacientů.**

**Penzion Pastviny, podhůří Orlických hor**

**Termín 2019:** 5.–12. 10.

**Cena:** 350 Kč / 1 den

2450 Kč / 7 dní

(dotovaná cena pro dialyzované a transplantované)

Cena pro rodinné příslušníky dle ceníku Penzionu Pastviny.

**Kontakty:**

Penzion Pastviny, pastviny@penzion.cz, tel.: 465 637 519

Jana Bosáková, bosakova@spoldat.cz, tel.: 702 046 642 (individuální pobyty)

Během pobytu je možné dohodnout dialýzu v dialyzačním centru B. Braun Ústí nad Orlicí, tel.: 465 523 771. Podrobnosti sledujte na webu [www.spoldat.cz](http://www.spoldat.cz) v sekci Rekondiční pobyty.

## **SpolDaT kontakty:**

Ohradní 1368, 140 00 Praha 4-Michle, [www.spoldat.cz](http://www.spoldat.cz), [www.facebook.com/spoldat](https://www.facebook.com/spoldat)

**Jana Bosáková** (SpolDaT, rekondiční pobyty Penzion Pastviny, objednávky Stěžeň, obchodní spolupráce), **e-mail:** bosakova@spoldat.cz, **tel:** +420 702 046 642

**Petr Linhart** (Sekce Dítě), **e-mail:** detispoldat@volny.cz, **tel:** +420 721 808 253

**sociální poradna e-mail:** poradna@spoldat.cz

**Stěžeň** [www.casopisstezen.cz](http://www.casopisstezen.cz), **e-mail:** stezen@spoldat.cz

# SLOVO ÚVODEM

Milí čtenáři,



nové číslo Stěžeň se nese hodně ve vzpomínkovém duchu. Ne však v dušičkovém, ale především v duchu 30 let Společnosti dialyzovaných a transplantovaných. Protože to je výročí, které si zaslouží pořádně oslavit. Jak dlouho již patříte mezi

členy, nebo naše odběratele? Budeme rádi, když nám napíšete svůj vlastní příběh se SpolDaT. Já jsem se zeptala na začátky společnosti Lubomíra Jelínka a MUDr. Radkina Honzáka. Kromě letitého vzpomínání si nemůžeme odpustit ani krátkou vzpomínku na léto, a to například prostřednictvím reportáže z letošních srpnových Her dialyzovaných a transplantovaných sportovců ČR na Lipně, které pořádal SK DaT.

Věřím, že podzimní dny vám prozáří rozhovor s neuvěřitelně pozitivním a akčním Tomášem Wasbauerem, který by mohl být inspirací i pro mnohé zdravé lidi. Takže se od něj nechte nalákat a vyražte do přírody nabízející nyní ty nejkrásnější barvy, nebo alespoň na krátkou procházku kolem domu. Trochu vážnější je rozhovor s klinikou farmaceutickou Eliškou Dvořáčkovou. Spolu MUDr. Markem Novotným pro vás shrnuje opatření a léky pojíací se s transplantací ledvin.

Přeji vám příjemné chvíle s naším téměř tři desetiletým mladým časopisem.

**Helena Podholová**

# Z OBSAHU

**IKEM otevírá nejmodernější magnetickou rezonanci**

Aktuality **4**

**Česká kardiovaskulární chirurgie přišla o legendu**

Aktuality **5**

**30 let Společnosti dialyzovaných a transplantovaných**

SpolDaT **6**

**Změny v sociální oblasti v roce 2019**

Aktuality **11**

**Život je nádherný, i po páté transplantaci**

Rozhovor **12**

**Rozvoj programu domácí hemodialýzy na Interním oddělení Strahov z pohledu sestry**

Domácí hemodialýza **16**

**Na co se připravit po transplantaci?**

Léky **18**

**Dětské odpoledne na Vltavě**

Sekce Děť **21**

**26. letní hry dialyzovaných a transplantovaných sportovců ČR**

Sport **22**

**Krútí závit se slaninou a špenátem se šťouchanými brambory a Piškotová bublanina s ananasem**

Vaření **25**

**Smějte se, budete šťastnější!**

Relax **26**

**Osmisměrka o ceny**

Relax **27**

## TIRÁŽ

**STĚŽEŇ – čtvrtletník pro dialyzované a transplantované** | Založen 1989 | Číslo 3, ročník 30, vyšlo dne 1. 10. 2019 | 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](http://www.stezen.cz) | **Odpovědný redaktor:** MUDr. Radkin Honzák, CSc. | **Šéfredaktorka:** Bc. Helena Podholová, tel.: 733 697 127, e-mail: stezen@spoldat.cz | **Redakční rada:** Jana Bosáková, Mgr. Michaela Černá, Mgr. Jana Ptáčková, Věra Štátná, Jindřiška Vodehnalová | **Inzerce:** Bc. Helena Podholová, tel.: 733 697 127, 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., Lysková 1594/33, 155 00 Praha 13-Stodůlky ([www.gtplus.cz](http://www.gtplus.cz)) | **Distribuce:** ADLEX, spol. s r.o., Xaveriova 1888/45, 150 00 Praha 5-Smíchov ([www.adlex.cz](http://www.adlex.cz)).

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

Časopis je vydáván za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



SpolDaT na Facebooku: [www.facebook.com/spoldat](https://www.facebook.com/spoldat)



## IKEM otevírá nejmodernější magnetickou rezonanci

Foto: IKEM



V srpnu 2019 uvedl Institut klinické a experimentální medicíny do provozu magnetickou rezonanci, která představuje absolutní kvalitativní a technologickou špičku na poli MR tomografií. Oproti svému předchůdci je otvor magnetu o 15 cm širší, což nejen umožní vyšetřit i obéznější pacienty, ale je přijatelnější i pro nemocné s klaustrofobií. Navíc nemusí probíhat pravidelné doplňování kapalného helia, které se používá k jejímu chlazení. Nová magnetická rezonance nahrazuje starý systém, který v IKEM sloužil od roku 2007. „Výměna přístroje, na kterém v IKEM probíhalo vyšetření stovek pacientů, je naší největší letošní investiční akcí. Doufám, že nový přístroj bude sloužit minimálně stejně dobře jako přístroj minulý nejen v klinické praxi, ale i pro vědu a výzkum, které jsou nedílnou součástí našeho superspecializovaného zdravotnického zařízení,“ říká ředitel IKEM Ing. Michal Stiborek, MBA. Výrazně výkonnější software, gradientní systém a kvalitnější RF systém umožní nejen zkrátit jednotlivá měření, ale také zvýšit kvalitu obrazů. Magnetická rezonance má v IKEM velmi dlouhou tradici. V roce 1987, tedy před 32 lety, byl v IKEM instalován vůbec první československý tomograf magnetické rezonance, a to Siemens Magnetom 1,5 Tesla (teprve jako druhý v zemích tehdejšího východního bloku). **(tz)**

---

## Nový transplantační zákon ztrojnásobil počet dárců orgánů z řad cizinců

Díky novele transplantačního zákona vzrostl trojnásobně počet dárců transplantovaných orgánů z řad cizinců zemřelých na území ČR. „Ročně u nás zemře asi 20–30 cizinců, jejichž orgány jsou vhodné k transplantaci. Během prvních třech měsíců platnosti tohoto zákona, tedy od 1. 5. do 31. 7. 2019, byly odebrány orgány již 6 dárcům z řad cizinců. Loni lékaři použili ve srovnatelném období orgány pouze od 2 takových dárců,“ říká někdejší zpravodaj senátní novely a profesor vnitřního lékařství MUDr. Jaroslav Malý, CSc.

Novela transplantačního zákona přinesla zásadní zjednodušení procesu udělení souhlasu s darováním orgánů od cizinců, kteří zemřou na českém území. V současné době už české úřady nemusejí žádat cizí stát nebo rodinu o informaci, zda jeho ob-

čan vyjádřil souhlas s posmrtným odběrem orgánů, nebo ne. Nyní stačí udělení souhlasu od blízkého člověka. V období od nabytí účinnosti novely od 1. 5. do 31. 7. 2019 umožnilo šest dárců orgánů z řad cizinců celkem 21 transplantací. Za stejné období loňského roku, tedy od 1. 5. do 31. 7. 2018, darovali dva zemřelí cizinci orgány pro dvě transplantace. „Předtím jsme měli přísnější zákony než řada ostatních států. Když si vezmete, že například srdce vydrží jen čtyři hodiny, bylo udělení souhlasu za předešlých podmínek skoro nereálné. Čeští občané zemřelí v cizině ale přitom mohli jinde pomáhat už dříve,“ říká profesor Malý. Od cizinců byla letos transplantována srdce, játra, ledviny, slinivka a plíce. Nejvyšší výpovědní hodnotu ale budou mít data za celý rok. **(tz)**

## Paliativní péče ve FN Motol

Od června letošního roku probíhá ve FN Motol speciální pilotní projekt Ministerstva zdravotnictví ČR zaměřený na paliativní péči. Ta je spolu s kauzální léčbou poskytována dětským i dospělým pacientům se závažným, zejména život limitujícím, onemocněním. Usiluje o udržení či zlepšení kvality života a její nedílnou součástí je kromě tlášení bolesti a dalších fyzických symptomů také řešení problémů psychické, sociální a spirituální povahy. Cílem projektu je informovat pacienty i zdravotníky o možnostech poskytování paliativní péče tak, aby zdravotníci mohli adekvátně informovat nemocného a jeho rodinu, kam se můžou obracet a kde mají hledat pomoc. Zároveň by si díky projektu a nově ustanovenému devítičlennému paliativnímu konziliárnímu týmu měla sama nemocnice nastavit standardní postupy a začlenit paliativní péči mezi standardní součást poskytovaných zdravotních služeb. Pilotní projekt potrvá do února roku 2021 a je za-

měřen na kliniky a oddělení, kde se pacienti indikovaní k poskytování paliativní péče léčí. Jde zejména o Centrum následné péče, onkologii, neurologii, internu, pneumologii, anesteziologii a resuscitaci, chirurgii, traumatologii a ortopedii. FN Motol bude při realizování pilotního projektu intenzivně spolupracovat s Českou společností paliativní medicíny ČLS JEP, s paliativními týmy z jiných zdravotnických zařízení, s mobilními a kamennými hospici, agenturami domácí péče. Plánuje se také spolupráce s úřady pražských městských částí a sociálními zařízeními pro seniory. Provoz projektu je hrazen z projektu „Podpora paliativní péče – zvýšení dostupnosti zdravotních služeb v oblasti paliativní péče v nemocnicích akutní a následné péče“ (reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.00/15\_039/0007277) realizovaného Ministerstvem zdravotnictví ČR v rámci Operačního programu Zaměstnanost spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu. **(red, tz)**

