

Stěžeň

Časopis
pro dialyzované
a transplantované

4
2019



**Doplňujte
bezpečně**

.....

**Pohyb
pro každý den**

.....

**Být šťastný
je naše volba**



Děkujeme za vaši přízeň!
Přejeme vám krásné vánoční svátky
a v novém roce pevné zdraví.

za SpolDaT Jana Bosáková



SLOVO ÚVODEM

Milí čtenáři,



v předvánočním čase přichází nové číslo Stěžně, které vám, věřím, přinese nejen spoustu zajímavých článků, ale pomůže vám vykročit do nového roku 2020 tou správnou nohou. Kde hledat a jak si udržet

motivaci v případech malých i velkých předsevzetí každý den jsem zjišťovala u koučky Hany Levové. Pokud se plánujete, kromě rozvoje duše, začít věnovat také trochu svému tělu, jistě užijete rady a tipy na cviky fyzioterapeutky Barbory Zimové. Nezapomeňte, že i v dalším roce se můžete každý týden protáhnout přímo s ní na pražském cvičení pro dialyzované a transplantované, které organizuje SpolDaT.

Ohlédneme se samozřejmě za vydařeným podzimním pobytem na Pastvinách a oslavou třicetiletého výročí Společnosti dialyzovaných a transplantovaných tamtéž. Petr Žitný vám zase představí úspěchy českých sportovců na letošních světových hrách transplantovaných a dialyzovaných. Představíme si také velmi praktického pomocníka, kterým je Euroklíč. Ačkoli je už k dispozici spoustu let, hodně lidí o možnosti a podmínkách jeho získání stále neví.

Doufám tedy, že si každý v aktuálním vydání najde to své. Přeji vám hřejivou náladu a veselou mysl po všechny zimní měsíce.

Helena Podholová

Z OBSAHU

Transport bijícího srdce: Nová metoda odběru orgánu Aktuality	4
Představujeme vedení SpolDaT SpolDaT	6
Být šťastný je naše volba Rozhovor	8
Doplňky stravy po transplantaci: Doplníte bezpečně Léky	12
Euroklíč – praktický pomocník pro lidi s handicapem Zajímavosti	14
Pohyb pro každý den Sport	16
Neztrácet víru a smířit se s tím... Domácí hemodialýza	18
Podzimní rekondice na Pastvinách SpolDaT	20
Jak jsme slavili 30 let Společnosti dialyzovaných a transplantovaných SpolDaT	21
XXII. Světové hry transplantovaných Napsali jste nám	22
Humor – jedna z cest Relax	24
Smažené rybí filé s bramborem a vánoční domácí perník Vaření	26
Osmisměrka o ceny Relax	27

TIRÁŽ

STĚŽEŇ – čtvrtletník pro dialyzované a transplantované | Založen 1989 | Číslo 4, ročník 30, vyšlo dne 9. 12. 2019 | Neoprodějný | 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:** 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 zasílání časopisu:** Jana Bosáková, tel.: 702 046 642, e-mail: bosakova@spoldat.cz | **Grafická úprava:** Michal Schneidewind, vasgrafik.cz | **Tisk:** Grafotechna plus, s.r.o., Lýskova 1594/33, 155 00 Praha 13-Stodůlky (www.gtplus.cz) | **Distribuce:** ADLÉX, spol. s r.o., Xaveriova 1888/45, 150 00 Praha 5-Smíchov (www.adlex.cz).

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

Časopis je vydáván za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



SpolDaT na Facebooku: www.facebook.com/spoldat



Transport bijícího srdce

Nová metoda odběru orgánu

Na začátku letošního října použily týmy z pražského IKEM poprvé v Česku novou metodu odběru srdce. Ta umožní jeho transport ve fyziologických podmínkách od zemřelého dárce k příjemci. Jde o zásadní posun v kvalitě transplantací srdce v ČR a přináší větší šanci nemocným, že se nového orgánu dočkají. Nová metoda rozšíří nabídku možných orgánů k transplantaci a zároveň může pomoci při převozech na větší vzdálenosti.

Celkem 83 lidí v Česku čekalo na začátku října na nové srdce. Jeden z pacientů se dočkal, jeho nové srdce by ale za normálních okolností bylo k transplantaci odmítnuto. V jedné z nemocnic ústeckého kraje indikovali lékaři mladého dárce, jeho srdce ale nebylo metabolicky zcela ideální a bylo za hranic standardních medicínských kritérií. To byl důvod, proč se lékaři z IKEM rozhodli poprvé použít novou metodu fyziologického transportu, aby orgán pro pacienta mohli zachránit. Na jednom konci tak stála smrt mladého člověka, na druhém život pro staršího muže. „Především je nutné kolegům z Krajské zdravotní poděkovat, že jsme právě u nich a s jejich pomocí mohli průlomovou metodu vyzkoušet. Je pro nás významná zejména tím, že se odebrané srdce napojí na přístroj, který simuluje fyziologické prostředí člověka. Srdce začne znovu tepat a my jsme schopni ho dostat do metabolicky optimální kondice a exaktně posoudit jeho použitelnost,“ popisuje prof. MUDr. Ivan Netuka, PhD., přednosta Kliniky kardiovaskulární chirurgie IKEM. Ideálními podmínkami se srdce natolik stimuluje, že předchozí nedobré parametry vymizí a orgán se stává kvalitním. A to se také stalo: za téměř čtyři hodiny,



kdy bylo srdce napojeno na přístroj a převáženo do IKEM, se natolik „zotavilo“, že mohlo být transplantováno. „Pacient, který toto srdce dostal je ve velmi dobré kondici, probíhá u něj standardní rekonvalescence,“ doplňuje prof. Netuka.

V IKEM se ročně transplantuje přes 40, v celé republice pak přes 70 srdcí. Dle zkušeností ze světa lékaři nyní předpokládají, že by se počet transplantací v ČR mohl zvýšit až o 20 %. Větší naději by tak mohli dostat nejen dospělí pacienti, ale i ti mladší 18 let. „Za posledních deset let bylo v IKEM transplantováno šest dětí mladších 18 let a pěti dětem byla implantována dlouhodobá srdeční podpora. A právě i pro takové pacienty by nová metoda odběru mohla být velmi prospěšná, protože by se nového srdíčka dočkali dříve. I když v institutu nemáme dětský program transplantací srdce, úzce spolupracujeme s Dětským kardiocentrem FN v Motole, vedeme čekací listinu a operujeme některé pacienty z řad teenagerů,“ vysvětluje prof. MUDr. Jan Pírk, DrSc., přednosta Kardiocentra IKEM.

Zavést novou metodu se v IKEM podařilo i díky příspěvni neveřejného sektoru. „Velké poděkování patří Nadačnímu fondu Kapka naděje a společnosti Shell, které nám přístroj pro transport bijícího srdce



pořádily. A pak také Všeobecné zdravotní pojišťovně, se kterou je domluveno, že tuto metodu budou podporovat. Doufáme, že se podobná dohoda podaří i s ostatními pojišťovnami," říká Ing. Michal Stiborek, MBA, ředitel Institutu klinické a experimentální medicíny.

VZP slíbila uhradit 8–10 těchto odběrů ročně. „Pacienti, kteří čekají na transplantaci srdce, touto novou metodou mají možnost získat větší šanci, že se pro ně srdce najde. Připravili jsme úhradový mechanismus, který umožní, že tato metoda je hrazená a dostupná pro transplantační týmy a české pacienty. Proto doufám, že se v ČR podaří tuto metodu natolik rozvinout, že se doba na čekací listině na transplantaci srdce výrazně zkrátí," dodává Ing. David Šmehlík, MHA, náměstek ředitele VZP pro zdravotní péči. (tz)

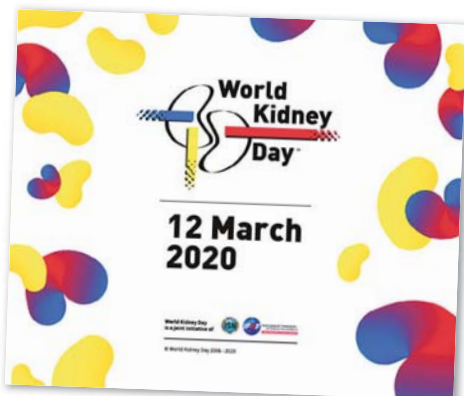


Světový den ledvin 2020: Zdravé ledviny pro všechny a všude

Druhý čtvrtek v březnu se každoročně koná Světový den ledvin, který má za úkol zvyšovat povědomí o jejich onemocnění. Zároveň upozorňuje na potřebu včasného odhalení chronického onemocnění ledvin. Právě prevence zabráňující vzniku a postupu nemoci je hlavním tématem nadcházejícího ročníku, který připadne na 12. března 2020.

