

DR. DRBNA

nemocniční zpravodaj

DRB

PRAVIDELNÝ ČTVRTLETNÍK

1

2023



Máme
nejmodernější
mamograf v ČR

Nemocniční
školka pro naše
zaměstnance

Z tatínek děláme
partáky - nový
předporodní kurz
jen pro muže



Slovo šéfredaktorky

Jaro je symbolem nových nadějí

Pro mnohé z nás letošní první největší nadějí odstartovala **volba nového prezidenta** na začátku letošního roku. Ať už jste byli zastánci tábora pro nebo proti toho zvoleného, první měsíce v jeho funkci ukázaly, že jsme si jako národ vybrali reprezentativního zástupce naší země, který vyznává hodnoty hodné prezidenta. V každém z nás se občas zmlátají pochybnosti a otázky, na které bychom rádi znali odpovědi. A to nejen, pokud jde o budoucnost naší země při volbě hlavy státu. Šuškaná na témata více či méně ožehavá probíhá v každé organizaci, nevyhýbá se ani naší nemocnici. My jsme se jí ale oficiálně rozhodli dát vane.

Dali jsme totiž všem zaměstnancům příležitost prostřednictvím aplikace v **projektu Whistleblowing** zeptat se anonymně vedení nemocnice na všechno, co je zajímavé. Přišlo více než dvacet dotazů, příjemně nás překvapily všechny podepsané. **Nejpalčivější témata** se týkala **parkování v areálu nemocnice**, nebo **platové a odměnové politiky**. Mile **potěšily pochvaly** na úroveň **stravování** či dotazy na **znovuobnovení květinové louky** před nemocnicí. Na všechny otázky odpověděl ředitel na historicky prvním setkání v Ředitelském kotli. Pomyslná

polínka pod něj měli příležitost dodatečně přiložit i všichni zaměstnanci, kteří si jedno květnové odpoledne udělali čas a přišli si do zaměstnanecké jídelny poslechnout odpovědi ředitele do slova v přímém přenosu. Záznam z tohoto setkání najdete ve formě videonahrávky na intranetu.

Že není vždy všechno černé nebo bílé, že není jednoduché balancovat na ekonomickém laně udržitelosti fungování nemocnice v plusových číslech, to vše a mnohem víc, si ve **společné diskusi**, která se nakonec z Ředitelského kotle stala, odnesli všichni její účastníci. Padl i jeden dotaz na marketing ve vztahu k vánočním dárkům. Na ten jsem si dovolila v Ředitelském kotli odpovědět já osobně. Rádi bychom splnili všem všechna přání. Pracujeme ve spolupráci s personálním oddělením s rozpočtem, v rámci kterého chceme potěšit každého zaměstnance z celkového počtu dnes již téměř 1200. Je to každý rok oříšek k rozlousknutí téměř jako pro Popelku, abychom vymysleli něco praktického, co udělá radost a zároveň se vejde do našeho vánočního rozpočtového balíčku.

V kotli jsme se s těmi, kteří tam byli, shodli na tom, že určitě chceme i do budoucna zachovat a tvořit nové kolekce naší oblíbené **tašky Týmovky**. Ta vám dělá nejen radost, je praktická do města i na cesty, ale navíc si s ní můžete mile přivydělat. Rubrika S Týmovkou na cestách našeho nemocničního časopisu Dr. Drbna vám

totiž už od jejího prvního čísla dává prostor pro vaše fotografie z cest, kam ji vyvezete. Za každou vybranou a publikovanou fotografii získá autor **poukázku v hodnotě 200 Kč**, kterou může uplatnit v našem nemocničním bistro, lékárně, prodejně zdravotnických potřeb, nebo v ambulanci rehabilitaci.

V tomto čísle najdete takto odměněných autorů hned několik. Týmovka už s vámi projela kus světa, dotýkala se nebe na vrcholcích nejvyšších hor v Himalájích nebo Alpách, procestovala Aljašku, Ameriku i Austrálii, nejčastěji vám ale dělá doprovod na plážích a výletech. Já sama ji mám jako povinnou výbavu v kufru pokaždé, když se někam vydáme. Naposled jsem ji na zádech v batohu vynesla na nočním treku na východ slunce na Teide, nejvyšší sopku Evropy. Na vrcholu foukalo tak, že mě to málem odneslo i s taškou, ale bez fotky s Týmovkou bych neodešla. Protože když ji miluješ (tašku, práci, sounáležitost s týmem, pocit z dosažení cíle), není co řešit!

Mějte krásné jaro, nezapomeňte si do batohu na výlety přibalit Týmovku. Těšíme se na vaše fotografie s ní!

 **Irma Kaňová, šéfredaktorka**



Slovo náměstkyně

Vážení čtenáři,

uběhl **rok mého působení** v nemocnici. Za tento rok jsem byla svědkem neuvěřitelného posunu nemocnice kupředu. Během roku se **podařilo otevřít mnoho nových**

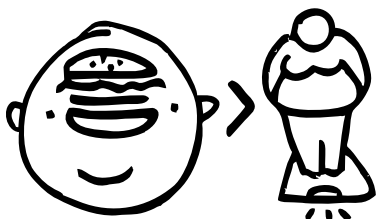
ambulancí, jako je ambulance tělovýchovného lékařství, která nabízí základní vyšetření sportujících dětí, zátěžové vyšetření výkonnostních sportovců, anebo podrobné zátěžové vyšetření výkonnostních sportovců doplněné o hodnocení spotřeby kyslíku.

Jako jedna z mála nemocnic **disponujeme ambulancí dětské a dorostové psychiatrie**. Minister-

stvo zdravotnictví jsme požádali o udělení akreditace, aby bylo na našem pracovišti možné vzdělávat další dětské psychiatry, kterých je v celé České republice obrovský nedostatek.

Unikátní je i naše **dětské lůžkové oddělení**, které se řídí principy FCC (Family Centered Care), tedy péče orientovaná na rodinu. Oddělení má jedinečný přístup k léčbě, kdy

jsou používány šetrné postupy, které minimalizují bolest a strach. Rodič je brán jako součást týmu, a nikoliv jako pouhá návštěva, protože dle našeho názoru rodič patří k dítěti. Tento přístup byl oceněn i ze strany zástupců Ministerstva zdravotnictví, kteří se přijeli na tento model péče do nemocnice podívat.