## Česká kardiovaskulární chirurgie přišla o legendu



Foto: IKEM

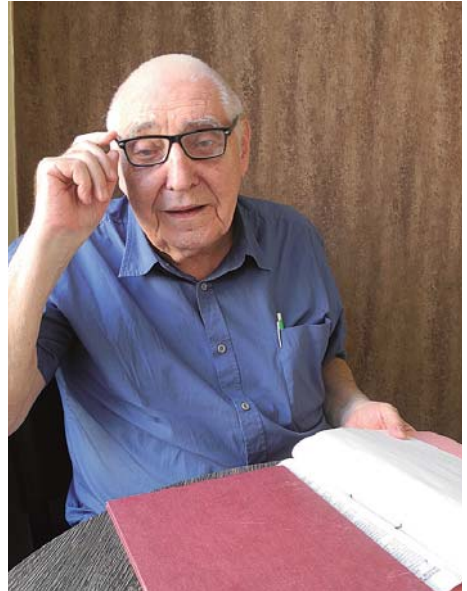
Den 20. srpna 2019 zemřel v 89 letech doc. MUDr. Rudolf Kramář, CSc., jeden z pionýrů české i slovenské kardiovaskulární chirurgie. Do Ústavu klinické a experimentální chirurgie v Thomayerově nemocnici nastoupil v roce 1962. Věnoval se problematice cévní chirurgie a po té i kardiokardiologickému programu. V obou odvětvích exceloval nejen v klinické praxi, ale i při zavádění nových metod a postupů. Za připomenutí stojí vypracování metody ochrany cévních protéz před infekcí, spoluúčast na zahájení programu cévních rekonstrukcí v léčbě vaskulogenní impotence, stejně jako jeho významný přínos k metodickému přístupu v chirurgické léčbě vasorenální hypertenze. Do podvědomí širší veřejnosti se zapsal svojí účastí na přípravě transplantací ledvin a později i srdce, kdy se v roce 1984 účastnil jako jeden ze 4 chirurgů první transplantace tohoto orgánu v tehdejší ČSR. Významně se také uplatňoval při zahájení chirurgické léčby ischemické choroby srdeční, kdy se zaměřoval na technické a taktické možnosti ovládající rozsah vlastních výkonů, stejně jako i na prevenci možných komplikací této choroby. V oblasti kardiokirurgie byl také u rozvoje chlopenní chirurgie, stejně jako u chirurgické léčby onemocnění hrudní aorty, a to zejména její akutní disekce. Podílel se na zahájení a rozvoji cévní chirurgie na několika českých pracovištích, ale i pracovištích v tehdejší Jugoslávii. Dlouhá léta se účastnil postgraduálního vzdělávání lékařů v rámci Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. **(tz)**

# 30 let Společnosti dialyzovaných a transplantovaných

Společnost dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy slaví významné kulaté výročí. 28. září 2019 uplynulo přesně 30 let ode dne, kdy byla založena. Oficiálně se tak stalo na zámečku Favorit v západních Čechách a hlavním jejím cílem bylo obhajovat zájmy nemocných a bojovat za lepší podmínky pro nemocné s nezvratným selháním ledvin. U jejího zrodu stálo mnoho nadšených dobrovolníků. Na historii společnosti zavzpomínali dva z důležitých aktérů, její garant a velký iniciátor MUDr. Radkin Honzák a Lubomír Jelínek, který se stal na dlouhá léta jejím prezidentem.

Šťastnou souhrou okolností a nadšením všech lidí kolem vznikala Společnost právě během revolučního období. I díky tomuto načasování se jí během raných devadesátých let pak podařilo naplnit důležité prvotní cíle. Zejména rozšířit dialyzační péči pro všechny potřebné. První myšlenky na nutnost změnit situaci nemocných s nezvratným selháním ledvin ale vznikaly už o mnoho let dříve.

„Na počátku byl velký zájem o osud dialyzovaných nemocných a také notná dávka odvahy při realizaci vůbec první, v té době jediné a jedinečné, dovolené pro dialyzované s rodinami na zámečku Favorit. Na realizaci se tehdy podílel MUDr. Jiří Vlasák s týmem HDS Sokolov za obrovské podpory a dohledu prof. MUDr. Karla Opatrného, DrCs.



*MUDr. Radkin Honzák listuje zakládajícími listinami*

z HDS Plzeň. Následujících ročníků se zúčastnili i další dialyzovaní z celé tehdejší ČSSR. Na třetí pobyt přijel i Radkin Honzák a přinesl myšlenku na založení organizace,“ vzpomíná Lubomír Jelínek. „Na začátku 80. let mě komunisté konečně pustili za mojí sestrou, a tak s vidinou, že už se nikam dál znovu nedostanu, udělal jsem si šestitýdenní výlet po kamarádech, kteří byli v emigraci různě po Evropě. Měl jsem, jako psychiatr působící u dialyzovaných pacientů, možnost podívat se do různých zdravotnických zařízení na západě, například v Anglii nebo Holandsku, kde jsem narazil na svépomocné skupiny. Vzhledem ke stavu dialýzy u nás jsme po návratu začali uvažovat o založení podobné skupiny tady,“ vysvětluje MUDr. Radkin Honzák. Tehdejší pod-

mínky byly z dnešního pohledu opravdu tragické. Co se týká nabídky umělé ledviny, byla ČSSR na 24. místě v Evropě. Navíc, pokud bylo někomu 50 a více let, nebo mu ledviny selhávaly a měl cukrovku, nechával se zemřít bez poskytnutí dialyzační léčby. Dnes je Česká republika v péči o pacienty s nezvratným selháním ledvin v první desítce Evropy.

Ale zpět k historii. MUDr. Jiří Vlasák začal organizovat rekreační dialýzu uprostřed lesů v roce 1986. Zámek Favorit jim tehdy pronajaly Pražské pozemní stavby na poslední týden v sezoně. Hlavní bylo, že se pacienti po mnoha letech dostali na celý týden do přírody i se svými rodinami. „Jednu rekreaci celou propršelo, tak jsme začali s reálnými přípravami na vybudování samostatné organizace, která by nespadala ani pod Svaz invalidů nebo Červený kříž, jak nám doporučovali. V létě 1989 nám JUDr. Pavel Kavinka vypracoval neprůstřelné stanovy. S těmi jsme po oficiálním podepsání zakládající listiny

### SpolDaT v roce 1989

- Svépomocná skupina zdravých i nemocných se zájmem co nejvíce napomoci nemocným k přiblížení možnostem a světu lidí zdravých a k dosažení co nejvyšších kvalit života.
- Příspěvková non-profitní organizace. Ekonomické prostředky budeme čerpat z příspěvků členů i dalších osob a organizací i z vlastní ekonomické činnosti.
- Programové cíle: vytváření vlastních rekreačních dialyzačních středisek a dalších zařízení sloužících k rekondici nemocných, vytváření netradičních pracovních příležitostí, vytváření příznivějšího klimatu pro dialyzačně-transplantační léčení v naší zemi, která je v této oblasti na jednom z posledních míst v Evropě.

**Autor: MUDr. Radkin Honzák**

### Stav dialyzační léčby v Československu v roce 1989

První dialýza východně od Rýna byla provedena v roce 1955 v Praze, současný stav dialyzační léčby je však v důsledku dlouholetého ignorování tohoto léčebného oboru velmi neutěšený. Velká část nemocných, zejména ve vyšších věkových kategoriích a nemocných se závažnými komplikacemi, umírá bez poskytnutí přiměřené péče pro kritický nedostatek dialyzačních monitorů – umělých ledvin. V první polovině roku 1986 se nedostal tento způsob léčby na 103 jmenovitě nahlášených nemocných, v roce 1987 pro neposkytnutí dialýzy zemřelo 181 jmenovitě nahlášených nemocných. Předpokládá se, že k zajištění všech nemocných, u kterých je tato léčba nutná, je třeba vytvořit takové podmínky, aby se dialýzou mohlo léčit 200 osob na jeden milion obyvatel – tedy 55 dialyzačních středisek po 12 lůžkách s přibližně 50 nemocnými a celkem 650 dialyzačními monitory. Nyní je v Československu v provozu něco přes 300 dialyzačních monitorů z nichž je 120 již amortizovaných.

**Autor: MUDr. Radkin Honzák, leden 1990**



První výtisky časopisu Stěžen

28. září začali chodit po úřednicích a leštili kliky. Nikdo tomu totiž nebyl zvláště nakloněn, protože se často báli militantnosti pacientských organizací,“ říká Radkin Honzák.

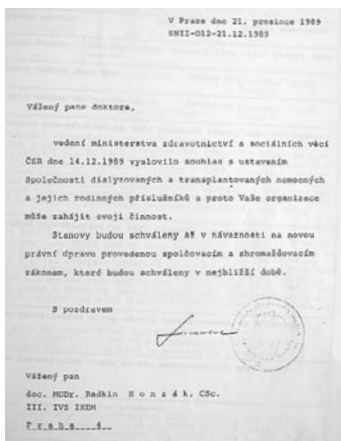
Tehdejší zakládající tým se skládal z Lubomíra Jelínka, MUDr. Štefana Vítka, MUDr. Jiřího Vlasáka, PhDr. Miroslava Hofírka, PhDr. Anny Šolcové a MUDr. Radkina Honzáka. „Velmi nám pomohla podpora tehdejšího ředitele IKEM, prof. Vladimíra Kočandrleho, hlavní sestry Elišky Beránkové a staniční sestry dialyzačního střediska Jindry Pavlicové a jejího vedoucího MUDr. Jana Bláhy,“ doplňuje Honzák.