Chronické onemocnění ledvin postihuje jednoho z deseti dospělých lidí na celém světě. Přestože se závažnost může lišit, je nevyléčitelné a vyžaduje celoživotní péči. Předpokládá se, že do roku 2040 se stane pátou nejčastější příčinou předčasného úmrtí na světě. Zejména v zemích s nízkým a středním příjmem většina lidí se selháním ledvin nemá dostatečný přístup k dialýze nebo transplantaci. Proto je třeba upozorňovat zejména politické představitele jednotlivých zemí na závažnost a důležitost tématu.

V České republice se každoroční kampaň pojí především s větším mediálním zájmem o proble-



matiku onemocnění ledvin a zároveň se tento den otevírají nefrologická pracoviště, kde si mohou lidé nechat udělat základní preventivní vyšetření.

Více se dozvíte na www.worldkidneyday.org a na www.svetovydenledvin.cz. Připojit se ke Světovému dni ledvin můžete také například prostřednictvím sociálních sítí #WorldKidneyDay. (red)

Představujeme vedení SpolDaT

Předsedkyni Společnosti dialyzovaných a transplantovaných Janu Bosákovou již určitě všichni znáte, minimálně z jarního vydání Stěžeň. Rozhodli jsme se ale představit vám další členy vedení, tentokrát je to místopředseda SpolDaT Petr Cifka (72 let), který je nyní šest let po transplantaci ledviny.

Jaký průběh mělo vaše onemocnění?

Moje nemoc začínala pozvolna díky nepozorované hypertenzi a diabetu. Když bylo obé objeveno a kompenzováno, začala se podle rozborů pomalu zmenšovat funkce ledvin. Přiznám, a buďž to i varováním pro ostatní, že jsem ne vždy striktně dodržoval kázeň, co se týče diety. Tak se po cca 16 letech a nárazu chřipky a zánětu močového měchýře stalo, že hladina kreatininu značně stoupla. Na nefrologické klinice IKEM mě paní primářka doc. MUDr. Alena Paříková, Ph.D. seznámila s perspektivou a možnostmi léčby a po půl roce jsem se rozhodl dialyzovat peritoneální dialýzou. Bohužel se mi na ledvinách objevily nádory a musely mi být



odoperovány, nyní tak žiji s transplantovanou ledvinou.

Jak jste to zvládl se zaměstnáním?

Shodou okolností jsem začal s dialýzou krátce po dovršení věku, kdy jsem měl nárok na starobní důchod. Byl jsem povoláním technický poradce a obchodní zástupce jedné nadnárodní firmy zabývající



Staňte se pravidelným odběratelem Stěžeň

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. 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

se obchodem v oboru voda, sanita, topení a plyn, takže byla moje práce spojená s téměř každodenním cestováním po celém bývalém Československu a části střední Evropy. To bohužel nebylo slučitelné s dialýzou, a tak jsem musel, ke své žalosti, opravdu do důchodu odejít, ač mě práce bavila.

Musel jste změnit i svůj životní styl?

Musel jsem slevit, nebo úplně skončit, s některými svými koníčky, jako byl kajak a divoká voda, cykloturistika nebo běh na lyžích. Zbyla mi tak jen pěší turistika a četba. I péči o zahradu u našeho domku v Praze musela převzít moje manželka Eliška.

Máte tedy rodinu?

Ano, s Eliškou spolu žijeme již přes 42 let. Ona, naše dvě děti a vnučka s vnukem mi byli zároveň velkou a hlavní oporou během dialýzy, transplantace a všech komplikací s tím spojených.

Jak jste se dozvěděl o SpolDaT?

Asi třetím rokem dialýzy jsem byl spolu s manželkou na rekondičním pobytu na Pastvinách, o kte-

rém jsem se dozvěděl v časopisu Stěžeň na dialyzačním středisku v IKEM. Na Pastvinách jsem se seznámil se Společností a projevil jsem zájem o její činnost a práci v ní. V současnosti jsem ve Společnosti něco přes sedm let.

Jaké vidíte hlavní cíle a funkci SpolDaT a svou roli v ní?

Při transformaci Společnosti jsem byl na konferenci nejprve zvolen do správní rady. Tenkrát šlo především o to, zastupovat společenství lidí dialyzovaných a transplantovaných na veřejnosti, ventilovat jejich problémy a potřeby pod hlavičkou patientské organizace na ministerstvu zdravotnictví, účastnit se a dávat podněty získané od pacientů na Nefrologické společnosti. Konec konců, o to samé jde i dnes, kdy jsem místopředsou. Nejvíce práce nyní stojí Společnost udržet časopis Stěžeň pro pacienty a zajistit chod a opravu našeho Penzionu Pastviny pro další rekondice dialyzovaných a transplantovaných pacientů. Zároveň se ho snažíme nabízet i jiným patientským sdružením pro ozdravné a rekondiční pobyty. To vše je nejen mým cílem, ale i cílem celé správní rady a jejího poradního orgánu.

Helena Podholová

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

od čtvrtek 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

Rádi zodpovíme i vaše případné dotazy.





Být šťastný je naše volba

Nadcházející vánoční svátky i příchod nového roku bývá často spojován s bilancováním, hodnocením a novými plány do budoucna. Paradoxně je to ale nejméně vhodná doba na změny – dny jsou krátké, chce se nám více lenořit a lepší by bylo si užívat sváteční pohody. Navíc novoroční předsevzetí nemívají dlouhého trvání. Pokud ale cítíte, že chcete změnu, chcete žít lépe a šťastněji, začněte ideálně hned. Kde hledat sílu ke změně a jak si ji udržet, jsem se ptala koučky Hany Levové s osmnáctiletou praxí zaměřenou na rozvoj a trénink komunikačních, manažerských a prezentačních dovedností.

Čím to je, že někomu jdou změny lehce a někdo se nemůže překonat?

Obrovsky předurčující věc k mnoha věcem je genetik. Například podle empirických studií profesorů psychologie Sonji Lyubomirsky máme karty našeho životního přístupu geneticky rozdané až

z 50 %. Podle toho jsme ochotní se vzdát vlastního pohodlí a je pro nás přijatelná změna. Jsou tací, pro které je velmi bolestivé se snažit a být aktivní, a pak tací, kteří jsou přirozeně proaktivní. Pro ně je naopak bolestivá pasivita. Fascinující je, že na náš přístup ke štěstí mají podle Sonji Lyubomirsky jen z 10 % vliv životní okolnosti. Ze 40 %, bez ohledu na genetiku, to máme v rukou my. A to rozhodně není málo. Je to naše volba.

Co je pak důsledkem této volby?

Je to osobní vnitřní rozhodnutí, jestli budu aktivním režisérem, nebo pasivním hercem ve svém životě, nebo případně v konkrétní situaci. Můžu zkusit upravovat scénář, který mám definovaný životem – například nemoc, nebo ho prostě pasivně odehrát. Jeden známý citát zní: „Nemůžete změnit vítr, ale můžete nastavovat plachty.“ Buď se necháte vláčet uragánem, nebo si řeknete, že fouká, tak co s tím můžu udělat. Už v tu chvíli jede loď trochu jinam, než mě vláčí osud, ale hlavně se na té lodi cítím líp.

Čím to je, že se cítím líp?

Při aktivitě se totiž v těle vylučují takzvané chemikálie štěstí. Dopamin, který se vyloučí, když si vydefinuji třeba i malý cíl a pokořím ho. Endorfin, ten se vyloučí vždy, když se překonám a trochu to bolí. Serotonin, který se vyplaví ve chvíli, kdy jsem na sebe pyšný a pak vztahový hormon oxytocin. Svým klientům říkám, že těmito chemikáliemi si můžou





vědomě takzvaně šlehat, dopovát se. Pokud si každý den vydefinují malinký úkol na hranici jejich komfortní zóny, splní ho, budou na sebe pyšní. Zároveň tím často udělají radost i jiným. Kombinací vyloučení těchto chemikálií se dostaví návykový stav. Návykový samozřejmě v pozitivním slova smyslu.

Jak můžu k tomuto přístupu motivovat své blízké?

Strašně závisí na formě té motivace. Bohužel je většinou kvůli špatnému podání spíše demotivující. Důležitá je v životě totiž volba, tedy když vám dá někdo možnost. Nesmí tam být známé „měl bys“ nebo „proč nejedeš, proč neuděláš“. Velmi často tak lidé v dobré víře někoho motivovat naopak naprosto demotivují. Použijí slova, která mozek příjemce naprosto uzavrou.

A jak by to tedy mělo být správně?