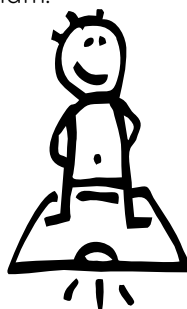


Dalším unikátním projektem naší nemocnice je nedávno otevřené **Centrum pro léčbu obezity**. V rámci tohoto konceptu byla spojena multioborová spolupráce s cílem o komplexní péči o pacienta. Centrum se skládá z několika samostatných pracovišť. Obezita spadá z hlediska léčby pod mezioborovou spolupráci (obezitolog, chirurg, psycholog, nutriční terapeut). Centrum pro léčbu obezity je určeno pro pacienty s nadváhou a obezitou. Tito pacienti jsou v Centru nejprve zhodnoceni nutriční terapeutkou v nutriční poradně pro pacienty s nadváhou/obezitou včetně analýzy složení těla a laboratorního vyšetření. Podle výsledku tohoto vstupního vyšetření jsou pacienti dále vyšetřováni a léčeni. Buď je zahájena neoperační (konzervativní) léčba v ambulanci pro neoperační léčbu obezity (obezitologická ambulance) nebo jsou pacienti připravováni k operaci v ambulanci pro chirurgickou léčbu obezity. V této ambulanci, stejně jako v nutriční poradně pro pacienty s nadváhou/obezitou, jsou pacienti po operaci také dále sledováni.

Nutriční ambulance pro poruchy výživy je naopak určena pro pacienty s podvýživou nebo pro ty, u kterých existuje riziko vzniku podvýživy.

Další projekt, na který jsem opravdu hrdá, je **založení konziliárního**

paliativního týmu, za realizaci tohoto projektu vděčím celému paliativnímu týmu. Konziliární paliativní tým začal v nemocnici působit začátkem ledna letošního roku. Paliativa je téma, o kterém lidé neradi mluví. Nicméně i smrt je součástí našeho života. Konziliární paliativní tým pomáhá pacientovi právě v závěru jeho život, kdy smyslem paliativní péče není neléčit, ale tišit bolest, mírnit tělesné a duševní utrpení. Také zachovávat důstojnost pacienta, a tím podporovat kvalitu života, a to až do jeho samotného závěru. Konziliární paliativní tým neslouží pouze pro pacienty, ale je také oporou a rádcem pro rodinu pacienta. Od ledna tento tým pomohl více než 30 pacientům a jejich rodinám.



Pokud bych měla zmínit nové přístrojové vybavení v nemocnici, tak začátkem roku 2023 nemocnice instalovala nejmodernější mamografický přístroj, jaký je momentálně dostupný na českém trhu, a to **MAMMOMAT Revelation** od společnosti Siemens Healthineers. Tento přístroj slouží k provádění jak screeningové, tak diagnostické mamografie. Nemocnice Havířov provádí v současné chvíli pouze diagnostickou mamografii. Vzhledem k počtu žen ve věku 40+ ve spádové oblasti, který činí přes 27 tisíc a nízkému procentu žen, které pravidelně absolvují mamografické screeningové vyšetření, je jedním z hlavních cílů Nemocnice Havířov stát se mamografickým screeningovým centrem. Zvýší se tak dostupnost tohoto vyšetření pro spádovou oblast Havířova, potažmo i dalších oblastí, které nejsou mamografickým screeningem pokryty, jako

je oblast Českého Těšína, Třince a Jablunkovska.

Ze **stavebních projektů** bych ráda zmínila **výstavbu nové dětské jednotky intenzivní péče**, kdy součástí této jednotky bude i nový babybox. Druhým velkým stavebním projektem je **kompletní rekonstrukce ambulantní rehabilitace**. Ambulantní rehabilitace se doteď nacházela v prostorech, které byly vybudovány před 40 lety. Kompletní rekonstrukcí vznikne moderní rehabilitace, která poskytne větší komfort pro pacienty. Oba tyto projekty by měly být dokončeny do konce roku 2023.

Pomalu se nám blíží prázdniny a doba dovolených, ale ani to není pro nás důvod, abychom se zastavili. Naopak máme spoustu dalších projektů a nápadů, jak zlepšit péči poskytovanou v naší nemocnici, aby byli naši pacienti ještě více spokojeni.

 **MUDr. Eva Misiačková**





Strašák jménem mamograf?

Mamograf patří mezi základní diagnostickou metodu, která pomáhá odhalit jednu z nejrozšířenějších onkologických diagnóz u žen – karcinom prsu. V naší nemocnici byl nainstalován nejmodernější mamografický přístroj, jaký je momentálně dostupný na českém trhu – MAMMOMAT Revelation od společnosti Siemens Healthineers. Na to, jaké jsou mýty a pověry o rizicích mamografického vyšetření, pro koho bude přístroj určen i jak se na vyšetření objednat, odpovídá náměstkyně pro léčebnou péči interních oborů Mgr. MUDr. Eva Misiačková.

Z jakého důvodu se mnoho žen bojí mamografického vyšetření, a proto raději podstoupí riziko možného onkologického onemocnění, než aby jej preventivně absolvovaly?

Mezi ženami dlouhodobě kolují mnohé pověry o škodlivosti vyšetření mamografem. Ženy jej často vnímají jako zbytečné, když nemají žádný viditelný nebo hmatatelný problém. Dalším důvodem je pověra, že díky němu absorbují vysokou dávku rentgenového záření. Už jsem se setkala i s mylným tvrzením, že žena onemocněla rakovinou prsu právě po absolvování vyšetření mamografem, který údajně onemocnění spustil.

Jaká je tedy pravda? Existují odborné studie, které tyto mýty vyvrací?