Ani s takovou odbornou podporou nebylo vůbec jednoduché sehnat potřebná potvrzení. „Radkin měl politické problémy, já v té době podepsal Několik vět, tak z toho jako nejpopulárnější vyšel nefrolog Štefan Vítka, pozdější ředitel IKEM. Ten šel na ministerstvo vnitra, že chce založit společnost. Jen díky tomu, že zrovna na jednom odboru měli šéfa, který chodil osm let na dialýzu, úředníci nic neřešili a dali nám to první nejpotřebnější razítko,“ říká Lubomír Jelínek. Vzápětí přišla sametová revoluce a vše nabralo rych-

lý spád. 21. prosince 1989 byla předběžně činnost Společnosti povolena Ministerstvem zdravotnictví a sociálních věcí ČSR a 31. 1. 1990 Federálním ministerstvem vnitra ČSR.

Na počátku roku 1990 pak vyšlo první číslo časopisu Stěžeň, které vydal s věpomocí Miroslava Hofíreka. Nechal ho vytisknout díky Mgr. Jaroslavovi Hořejšímu z dokumentačního střediska IKEM a přispívalo do něj s nadšením mnoho odborníků. „Název Stěžeň vznikl ze dvou důvodů. Jednak si lidé můžou stěžovat u Stězně, nebo stěžet na loď drží plachtu a žene tak loď dopředu,“ vysvětluje Lubomír Jelínek. Návrh obálky připravil karlovarský výtvarník Václav Balšán. Prostřednictvím časopisu SpolDaT oslovoval odbornou veřejnost i nové členy a přinášel nová důležitá témata pro dialyzované. „Ve spolupráci s doktory, kteří nám fandili, se o nás dozvěděli další pacienti. Ale byli i taci, kteří

byli proti. Dodnes k tomu mají lékaři ambivalentní vztah. Bojí se, že jim do léčení budeme agresivně povídat. Stěžeň byl totiž například vůbec první časopis, který uveřejnil práva pacientů. Ty přivezl Radkin Honzák z Evropy. Lékařům se taková svo-



## Jak vzpomínám já



**S**e Společností dialyzovaných a transplantovaných jsem se seznámila přesně před dvaceti lety. Byla jsem rok po transplantaci jater, dostávala jsem se znovu do kondice. Už si nepamatuji, kdo mě upozornil na možnost rekondičního poby-

tu v Penzionu Pastviny. Jela jsem s partou lidí se stejnou diagnózou, kteří jsme se léčili v Nemocnici U Sv. Anny v Brně. Celá skupina se víceméně znala, jen já jsem tam byla nováčkem. Byla jsem ze všeho nějaká vykulená, takže jsem zapomněla zavolat po dojezdu

manželovi, že jsme v pořádku na místě. Manžel si uvědomil, že jsem odjela se zcela cizími lidmi, nehlásím se, adresu ani telefon pastvinského penzionu neznal, a tak zalarmoval městskou policii v Moravském Krumlově, ti zase obvolali všechny penziony v okolí přehrady. Zkrátka ráno, když jsem vstávala, mě poznávali všichni široko daleko. Díky mé „popularitě“ jsem se seznámila se spoustou rekreantů i lidí ze Společnosti. Poznala jsem tam paní Zdenou Novákovou, úžasnou optimistku, která přes své tělesné postižení pomáhala ze všech sil každému, kdo to potřeboval. Milovala hudbu, měla ohromný přehled. Právě ona byla u začátků mého psaní. Byla redaktorkou Stězně, škoda, že o ní musím psát v minulém čase. Za dvacet let se toho z životě stane hodně. Člověk potká spoustu lidí, zažije spoustu



bodomyslnost samozřejmě nelíbila. Málokdo to doteď umí uchopit a žít s tím – pacienti i lékaři,“ dodává Lubomír Jelínek.

Kromě vlastního časopisu se ale SpolDaT snažil vcelku úspěšně prosazovat svá témata i v dalších médiích. „Hodně našich kamarádů nemohlo před revolucí psát a nyní se do toho opět vrhli, takže se o dialyzační léčbě začalo psát v celostátním tisku a zástupci Společnosti vystoupili i v rozhlasu nebo televizi. Mezitím se iniciativy chopili také pacienti MUDr. Jany Lachmanové z VFN na Karlově náměstí, kteří už první rok dokázali zorganizovat pingpongový turnaj dialyzovaných. Po té se začalo jezdit na olympijské hry transplantovaných a celé to dostalo opravdu solidní podstatu, ze které se jede dodnes. Byla to hezká doba a dobře se to chytlo,“ říká Radkin Honzák.

Devadesátá léta rozvoji Společnosti přála. „Po naší dlouhé průpravě jsme byli připraveni na úřední postupy, a když se začaly formovat v 90. letech další spolky, mohli jsme jim pomáhat. Tím jsme se dostali do zúženého výběru špičkových organizací, mezi které rozdělilo Ministerstvo zdravotnictví a sociálních věcí nevyčerpané peníze z fondu Solidarity,“ vysvětluje Honzák. S touto pomocí mohl na podzim 1991 podat SpolDaT privatizační projekt na lázeňský dům Palacký na kolonádě v Karlových Varech, kde chtěl vybudovat rekreační dialýzu. Podle původního plánu tam měli jezdit zahraniční dialyzovaní pacienti a díky jejich platbám pak měli mít ti



Foto: archiv SpolDaT

čestí pobyt zdarma. Cestovat bylo tehdy totiž stále téměř nepředstavitelné. Bohužel plán narazil na městskou realitu. Kromě nutnosti velkých investic do oprav, nebylo možné přes pěší lázeňskou třídu zajistit náročný provoz a převoz infekčního odpadu. Kupní smlouva tak byla podepsána 2. března 1993, ale v září roku 1995 byl dům Palacký prodán firmě Nerveza. Mezitím v roce 1994 SpolDaT spolu s Nadací G. Kuchařové založili obchodní společnost Dialcorp s.r.o., která v prosinci téhož roku začala provozovat v Rychnově nad Kněžnou nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na provoz dialyzačního střediska (nyní je vlastníkem skupina B Braun). V roce 1996 nakonec SpolDaT koupil chátrající stavek v obci Pastviny, který začal opravovat.

*neuvěřitelných příhod. Hned na začátku mého působení ve SpolDaT jsem se stala členkou redakční rady a členkou revizní komise.*

*Jezdila jsem na Pastviny několikrát do roka, účastnila jsem se všech zasedání, setkávala jsem se s mnoha lidmi, kteří byli u zrodu Společnosti i s dalšími, kteří v průběhu let přišli a odvedli kus poctivé práce. Zkoušela jsem si vzpomenout na jejich jména, ale za takovou dobu si už všechna nevybavím. Taký bych nechtěla na někoho zapomenout. Stali se z nás kamarádi, vím, že se na setkání těší stejně tak, jako se já těším na ně. Společně jsme navštívili krásná místa v okolí Pastvinské přehrady. Byli jsme na Suchém vrchu (všichni vzpomínají na to, jak jsem si tam vyrazila v sandálech a svetříku a tam bylo deset čísel sněhu a fičel ledový vítr), rádi jsme*

*jezdili do Klášterce nad Orlicí, kde jsme vždy vyplenili bazar, byli jsme na okolních zámcích a hradech, navštívili Králíky s klášterem na Dolní Hedeč, jedinečný kostel v Neratově, areál v korunách stromů na Dolní Moravě, dojeli jsme až do Jeseníku a do Karlovy Studánky, byli jsme v Novém Městě nad Metují i v Pekle. Vydali jsme se i po stopách českých bratří do Kunvaldu. Zázitků mám moc, při každém výletě jsme si užili spoustu legrace. Přitom jsme nijak nešidili práci pro Společnost, vždy se projednalo vše, co bylo potřeba. O tom, proč byla Společnost zřizena, čemu měla a má sloužit, o jejich začátcích i současnosti vám určitě napíší povolanější. Pro mě je to vzpomínka na hezké chvíle s kamarády, z nichž někteří už nejsou mezi námi. A díky za to, že jsem s nimi mohla být.*

**Věra Šťastná**



Penzion Pastviny

Penzion Pastviny byl dokončen v roce 1998. Tak začaly fungovat pravidelné rekreace, čímž byl splněn jeden z velkých počátečních cílů Společnosti. Penzion je nemocným i jejich rodinám a přátelům k dispozici už 21 let. Přesto, že v současné době je už cestování pro pacienty s dialýzou mnohem dostupnější, patří Pastviny stále mezi vyhledávané dovolené. Snad i pro možnost vzájemného setkávání a podpory.

V začátcích 90. let se i díky aktivitě SpolDaT velmi dařilo rozvoji péči o pacienty s nevratně poškozenými ledvinami. Pomohlo tomu jistě i to, že ministr zdravotnictví MUDr. Martin Bojar zaměstnal na částečný úvazek MUDr. Vítka, aby pro něj vypracoval plán rozvoje dialyzační léčby. „V roce 1990 ještě umřelo 182 lidí jen proto, že se nedostalo na dialýzu pro nedostatek místa. Žádné jiné řešení nebylo – nebyl kus železa, tak prostě umřeš. Uspo-

řádali jsme proto kongres v dnešním hotelu Prezident, kde od nás zazněla základní věc – každý, kdo je indikován pro léčbu dialýzou, má právo ji čerpat. Na ministerstvu zdravotnictví se nám pak podařilo prosadit, aby se začala budovat dialyzační centra v okresních městech. Zatímco v roce 1991 bylo 46 dialyzačních středisek, v roce 1994 jich už najednou bylo přes 80. A nikdo nebyl odmítnut. To byla úžasná věc,“ vypráví s nadšením Jelínek.