Ideální je ptát se na názor, nechat možnost volby. Nikoho nepřesvědčíme, že musí něco dělat. Můžeme inspirovat, nabídnout, povídat si s nimi. Nesmíme se ale dostat do role rodič – dítě. To totiž příjemci bere pocit autonomie a častěji odmítne. Obzvláště, když je genetika pasivní. Pokud chci někomu pomoci, je důležité přemýšlet, jak to říkám. Být v dialogu a nepoužívat uzavřené otázky, nebo snad přímo direktivní. Čím jsou lidé v komplikovanější fyzické situaci, tím více rad a častěji dostávají. Od lékařů a dalších. Poslední, co potřebují, jsou ještě neustálé rady doma. Lékařský personál nemá moc čas nabízet dialog. Pokud pak jejich blízcí vynechají doporučení a rady, hodně to pomůže.

Vést dialog v dnešní době lidé moc neumí...

Ano, v dobré víře lidé místo toho, aby si povídali, sdíleli, ptali se a pomalými neinvazivními dialogy posouvali motivaci, chtějí vše vyřešit jednorázově radou. A to je špatně. Existuje komunikační model SCARF od Davida Rocka. Každé písmenko znamená jeden anglický výraz, který je třeba v komunikaci



Foto: Pixabay

vyzdvihovat. Status – neměli byste druhého snižovat, radit mu a doporučovat, Jistota – pokud budu druhého poučovat, bude se cítit nejistý, protože ví, že to dělá špatně. Autonomie – dopřát druhému vlastní názor. Vztah – důležité je budování vzájemné důvěry, ne doporučování. Férovost – nikdy nevím, jak se druhý člověk ve své situaci opravdu cítí. Pokud dodržujeme v komunikaci tato pravidla, mnohem více člověka podpoříme.

Když to vezmeme z druhé strany. Co mám dělat v případě, že se chci změnit, ale nemám pocit podpory okolí?

Člověk musí být konzistentní ve své změně a používat „já potřebuju“. To opakovat stále dokola. Problém našeho mozku je, že vidíme setrvačně. Hodně se s tím setkávám u partnerské komunikace. Očekáváme změnu hned, ale mozek ji dlouho na druhé straně nevidí. Takže jakmile začnete říkat, že potřebujete tohle, druhý člověk stále slyší to staré. Třeba až po měsíci mu dojde, že říkáte úplně něco jiného. Pokud tedy nebude ten druhý člověk výjimečně bdělý a empatický. Velmi často se stává, že pokud je

Je to osobní vnitřní rozhodnutí, jestli budu aktivním režisérem, nebo pasivním hercem ve svém životě.



člověk nemocný, je dlouhou dobu v submisivní poloze. Svět je silnější než on a zvykne si na to, že nemocný poslouchá a vykonává. Pak si na to ale zvykne i ten nemocný. Jakmile najde sílu to změnit, může se stát, že svět ho poměrně dlouho neuslyší. Proto je potřeba být vytrvalý, je to běh na dlouhou trať. Člověku trvá dlouho, než mu dojde, že se něco změnilo v jemné komunikaci. Ty změny totiž často vidět prostě nechceme.

Kde hledat motivaci ke změně?

Jsou dva druhy motivace. Vnější, kdy nám někdo zvenku určuje, co máme dělat. To jsou všechny ty rady a doporučení, které se snažíte plnit a víte, že vás někdo hodnotí. A pak vnitřní motivace, kde jste sobě jediným soudcem. Jestli jste motivovaný vnitřně se pozná podle toho, co děláte, když se nikdo nedívá, bez ohledu na chválu okolí. Vnitřní motivace se pak dělí ještě na motivaci cestou a motivaci cílem, které musí být v harmonii. Pokud se těšíte na cíl, například zhubnutí, ale máte odpor k cestě, tedy omezení jídla, nemůžete nikdy vyhrát. Vnitřní motivace funguje jen v momentě, kdy něco hodně chcete, ale najdete si svoji cestu, na které netrpíte.

Protože i když toho pak docílíte, nedostaví se pocit štěstí. Je proto lepší zkusit hledat jinou příjemnější cestu, u hubnutí například více sportu. Funguje si říct, co chcete a uvědomit si, že není jen jedna cesta, jak toho docílit. Nepřestávat hledat možnosti, které mě baví a těší. O tom by měli lidé přemýšlet, když se rozhodnou něco změnit. Jinak vydrží každé předsevzetí velmi krátce.

Jak bojovat dál, když mám pocit, že se mi neustále nedaří?

Velmi doporučuji japonskou metodu neustálého zlepšování KAIZEN. Je to skvělá metoda postavená na každodenních pětiminutových malých výzvách. Ne uběhnout kilometr, ale například obejít dům. Je třeba si vytyčit takový cíl, který je lákavý, ale zároveň kvůli němu musím opustit svou komfortní zónu. Není třeba mu ale věnovat hodinu, maximálně pět nebo deset minut. Je to stejné jako u předsevzetí. Jakmile neuspějí u jednorázového příliš velkého cíle, většinou ho úplně vzdám. Ale když si koupíte hezký sešit a každý den si tam napíšete svůj úspěch – svůj KAIZEN, velmi vám to pozvedne sebevědomí a touhu pokračovat v cestě.

Máte nějaký konkrétní příklad, co si pod KAIZEN představíte?

Mám například velmi výkonového syna, pro kterého je KAIZEN něco neudělat. Nejit běhat, když ho bolí v krku. Naopak pro mladší dceru je KAIZEN si odepřít něco příjemného, třeba si nekoupit sponku. Je to prostě o malinkých věcech, které musí trochu bolet.

Pomáhá při plnění cílů sdílení s dalšími lidmi?

Musíte si říct, co vás v životě motivuje. Děláte věci pro sebe, nebo jste více sociálně zaměřeni a motivovaní interakcí, pochvalou? Každému dělá dobře něco jiného, což je dané právě genetikou. Není nikdy jen jedna cesta. Je třeba si uvědomit zdroje vlastního štěstí. O tom lidé málo přemýšlí. Naopak často přemýšlíme o problémech a svém neštěstí, ty máme analyzované dokonale. Doporučuji si napsat na bílý papír, co vše mi energii dává, a co naopak bere.





Čím je dané, že se tolik soustředíme na problémy?

Jsmo potomci lidí, kteří přežili díky tomu, že byli orientovaní na nebezpečí. Máme takový program v hlavě zakódovaný v amygdale. Ale v současnosti máme štěstí, že si můžeme zvolit, kam svoji pozornost zaměříme. Kam jde naše pozornost, tam jde naše energie. Kam jde naše energie, tam se dějí věci. Takže se stejnou intenzitou tak můžeme zaměřovat pozornost na to, kde leží štěstí a naše zdroje energie. Jediný vládce naší pozornosti jsme my sami. Je to naše volba. Dlouho jsem se ve svém životě snažila pochopit jednu myšlenku buddhismu – vše, co se nám v životě děje, má neutrální náboj. Je těžké přijmout vlastní zodpovědnost, ale vše je jen situace a záleží na nás, jak ji uchopíme – minus (časté stigma západní společnosti), neutrální nebo plus.

Jak si budovat a udržovat pozitivní přístup?

Jsmo vizuální bytosti. Vizuální kortex je starší než mluvicí a další, proto dobře fungujeme na vše, co dáme „z hlavy ven“. Takže na motivační techniky nejlépe funguje papír a tužka – koupit si opravdu hezký sešit a tužku a každý večer si zapsat, za co jsme vděční, za co děkujeme, co bylo hezké, naše sny nebo splněný KAIZEN. Pokud to vydržíme třeba měsíc, začne se mozek pozitivně programovat. Říká se tomu „programování“ sebe sama. Já mám ale třeba bytostný odpor k psaní, nikdy jsem si nepsala deník. Zároveň hrozně ráda maluju, takže si dělám vlastní piktogramy. Je opět potřeba si najít vlastní cestu. Pro někoho to můžou být zápisky, malůvky, pro jiného hezký rozhovor. Velkým motivátorem je podle mě interakce bez tlaku. Dále funguje i ovlivňování mysli tělem. I umělý úsměv je schopen pozitivně naladit mysl. Podobně se to děje u tance, nebo jiného pohybu. Doporučuji se vědomě narovnat, takzvané vyprsit, zvednout bradu. Okamžitě se vám

Není nikdy jen jedna cesta.
Je třeba si uvědomit zdroje
vlastního štěstí.



vyplaví jiné chemikálie, než když chodíte shrbení. Aby byl mentální postoj pozitivní, musí mu odpovídat i postoj fyzický.

A co s negativními zprávami, které se na nás hrou ze všech stran?

Měli bychom být bdělí vůči tomu s kým a s jakou energií se v životě setkáváme. Pokud budeme mít kolem sebe příliš negativismu, nemůžeme nikdy vyhrát. Leda bychom byli opravdu velmi silná osobnost. Neříkám, že musíme odstříhnout vše špatné, ale je třeba to umět pojmenovat. A neplatí to jen na lidi, ale i pro všechny ostatní zdroje – televize, časopisy, rádio. Snažit se vědomě některým informacím vyhybat a na druhou stranu vyhledávat to dobré.

Mění se náš přístup věkem?