Pravda je taková, že nic z toho, co se mezi mnohými ženami říká, není pravda. Na základě ověřených studií chci všechny ubezpečit, že dávka rentgenového záření, které je žena při vyšetření vystavena, je tak minimální až zanedbatelná, že jí lze srovnat se stejnou dávkou záření, které jste běžně vystaveni za 7–10 dní z pří-

rodních zdrojů. I při delším letu letadlem obdrží tělo obdobnou dávku záření jako při mamografii. I v tomto případě si s ní dokáže poradit. Tato dávka je dokonce nižší než ta, kterou je pacient vystaven například při klasickém rentgenu ruky, nohy, plic aj.

Proč by tedy měly ženy vyšetření mamografem absolvovat?

Náš nejmodernější mamograf, který jsme pro naše pacientky pořídili, odhalí i ty nejmenší útvary, které ještě nejsou hmatatelné, jsou hluboko uvnitř tkáně a navenek se nijak neprojevují. To může vést v konečném důsledku díky včasnému zachytu k záchraně kvality, nezřídka i života ženy. Lékaři, podílející se na vyhodnocení mamografických snímků, jsou zkušenými odborníky s mnohaletou praxí. Naší prioritou je vyhodnotit provedené snímky na maximální možné úrovni.

Jaká vyšetření momentálně havířovská nemocnice nabízí?

Díky nejmodernějšímu novému mamografickému přístroji jsme připraveni nejen na diagnostickou, ale i screeningovou mamografii. Doposud u nás probíhala pouze diagnostická vyšetření, která jsou indikována lékařem (praktickým lékařem, gynekologem, aj.). Tato diagnostická mamografie je tedy určena pro všechny ženy, které mají samy, nebo prostřednictvím svého ošetřujícího lékaře, podezření na potenciální vznik onemocnění prsu. To znamená, že si například nahmatají podezřelou bulku, nebo mohou mít první příznaky onemocnění prsu (např. krvavou sekreci z bradavky, změny bradavky a kůže nebo známky zánětu prsu).

Co mají ženy dělat, když se s nějakým takovýmto podezřelým projevem samy na sobě setkají?

V případě jakéhokoli podezření se ženy mohou obrátit na svého ošetřujícího praktického lékaře nebo gynekologa. Mohou také přímo kontaktovat naši mamologickou poradnu či ambulanci, odkud je také na toto odborné vyšetření můžeme přímo odeslat. Vyšetření se provádí bez ohledu na věk a je plně hrazeno zdravotní pojišťovnou.

Jaké jsou výhody mamografického vyšetření v havířovské nemocnici?

Nejmodernější přístroj v České republice je bezpochyby naší největší výhodou. Hned další bonus v pořadí je to, že v případě jakéhokoli pozitivního nebo nejasného nálezu u mamologického vyšetření můžeme ženě poskytnout okamžitou další doplňující diagnostiku, mezi kterou patří například vyšetření na ultrazvuku nebo magnetické rezonanci. Umíme ji bezprostředně objednat v naší nemocnici na biopsii, odebraný

vzorek ihned po odběru putuje na histologické vyšetření, které se provádí na našem patologickém oddělení. Pokud se potvrdí onkologická diagnóza, pacientku umíme bez zbytečných prodlev objednat k operaci na naší chirurgii a následně ji onkologicky léčit například vhodnou chemoterapií v našem onkologickém stacionáři. Myslím si, že jsme všichni v rámci osvěty poučení, že úspěch onkologické léčby závisí na tom, jak včas je nemoc odhalena a jak rychle je zahájena léčba. U nás máme vše pod jednou střechou, léčba odhaleného onemocnění tedy může být zahájena řádově v počtu dní, ne týdnů.



Jakým způsobem probíhá mamografické preventivní vyšetření?

Mamografická prevence neboli tzv. screeningová mamografie, je preventivní vyšetření prsů, sloužící k vyhledávání nádorů prsu a přednádorových stavů. Tento screening je plně hrazen pojišťovnou pro ženy starší 45 let. Mezi vyšetřeními ovšem musí být dodržen interval dva roky. Vyšetření jsou prováděna pouze ve screeningových centrech, proto bude Nemocnice Havířov v nadcházejícím roce usilovat o získání statutu screeningového centra, tak aby byla zajištěna preventivní péče pro ženy ze spádové oblasti a nebylo již nutné dojíždět na vyšetření do Ostravy nebo do Karviné, čímž se zvýší především komfort pro naše pacientky.

Vzhledem k nové špičkové technologii, komplexnosti péče a multidisciplinárního přístupu bychom chtěli v nejbližší době nabídnout všem ženám, mimo výše uvedenou akutní a suspektní skupinu,

ve věku 40+, preventivní vyšetření za minimální poplatek, tedy např. pro ty, které ještě nespadají do věkové skupiny pro hrazený screening. Nebudou tak již muset cestovat za vyšetřením do jiných měst a okresů. Doporučujeme sledovat naše webové stránky, kde budeme všechny informovat o dalším postupu.

Co byste ráda vzkázala ženám v rámci mamologické prevence?

Nebojte se jí! Je lepší přijít zbytečně než pozdě. V případě jakýchkoli dotazů ohledně mamologického vyšetření kontaktujte bezplatnou telefonní linku naší Rezervační kanceláře 800 42 42 42.

red





S obezitou začínáme pokaždé bojovat nejdřív beze zbraní



V havířovské nemocnici jsme před necelým rokem otevřeli Centrum pro léčbu obezity. Všichni pacienti mají mimo nadváhu jedno společné – jejich léčba vždy začíná konzervativně. To často vyžaduje dramatickou změnu životního stylu.

Na otázky, co všechno obnáší konzervativní léčba v havířovském Centru pro léčbu obezity, odpovídá vedoucí nutriční terapeutka **Pavla Vránová**.

Pro jaké pacienty je Centrum pro léčbu obezity určeno?

Naše centrum je určeno **pro každého pacienta s nadváhou nebo obezitou**, kterému nás jeho lékař, ať už obvodní, nebo specialista, doporučí. S žádankou, kterou jim vystaví, se potom buď telefonicky přes naši Rezervační kancelář nebo i sami on-line na našich webových stránkách mohou objednat na první konzultaci. S ka-

ždým pacientem **intenzivně pracujeme minimálně půl roku**, kdy se s ním vidíme vždy jedenkrát za měsíc.