Po prvním převratném desetiletí nastala pro Společnost klidnější léta, která trvají dodnes. Časopis Stěžeň za třicet let doznal mnoho změn a vystřídalo se v něm mnoho autorů. Stále ale vychází v tištěné podobě a snad je stále tou inspirací, kterou měl být. Kvalita a dostupnost zdravotnické péče neustále roste a s tím i možnosti pacientů. Mění se tak úkol SpolDaT, už není třeba tlačit na společnost a orgány, ale spíše stmelovat své členy a přinášet jim inspiraci pro kvalitní život. „Myslím, že za těch 30 let se naši pacienti mají dobře. Nejsou na tom ekonomicky zoufale, když chtějí, mají kam zajet na rekreaci a systém je nastavený tak, že by neměli výrazně trpět a chátrat. Ale hlavně je, že i oni sami musí chtít se sebou něco dělat,“ motivuje Radkin Honzák. „To, že jsme se kdysi sešli jako skupina nemocných i zdravých lidí a podařilo se nám v určitém čase prosadit naše zájmy, považuju za skvělý úspěch. Měli jsme cíl – zlepšení kvality života dialyzovaných pacientů a dělali jsme pro to, co jsme mohli. Ať už je to vydávání Stěžně, Penzion Pastviny nebo konkrétní pomoc tomu, kdo to potřeboval,“ uzavírá Lubomír Jelínek.

Helena Podholová

## 30 let Společnosti dialyzovaných a transplantovaných

**Ve dnech 1.–3. 11. 2019 se v Penzionu Pastviny uskuteční setkání při příležitosti třicetiletého výročí založení SpolDaT.**

Srdečně Vás zveme na setkání.

**Přihlášky posílejte na [bosakova@spoldat.cz](mailto:bosakova@spoldat.cz).**

**Pouze do vyčerpání kapacity penzionu.**



# Změny v sociální oblasti v roce 2019



**MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

## **Navýšení příspěvku na péči ve III. a IV. stupni závislosti**

V letošním roce se následovně změnila výše příspěvku na péči. Od 1. dubna 2019 byl zvýšen příspěvek na péči pro osoby ve IV. stupni závislosti z dosavadních 13 200 Kč na 19 200 Kč. Toto zvýšení se týká osob, kterým nejsou poskytovány pobytové sociální služby. Osobám, kterým poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb (domov pro osoby se zdravotním postižením, domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, chráněné bydlení nebo sociální služby ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče), dětský domov nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu bude i nadále náležet příspěvek na péči ve výši 13 200 Kč.

Od 1. července 2019 byl zvýšen také příspěvek na péči pro osoby ve III. stupni závislosti, a to z dosavadních 9 900 Kč na 13 900 Kč u dětí a z 8 800 Kč na 12 800 Kč u dospělých. Toto zvýšení se také týká

jen těch osob, kterým nejsou poskytovány pobytové služby.

Ke zvýšení příspěvku na péči došlo automaticky, nebylo tedy třeba, aby o něj příjemci sami žádali.

## **Umožnění elektronického podání žádosti na portálu ministerstva práce a sociálních věcí**

Dne 28. června spustilo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR nový web – součást projektu Jednotného portálového řešení práce a sociálních věcí. Nový Portál umožňuje elektronické podání žádostí. Zůstává samozřejmě zachována možnost odesílat elektronické podání prostřednictvím datové schránky, navíc ale klient s elektronickým občanským průkazem může po jedné návštěvě pracoviště CzechPoint za účelem ztotožnění se základními registry řešit svoji konkrétní životní událost přímo z domova bez nutnosti navštívit pobočku Úřadu práce. Samozřejmostí bude také pravidelné publikování aktuálních informací z oblasti sociální péče a sociální politiky a zaměstnanosti.

**S požitím materiálů MPSV  
připravila Míša Černá**



# Život je nádherný, i po páté transplantaci

„Nemám problém“, to je nejčastější věta, kterou od Tomáše Wassebauera (45 let) uslyšíte, když vypráví o svém životě. Člověk by přitom řekl, že má, nač si stěžovat. Na dialýzu dochází už 24 let a právě čeká na svou šestou transplantaci ledviny. Číší ale optimismem a s nadšením vypráví především o rodině a cestování, které je jeho největším koníčkem.



## Kdy jste začal mít zdravotní potíže?

Bylo mi 21 let a do té doby jsem neměl vůbec žádný zdravotní problém, nic zvláštního jsem na sobě necítil. Jednou ráno jsem ale vstal a nemohl se nadechnout. Začal jsem se dusit a brácha mi raději zavolal sanitku. Odvezli mě rovnou do Thomayerovy nemocnice, kde mi udělali odběry a zjistili, že mám úplně nefunkční ledviny. Pak to potvrdila i biopsie. Prostě z ničeho nic.

## Jak se mladý člověk vyrovná s takovou zprávou?

V tu chvíli pro mě skončil svět. Hodně špatně jsem nesl hlavně to různé napíchnutí, kanyly, trubičku na první dialýzu. Přijel za mnou táta, i brácha se hodně staral, ale bylo vidět, že pro ně je to také těžké. Trvalo mi tři nebo čtyři roky, než jsem se s tím srovnal úplně a uvědomil si, že jsem ještě mladý a nemůžu vše zahodit. Hodně mi pomohl právě táta s bráchou, kteří mě podrželi.

## Byl to i důvod, proč jste opustil Prahu?

Jeden rok jsem chodil na dialýzu do IKEM, ale čím dál víc mi vadil ruch, hodně lidí, a vzdálenost přírody. Praha mě zmáhala a dojíždění na dialýzu také. Tak jsem se odstěhoval do Liberce, kde žil táta. O šest let později se tam přistěhoval i brácha. Navíc tam máme rodinnou firmu. Teď to mám z domova na dialýzu 25 minut a chodím pěšky. Nechci jezdit





sanitkou do té doby, dokud mi budou fungovat nohy. Pak samozřejmě ano, ale teď, i když byla zima, všude závěje a bořil jsem se ve sněhu, došel jsem. Člověk nesmí uvažovat tak, že je odkázaný na sanitku, nemohoucí a život pro něj skončil.

### Jak probíhala vaše léčba?

V IKEM mi řekli, že je nezbytná dialýza. Trochu naděje mi dávala transplantace. Dialýzu jsem začal v květnu 1995 a na podzim jsem už měl první transplantovanou ledvinu. Vydržela ale jen osm měsíců. Pak jsem měl v roce 1996 druhou a o dva roky později třetí. Ty odešly bohužel během dvou dnů, okamžitě ztvrdly. Takže jsem musel zase na dialýzu.

### Bylo těžké překonat nepovedené transplantace?

Když mi pan doktor u první ledviny řekl, že orgán ochází, byl jsem hodně skleslý. Nicméně jsem to bral tak, že bude další možnost. U druhé a třetí ledviny jsem rychlý návrat na dialýzu snášel sice špatně, ale horší byla čtvrtá v roce 2000 a pak pátá v roce 2007. Protože to už jsem v sobě ledvinu měl, ale nefungovala. Močil jsem málo, byl jsem nafouknutý a stejně jsem pořád musel chodit na dialýzu. Dokonce jsem tu ledvinu hladil a přemlouval ji, ať je hodná a snaží se. Doktoři se také moc snažili, ale tělo se prostě zabejčilo a řeklo ne. Ale rozhodl jsem se to zkusit dál.

### Nyní tedy čekáte na šestou transplantaci?

Ano, před dvěma a půl lety jsem zašel za přednostou nefrologie IKEM Ondřejem Viklickým a požádal ho o zařazení do transplantačního programu. Ležel jsem v IKEM skoro měsíc, aby mě důkladně vyšetřili. A bez problémů mě zařadili. Kdybych neměl nemocné ledviny, tak jsem úplně zdravý. Možná až moc a imunita se nově ledvině prostě brání. Každopádně od roku 2016 jsem zase v programu a čekám. Jen po předešlých zkušenostech počítám s tím, že to může trvat i deset nebo patnáct let. Třeba by se na mě mohlo usmát štěstí díky přeshranič-

ním dohodám, ale nechávám to na IKEM, oni mají všechny moje výsledky a já si zatím žiji svůj život. Stejně jako na dialýzu na to prostě nemyslím, protože bych se tím zbytečně zatěžoval.

### Kdy jste začal uvažovat o nástupu do práce?

Profesně jsem kuchař-číšník, což bych bohužel dělat nemohl. 12 hodin na nohou prostě nevydržím. Ale hned jakmile jsem se dal trochu dohromady, řekl jsem si, že musím něco najít. Mě to doma opravdu nebavilo, sedět a čekat na dialýzu, koukat na televizi. Já chtěl být v kolektivu. Nejdřív jsem zkusil práci sehnat sám. Ale to bylo bez šance. Každý druhý den na dialýze bylo pro firmu nemyslitelné. Proto jsem opravdu vděčný za tátu, který mi vyšel vstříc a zaměstnal mě u sebe. Začal jsem jako obsluha čerpací stanice, a když už to pro mě bylo náročné, šel jsem do kanceláře.

### Zůstala vám z původní profese alespoň záliba ve vaření?

Vařím si jen o víkendech. Když jsem měl kocoura, vyvářel jsem jemu, ale teď chodím v týdnu na obědy do restaurace. Trochu jsem samozřejmě jídelníček upravil, ale jinak jím úplně všechno a nijak to neřeším. Víím, že bych měl počítat fosfor, kalorie a všechno, ale to pro mě není. Co dostanu na talíř, to sním. Mrzí mě jen, že nesmím polévky. Babička mě na ně v mládí naučila a obzvlášť ty husté mi chybí.