Závisí opravdu na typu osobnosti. Náš přístup dále hodně souvisí i s tím, jaké jsme měli dětství, dané programy z rodiny, v tomto se těžko generalizuje. Myslím si, že s nastupujícím věkem mají lidé větší pokoru,

menší odvahu riskovat a experimentovat. Životní zkušenost nám bere lehkost udělat chybu. Čím jsme starší, nechceme dělat chyby a vydáváme se raději prověřenými cestami.

O to menší pak ale můžou být vlastní cíle k překonání. Každopádně, ať je vám 20 nebo 70, máte dvě možnosti. Buď se budete dívat na to, co nemůžete, nebo na to, co můžete. Orientace na akci je o osobní volbě. Je člověku přirozené se zaměřovat na to, co nemůžu, ale je naše volba, říct si: „Tohle mi je, je to stav, co s tím můžu dělat“. A v tomto nezáleží na věku, jen se musí člověk rozhodnout sám. Byť člověku samozřejmě hodně pomůže spřízněná duše, která ho bude posilovat, vést s ním dialog a pomáhat mu vidět jeho možnosti.

Helena Podholová



Doplňky stravy po transplantaci

Doplňujte bezpečně



Foto: Pixabay

Kromě mnohých dalších pozitivních důsledků transplantace ledviny přichází konečně na řadu také nový jídelníček. Čeká vás mnohem méně doporučení a nařízení, ale přesto je lepší se některým věcem vyvarovat. Zejména, pokud si rádi přilepšíte nějakým potravinovým doplňkem. Co přesně jsou to doplňky stravy a na co si dát pozor při jejich užívání po transplantaci ledviny jsme se opět ptali Mgr. Elišky Dvořáčkové, Ph. D. (Ústavní lékárna, IKEM, Nemocniční lékárna, FN Motol) a MUDr. Marka Novotného (Klinika nefrologie, IKEM).

Jaký je rozdíl mezi lékem a potravinovým doplňkem?

Na českém trhu stále roste počet doplňků stravy, které se prodávají bez lékařského předpisu v lékárnách i mimo lékárny. Svým složením, vzhledem a charakterem informací uváděných na obalu se často podobají lékům. Zjednodušeně řečeno doplňky stravy jsou potraviny, které se od běžně užívaných potravin odlišují vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, a které byly vyrobeny za účelem doplnění běžné stravy uživatele. Na rozdíl od léků u doplňků stravy není posuzována jejich účinnost. Posuzuje se pouze jejich zdravotní nezávadnost. Léky musejí splňovat mnohem přísnější normy a procházejí klinickými studiemi. Posuzuje se jejich bezpečnost pro pacienta, účinnost a obsah účinné látky. Uživatel odliší doplňky stravy od léků

na základě obalu. U doplňků stravy musí být na obalu uvedeno označení „doplňek stravy“.

Jsou nějaké doplňky stravy, kterým by se měli pacienti po transplantaci vyvarovat?

Obecně jsou to doplňky stravy, které se užívají na posílení a podporu imunity. Pacienti by se měli vyvarovat všem doplňkům stravy, které nějakým mechanismem svého účinku zasahují do imunitního systému. Pokud by užívaný preparát byl skutečně účinný, pak by v podstatě pracoval proti povinně ordinované imunosupresivní léčbě nutné k prevenci odhojení transplantovaného orgánu. Například jsou to přípravky s obsahem beta-glukanu. Dále bylinky jako je známá třapatka neboli Echinacea purpurea a ženšen. Orientaci v bylinkách uživateli často znesnadňuje nejednotné názvosloví. To znamená, že jde o stejnou bylinku, ale pokaždé pod jiným

názvem, např. kustovnice „Goji“, klanopraška „Schizandra chinensis“, kterým by se měli pacienti také vyvarovat. Dále mezi nevhodné doplňky patří přípravky s obsahem rakytníku, chlorellou a spirulinou. Vyložení rizikové jsou pak pro pacienty směsi bylinek, kde často není známé přesné složení ani obsah účinných látek. Jsou známy i případy otrav po užití těchto bylinných směsí.

A co přípravky s obsahem enzymů?

I tyto přípravky, které se často používají na urychlení pooperačního hojení nebo snížení otoků mohou být do určité míry rizikové. Zejména z hlediska zvýšení míry rizika krvácení u pacientů, kteří užívají léky na ředění krve.

Naopak jaké doplňky stravy a bylinky mohou pacienti bezpečně užívat?

Bezpečné pro pacienty po transplantaci jsou vitaminy a minerály s přesně definovaným složením a obsahem účinné látky. Některé preparáty obsahující minerální látky (vápník, hořčík) často předepisuje přímo ošetřující lékař, který tak léčí odchylky ve vnitřním prostředí nastávající po transplantaci orgánů. Pro užívání vitaminů a minerálů obecně platí pravidlo „všeho s mírou“. Relativně bezpečný je vitamin C. Při padání vlasů mohou pacienti užívat přípravky s obsahem methioninu. Lokální přípravky ve formě roztoků, mastí, gelů jsou rovněž bezproblémové. Mezi bezpečné bylinky se řadí ty, které jsou pěstované v našich podmín-

kách a dobře je znám jejich účinek jako je například heřmánek, máta, mateřídouška, kopřiva nebo lípa.

Jsou nějaké přípravky pro pacienty po transplantaci vyložení nebezpečné?

Zejména jsou to přípravky, u kterých není známé přesné složení. Čím více složek přípravek obsahuje, tím je horší odhad jeho celkového účinku. Více rizikové jsou přípravky kupované mimo lékárny a přes internet, kde často není známé složení. A již zmiňované čínské bylinky a také houby na podporu imunity, jako jsou například houby Reishi, Cordyceps a podobné.

Pacienti jsou edukováni o tom, že nemají jíst grep, pomelo a vyvarovat se bylince třezalce. Existují další podobné potraviny, kterým by se měli vyvarovat?

Obecně jsou to potraviny, které ovlivňují hladiny imunosupresiv. A to je právě grep, pomelo a ještě granátové jablko. Opět ale platí pravidlo, že všeho s mírou. Pokud si pacient jednou za čas dá kousek grepu nebo pomela, tak je to pro něho bezpečné. Citron a pomeranč, kromě sevilského pomeranče, pak látky, které by ovlivňovaly hladiny imunosupresiv, neobsahují. Co je ale ovlivňuje je pravidelné pití zeleného čaje a rooibos čaje. Zelený čaj hladiny imunosupresiv zvyšuje a rooibos nebo třezalkový čaj zase hladiny snižují. Koření zázvor a kurkuma také snižují hladiny imunosupresiv.

A jak je to s přípravky, které podporují hubnutí?

Pacienti často při hubnutí používají přípravky s vysokým obsahem vlákniny a psyllia. Tyto přípravky jsou pro pacienty do určité míry bezpečné, pokud nedojde ke snížení vstřebání imunosupresiv. Tomu lze zabránit, pokud se tyto doplňky stravy užívají s časovým rozstupem od léků. Přípravky na hubnutí by nikdy neměly u pacienta vést k průjmu, protože se pak narušuje vstřebání imunosuprese a to může být pro pacienta nebezpečné.

Helena Podholová

Čím více složek přípravek obsahuje, tím je horší odhad jeho celkového účinku.





Euroklíč – praktický pomocník pro lidi s handicapem



Historie projektu jednotného evropského klíče pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace (případně s jinými zdravotními problémy) je více než třicetiletá. Duchovním otcem jednotného klíče, sloužícího k odemykání bezbariérových veřejných toalet, byl německý technik Martin Diedrichs. Ten v roce 1986 zavedl univerzální klíč na bezbariérová WC na německých dálnicích. Vybavení jím tehdy byly osoby odkázané na invalidní vozík. Bezbariérové toalety totiž nemohly být volně přístupné všem, neboť docházelo k ničení jejich vybavení a stávaly se nepoužitelnými.

V počátcích projektu stály v Německu vedle sebe dva subjekty – ředitelství dálnic a klub osob se zdravotním postižením CBF. Výsledkem byl univerzální klíč a síť sociálních zařízení osazených speciálním zámekem. Nyní je po celé Evropě registrováno více než milion vydaných klíčů. Ty umožňují přístup k více než 100 000 sociálních a technických pomůcek na veřejných místech (železniční stanice, úřady, čerpací stanice, atd.). Počet míst osazených tzv. Eurozámky neustále roste, stejně jako seznam věcí, které lze pomocí Euroklíče odemknout. Kromě bezbariérových toalet jsou dnes Eurozámky osazeny např. výtahy, schodišťové plošiny a další. V České republice se vydáváním Euroklíčů zabývá Národní rada zdravotně postižených (NRZP) a vybrané městské úřady.