Jak probíhá úplně první návštěva u vás?

V rámci **první konzultace** probíhá **rozhovor** s jednou z našich nutričních terapeutek. Povídáme si s pacientem o jeho dosavadním životním stylu, stravovacích návycích, množství pohybových aktivit i o jeho rodinné zátěži. Často se setkáváme s tím, že pacienti **nedodržují zdravé zásady životního stylu**, to znamená stravují se nevhodně a nepravidelně, často jejich energetický příjem převyšuje výdej, anebo naopak jí málo a nekvalitně. Mají jen minimální, ale většinou téměř žádnou pohybovou aktivitu. S nadváhou se často pojí mnohé nemoci, bolesti pohybového aparátu a další. To všechno vede k tomu, že se pacienti dostávají do začarovaného

kruhu, ze kterého se nejsou sami schopni bez pomoci dostat ven a svých nadbytečných kilogramů se úspěšně přirozenou cestou zbavit. Výsledkem je potom nejen obezita, ale i onemocnění, které nadváha provází a způsobuje. Zvyšují se bolesti pohybového aparátu, protože je vyvíjena extrémní zátěž na klouby, vznikají kardiovaskulární a cévní komplikace, pacienti mají často diabetes, přidává se mnoho dalších rizikových až život ohrožujících faktorů. V našem centru pomůžeme všem, kteří už sami neví, kudy kam. **Po první návštěvě** od nás pacient odchází **s nastavenou redukční dietou na míru**. Součástí této konzultace je také **měření na přístroji InBody**. Pacientům je u nás na první konzultaci vystavena žádanka na **krevní screening a EKG**. Nutriční terapeutka pacienta edukuje o správných stravovacích návycích a indikuje redukční dietu na základě vyhodnocení



jeho bazálního metabolismu, tj. jeho denní energetické potřeby v rámci redukce. Při dodržování nastaveného režimu lze zhubnout 2–5 kg bez následného jojo efektu. Právě v tom nám mj. také pomáhá přístroj InBody.

Co všechno umí přístroj InBody?

Z tohoto přístroje, který patří mezi světovou špičku a je nejmodernější generací této řady, máme velkou radost! Je vybaven **špičkovým diagnostickým systémem**, jehož součástí je celotělový analyzátor InBody 970. Dokáže podrobně diagnostikovat složení celého těla (vody, svalů, tuků, tkání, kosty) i jeho jednotlivých částí u dospělého i dětského klienta. Odhalí ihned veškeré změny a umí odhadnout další vývoj, což je užitečné pro kontrolní analýzu pacienta v zahájené léčbě. Na základě takto podrobné analýzy můžeme reagovat na konkrétní výsledky a efektivněji pacienta provázet léčbou.

Co řešíte s pacienty na dalších konzultacích?

Každá další konzultace začíná měřením na InBody, abychom zjistili, jaký pokrok za uplynulý měsíc na sobě každý udělal. Provedeme rozbor změn stravovacích návyků, hledáme a společně odstraňujeme případné chyby ve stravování i celkovém životním stylu. Provádíme úpravy stravovacího plánu. Edukujeme o důležitosti pitného režimu, výběru kvalitních potravin, vlivu vlákniny, nevhodnosti pití alkoholu a zařazení pohybové aktivity. Součástí druhé konzultace je i návštěva u našeho lékaře internisty, který vyhodnotí výsledky krevních odběrů a EKG. Ostatní konzultace sledují celkový nastavený redukční režim. Při poslední šesté návštěvě je znovu pacient odeslán na kontrolní odběry krve a EKG.

Co je součástí řízené redukční diety?

Naším pacientům nastavujeme redukční režim, do kterého mj.

patří množství přijatých **bílkovin**. Z tohoto důvodu předáváme pacientům tabulky s obsahem bílkovin a tuků v jednotlivých potravinách. **Učíme je sestavovat si svůj vlastní jídelníček** tak, aby byl bohatý právě na potraviny s vysokým obsahem bílkovin a co nejmenším obsahem tuků. Důležité je, aby redukce byla efektivní a probíhala z tukové, nikoli svalové hmoty. Každý pacient odchází se sestaveným doporučeným příkladovým jídelním lístkem, který respektuje jeho denní energetickou potřebu v rámci redukce.

Jak vypadá doporučená pohybová aktivita u obézních pacientů?

Vždy záleží na aktuálním zdravotním stavu každého pacienta, bez ohledu na to, jak velkou nadváhou trpí. I zdravý člověk s ideální váhou přizpůsobuje cvičení svým fyzickým možnostem, co mu jeho tělo v danou chvíli dovolí. Spolupracujeme s profesionálními fitness trenérkami, které se specializují právě na klienty s obezitou. Vždy vyberou pacientům vhodnou pohybovou aktivitu, do které na začátku patří například jen krátké procházky až po svižnou chůzi každý den. Pohybové aktivity se postupně přidávají v závislosti na tom, jak se pacientům daří hubnout. Novinkou od května budou i **skupinová cvičení**, ve spolupráci s nimi připravujeme i on-line speciální redukční cvičební program.

Jak probíhá sledování pacientů na dálku?

Pacientům, kteří jsou riziková, poskytujeme tzv. **telemedicínské sety**. Jejich součástí je digitální teploměr, váha, tlakoměr, oxymetr k měření okysličení krve, glukometr pro měření hladiny krevního cukru. V případě onemocnění kardiovaskulárního systému přidáváme i domácí EKG. Díky sledování na dálku máme pacienty pod denní kontrolou. Výsledky každodenního domácího měření jsou automaticky odesílány přes

speciální aplikaci, kterou od nás jako součást balíčku pacientů na dobu sledování dostanou, do Národního dohledového centra Fakultní nemocnice v Ostravě. Často se takto odhalí další skrytá onemocnění (např. diabetes, hypertenze), které mohou být způsobeny právě obezitou. Za devět měsíců fungování našeho centra jsme takto na dálku sledovali více než sto našich pacientů a odhalili jsme desítky přidružených nemocí, o kterých do té doby pacienti neměli ani tušení.