### Čím si čistíte hlavu?

Chodím hodně mezi lidi a do přírody. I po transplantaci všichni říkali, musíš se šetřit kvůli hygieně, bacilům, ale mě doslova svrběly nohy. To jsem si raději vzal roušku a šel alespoň na chvíli ven. Na dialýzu chodím třikrát týdně a do práce můžu přijít vlastně kdykoliv, takže jsem venku co nejvíce. Vstávám kolem páté hodiny ranní. Pravidelně mě vysí takhle budil kocour. Teď už ho bohužel nemám, ale ten zvyk mi zůstal. Kolem osmé hodiny on chodil spát a já šel do práce. Ale když mě to nebaví, tak sednu na autobus a vyjedu do přírody, nebo se jdu

Člověk musí chtít, musí mít vnitřní motivaci. Jít někam a nezůstat doma, nezlomit hůl nad životem kvůli dialýze.



projít po městě. Zajdu na kávičku a zákusek, abych načerpal síly. Kolem třetí se vracím zpět do práce, a pak zase na procházku nebo domů. Myslím, že je důležité, aby člověk měl pocit, že opravdu žije. Aby byl pro společnost nějakým způsobem užitečný. Není to jen o tom, být doma a v práci, ale i si toho života užívat.

### **A jak trávíte víkendy?**

Vždy v sobotu a neděli si musím vyčistit hlavu někde v přírodě. Odjedu z města, chodím lesem. Deně třeba ujdou až 30 kilometrů bez problémů. Dýchám, užívám si klid, sednu si mezi stromy a poslouchám jak vše šumí, pípá, to je pro mě balzám na duši. Vše tam vypustím a načerpám novou energii, abych se ten týden zabejčil a vydržel to.

### **Máte nějaké další koníčky?**

Rád jezdím na kole, ujedu tak kolem 20 kilometrů, pěkně v klidu. Pravidelně chodím každý druhý den do bazénu, abych trochu ulevil kolenům. Prostě hledám jakoukoliv aktivitu, abych nemyslel na dialýzu. Zimním sportům sice moc neholduji, ale procházky po sněhu, když to křupe, to mám rád.

Každý rok chodím třeba 1. ledna hromadný výšlap na Ještěd, kam se jde asi dvě hodiny lesem.

### **Mluvíte hodně o tatínkovi a bratrovi. Co pro vás rodina znamená?**

Když mi byly tři roky, mamka nás opustila a vychoval nás jen táta. Je moc statečný, má dvě vysoké školy. Večer se učil a přes den chodil do práce, aby nás uživil. Ze školky mě vyzvedával brácha, a pak se mnou dělal i úkoly. Klobouk dolů, co táta zvládl. Jemu vděčím za vše. I teď se nám pořád snaží pomáhat, a to je mu 75 let a stále chodí s nadšením do práce. Možná i proto beru život trochu jinak a dialýzu zvládám, protože to rodinné zázemí je skvělé. Táta i brácha mi vycházejí vstříc a můžu za nimi kdykoliv přijet, mám pocit, že tu pro někoho také jsem. Bratr má teď rok a půl starého chlapečka, a to je pro mě velká motivace. Ještě mám sestru, která bydlí v Anglii a má dvě děti, ale pravidelně sem s nimi jezdí, takže se mám stále na co těšit.

### **A žádné domácí zvíře už nemáte?**

Teď už ne. Kocour Tomík umřel před čtyřmi lety, měl jsem ho 19 let, ještě z Prahy z útulku. Dvakrát do roka za ním teď jezdím na zvířecí hřbitov kousek od Litoměřic, pod horou Říp. Uklidím mu tam, dám mu nové hračky nebo fotku, podívám se, jací kamarádi mu tam přibyli, a pak se jdu projít na Říp. Vždy na podzim a na jaře, je to úžasná procházka.

### **Přemýšlel jste někdy o domácí hemodialýze?**

Já nechci, pro mě to není. Jedna paní od nás špatně snášela docházení na dialýzu, má ji a teď je na tom po psychické stránce úplně skvěle. Ale já jsem v tom kolektivu vlastně rád, jsem spokojený mezi lidmi, sestřičkami. Mně tam nic nechybí, je to moje druhá rodina. Snáším to dobře, takže mi to takhle vyhovuje. Ještě kdyby vymysleli něco jiného než napichování. Jehly nesnáším, ale pak už mi dialýza problémy nedělá.

### **Co byste označil za svou největší vášeň?**

Rozhodně cestování. Českou republiku mám projetou téměř celou. Nic neplánuji, prostě se ráno



vzbudím, vezmu si foťák, podívám se, kam zrovna jede vlak, a vyrazím. Kolem šesté se zase vracím domů. A pak si užívám delší dovolené. Na Pastviny jezdím úplně od začátku každý rok. Viděl jsem nabídku ve Stěžni a řekl si, že ti lidé vědí, jaké mám problémy, a alespoň poznám někoho nového. Rozhodně jsem neudělal chybu, pokaždé je to skvělé. I okolní příroda je tam úžasná. Byl jsem i na dovolené v Německu, s tátou na Oktoberfestu. Dojížděl jsem na dialýzu do Plzně, kde jsem měl takovou základnu. Na dva dny do Německa a pak zase zpět do Plzně. Na Slovensku jsem byl na týden ve Vysokých Tatrách v Popradu, tam se mi moc líbilo. Také jsem navštívil Maďarsko, to jsem měl základnu zase v Brně. Dialýzu si pokaždé domluvíím přes internet půl roku dopředu tak, abych ji měl poblíž.

### A co nějaké moře?

Poprve jsem byl v Chorvatsku, díky MUDr. Lukáši Svobodovi. To nemělo chybu. Ubytování 50 metrů od moře, takže ideální na procházky po pláži. A ty krásné vyhlídky. Jel bych hned, ale to bych musel být v IKEM na tu dobu vyřazený z transplantačního programu. A když už jsem se tam dostal, nechci to riskovat. I když ledvina bude třeba až za pár let.

### Nikdy jste neměl z cestování obavy?

Měl jsem samozřejmě strach, když jsem jel kdysi poprvé na Pastviny nebo do toho Chorvatska. Ale nakonec i mnou obávané napichování bylo super, nic nebyl problém, ani že tam nemluví česky.



Foto: Tomáš Wassebauer

První strach je prostě třeba překonat. Stojí za to, někam vyjet a zrovna Pastviny jsou pro začátek skvělé. K nám na dialýzu chodím nejdéle, vlastně chápu ty, kteří chodí pár let a třeba se s tím ještě nesrovnali a bojí se. Ale já chtěl vyrazit hned, ve mně to prostě tak bylo.

Po transplantaci všichni říkali, „**Musíš se šetřit kvůli hygieně, bacilům, ale mě doslova svrběly nohy.**“

### Máte nějaké další cestovatelské plány, třeba se podívat za sestrou do Anglie?

Rád, ale až bude ledvina. Tak bych chtěl na Nový Zéland, do Finska, Švédska, Norska, Kanady. Všude, kde je nádherná příroda. Potřebuji zezeň a lesy.

### Vnímáte nějaké potíže spojené s dialýzou nebo dlouhodobým užíváním léků?

Akorát mě bolí kolena a natýkají mi. Teď vlastně moc léků neberu, jen čtyři, brával jsem jich mnohem víc. Měl jsem žaludeční vředy, ale jinak nic velkého a snáším to bez problémů.

### Bojíte se něčeho?

Obavy mám především z toho, že přijde doba, kdy nebudu moct pro společnost nic udělat. Proto se snažím být co nejvíc mezi lidmi. Myslím, že dnes není problém pro jakoukoli generaci najít si nějaké kroužky nebo koníčky. I tady v Liberci se toho dá dělat spousta. Ale člověk musí chtít, mít vnitřní motivaci. Jít někam a nezůstat doma, nezlomit hůl nad životem kvůli dialýze.

### Potřeboval jste někdy psychologickou pomoc?

To ne, já si život opravdu užívám každý den. Mě prostě baví a jsem tu rád. Občas mě něco bolí, tak to chvíli přetřpím a jedu dál. Pořád jsem ještě mladý a jsem nabitý energií. Na mně se dialýza moc nepoděpsala. Beru to, jak to je. Jsou na tom lidi hůř, já mám všechny končetiny, takže dokud můžu a nohy mi slouží, musím vyrazit ven. Život je nádherný! Já to mám v sobě takhle. To mám asi po tátovi.

Helena Podholová



## Rozvoj programu domácí hemodialýzy na Interním oddělení Strahov z pohledu sestry



2x foto: BioNEXT

Pracoviště Interního oddělení Strahov má s domácí hemodialýzou dlouholeté zkušenosti, její počátky se datují od 70. let 20. století. V této době nebylo zvykem, aby se pacient spolupodílel na vlastní léčbě, či dokonce za ní částečně přebíral zodpovědnost. Šlo tehdy o revoluční myšlenku, jejíž primární motivací ale byla snaha o uvolnění přeplněné kapacity hemodialyzačního střediska.

**P**o přelomu milénia se pohled na hemodialýzu jako takovou změnil. Původní strategie „přežít“, která trvala dlouhých 30 let, byla opuštěna. V novém tisíciletí se pohled odborné veřejnosti začal soustředit na nový cíl, a to „umožnit pacientům prožít co nejvyšší kvalitu života, být ve stínu hemodialýzy“. Tomuto trendu nahrával také fakt, že se na

trhu objevily přenosné hemodialyzační přístroje s jednoduchým, intuitivním ovládním, které zároveň splňovaly přísná kritéria bezpečnosti.

V roce 2016 byl na české půdě společnosti BioNEXT představen malý, kompaktní přístroj NxStage, který byl vyvinut speciálně pro domácí použití. Není větší, než běžná mikrovlnná trouba. Při jeho instalaci není nutné provádět žádné zásadní stavební úpravy, připojení v domácnosti lze přirovnat k připojení pračky nebo myčky tenkou trubičkou (odpad a voda). Jeho provoz je úsporný z pohledu spotřeby vody a elektrické energie. V neposlední řadě, dialyzační roztok je možné dodat i předmísený ve vracích, což je varianta využitelná v případech, kdy chce pacient cestovat.

Interní oddělení Strahov bylo prvním pracovištěm v ČR, které svůj program domácích dialýz postavilo na možnosti častých a krátkých dialýz (5–7x týdně, po cca 2,5 hod.), tzn. nikoli na přenesení klasického HD schématu (dialýza třikrát týdně) domů. V lednu 2017 proběhlo školení lékařské-





ho a sesterského personálu sestrou z evropské pobočky americké společnosti NxStage. Zároveň s personálem školení podstoupil i první pacient.