Euroklíč získáte vcelku snadno. Stačí navštívit kteroukoli pobočku NRZP v ČR a prokázat se některým z průkazů (TP, ZTP, ZTP/P), nebo lékařskou zprávou, v případě že nejste držitel ani jednoho z průkazů. Pracovník s vámi vyplní tzv. Identifikační kartu na jejímž základě vám propůjčí Euroklíč. Euroklíč si můžete ponechat pouze po dobu platnosti průkazu osob se zdravotním postižením,

nebo trvá-li nárok na Euroklíč. Pokud nárok na Euroklíč pomine, měli byste jej vrátit na NRZP.

Veškeré informace o tom, kde získat Euroklíč, či o místech osazených Eurozámky naleznete na webech www.eurokey.com, www.eurokluc.sk a www.nrzp.cz. Velmi užitečná je také aplikace pro

Euroklíč v číslech

Pro zajímavost ještě trochu statistiky. První údaj za názvem země značí počet zámků, druhý pak počet vydaných klíčů.

Německo	64 500 / 861 000
Švýcarsko	12 500 / 95 000
Rakousko	11 000 / 87 500
Itálie, Malta, Lichtenštejnsko	4500 / 10 500
Nizozemsko, Belgie, Lucembursko	6500 / 21 000
severské státy	6000 / 16 500
Francie, Španělsko	4500 / 8500
Anglie	500 / 2500
Turecko	50 / 1000

Zdroj: www.eurokeycz.com





Mgr. Václav Krása

Zx foto: NRZP ČR

Kdo může získat Euroklíč?

- ✓ každý držitel průkazu TP, ZTP, ZTP/P
- ✓ lidé se stomií, Crohnovou chorobou a diabetici
- ✓ onkologičtí pacienti
- ✓ lidé trpící roztroušenou sklerózou nebo Parkinsonovou chorobou
- ✓ těhotné ženy a matky s dětmi do tří let věku (prostřednictvím krajských pracovišť Sít pro rodinu, z.s.)
- ✓ seniři a osoby krátkodobě zdravotně indisponované
- ✓ další

chytré telefony s názvem Vozíčkář, která uživatelé na mapě ukáží nejbližší místo osazené Eurozámkem, či bezbariérovým přístupem. Eurozámek pak může získat každý provozovatel veřejně přístupného objektu, který slouží veřejnosti a nachází se na území ČR.

Projekt Euroklíč expandoval i do zámorí. V USA je osazeno prozatím jen 350 míst a vydáno 30 000 klíčů.

Jednotný univerzální klíč je opravdu praktický pomocník při pohybu po našich i evropských metropolích. Vyhnete se nesnázím, frontám na veřejných toaletách či hledání drobného obnosu na jejich zaplacení. Vzhledem k tomu, že povědomí o Euroklíči je mezi lidmi stále poměrně malé, věříme, že budou tyto informace užitečné.

Kamil Kyzlink

INZERCE

mesogeios⁺

DIALYSIS CENTERS
EXKLUZIVNÍ DOVOLENÁ S DIALÝZOU V ŘECKU

Dopřejte si absolutně bezstarostnou dovolenou s dialýzou a zarezervujte si prvotřídní léčbu v dialyzačních centrech Mesogeios v Řecku. Již více než 15 let jsou naše nadstandardní služby a profesionální personál klíčem k našemu úspěchu, který nás řadí mezi nejlepší dovolenkové dialyzační destinace.

Navštivte jedno z našich center, projděte jednou z nejmodernějších dialyzačních procedur a užijte si báječnou dovolenou plnou příjemného mořského vzduchu a nekonečné zlaté slunce.

Vyjímečně kvalitní zdravotní péče zahrnuje mimo jiné:

- dialyzační zařízení Fresenius Medical Care 5008S
- vědecký a administrativní personál schopný se domluvit několika jazyky
- 24hodinovou lékařskou podporu
- dopravu na dialýzu zdarma
- akceptace Evropského průkazu zdravotního pojištění (EHIC) pro úhradu celkových dialyzačních nákladů
- vyhrazené prostory pro pacienty s hepatitidou

Kontaktujte nás a naplánujte si svou dovolenou snů!

T: +302810 371560 F: +302810 371570 M: +306946285615 E: info@mesogeios.gr
W: www.mesogeios.gr FB: www.facebook.com/Mesogeios-Dialysis-Centers-Group



Nové dialyzační jednotky v Aténách - Haidari a v Soluni (Severní Řecko)!





Pohyb pro každý den

Pravidelné cvičení vyžaduje občas silnou vůli a překonání. Odměnou je pak nejen lepší fyzické zdraví, ale také dobrá nálada. A tu potřebujeme všichni. Pokud nevíte, kde začít, máme pro vás společně s fyzioterapeutkou Barborou Zimovou několik tipů na domácí cvičení.



Foto: Pixabay

„Úplně nejjednodušší a přitom účinnou radou je chůze, pokud vás nebolí nohy, je dobré ujit každý den alespoň malou vzdálenost – 5000 až 10 000 kroků. Většinou stačí staré známé doporučení, vystoupit o zastávku dřív a dojít pěšky,“ navrhuje Barbora Zimová. Dále je vhodné hned ráno v posteli malé protažení a postupné rozhýbání od prstů u nohou. Během dne je pak dobré kompenzovat svou polohu – pokud hodně sedíte, jednou, dvakrát do hodiny se postavte a protáhněte se, pokud jste při vaření, čtení nebo šití nahrbení dopředu, narovnejte se, mírně zakloňte

a rozpačte ruce. Je důležité udělat pohyb na druhou stranu a tím protáhnout svalové skupiny, které se zapojují neustále a naopak zapojit ty, které pracují méně. „U dialyzovaných a transplantovaných pacientů je velmi důležité, aby poslouchali své tělo. Obecně se nedoporučuje nosit těžké věci, ležet delší čas na břiše, nebo dělat dlouhé předklony. Dále je lepší zvolna měnit polohy, vyhnout se prudkému vstávání a samozřejmě konzultovat svou aktivitu s lékařem. Při cvičení pak svým klientům doporučuji hlídat si neustále pravidelné dýchání a nezadržovat dech,“ radí fyzioterapeutka.

Rádi byste si doma trochu zacvičili a nevíte, kde začít? Máme pro vás čtyři jednoduché cviky v různých variantách podle vaší zdatnosti.

Cvik 1

Položte se na záda, nohy si opřete ploskami o zeď. Lehce do nich tlačte, čímž zapojujete spodní část břicha. Hlídejte si, aby pánev nebyla ani vysazená, ani podsazená a netlačte bedra do podložky (přirozené zakřivení).

Varianta 2

Ruce si položte na břicho nebo z boku na spodní žebra a několikrát za sebou se nadechněte – nádech začíná od břicha, spodní žebra jdou do stran do rozšíření hrudníku a vydechněte – břicho klesá a žebra se zavírají dolů k pánvi. Na konci výdechu lehce zatlačte do nohou.

Varianta 3

Ruce si dejte v bok. S výdechem břicho klesá dolů k páteři, žebra směrem k pánvi, chodidla lehce tlačí do zdi. S dalším nádechem trup zkuste udržet takto zpevněný a nádech provést pod ruce „do boku“. Trup neotevírejte ke stropu, ale rozšiřujte do stran. Pokud cvik děláte správně, je pod rukama cítit aktivita svalů, kterou si můžete ověřit při zakašlání nebo zasmátí.



Cvik 2

Klekněte si na všechny čtyři, hlavu v prodloužení trupu a srovnejte kolena pod boky, dlaně pod ramena. Hlídejte si rozšířené klíční kosti a ramena v rovině. Ramena nepadají dopředu, lehce je vytočte ven a odtlačte se celými dlaněmi od podložky. Pozor na lokty, které nejsou v propnutí, spíše mírně pokrčené. Nohy a kolena také odtlačujte od podložky a začněte se pomyslně vytahovat za hlavou a za kostrčí. Tím aktivujete střed těla – hluboký stabilizační systém.

Varianta 2

Pokud se v poloze cítíte dobře, vytáhněte jednu nohu směrem ke zdi. Pánev je v rovině, nohou mírně tlačte do zdi a ostatními končetinami do podložky.

Varianta 3

Přidejte do prodloužení těla i ruku. Nezapomeňte na pravidelné dýchání.



Cvik 3

Poloha dítěte – klekněte si na zem s koleny od sebe, palci k sobě. Pod břicho si dejte smotanou podložku nebo deku a přes ni se položte na stehna, ruce natažené dopředu. Vytáhněte se za prsty do dálky a pánev tlačte k patám. Hlídejte si ramena, která jdou od uší a dýchejte do břicha do oblasti beder.

Varianta 2

Protažení do stran – po zemi dojděte oběma rukama na jednu a pak na druhou stranu.

Obě varianty lze provést také vestoje s oporou dlaní o stůl, kuchyňskou linku, apod.