Co když veškerá konzervativní snaha o redukci váhy selže?

I to se, bohužel, někdy stává. Pacienty, kteří nedosáhnou požadovaného nebo potřebného redukčního úbytku ani po šesti měsících konzervativní léčby, předáváme našemu bariatrickému týmu. **Bariatrická operace** je potom šancí, jak zvýšit pacientům kvalitu jejich dalšího života.

Je tato konzervativní léčba obezity hrazená ze zdravotního pojištění?

V případě, že má pacient žádanku od praktického nebo odborného lékaře, ano. Tuto službu v různém rozsahu nabízíme i samoplátcům. Často se jim nedaří dlouhodobě shodit jen několik málo kilogramů, které je ale trápí. Mohou využít zvážení a diagnostiku na InBody, případně podstoupit celou půlroční redukční kúru zdravě, bezpečně a pod dohledem našich specialistů z Centra pro léčbu obezity. Veškeré ceny nabízených služeb nutričních terapeutů jsou k dispozici na našich webových stránkách www.nemocnicehavirov.cz/informace-pro-pacienty/cenik.





Novinky v předporodních kurzech

Parták tatínek

V našem Havířovském centru péče o matku a dítě v dubnu proběhl **historicky první předporodní kurz pouze pro muže!** Dvě a půl hodiny čistého času byly nabity zajímavými informacemi o porodu, ale i o péči o partnerku i nově narozené dítě z pohledu muže. Nebyla nouze o praktické ukázky nebo témata, kolem kterých se chodí po špičkách, jako je sex v těhotenství nebo po porodu. Budoucí tatínci maximálně využili příležitosti ptát se úplně na vše, co je k tématu zajímalo.

Kurz vedli odborníci s letitou zkušeností z praxe: primář gyn. – por. oddělení Michal Mrózek spolu s porodní asistentkou Pavlou Kaspárkovou. Tatínkovský kurz osobně zahájil ředitel nemocnice Norbert Schellong.

Další kurz **Parták tatínek**, který mužům ukáže, jak být dobrým partnerem ženě v průběhu těhotenství, jak ji podpořit, ale i jak se postarat o narozené miminko, bude v červnu.

Nové balíčky předporodních kurzů potěší maminky už v raném stupni těhotenství

Není žádným tajemstvím, že na **předporodní kurzy** doposud všude chodí především maminky, které mají pár týdnů do svého termínu porodu. V našem Havířovském centru péče o matku a dítě jsme se rozhodli, že nabídneme možnost odpovědí na všechny otázky i ženám, které zjistily, že jsou těhotné teprve pár týdnů. Po-

radíme jim, co všechno je v průběhu těhotenství bude čekat v rámci návštěv u lékařů, těhotenské poradny. Co mohou v těhotenství bezpečně užívat, když se necítí dobře. Jaké bylinky si dopřát nejen pro relaxaci. Seznámí se s našimi porodními asistentkami, dulami, dopřejeme jim nahlédnout pod pokličku hypnoporodu i jiných technik, které jim umožní přirozený porod. Že těhotenství není nemoc, dá se v tomto období zdravě stravovat i dodržovat zdravý životní styl, je další téma, kterému se tento předporodní kurz věnuje.



Týmovka na cestách



Naší nemocniční tašce týmovce by mohl leckterý světoběžník závidět. Procestovala s našimi zaměstnanci už pěkný kus světa. V posledních měsících byla až u protinožců v Austrálii nebo na opačném konci světa za Polárním kruhem. Ohřála se na Madagaskaru, projela se pod zasněženým vrcholem Araratu v Arménii.

Odměnu ve formě **200 Kč poukázky** na nákup v naší nemocnici za zaslané a publikované fotografie **získávají M. Wowrová, P. Baránek, I. Pastrnková, K. Borová, R. Musiolová a S. Skotnicová**. Své fotografie s Týmovou zasílejte na irma.kanova@nemhav.cz



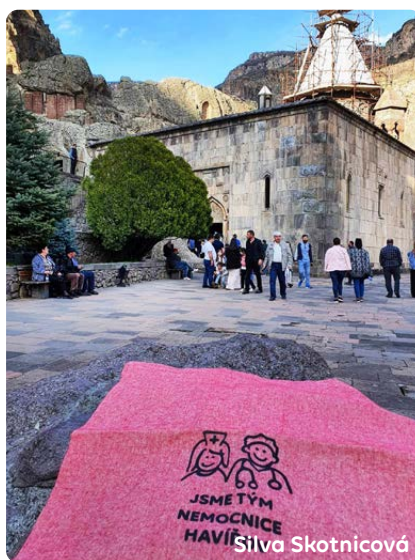
Markéta Wowrová



Petr Baránek



Iva Pastrnková



Silva Skotnicová



Musiolová Radka

NOVINKY

Máme školku pro děti našich zaměstnanců



Na začátku letošního roku jsme pro své zaměstnance otevřeli nemocniční školku/dětskou skupinu Havířovské sluníčko. Školka je určena pro 24 dětí od půl roku věku až po předškoláky. Rodiče dětí, kteří jsou zaměstnáni v naší nemocnici, ji mohou využívat od pondělí do pátku od 6.00–18.00 hodin.

Školka vznikla rekonstrukcí nevyužitých prostor bývalé prádelny. Bourací a následně stavební práce byly zahájeny v srpnu loňského roku, první děti školku navštívily již na začátku ledna.

Na celkovou investici ve výši přes 8 milionů korun přispělo 5 miliony Statutární město Havířov, kterému za tuto podporu našich zaměstnanců děkujeme!