V současné době má Interní oddělení Strahov detailně zpracovaný 21 denní program pro školení pacientů. Tým pro domácí hemodialýzu tvoří lékař, dvě sestry, biomedicínský inženýr a psycholog. Nyní pečujeme o čtyři pacienty na domácí hemodialýze. Zajímavostí je, že každý z našich domácích pacientů má jiný cévní přístup: nativní fistuli (napojování technikou button-hole i žebříčkovou metodou), cévní graft a centrální žilní katétr.

Samotná edukace je rozdělena do dvou základních částí. První část probíhá na hemodialyzačním středisku, kdy se pacient naučí přístroj kompletně obsluhovat, zahájit a ukončit dialýzu, řešit případné alarmy, naučí se péči o vlastní cévní přístup. Nemocniční personál tento třítydenní interval využije na perfektní vybalancování dialyzační taktiky při zohlednění individuálních potřeb pacienta. Druhá část edukace probíhá v domácím prostředí. Po instalaci přístroje servisním technikem v domově pacienta, si pacient provede dvě až tři procedury za dohledu sestry. I poté, co je edukace kompletně ukončena, pacient zůstává v kontaktu se svým mateřským střediskem. To mu poskytuje technické, materiální a hlavně medicínské zájem. Pokud je pacient bez potíží, dochází na mateřské dialyzační středisko 1x měsíčně na kontrolu.

Co domácí hemodialýza našim pacientům přináší? Z medicínského hlediska je třeba zmínit zlepšení biochemických výsledků spolu se snížením užívání léků a také lepší tolerování ultrafiltrace bez hypotenzních příhod. Z osobního pohledu si naši pacienti chválí úsporu času při dojíždění na středisko



a to, že se nemusí přizpůsobovat tolik režimu dialyzačního střediska. Dále oceňují lepší skloubení dialýzy s chodem rodiny, včetně toho, že mohou cestovat na chalupu. V neposlední řadě jim častější domácí dialýza umožňuje volnější dietní režim.

Slovo závěrem: Pro koho je domácí hemodialýza vhodná? Pro všechny dialyzované, kterým v tom nebrání medicínská kontraindikace. Pro ty, kteří chtějí ve svém vlastním životě s dialýzou hrát hlavní roli, pro pacienty toužící po svobodě. Pokud bych citovala jednoho našeho pacienta: „Domácí hemodialýza změnila moje nakládání s časem. Nyní se nepřizpůsobuji já dialýze, ale dialýza mně.“

**Mgr. Beáta Švárová,**  
Interní oddělení Strahov  
Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

### Co byste měli vědět o domácí hemodialýze a přístroji NxStage:

- ✓ Jednoduchá instalace přístroje, je pouze třeba napojit jej na vodovodní kohoutek, odpad a do elektrické sítě
- ✓ Nejsou třeba žádné stavební úpravy
- ✓ Je potřeba pouze malé množství vody
- ✓ Velikost přístroje umožňuje pacientům cestování



Foto: Blomnext

# Na co se připravit po transplantaci?



Mgr. Eliška Dvořáčková

Foto: archiv redakce

## Jaká speciální opatření musí pacienti po transplantaci ledviny dodržovat?

Zejména v prvních třech měsících po transplantaci je pacient nejvíce ohrožen infekcemi, protože jeho imunitní systém se musí přizpůsobit nově vzniklé situaci, a to je pro něho užívání imunosupresivní terapie. Z tohoto důvodu je důležité dodržovat dobrý standard osobní hygieny. Tedy pravidelné mytí rukou, péče o dutinu ústní a hygienu celého těla. Pacient by měl minimalizovat situace, kde hrozí zvýšené riziko nákazy. Mezi ně radíme například kontakt s osobami, které mají infekční onemocnění (např. chřipku), nebo kontakt s nemocnými dětmi. Pro práci v domácnosti a na zahradě je vhodné používat rukavice, které ochrání kůži před poraněním. Po-

Úspěšná transplantace ledviny bývá pro dialyzované pacienty opravdu velkou pozitivní změnou. Nicméně i tak transplantované pacienty čeká celoživotní užívání medikace a nutnost řídit se mnoha doporučeními. Někteří z pacientů před tím rádi zavírají oči, jiní zase mají tendenci vše řešit až příliš. Která je ta správná cesta? Na režimová opatření a na to, s jakými léky a jejich účinky, se můžete setkat po transplantaci ledviny, jsme se ptali Mgr. Elišky Dvořáčkové z III. chirurgické kliniky 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a FN Motol, ÚL IKEM a MUDr. Marka Novotného z Kliniky nefrologie IKEM.

kud už k poranění dojde, je nutné ránu pečlivě vydezinfikovat. Důležité je také vyvarovat se kontaktu s plísněmi. Ty se často vyskytují například ve větších hospodářských provozech, nebo na vlhkých a špatně větraných místech. Pozor tedy i ve sklepích, na chatách a chalupách. I z tohoto důvodu by měli pacienti ze svého okolí odstranit plesnivě květinu v květináčích.

## Musí si kromě infekcí dávat pozor i na něco dalšího?

Ano, například na pobyt na slunci. Rozhodně se doporučuje používat krémy s ochranným faktorem 50 a více z důvodu zvýšeného rizika kožních nádorů. Proto je důležitá i pravidelná kontrola znamének



Foto: Pixabay

u kožního lékaře. Určitá omezení se týkají i jídla, i když nejsou tak výrazná jako při dialýze. Pacient by se měl vyvarovat potravin, které nejsou dostatečně tepelně upravené, jako jsou steaky, nepasterizované mléčné výrobky nebo plísňové sýry.

### **Může pacient svým životním stylem ovlivnit funkci transplantované ledviny?**

Do jisté míry může. Mezi negativní vlivy působící na funkci ledviny, kterých by se tedy měl vyvarovat, patří kouření, nadváha, nevyvážená strava z hlediska nadměrného množství tuků a cukrů a nedostatek pravidelné fyzické aktivity přiměřené aktuálnímu zdravotnímu stavu. Pro správnou funkci ledviny je také důležité dodržování pitného režimu. Jednak co se týká požadovaného množství tekutin, ale i jeho složení, které má pacient doporučené od svého ošetřujícího lékaře z transplantáčního centra.

### **S jakými léky se pacienti po transplantaci ledviny nejčastěji setkají?**

Zásadní postavení mají imunosupresiva, která umožňují dlouhodobou funkci transplantované ledviny. Jde o léky, které brání rejekci (odhojení) transplantované ledviny. Tyto léky předepisují lékaři transplantáčního centra. Volba kombinace imu-

nosupresiv je vždy individuální pro konkrétního pacienta. Respektuje jeho imunitní systém a možné nežádoucí účinky plynoucí z dlouhodobého užívání. Nejčastěji jde o tuto trojkombinaci léků – takrolimus, mykofenolát a prednison. Užívání ostatních léků se řídí aktuálními zdravotními obtížemi. Nejčastěji jde o léky na léčbu vysokého krevního tlaku, diabetu, vysokého cholesterolu a kyseliny močové. Dále se po omezenou dobu časně po transplantaci pacienti setkají s profylaktickým podáváním antibiotik a protivirového preparátu.

### **To může být pro někoho opravdu dlouhý seznam léků.**

Pacient by měl proto nosit na každou návštěvu k lékaři aktuální seznam všech užívaných léků, aby

měl lékař kompletní informace o medikaci. Určitě by neměl zapomínat hlásit nově předepsané léky. Tímto jednoduchým krokem zvyšuje pacient svoji bezpeč-

nost z hlediska užívání léků. Některé léky mohou snížit hladinu imunosupresiv a tím se může zvýšit riziko selhání terapie, nebo může nastat opačný případ, že dojde k předávkování imunosupresivy. Důležité je to i proto, aby se předešlo situacím, kdy pacient užívá dva léky se stejným složením, ale každý pod jiným názvem.

Zejména v prvních třech měsících po transplantaci je pacient nejvíce ohrožen infekcemi.





Foto: Pixabay

### Jak správně užívat imunosupresiva?

Zcela zásadní pro bezpečnost pacienta je pravidelné užívání imunosupresiv přibližně ve stejnou dobu. Pacient také nikdy nesmí svévolně měnit dávky imunosupresiv, nebo jejich užívání vynechat. Pokud pacienta čekají odběry krve na stanovení hladin takrolimu, užívá léky s obsahem takrolimu až po odběru, aby výsledek nebyl zkreslen. Na základě laboratorně změřené hladiny takrolimu pak lékař upravuje jeho dávky tak, aby bylo dosaženo zamýšleného cíle terapie.

Zcela zásadní pro bezpečnost pacienta je pravidelné užívání imunosupresiv přibližně ve stejnou dobu.

### A ve vztahu k jídlu?

Platí následující pravidla: přípravky s obsahem takrolimu se mají užívat nejlépe jednu hodinu před jídlem z důvodu dostatečného a předvídatelného vstřebání léku z trávicího ústrojí do krve a tím předcházení výkyvům hladin léku. Prednison a mykofenolát by se měl naopak užívat po jídle. Prednison pak nejpozději do dvou hodin po probuzení, protože to napodobuje přirozený biorytmus pulzního vyplavení kortikoidů v organismu a minimalizuje nežádoucí účinky kortikoidů. Užitím mykofenolátu po jídle se snižuje riziko trávicích obtíží.

### S jakými nejčastějšími nežádoucími účinky imunosupresiv se může pacient setkat?

Náročnost terapie po transplantaci s sebou bohužel přináší i vedlejší účinky léků. Je však třeba říci, že většina pacientů léčbu po nastavení udržovacích

dávek jednotlivých preparátů snáší dobře, aniž by v praktickém životě pociťovali nějaká omezení.