Cvik 4

Lehněte si na záda, nohy pokrčte na šířku boků. Ruce nechte vedle boků. S výdechem pomalu zvedejte pánev až k lopatkám do roviny trupu. Spodní žebra táhněte dolů, nohy držte rovnoběžně. V horní poloze se nadechněte a s výdechem jděte obratel po obratli zpět na zem. Pánev položte jako poslední.



Bc. Barbora Zimová vede pro SpolDaT skupinové kondiční cvičení pro dialyzované a transplantované pacienty na Fakultě tělesné výchovy a sportu na Praze 6. „S transplantovanými a dialyzovanými cvičím zhruba pět let. Při cvičení je pro nás všechny

velmi důležitá příjemná atmosféra, žádný dril. Každý z cvičících si dodržuje své vlastní tempo a úroveň cviku, kterou mu konkrétně doporučím. Je to hodně individuální cvičení a proto si myslím, že se lidé rádi vracejí,“ říká.

Helena Podholová

**Připojte se i vy každou středu od 16:30 do 17:30 na FTVS UK, José Martího 31.
Z kapacitních důvodů je nutná rezervace místa nejlépe SMS na tel. 604 826 622.**



Neztráčet víru a smířit se s tím...

Svůj životní příběh a zkušenost s domácí hemodialýzou nám poskytla paní Yvette Kasanová z Jablonce nad Nisou.

Když mi před devíti lety ze dne na den selhaly ledviny, změnil se mi celý život, od základu. Zpočátku to byl zmatek, později mi všechno došlo. Ta beznaděj, bezradnost. Po dvou neúspěšných transplantacích jsem se pomalu začala smířovat, že budu jezdit na dialýzu ještě hodně dlouho, ne-li až do konce života. První roky to šlo, po šesti letech to pro mě bylo „nutné zlo“. Pořád to stejné, pondělí, středa, pátek na noc. Poslední dva roky jsem tam jezdila s velkou nechutí, z nutnosti, nešťastná, podrážděná, bezradná... Když jsem se od sestřičky Karolíny Medkové z liberecké dialýzy, která je zároveň



mojí skvělou kamarádkou, dozvěděla o domácí dialýze, tak se mi najednou život změnil, svítla mi nadejde. Hned jsem o tom řekla doma a nebyla ani vte-



Pacienti, kteří mají o domácí hemodialýzu zájem, se mohou sami nebo prostřednictvím svého lékaře obrátit na firmu BioNEXT, která u nás dialýzu s přístrojem NxStage zajišťuje.
www.bionext.cz



řina zaváhání, všichni mě podpořili. Kamarádce jsem druhý den zavolala a vše se dalo do pohybu. Po třech měsících bylo vše vyřízeno a já se konečně začala učit přístroj pro domácí dialýzu obsluhovat. Po zaškolení mi ho přivezli domů. První týden byl u mě Ondřej Bydžovský z firmy BioNEXT, který mě vše naučil a vysvětlil. Život se mi změnil k lepšímu. Přestala jsem být konečně omezená. Už jsem nemusela dojíždět na středisko. Začalo mi být lépe na těle i na duši. Dialýzu si dělám pětkrát týdně dvě a půl hodiny a cítím se mnohem lépe, než mi bylo na klasické dialýze, nemám problémy s dechem, nejsem tak unavená a mám víc energie. Co je opravdu skvělé, že můžu více pít, neboť se dialyzuji častěji. To, že nemusím nikam jezdit je pro mě velká úleva. Dialýzu si udělám dle své potřeby, pěkně doma a nijak si nenaruším svůj denní režim. Můžu říci, že dialýza se přizpůsobuje mně a ne já dialýze. Co je úžasné, je fakt, že s přístrojem můžu cestovat. Už jsem to v létě zkusila a nebyl žádný problém. Nezařadila jsem ani jedinou. Jsem šťastná, že taková možnost je a mám to štěstí, že se mi daří dobře a jsme s mašinkou, kterou jsem pojmenovala Bruno, „kamarádi“.

Chci poděkovat firmě BioNEXT, jmenovitě Janě Kolářové, která mě se vším seznámila a je tu pro mě, Ondřeji Bydžovskému, který se mnou měl trpělivost a je mi stále nablízku, kdykoli potřebuji. A také mojí úžasné kamarádce, sestřičce z dialýzy, Karolince Medkové, která o mě pečuje, chystá mi materiál a je tu pro mě ve dne, v noci. Moc si toho vážím.

Co mohu vzkázat ostatním pacientům? Pokud stále váháte, neváhejte, opravdu to za to stojí!

Yvette Kasanová



Foto: BioNEXT



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



Podzimní rekondice na Pastvinách

Letošní podzimní rekondiční pobyt pořádaný Společností dialyzovaných a transplantovaných v Orlických horách v Penzionu Pastviny probíhal v tradiční dobu, na tradičním místě, s tradiční nižší podzimní účastí. Ačkoliv ani oproti naplněnému jarnímu pobytu se nedá říct, že by nás snad bylo úplně málo. Netradiční bylo tentokrát to, že naši stálou a dlouholetou terapeutku PhDr. Andreu Mahrovou Ph.D., která se výjimečně nemohla zúčastnit, nahradily na její doporučení studentky Andrea Hodoušová a Kristýna Schwarzová.

A musím říct, že za sebe Andrea zvolila velmi dobrou náhradu. Cvičení a přístup obou budoucích fyzioterapeutek byl velmi zajímavý, pečlivý a připravený častokrát i na míru jednotlivým účastníkům. Takže se cvičení, kolikrát i ze zvědavosti, zúčastňovali opravdu všichni. Dokonce i já. Obě studentky využívaly také skvělé hry během cvičení a v podvěčném programu, díky kterým jsme mohli nahlédnout do života lidí s jinými diagnózami. Absolvovali jsme tak zajímavé situace například ze života nevidomých nebo paraplegiků. Kromě novinek došlo ale samozřejmě i na všemi oblíbenou mřížku.

Vraťme se ještě jednou k pastvinským tradicím. Nemohl chybět nordic walking výlet s cvičením k přehradě, výprava do Neratova s magií jeho kostela a návštěva chráněných dílen Kopeček. Uspořádali jsme návštěvu krásné tvrze Orlice poblíž Letohra-

du, s nordic walking holemi jsme došli také na Zemskou bránu, která nám díky předchozímu dešti ukázala skutečně Divokou Orlici. Tradičně kvalitní a s nečekaně hojnou účastí bylo i cvičení v orlicko-ústeckém bazénu se slanou vodou, které vedly obě cvičitelky. Vydařil se také poslední den i bowling v Žamberku. Kvůli nevyzpytatelnosti podzimního počasí bylo nutné program upravovat podle aktuální předpovědi, ale vše se krásně zvládlo snad ke spokojenosti všech zúčastněných.

Osobně se zase těším jak na jaro, tak i na krásný barevný podzim příští rok. A tímto zvu i čtenáře Stězně, aby neváhali a zúčastnili se příštích rekondic, které jim v krásném Penzionu Pastviny jistě zlepší náladu a podpoří i jejich fyzickou kondici. Nové termíny se ve Stěžni dozvíte na jaře příštího roku.

Text a foto: Petr Cífk



Jak jsme slavili 30 let Společnosti dialyzovaných a transplantovaných

V minulých číslech Stěžeň jste si mohli přečíst pozvánku na oslavu třicátého výročí založení SpolDaT v penzionu Pastviny, která se konala na začátku listopadu. Kdo se dostavil, rozhodně nelitoval. Sešlo se nás mimořádně hodně (přesné číslo vám neřeknu – nepočítala jsem to). Přijeli tam „staří známí“, ale objevily se i zcela nové tváře. Mohu napsat, že přijeli ti, kteří se již v penzionu Pastviny rekreovali. A ti dobře věděli, že je čeká příjemné prostředí, dobré jídlo a milý personál. Ti noví, kteří přijeli poprvé, byli překvapeni, jaké je mezi námi fajn kamarádství, jak příjemný je personál, chutné jídlo a hezké prostředí. Cílem setkání nebyla jen

oslav, stihli jsme i inventarizaci zařízení budovy. A to, že nás bylo hodně, bylo výhodou – šlo nám to jak po másle. Pak už jsme jen čekali na příjezd Lubora Jelínka, který byl jedním ze zakládajících členů SpolDaT a dlouhá léta byl jejím prezidentem. Personál penzionu připravil spoustu lahůdek, připili jsme si na naše zdraví a na další činnost Společnosti. Pak už nastala volná zábava. Celou akci připravila po organizační stránce současná předsedkyně Společnosti Jana Bosáková. Za to jí patří dík a uznání nás všech. Rozcházelí jsme se na konci víkendu docela neradi a už teď se těšíme na další setkání.