„Máme velkou radost, že se nám podařilo prostory pro školku zrekonstruovat v rekordním čase čtyř měsíců. Považujeme ji totiž za jeden ze základních benefitů pro naše zaměstnance, a to nejen pro ty, kteří k nám přicházejí po ab-

solvování škol. Na chodu školky se podílí profesionální tým pedagoga a dětských chův, které děti vzdělávají podle metodiky všeobecně vzdělávacího programu pro jesle a mateřské školy. Celodenní stravu pro děti si zabezpečujeme sami





prostřednictvím našeho stravovacího provozu, který vaří dětem podle nejnovějších nutričních doporučení. Snažili jsme se pro děti našich zaměstnanců vytvořit místo, kde se jim bude líbit a ze kterého nebudou chtít odcházet domů, což je momentální krásná realita po prvních měsících provozu školky", řekl při slavnostním otevření školky ředitel nemocnice Norbert Schellong.



Knihovna

Lékařská knihovna naší nemocnice je součástí národní sítě veřejných informačních služeb ve zdravotnictví od roku 1994. Na základě osvědčení Ministerstva zdravotnictví ČR splňuje podmínky pro poskytování veřejných informačních služeb ve zdravotnictví. Své služby poskytuje především zaměstnancům havířovské nemocnice a studentům.

Skladbou fondu, který je zaměřen primárně na zdravotnickou literaturu, pomáhá zaměstnancům nemocnice v získání a prohlubování odborných kvalifikací a v celoživotním vzdělávání. Lékařská knihovna rovněž splňuje kritéria pro podporu vědy a výzkumu. Ve fondu je v současné době více jak pět a půl tisíce knih, z toho téměř polovina je umístěna v příručních knihovnách jednotlivých oddělení ke každodennímu využití. Roční výdaje na knihovní fond se pohybují okolo 150 tisíc korun.

Stěžejní činností knihovny jsou výpůjčky knih a periodik z vlastního fondu, anebo prostřednictvím meziknihovní výpůjční služby. Také dokumenty z fondu ostatních knihoven, které se nacházejí na území ČR. Další důležitou součástí knihovnických činností je dlouhodobé odebírání lékařských periodik, kterých nyní odebíráme přes 30 titulů. Prostřednictvím cirkulační služby půjčujeme uživatelům také zahraniční lékařské časopisy. V knihovně se také eviduje publikační činnost našich zaměstnanců.

Knihovna je pro zaměstnance otevřena každé úterý a pátek od 12.00–15.00 hodin. Kontakt: silvie.skotnicova@nemhav.cz.



Ředitelský kotel



Historicky první setkání ředitele nemocnice se zaměstnanci v Ředitelském kotli proběhlo ve čtvrtek 4. 5. 2023 odpoledne. Setkání se zúčastnila víc než šedesátka zaměstnanců, kteří měli příležitost vyslechnout si odpovědi na většinou anonymní dotazy. Mohli také aktivně přiložit pomyslné polínko do ohně pod kotel svým dotazem přímo v diskusní aréně, kterou se stala zaměstnanecká jídelna. Stravovací provoz se také postaral o sladké občerstvení.

Smyslem setkání bylo **rozšířit možnost osobní komunikace s nejvyšším vedením nemocnice.** Do pomyslného kotle se postavil osobně sám ředitel nemocnice Norbert Schellong. Dotazy i výzvy na ožehavá témata mohli zaměstnanci posílat prostřednictvím speciální aplikace anonymně. Přišla více než dvacítko podnětů. Milým překvapením bylo, že některé byly tazateli podepsány. Nejčastěji se zaměstnanci ptali na možnosti parkování v areálu nemocnice, na platovou i odměnovou politiku. Zajímali se ale také

o nové projekty, které se chystají i možnosti zapojení se do připravovaných plánů a akcí.

Výstupem této diskuse je video, které je na intranetu k dispozici zaměstnancům, kteří neměli příležitost se debaty osobně zúčastnit. Platforma pro zasílání dotazů a podnětů zůstává zaměstnancům k dispozici i do budoucna. Jakmile bude dostatek nových dotazů a podnětů, které nebyly doposud zodpovězeny, proběhne další ředitelský kotel. Nejpозději se bude konat za rok.

 red





Síň slávy

Primář dětského a novorozeneckého oddělení Hynek Canibal získal ocenění České asociace dul pro rok 2022 za podporu rodin a práce dul **DULA FRIENDLY OSOBNOST 2022**. Ocenění kromě něj patří i celému týmu naší Porodnice Havířov, porodním asistentkám a gynekologům-porodníkům, bez nichž by podpora dul v naší ne-

mocnici nebyla na takové úrovni. Je to již **druhé celostátní ocenění**, které pro naši nemocnici primář dětského a novorozeneckého oddělení Hynek Canibal získal. V loňském roce získal cenu **Lékař roku 2021 – lékař u lůžka**.

Hynek Canibal je jedním z hlavních propagátorů přístupů **Family**

Centered Care – přístupu zaměřeného na rodinu jako partnera ve zdravotnickém prostředí.

Panu primáři srdečně gratulujeme!



red

NEMOCNIČNÍ OLYMPIÁDA 2023

Začínáme 1. 5. 2023, končíme 31. 8. 2023

Startuje oblíbenou závodní disciplínou pro všechny aktivní zaměstnance!

Staň se nemocniční běžkou/běžákem nebo kolařkou/kolařem!

Vyhlášení výsledků proběhne 8. 9. 2023 v Resortu Maják v Soběšovicích
na Nemocniční olympiádě 2023



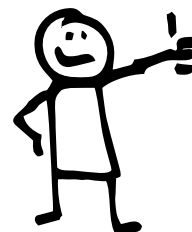
Další pokoj na Dětském oddělení má novou výzdobu

Postaral se o ni opět havířovský umělec, který si říká Khoma, jinak také Nikola Vavrous. Nikola u nás namaloval již tři obrazy a jeho nejnovějším počinem je zasněná pohádková víla, princezna, nebo podle slov samotného umělce „prostě holčička, symbol vnitřní síly a přitom lehkosti, svobody a volnosti“. Díky jeho další velkoplošné malbě se naši malí pacienti mohou cítit jako v podmořském světě mezi delfíny. Téměř každý návštěvník nemocnice již aspoň jednou prošel Tunelem naděje, který tento havířovák namaloval před dvěma lety. Nikola je umělec, který tvoří především srdcem a na jeho malbách je to znát. Děkujeme za další krásný obraz a už teď se těšíme na další.