U některých pacientů se může vyskytnout třes rukou související s užíváním takrolimu. Dnešní medicína si umí do určité míry poradit s tímto nežádoucím účinkem tak, že lékař vybere pro pacienta lék se stejnou léčivou látkou, ale v jiném přípravku, který má speciálně technologicky upravené tablety s postupným uvolňováním takrolimu, který může tento nežádoucí účinek zmírnit.

Někdy se může objevit problém s vypadáváním vlasů a sníženou kvalitou nehtů. Pokud se takový problém vyskytne, pacient si může v lékárně zakoupit přípravky s obsahem methioninu.

Prednison může způsobit vznik akné na obličeji nebo těle. Pokud se rozvine akné, měl by pacient používat přípravky určené pro problematickou pokožku, eventuálně navštívit dermatologa. Naopak někteří pacienti mají problém se suchostí pokožky. Opět je vhodné používat správných přípravků, které dosta-

tečně promastí kůži a přispějí k obnově kožní bariéry. Prednison může také vyvolávat zvýšenou chuť k jídlu, především na sladké. Zvýšení hmotnosti lze minimalizovat dodržováním zásad správné životosprávy.

### Snáší se užívání imunosupresiv s očkováním?

Z povahy imunosupresivní terapie vyplývá zvýšená náchylnost k infekcím. Proto naopak doporučujeme každoroční očkování proti chřipce.

### Jak je možné se s nežádoucími účinky imunosupresiv vypořádat?

Pokud na sobě pacient pozoruje změny, které by mohly souviset s užíváním imunosupresiv, je vhodné to oznámit ošetřujícímu lékaři transplantčního centra. Řadu problémů lze po dohodě zcela vyřešit, nebo je výrazně zmírnit. Nejdůležitější je dobrá spolupráce, upřímnost v diskuzi s ošetřujícím lékařem a vyvarování se svévolným úpravám medikace.

**Helena Podholová**





## Dětské odpoledne na Vltavě

Poslední letošní prázdninový den jsme přichystali akci dětské sekce SpolDaT. V půl jedenácté dopoledne jsme se sešli v počtu pěti dětí a čtyř rodičů na Smíchovské náplavce. Právě odsud bylo domluveno nalodění na loď Iris, jejíž majitel a kapitán v jedné osobě nám nabídl vyjížd'ku po Vltavě.



Pro mužskou část naší výpravy bylo příjemným zjištěním, že právě v tento den se na této náplavce konala i akce „Auta na náplavce“. Při čekání na loď jsme si tedy mohli prohlédnout vystavené vozy a odnést si zajímavé prospekty a časopisy. Před jedenáctou hodinou před botelem Admirál zakotvila námi tolik vyhlížená loď. Hned při nalodění byly všechny děti obdarovány kapitánem Martinem a jeho pomocníkem Liborem krásným námořnickým tričkem a námořnickou čepicí. Na čtrnáctimetrové lodi bylo pro nás všechny připravené i pohoštění v podobě sladkých i slaných dobrot, limonád a džusů. Loď vyplula směrem ke Karlovu mostu. Pro děti byl velkým zážitkem průjezd zdymadlem u Střeleckého ostrova, kde jsme se zdrželi půl hodiny. Pak už nás čekal jedinečný pohled na vnitřní Prahu z hladiny řeky. Otevřely se krásné výhledy na panorama Pražského hradu a hlavně Karlův most. Pod tímto historickým skvostem jsme propluli dvakrát za sebou, což byl velký zážitek

hlavně pro nás, rodiče. Děti totiž už na lodi řádily a Martin s Liborem si každé z nich postupně brali do kormidelny, kde si vyzkoušely řízení lodi. Zruřivé troubení naší lodi při průjezdu kolem restaurací na náplavkách pak vyvolávalo úlek u restauračních hostů a divoké záchvaty smíchu dětské posádky lodi. Loď pak opět zamířila do zdymadla u Střeleckého ostrova, kde jsme ale museli čekat čtyřicet minut, než na nás přijde při průjezdu řada. Část dětí toho využila, a jelikož loď kotvila u malostranského břehu, jedna z maminek s nimi navštívila blízký park Kampa u Werichovy vily. Když na nás ve zdymadle konečně přišla řada, děti se nalodily a loď za hlasitého povyku a veselého pokřikování zamířila k Vyšehradu. Děti okupovaly kormidelnu a pomáhaly Martinovi řídit loď, ládovaly se dobrotami a troubením lodi děsily ostatní lidi na řece. Pak už plavba blížila ke konci. Loď připlula k původnímu místu nalodění a děti litovaly, že krásné odpoledne na řece už končí. Při výstupu z lodi každé z dětí dostalo ještě velkého plyšového žraloka. Byl to krásný den, na který rády vzpomínají jak naše děti, tak i my dospělí. Touto cestou bychom rádi ještě jednou velmi poděkovali majiteli lodi Martinovi a jeho pomocníkovi Liborovi, ale i dalším lidem z jejich okolí, kteří na povedenou akci přispěli penězi, nebo výrobou pohoštění. Bylo to báječné.

Petr Linhart



Foto: Petr Linhart

**Do konce letošního roku se můžete v rámci dětské sekce SpolDaT těšit na další zajímavá setkání rodičů a dětí. Pozvání a bližší informace najdete včas v e-mailu nebo na facebookové stránce SpolDaT.**



## 26. letní hry dialyzovaných a transplantovaných sportovců ČR

Letošní ročník sportovních her se konal na konci srpna opět v Přední Výtoni na Lipně v areálu Penzionu Vyhlídka. A opět se velmi povedl. Ačkoli je financování her již závislé pouze na ochotě účastníků a vstřícnosti rodiny pana Jakubce, majitelů penzionu, sešlo se a na hrách vystřídal celkem 54 osob.

**D**ialyzační léčbu zajišťovalo, jako každý rok, nyní již přeplněné HDS v Českém Krumlově, za což MUDr. Richardu Kolářovi ještě jednou velmi děkujeme. Počasí nám až nečekaně přálo, takže se většina sportovních aktivit odehrávala venku. Soutěže byly organizovány jak pro zisk individuálního umístění, tak pro body celkem třem družstvům. Motivace tedy rozhodně nechyběla. Byly odehrány soutěže v přehazované, nohejbale, florbale, stolním tenise, pořádali jsme také souboj ve střelbě a soutěže družstev v klání s herními prvky. Nechyběla ani speciální dětská soutěž. Děti byly zároveň členové všech družstev, a tak ve svých kategoriích mohly našim sportovcům výrazně pomoci. Ani večer účastníci her nezaháleli. Účastnili se soutěžního programu s kvízy a hráli bowling nebo šipky.

Jako vrchol byl pro zájemce díky Petrovi Křenkovi zajištěn bezplatný instruktážní film – kurz pro získání VMP (vůdce malého plavidla). V návaznosti na něj pak opět proběhl oblíbený sjezd horního toku

Vltavy na raftech. Na společný výlet jsme se tentokrát vydali na nejvyšší horu Blanského lesa Klef. V nadmořské výšce 1084 metrů je krásná horská chata a jedinečný výhled z 18 metrů vysoké kamenné věže. Výšlap nahoru, eventuálně výjezd lanovkou, následoval sjezd na koloběžkách. Přímou v místě ubytování, na Přední Výtoni, jsme využili cyklostezku, která je ideální i pro in-line brusle. Bylo teplo, a tak bylo dost prostoru na koupání nebo na metanou na asfaltu, což je suchozemská varianta curlingu. Lipno nám letos nabídlo vše, co jsme si mohli přát. Krásné lesy s trasami pro pěší i cyklisty, stezku v korunách stromů, spoustu hub, slunce a teplou čistou vodu. Bylo toho prostě dost a bylo to prima. To jistě potvrdí všichni. V příštím roce se těšíme zase na shledanou. A hlavně se nezapomente pravidelně hýbat, je to součást sekundární prevence a léčby dialyzovaných a transplantovaných. Proto pořádáme dvakrát ročně hry a přímořské pobyty.

**MUDr. Lukáš Svoboda**



Foto: Zdeněk Uhlíř, Jindra Vodňalová

## Pozvánka na setkání pacientů po transplantaci jater

Výbor základní organizace pacientů po transplantaci jater si vás dovoluje pozvat na přátelské setkání, které se koná v lokalitě **Schaumannův Dvůr, 793 23 Karlovice**

Pension SD – [www.pensionsd.cz](http://www.pensionsd.cz)  
od čtvrtka 23. 4. do neděle 26. 4. 2020

**Cena:** ubytování s polopenzí na osobu a den 730 Kč

**Přihlášky:** závazné přihlášky posílejte nebo volejte do konce roku 2019

**Lence Blahutové,**  
**tel.:** 604 428 273

**e-mail:** [blah.lena@seznam.cz](mailto:blah.lena@seznam.cz)

**Rádi zodpovíme i vaše případné dotazy.**





# Letní hry mýma očima

**L**etních her, které pořádá SK DaT, jsme se letos zúčastnili poprvé a doufám, že ne naposledy. Během srpnového týdne jsme s manželem zkusili téměř vše, co se dalo. Sportovní klání všeho druhu, návštěvu rozhledny na Kleti i s následnou jízdou na koloběžce, večerní kvízové soutěže i školení pro Vůdce malého plavidla.

Bezkonkurenčně nejlepší byl pro mne výlet na raftech. Účast byla hojná a všichni jsme si to opravdu užili. Jelo nás asi sedm raftů po pěti až šesti lidech, včetně dětí. Cestou jsme sjížděli tři jezy, udělali si i přestávku na občerstvení a na konci jsme uspořádali bitvu na vodě, kdy jsme všichni skončili naprosto promáčení. Počasí nám ale přálo, takže to nevadilo. Plavbu jsme zakončili v Rožmberku. Odtud řidiče odvezli organizátoři zpět na místo, kde měli zaparkovaná auta, aby se pro nás mohli vrátit zpět.

Vzhledem ke krásnému počasí jsme se téměř každý den chodili koupat na velmi hezkou písčitou pláž, která je jen 400 metrů od penzionu. U pláže je navíc i občerstvení a hřiště na metanou, což je prý místní specialita a pořádají zde i turnaje a přebory. Začíná zde také cyklostezka Přední Výtoň – Lipno – Frymburk, ze které jsou nádherné výhledy na jezero.