Věra Štátná



Foto: Jan Hromada



Newcastle, Velká Británie

XXII. Světové hry transplantovaných

Na konci srpna 2019 se v anglickém Newcastleu konaly XXII. Světové hry transplantovaných. Letos se her zúčastnilo okolo 1500 sportovců s transplantovanými orgány (ledviny, játra, srdce, slinivka, plíce a kostní dřeň) z 53 států světa. Českou republiku zastupovalo šest sportovců.

Do Anglie jsme se vydali s dvoudenním předstihem – do Newcastleu se neletá každý den, ani jsme neletěli z Prahy, ale z Wroclavi. Čas před zahájením her jsme věnovali přípravě, ale zbyl čas i na výlet do skotského Edinburghu. V centru Edinburghu v době naší návštěvy probíhal vyhlášený divadelní festival. Po městě se pohybovalo množství herců, kejklířů, hudebníků, kouzelníků, ale také zástupy turistů, které místy znemožňovaly chůzi. Nakonec jsme davu lidí proklíčkovali až na hrad, kde se nám otevřel překrásný výhled na město. Na hradě jsou uloženy skotské korunovační klenoty, které jsou volně přístupné. Cestu do hotelu jsme si ještě zpestřili zastávkou na hradě Alnwick, známého z filmů o Harrym Potterovi.

V den zahájení her jsme se přesunuli do hotelu, který se nacházel u nejstaršího centrálního vlakového nádraží na světě. Hotel byl dobře umístěn i z pohledu dopravy na sportoviště – žádnou jsme totiž nepotřebovali. Zahajovací ceremoniál začal průvodem sportovců městem za znění bubnů a hlučné muziky. Průvod byl ukončen v hale Northumbria University, kde došlo na proslovy a oficiální zahájení her.

Následující den se již rozeběhly soutěže. Naši sportovci zahájili své účinkování na hrách v úterý individuálním (single) badmintonem. Roman Dunda postoupil ze skupiny až do čtvrtfinále, kde





bohužel vypadl s favorizovaným Angličanem a obsadil tak 5. místo. Petr Žitný se dostal až do finále, těsně prohrál s dalším domácím badmintonistou a získal tak stříbro. Turnaj v badmintonu pokračoval další den čtyřhrami. Petr Žitný a Roman Dunda postoupili do semifinále, ve kterém opět prohráli s domácími hráči a získali bronz. Tomáš Burda se ve stejný den zúčastnil tenisového turnaje. Bohužel v těžké skupině neprošel do dalších bojů. Poslední dva dny byly věnovány atletickým disciplínám. Zde jsme měli početné zastoupení. Náš nejmladší závodník Tomáš Smažák získal bronz v hodu kriketovým míčkem a první místo ve skoku do výšky. Ve skoku do dálky a v běhu na 100 m se mu už tak nedařilo a skončil v poli poražených. Naši dva běžci Václav Burda a Vojtěch Koudelka si v běhu na 400 m doběhli shodně pro stříbro a Vašek na 800 m i pro zlatou medaili. Petr Žitný ve svých tradičních disciplínách hodu oštěpem a kriketovým míčkem získal zlaté medaile. V disku skončil na 9. místě. To-

máš Burda získal ve svých obvyklých disciplínách 7. místo v disku a 5. místo ve vrhu koulí. Roman Dunda skončil na 5. místě v běhu na 100 m, což byl v nabitě konkurenci úspěch. Navzdory naší málo početné skupině sportovců jsme obsadili s devíti medailemi (čtyři zlaté, tři stříbrné a dvě bronzové) 22. místo v bodování všech zúčastněných zemí.

Naše poděkování patří partnerům, kteří pravidelně podporují aktivity CTT na zahraničních akcích a bez kterých bychom takových úspěchů nedosáhli – Nadace Charty 77 se svým Kontem Bariéry, B. Braun, Fresenius, Krajský úřad Středočeského kraje, Krajský úřad Moravskoslezského kraje, Magistrát města Mladé Boleslavi, společnosti ABNER, a.s. a další sponzoři.

V únoru 2020 nás čekají 11. Zimní světové hry transplantovaných sportovců v kanadském Banffu a na začátku srpna 11. Evropské hry transplantovaných a dialyzovaných sportovců v irském Dublinu.

Text a foto: Petr Žitný

Humor – jedna z cest

Kulaté výročí SpolDaT jsme si již několikrát připomněli, zároveň ale toto třicetileté výročí čeká na začátku roku 2020 také náš časopis. Zalistrovali jsme proto úplně prvními vydáními a rozhodli jsme se jeho začátky připomenout stále platným textem MUDr. Radkina Honzáka (s drobnými úpravami). Článek doprovází dobové kreslené vtipy Josefa Skružného.

Nemoc nás naplňuje nepříznivými pocity: úzkostí, depresí, beznadějí, bezmocným vztekem, pocity závislosti na druhých, apatií a tendencí ke vzdání všeho. Bráníme se jim různými způsoby. Snažíme se na všechny špatné okolnosti a důsledky zapomenout a chováme se jako by se nic nedělo, strachujeme se, pláčeme, jsme zlostní, trucujeme, odmítáme nabízenou pomoc. Závídíme. To všechno jsou reakce srozumitelné a pochopitelné, přesto však z velké části nevyhodné. Popírání skutečnosti vede

k sebeohrožujícímu jednání, strach je vždy špatný rádce, hněv je ještě horší. Deprese nám odrazuje přátele velmi často a agresivní projevy vždy. Závist je neplodná a sebeužirající.

Přijetí reality je nezbytné, ale velmi obtížné. Měli bychom využívat všech cest, které nám k tomu pomáhají. Humor je jednou z nich. V atmosféře laskavého humoru se lze přenést přes nejednu obtížnou situaci. Vtip mění okolnost smrtelně vážnou v okolnost směšnou. Není pochopitelné použitelný za všech okolností, ale není také dobře, zcela na něj zapomenat.

„Je možno, že vtip jen reguluje lidskou krutost, že ji odvádí z kolejí činů do kolejí slov. Jisto jest, že plní velkou a neprobádanou sociální funkci, tak jako nepochybně plní velkou funkci biologickou. Vtip je útok i obrana, je to projev převahy i zbraň slabšího...“ napsal již v roce 1925 Karel Čapek a o tři roky později k tomu dodává: „Smích je v podstatě demokratický, humor je nejdemokratičtější z lidských zvyků... Je-li v chudých lidech větší dávka humoru, není to proto, že nic nemají, nýbrž proto, že mají asi víc družnosti... Ukazuje se, že člověk si spíše zašprýmuje,



když je v úzkých nebo v bryndě, než když je ozáren štěstím nebo úspěchem. Humor je opak pathosu: je to trik, kterým se událost zmenšuje, jako bychom se na ni dívali opačným dalekohledem. Žertuje-li člověk o své bolesti, snižuje její váhu, kdyby císař na trůně žertoval o své moci, shledal by, že není tak slavná a velká, jak by se mohlo zdát. Humor je vždycky obrana a útok proti osudu.“

Grimasa smíchu, dlouho považovaná za opak pláče, se nyní zdá být spíše protipólem výrazu agresivního. Při úsměvu a smíchu neprobodáváme své okolí očima, naopak, přivíráme víčka. Zuby jsou vyčeny, ale jinak než při zlostném vrčení nebo pověstném skřípění. Smějící se člověk vykonává svalovou práci rovnocennou usilovnému cvičení. Zrychluje se srdeční činnost, prohlubuje se dech. Do krevního oběhu se vylévají hormony způsobující příznivé naladění celého organismu. Člověk, který se rád směje, se umí zasmát nejen komické situací v níž neúčinkoval, ale i svým selháním a slabostem. To ho vůbec psychologicky neoslabuje, ale naopak dodává pocit převahy a zvládnání věcí. Pláč je bezmocná obrana, vztek je agrese s nejistým výsledkem, humor je převaha.

Připomeňme si kresby dialyzovaného a později transplantovaného Josefa Skružného, které úsměvně komentovaly události a poměry na dialyzačním oddě-

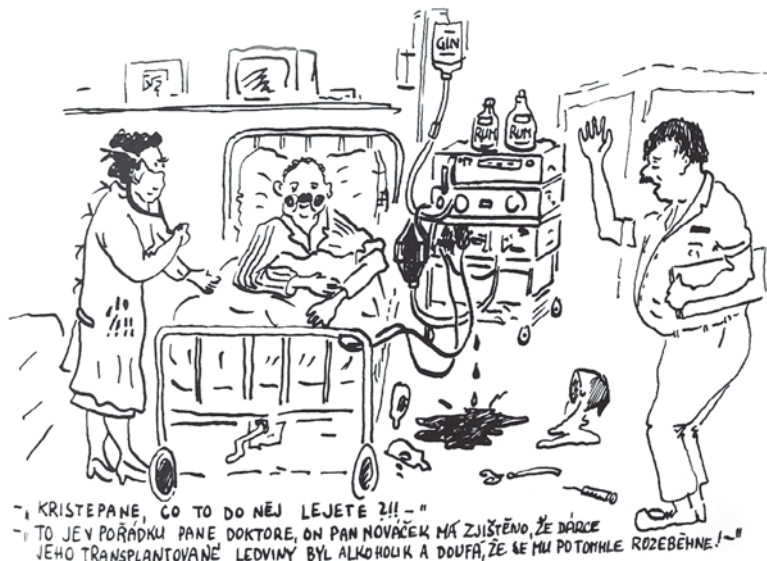
lení. Zároveň ale přináší hlubší a obecnější obavy až existenciální povahy.