Suchej únor

I letos se naše nemocnice připojila k osvětové kampani „Suchej únor“. Tentokrát jsme pro naše sledující a fanoušky na sociálních sítích a nemocničním webu ve spolupráci s psychiatrickým oddělením připravili každodenní únorový seriál s názvem „Čím platíme za pití alkoholu“. Jeho smyslem bylo upozornit na to, že konzumace alkoholu nás nestojí jen peníze. Tato závislost nás totiž stojí mnohem víc. Dotýká se zdraví, vztahů i volného času. Smyslem této osvětové kampaně bylo nejen měsíční abstinování od alkoholu, ale především zamyšlení se nad vším, co s jeho konzumací souvisí. Pokud se nám vás podařilo se u tohoto tématu zastavit, zamyslet anebo dokonce něco změnit v pozitivním směru, měla tato naše preventivní a osvětová kampaň smysl!



Růži každé ženě



Růži každé ženě, která je zaměstnaná v naší nemocnici, předali k MDŽ jako výraz úcty a poděkování pánové z vedení nemocnice v čele s ředitelem Norbertem Schellongem. Toto milé gesto jistě překvapilo a potěšilo každou ženu.



Setkání zástupců Elite klubu Moravsko-slezského kraje



Měli jsme tu čest být hostiteli posledního setkání Elite klub Moravskoslezského kraje. Hlavním tématem bylo zdraví manažerů i zaměstnanců, kdy klíčem ke zdraví je správná prevence. Na setkání jsme všem naordinovali pořádnou injekci zdraví. Přednáška ředitele nemocnice Norberta Schellonga i prohlídka vybraných pracovišť naší nemocnice představily možnosti preventivních zaměstnaneckých benefitních programů, které naše nemocnice nabízí. Mezi základní témata patřilo vyvážené stravování, life-work balance, ukázali jsme možnosti Centra pro léčbu obezity, mamografického pracoviště i ambulanci tělovýchovného lékařství. Věříme, že se špičkovým manažerům našeho kraje u nás líbilo a že jsme otevřeli nové možnosti spolupráce naší nemocnice s klíčovými organizacemi Moravskoslezského kraje, které manažeři zastupují.

Rekonstrukce ambulantní rehabilitace



Zahájili jsme další velmi důležitou etapu rekonstrukce naší nemocnice, a to ambulantní rehabilitace v suterénu. Tato rekonstrukce, která bude trvat necelý rok, přinese pacientům i našim zaměstnancům komfort nových, moderních léčebných prostor. Rekonstruovat se budou nejen tělocvičny, elektroléčba a vodoléčba, dostane se také na komplexní rekonstrukci a zprovoznění rehabilitačního bazénu. Provoz rehabilitace není omezen! Jednotlivé procedury již fungují v náhradních prostorách v rámci hlavní budovy nemocnice a budovy očkovacího centra. V přízemí hlavní budovy, v prostorách dětské lůžkové stanice, jsou v současnosti umístěny všechny tělocvičny, laser a rázová vlna. V prostorách očkovacího centra se aplikují procedury elektroléčby a magnetoterapie i ergoterapie. Do 4. patra byla dočasně přemístěna příjmová kancelář i ordinace lékařů. V areálu nemocnice je umístěno také dočasné navigační značení, které pacienty navádí k jednotlivým procedurám. Rekonstrukce by měla být dokončena ke konci letošního roku.



Návštěva z ministerstva



V květnu jsme v našem stravovacím provozu přivítali náměstka ministra zdravotnictví Václava Pláteníka. Stravování v nemocnicích patří do jeho resortní oblasti, patientské stravování v souladu s nejnovějšími trendy patří mezi aktuální témata. Do naší nemocnice se přijel podívat na ukázkou dobré praxe.

Ředitel nemocnice Norbert Schellong mu v doprovodu vedoucí stravovacího provozu Pavlína Vránové představil naše dietní režimy pro pacienty, hovořil o nabídce a pestrosti celodenní stravy. Součástí byla nezbytná témata nákladových položek i organizace práce ve velkých kuchyňských provozech v nemocnicích.

Považujeme za čest, že jsme mohli na Ministerstvo zdravotnictví předat náš havířovský nemocniční kuchyňský recept, plný inspirativních ingrediencí!

red



Dar z Nadačního fondu Pavla Novotného

S Nadačním fondem Pavla Novotného spolupracujeme už dlouho a rádi! **Pravidelné návštěvy dobrovolníků** v naší nemocnici, stejně jako **dary**, které jsme za roky spolupráce dostali, jsou obrovskou pomocí jak pro naše zaměstnance, tak především pro pacienty.

Děkujeme za nejnovější dar, který rozšířil sbírku všech předešlých, v podobě **multifunkčního vozíku na zdravotnický materiál s příslušenstvím** v ceně bezmála **30 tisíc korun**, který jsme převzali na oddělení hematookologie.

Spolupráce se všemi neziskovými a dobrovolnickými organizacemi, které pomáhají pacientům i zdravotníkům v naší nemocnici, si velmi vážíme a jsme za ni vděční!



Mějte své zdraví i zdravotní dokumentaci pod kontrolou!

Zaregistrujte se do Portálu pacienta Moravskoslezského kraje a získejte hned několik výhod!

Registrací získáte:

- jednorázovou slevu 15% na nákup v naší nemocniční lékárně*
- přístup ke své zdravotní dokumentaci 24/7 z pohodlí domova
- lékařské zprávy z šesti krajských zdravotnických zařízení si můžete prohlížet, tisknout nebo sdílet
- možnost online rezervace termínů vyšetření
 - přehled o svých objednávkách



K registraci potřebujete:

- občanský průkaz
- průkaz pojištěnce
- e-mail, mobilní telefon



Kde a jak se zaregistrovat?

- registraci můžete provést sami zde: <https://e-health.msk.cz>
- registraci uděláme za vás s vámi v kontaktním centru havířovské nemocnice



Kde si ověřit totožnost uživatele portálu?