Moc se mi líbil přístup organizátorů k zapojení všech účastníků. Vzhledem k tomu, že zde byly většinou rodiny s dětmi, spíše tedy prarodiče a vnoučata, přišlo mi naprosto skvělé, že v jednotlivých družstvech musely být zastoupeny i ženy a děti. Ve skupinových disciplínách, jako např. nohejbal



a přehazovaná, muselo být vždy v každém družstvu alespoň jedno dítě a jedna žena a při jakémkoliv střídání musel být tento stav dodržen. Zahráli si tak všichni a nikdo nestál stranou. Bylo to opravdu sportovní chování.

Na závěr pobytu jsme všichni obdrželi ještě pamětní list účastníka. Velmi ráda bych tak touhle cestou poděkovala organizátorům MUDr. Lukáši Svobodovi a Mgr. Michalu Duškovi, kteří se o nás celý týden skvěle starali a připravili nám všem krásný pobyt plný jedinečných zážitků. Stejně tak patří dík i panu Jakubcovi a veškerému personálu penzionu Vyhlička, protože ubytování i jídlo bylo výborné.

Doufám, že se za rok opět všichni sejdeme na dalších letních hrách SK DaT.

**Jindra Vodehnalová**







## Krůtí závitěk se slaninou a špenátem se šťouchanými brambory

### Ingredience (1 porce):

100 g krůtích prsou, 3 plátky anglické slaniny, 50 g špenátového protlaku, česnek na dochucení, 30 g lučiny, 5 g olivového oleje, sůl, petrželka, 250 g loubovaných brambor (při zvýšené hladině draslíku v krvi, dle doporučení nutričního terapeuta)

### Postup:

Krůtí prsa očistíme, naklepeme na plátky, osolíme a opepríme. Na plátky masa klademe plátky anglické slaniny, na ni špenátový protlak a lučinu. Maso zabalíme do závitku a stáhneme nití. Závitky dáme do pekáčku, podlijeme vodou, pokapeme olivovým olejem a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme asi 40 minut. Ke konci pečení můžeme troubu přepnout na gril, aby vznikla křupavá kůrka. Jako přílohu zvolíme šťouchané brambory s najemno nasekanou petrželkou, přelité vypečenou šťávou z masa.

### Nutriční hodnoty celého pokrmu:

Energie 2863 kJ, bílkoviny 37,6 g, tuky 36,17 g, sacharidy 55,6 g, draslík 1611 mg, vápník 135 mg, fosfor 473 mg, sodík 2098 mg.

### Jak upravit brambory při hyperkalémii:

Jak upravit brambory při hyperkalémii: Brambory vždy oloupeme – i při přípravě salátů, bramborových těst, knedlíků atd. Brambory pokrájíme na menší kousky a necháme namočené alespoň dvě hodiny. Vodu vylijeme a vaříme je v nové vodě. Vodu po uvaření brambor vždy sléváme.



Ilustrační foto: Pixabay

## Piškotová bublanina s ananasem

### Ingredience:

3 vejce, 100 g cukru, 100 g hladké mouky, na špičku nože prášek do pečiva, 300 g ananasového kompotu bez šťávy, 20 g cukru moučka na posypání, 20 g mouky na formu, tuk na vymazání formy.

### Postup:

Žloutky ušleháme s cukrem do pěny a přidáme mouku s práškem do pečiva. Do těsta pak pomalu vmícháme vyšlehaný sníh. Do vymazané formy naklademe okapaný ananasový kompot, na který nalijeme připravené těsto. Pečeme zvolna.

### Nutriční hodnoty (1 porce):

Energie 654 kJ, bílkoviny 3,3 g, tuky 3,8 g, sacharidy 27,2 g, draslík 65 mg, vápník 14 mg, fosfor 49 mg, sodík 21 mg.



Ilustrační foto: Pixabay

**Zdroj:** Recepty pro dialyzované pacienty (vytvořeno za podpory společnosti Sanofi a spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou VFN Praha. Recepty byly propočteny za pomoci nutričního programu Nutriservis Profesional)

Tyto recepty slouží jako obecná doporučení. O individuálních zvláštностech ve stravě se prosím informujte u svého ošetřujícího lékaře či nutričního specialisty. Uvedené nutriční hodnoty jsou orientační.

**Redakční omluva:** V minulém čísle jsme omylem u receptu Pikantní kuřecí barbecue uvedli, že ingredience jsou určeny pro 1 porci. Správně je 8 porcí.



# Smějte se, budete šťastnější!

**P**o staletí už běží spor, zda jsme napřed děsně smutní a proto pláčem, nebo zda pláčem (parasympatické naladění), a proto jsme smutní. Dva praotcové, James a Canon, rozvířili debatu o periferním nebo centrálním vzniku emocí. Když potkám medvěda, leknou se, protože jsem si předtím

uvědomil, že je nebezpečný, nebo se napřed leknou, a pak si uvědomím, že jsem se lekl proto, že medvěd je nebezpečný. Ještě komplikovanější je případ, kdy potkám politika, z něhož se mi chce zvracet.

Údaje týkající se vztahu mezi smíchem a pocitem štěstí (tedy emocí radosti) se značně rozcházejí od chvíle, kdy to začali psychologové studovat. Některé potvrzují lidovou moudrost, že nasazená grimasa vyvolá odpovídající pocit, utrápený výraz smutek, našťvaný výraz agrese a úsměv radost, nicméně řada dalších studií to nepotvrdila. Psychologové z Knoxville sebrali celkem 138 studií zahrnujících přes 11 000 lidí, provedli jejich metaanalýzu a dospěli k závěru, že lidová moudrost platí. Ne nijak výrazně, že by úsměv vyvolal explozi veselí, ale v jistém směru ano. A protože pozitivní afektivita skutečně upevňuje zdraví, smějte se co nejvíc, nebo se alespoň usmívejte!

**Radkin Honzák**

[www.akademiepravdy.cz](http://www.akademiepravdy.cz)

*Zdroj: Nicholas A. Coles, Jeff T. Larsen, Heather C. Lench. A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. Psychological Bulletin, 2019; DOI: 10.1037/bul0000194*



Foto: Pixabay

## Staňte se pravidelným odběratelem Stězně

Časopis Stěžeň vychází čtyřikrát ročně a objednat si ho můžete nejlépe tak, že vyplníte objednávku, kterou najdete na webu na adrese [www.casopisstezen.cz/objednavka](http://www.casopisstezen.cz/objednavka). Tato elektronická objednávka je z hlediska nařízení GDPR nejvhodnější cesta. Pokud ale z jakýchkoliv důvodů nechcete internetovou objednávku použít, můžete si objednat časopis i telefonicky (Jana Bosáková, 702 046 642), nebo poštou na adrese SpolDaT.

Webová stránka časopisu Stěžeň, kde je možné v sekci Archiv stáhnout poslední čísla ve formátu pdf: [www.casopisstezen.cz](http://www.casopisstezen.cz)



# Osmisměrka o ceny

Vyluštěte osmisměrku a získáte knihu Carl Alasko – Emoční balast: Zbavte se nevědomé manipulace od nakladatelství Portál.

Tajenku osmisměrky nám zašlete **do 30. listopadu 2019** poštou na adresu redakce nebo e-mailem na [stezen@spoldat.cz](mailto:stezen@spoldat.cz), jako předmět uveďte slovo „tajenka“.

„Pane doktore, čím víc ty prášky beru, tím je mi hůř!“ stěžuje si stará paní doktorovi.

„A jaké prášky berete?“

„Ty nejlepší, co jsem viděla v televizi, pane doktore, ... (dokončení v tajence)“



AORTA, ARŠÍK, BRZDA, DANIO, DRŠTKY, FARSA, FOUET, HANBA, JIKRA, KANÁL, KATAR, KAVKA, KLEPY, KOALA, LIÁNA, LUNTY, MOTIV, NABÍT, NAPŮL, NASÁTÍ, NEBOŤ, OBSAH, OČKAŘ, OKOPY, ORAVA, OTLAK, PANELY, PAŠÁK, PATRA, PERKA, ROŠTY, RUSKO, SANKA, SKAUT, SKIVO, SLIAČ, SRUBY, TRKOT, TWIST, VAZIVO, VÁŽNÉ, VDOVA, VIOLA, VLNKA, VOLBA, VRÁNA, VÝPAL, ZKÁZA, ZKRATY, ZNALÝ

## Výherce knížky z minulého čísla:

Knihu Na cestách duše získává **Kristina Šiklarová z Brna**.

# Skupinové kondiční cvičení pro pacienty v dialyzační léčbě a po transplantaci ledviny pod vedením fyzioterapeuta

2019

## **Cvičíme každou středu od 16.30 do 17.30 hodin\***

**Co s sebou:** pohodlný cvičební oděv, obuv na cvičení, ručník, tekutiny dle potřeby

**Místo konání:** Fakulta tělesné výchovy a sportu (FTVS UK),  
José Martího 31, Praha 6 (info o dopravě na [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz)),  
tělocvična katedry fyzioterapie, blok C, 1. patro.

Z kapacitních důvodů je nutná rezervace místa nejlépe SMS  
na tel. 604 826 622. Místo si, prosím, rezervujte nejpozději večer  
před dnem cvičení.

Při prvním kontaktu uveďte své jméno, diagnózu (HD, PD, Tx)  
a délku léčby či doby po transplantaci. S sebou přineste  
potvrzení od vašeho ošetřujícího lékaře-nefrologa, že se můžete  
věnovat kondičnímu cvičení pod vedením fyzioterapeuta.

*\* změna dne a času cvičení vyhrazena, aktuální informace  
jsou podávány přihlášeným cvičencům prostřednictvím SMS*

## **Na setkání se těší**

Jana Bosáková za Společnost dialyzovaných a transplantovaných  
a PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D. za kolektiv fyzioterapeutů.