Příhoda zachycená na prvním obrázku se pochoptitelně nikdy nestala, ale všichni známe úzkost v situacích, kdy jsme bezvýhradně odkázáni na druhé, strach z toho, že v rozhodující chvíli se může cokoliv jiného stát, což je důležitější než moje oprávněné potřeby. Je nutno ocenit odvalu vyjádřit tento strach, i umění postavit jej do komického světla.

Druhý obrázek ilustruje skrytou úzkost známou mnoha kandidátům transplantace i lidem s perfektně fungující štěpem. Získání štěpu bývá nejčastěji provázeno pocitem získání nového života s novými kvalitami. Stínem této radosti bývá obava, co vše se může přihodit. Transplantovaná ledvina dostává atributy magické čaromoci. Protože člověk není jenom bytost zcela racionální, právě iracionální a nelogický strach je důvodem k největším zmatkům. Přenést se přes podobné strachy s humornou nadsázkou je umění, které Josef Skružný zvládl ve chvílích, kdy balancoval na hranici úzkosti a naděje.

Humorný přístup snižuje stresové působení těžkých situací. Měli bychom ho považovat za součást léčebné péče. Je to jedna z cest, nezapomínejme na ni.

Radkin Honzák (1990)



Autor kreseb: Josef Skružný

Smažené rybí filé s bramborem

Ingredience (1 porce):

130 g filet z tresky v syrovém stavu (= 100 g rybiho masa po tepelné úpravě), 10 g hladké mouky, 15 g strouhanky, ¼ ks vejce, 20 g oleje, 250 g vařených brambor

Postup:

Filé osolíme, obalíme v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance. V rozehřátém tuku usmažíme po obou stranách. Pro snížení obsahu draslíku (téměř o 50%), brambory pokrájejte na menší kousky a nechte je namočené alespoň dvě hodiny. Z brambor vodu následně slijte a vařte v nové vodě.



Foto: Pixabay

Nutriční hodnoty celého pokrmu:

Energie 2462 kJ, bílkoviny 30,5 g, tuky 22,7 g, sacharidy 68,4 g, draslík 1086 mg, vápník 69 mg, fosfor 379 mg, sodík 242 mg.

Rada autorky receptu:

Rybí maso obsahuje vitaminy skupiny B a vitamin A. Z minerálních látek pak fluor, hořčík, zinek, železo, selen, vápník a v mořské rybě také jód. V rybách je obsažen i fosfor a při jejich konzumaci bychom si měli vybrat ty ryby, které ho obsahují menší množství, případně zmenšit velikost porce. Nevhodné druhy ryb vzhledem k vysokému obsahu fosforu: sleď, ančovičky, ryby s jedlými křehkými kostmi, jikry a rybí paštiky. Méně vhodné jsou mořské plody: krevety, mušle, humr, garnáty, chobotnice. Vhodné druhy rybiho masa: rybí filé kostky, rybí filety z tresky, losos, tuňák čerstvý nebo konzervovaný, makrela a jiné tučné ryby bez kostí.

Vánoční domácí perník

Ingredience (1 plech):

400 g polohrubé mouky, 200 g krupicového cukru, 50 ml šlehačky + 150 ml vody, 100 ml oleje, 100 g rybízové zavařeniny, 1 ks bio kypřicího prášku bez fosfátů, 1 lžice perníkové koření (nebo dle chuti), 1 lžice kakaa, 1 ks vejce

Postup:

Smícháme všechny sypké potraviny. Přidáme vejce, olej, naředěnou smetanu a rybízový džem. Dle potřeby doředíme vodou. Zvláště při zvýšené hladině fosforu by dialyzovaný pacient měl mléko zařazovat s omezením na 50 ml. Proto je vhodnější do perníku použít ředěnou smetanu v poměru 50 ml smetany + 150 ml vody. Připravené těsto následně vylijeme do předem vymazaného a moukou vysypaného hlubšího plechu. Pečeme asi 40 minut (pokud do těsta zapíchnete špejli, vyjde ven suchá).

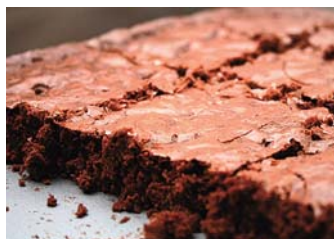


Foto: Pixabay

Nutriční hodnota 100 g pokrmu:

Energie 1835 kJ, bílkoviny 4,4 g, tuky 13,8 g, sacharidy 74,6 g, draslík 110 mg, vápník 94 mg, fosfor 222 mg, sodík 96 mg.

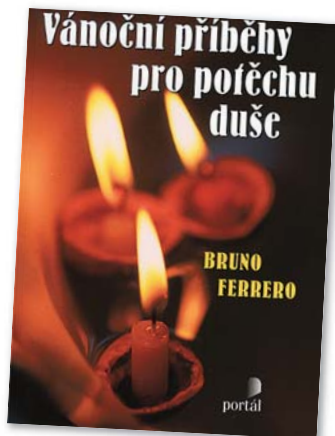
Zdroj: Recepty pro dialyzované pacienty (vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou VFN Praha. Recepty byly propočteny za pomoci nutričního programu Nutriservis Profesional) Tyto recepty slouží jako obecná doporučení. O individuálních zvláštěnostech ve stravě se prosím informujte u svého ošetřujícího lékaře či nutričního specialisty. Uvedené nutriční hodnoty jsou orientační.

Osmisměrka o ceny

Vyluštěte osmisměrku a získejte knihu Bruna Ferrera –
Vánoční příběhy pro potěchu duše od nakladatelství Portál.

Tajenku osmisměrky nám zašlete do **29. února 2020** poštou na adresu redakce nebo e-mailem na stezen@spoldat.cz, jako předmět uveďte slovo „tajenka“.

„Pane doktore, potřebuju nové brýle!“
„To jistě, protože ... (dokončení v tajence).“



ASIAT, BARON, BEATA, BLÁZEN, CAPOT, CTITEL, CVIKR, ČETAŘ, DANIO, ENZYM, FLITR, HORNA, CHODOV, CHRLIČ, KAKAO, KANÁL, KANÁR, KMOTR, KORAT, KOTRČ, KREMPA, KVALT, LETCI, LIPAN, MARKY, MLÉKO, MOTTO, MYRHA, NĚMCI, NEONY, ORTEL, PATRNĚ, PLECHY, PRVOCI, RACEK, RÝTKO, SMALT, STÁŽE, STRÝC, ŠIFRY, TAKCE, TLUČKA, TOLUEN, TORZO, TOSCA, VRTOCH, VÝUKA, ZÁKAL

Výherce z minulého čísla:

Knihu Emoční balast získává **Marie Čechová z Dolních Dubňan**.

Naše nové nabídky pro rok 2020

OD*
5 €/den
.00

**CASTELLAMMARE
DEL GOLFO**

OD*
5 €/den
.00

TRAPANI

OD**
30 €/den
.00

**SAN VITO
LO CAPO**

OD**
30 €/den
.00

FAVIGNANA



SICILIA

Dovolená pro dialyzované pacienty na Sicílii (Itálie) pro Vás a jednoho společníka

Dialýza bude uhrazená prostřednictvím platné evropské zdravotní kartičky EHIC-Card

Turistické služby

Ubytování v apartmánech, rezidenci nebo hotelu v různých lokalitách.
Odvoz z letiště do ubytování.
Jazyková výpomoc při objednávce.
Široký výběr turistických služeb za zvýhodněné ceny.

Objednejte už teď'

Kontaktujte nás +39 0923 836 440
reservation@dialisimucaria.it
www.dialisimucaria.it/cz

Zdravotnické služby

Nefrologové a kvalifikovaní zdravotníci;
Umělé ledviny Fresenius 5008;
Vícejazyčný personal (anglicky, německy, francouzsky, polsky, rumunsky, slovensky, česky);
Dovoz/Odvoz na dialyzační středisko;
Snídaně nebo svačina během dialýzy zdarma.

*Nabídka platná od 1.ledna 2020 do 30.června 2020 a od 1.října 2020 do 31.prosince 2020 jenom pro pacienta.

**Nabídka platí od 1.ledna 2020 do 28.února 2020 a od 1.listopadu do 31.prosince 2020 pro pacienta a jednu doprovázející osobu