Kontaktní centrum pro Portál pacienta se nachází u vstupu do haly Centrálního příjmu Nemocnice Havířov, p. o. (vchod z ulice Astronautů)

kontaktní osoba: Bc. Romana Ráblová

mobil: 705 898 927, e-mail: romana.rablova@nemhav.cz

provozní doba: Po-Pá 7.00-15.30

*Platí pro nové klienty zaregistrované v dubnu a květnu 2023, poukázka na slevu bude vydána osobně v Kontaktním centru pro Portál pacienta po ověření jejich registrace.

Těšíme se na Vaši návštěvu.

HAVÍŘOV

DEN

SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

22/6/2023

od 10 do 17 hod

NÁMĚSTÍ REPUBLIKY HAVÍŘOV

POŘÁDANÝ POD ZÁŠTITOU
PRIMÁTORA MĚSTA
ING. JOSEFA BĚLICI, MBA

PŘIJĎTE SE PODÍVAT, S ČÍM VÁM MŮŽEME POMOCI

ZDRAVOTNÍ HANDICAP? DĚTI, RODINA? SENIOŘI? DLUHY, FINANČNÍ KRIZE? LIDÉ BEZ DOMOVA? ZÁVISLOSTI

- Presentace činností sociálních služeb a dalších pomáhajících organizací
- Informace, kam se obrátit v případě nouze
- Život handicapovaných osob v ukázkovém pokoji
- Zdravotní a simulační pomůcky
- Měření krevního tlaku a cholesterolu
- Canisterapie a práce s asistenčním psem
- Minikurz znakového jazyka
- Prodej výrobků z dílen neziskových organizací
- Zážitkové aktivity pro děti i dospělé
- Módní přehlídka charitativního šatníku
- Taneční a pěvecká vystoupení
- Polévka Armády spásy
- Pojízdna kavárna Mental Café
- Ukázka automobilu pro handicapované
- Hudební vystoupení Jiřího Erlebacha

Nemocniční ples



Pomyslnou plesovou štafetu od našich zaměstnanců, manželů Orbanových, organizátorů patnácti předkovidových ročníků nemocničních plesů, jsme převzali loni. Letošní ročník znovuobnovené tradice nemocničních plesů byl výjimečný. Nesl se v duchu praporepublikové elegance Velkého

Gatsbyho a zároveň podpořil unikátní projekt – stali jsme se patronem malého Šimona, který se loni narodil v naší porodnici s Downovým syndromem. Spojili jsme síly s neziskovou organizací **Vzhůru k zázrakům**, jejímž hlavním posláním je pomáhat nemocným, handicapovaným a opuštěným dětem v České republice, které se ocitnou v obtížné životní situaci a potřebují odbornou pomoc a podporu svého okolí. Celkový výtěžek z plesového večera dosáhl úctyhodných 120 tisíc korun!

V průběhu plesového večera totiž proběhla dražba velmi cenných a exkluzivních sběratelských kousků, mezi které patřil například podepsaný dres havířovského rodáka, dnes jednoho z nejúspěšnějších hokejistů světa **Davida Pastrňáka**. Mezi dražené skvosty patřil také obraz od Nikolaj Vavrouse, tvořícího pod značkou **KHOMA**, který vyzdobil svými

mi originálními malbami několik pokojů našeho dětského oddělení i náš Tunel naděje. Originální kabelku zn. **Chriss Pola**, vyrobenou pouze za účelem dražby, poskytla naše oblíbená designérka Kristina Polakovičová, která stojí za našim projektem pro porodnici Bodýčka pro havířovská sluníčka. Andělskou lásku, dřevěnou sochu andělské rodiny, do dražby poskytla známá havířovská výtvarnice **Žaneta Baránková**.

K poslechu i tanci hrála skvělá doprovodná kapela Michala Davida KVATRO, za bohatou tombolu i krásný doprovodný program děkujeme našim partnerům.

 red



Dr. Drbna – na tomto vydání spolupracovali:

PhDr. Irma Kaňová, Ph.D.
Mgr. Silvie Skotnicová
redakční rada

Vydavatel: Nemocnice Havířov, p. o.
Dělnická 1132/24, 736 01 Havířov,
IČO 00844896

Telefon: +420 596 491 111

Šéfredaktor: PhDr. Irma Kaňová,
Ph.D., irma.kanova@nemhav.cz

Redaktor, korektury:

Mgr. Silvie Skotnicová,
silvie.skotnicova@nemhav.cz

Grafická sazba: UAX design

Náklad: 3 500 ks

Zpravodaj naleznete také
na webových stránkách
www.nemocnicehavirov.cz

Určeno pro vnitřní potřebu
Nemocnice Havířov, p. o.

Ev. Č.: MK ČR E 18915



Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje



Den rodiny s havířovskou nemocnicí



Termín: 6. 6. 2022, 15.00 – 18.00 hodin

Místo: areál dětského hřiště
pod Okresním soudem, za OC Permon u Jazz Clubu Havířov
vstup zdarma



Přijďte se setkat s osobnostmi havířovské nemocnice pod otevřeným nebem na druhém ročníku Dne rodiny!



HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM
PÉČE O MATKU A DÍTĚ

15.00 – 16.00 NOVINKY Z NAŠÍ PORODNICE

Novinky v předporodních kurzech, přírodní lékárna, Rebozo šátkování, laktační poradna

16.00 – 17.00 HUBNUTÍM KE ZDRAVÍ

Centrum pro léčbu obezity - konzervativní léčba, stravovací plány, trenéři, telemedicína, bariatrie

17.00 – 18.00 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, PREVENTIVNÍ PROGRAMY

Prevence rakoviny prsu, prostaty a varlat, novinky v rehabilitační péči

Doprovodný zdravotnický program:

Měření fyziologických funkcí
Ukázka telemedicíny
Správná hygiena rukou
Zdravé mlsání
Stánky partnerů akce



Doprovodný program pro děti:

Hobby Horse koníci
Malý chemik - lékárenská laboratoř
Kreativní dílny - malování na kamínky
- malování na pytlíčky
- kouzla z papíru
Herna Neposedové



Srdečně zve Nemocnice Havířov

www.nemocnicehavirov.cz