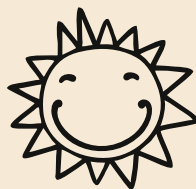


# DR. DRBNA



PRAVIDELNÝ ČTVRTLETNÍK

1  
2024

nemocniční zpravodaj

## „JSEM TĚHOTNÁ“ A CO DÁL?

NOVINKY V PŘEDPORODNÍCH KURZECH



Novinky ve screeningu  
karcinomu prostaty

Otevřeli jsme  
Centrum telemedicínských  
služeb

Z porodnice domů  
i s rodným listem



  
NEMOCNICE  
HAVÍŘOV

## Slovo šéfredaktorky

**Milé kolegyně a kolegové, čtenáři i čtenářky,**

střídání ročních období symbolizuje věčný a neměnný koloběh života. Jaro, které přichází po zimě naplněné bilancováním a uzavíráním starého, symbolizuje zrození a začátky nového. Naše nemocnice vstoupila do roku 2024 s prvním miminkem Moravskoslezského kraje. Malá Viktorie se v naší porodnici narodila 1. ledna 26 minut po půlnoci a to, že bude v životě vyhrávat, si nese nejen ve svém jméně, které symbolizuje vítězství, ale bude jí to připomínat i obrovský plyšák a ostatní dárky, které jako první krajské miminko roku dostala.

První část letošního roku byla ve znamení pokračování stavebních prací a rekonstrukcí, které přinesou pacientům komfort nových léčebných prostor a zaměstnancům příjemné pracovní prostředí. Nejočekávanější rekonstrukce rehabilitace, která probíhá v suterénu nemocnice, se díky usilovné práci stavařů pod dohledem naše-

ho provozně-technického oddělení blíží do finálních prací.

Nezaháleli jsme ani v oblasti vzdělávání. Nejmodernější technologie v podobě virtuální reality nabídl našim zdravotníkům možnost nácvičku rozvoje komunikačních dovedností. Paliativní tým, který tímto vzděláváním prošel jako první, pomáhá zvyšovat kvalitu života pacientů se závažným onemocněním, poskytuje podporu nejen jim, ale i jejich rodinám. Možnost simulace různých scénářů v interaktivním 3D prostředí obohatilo všechny účastníky této vzdělávací aktivity o nové zkušenosti. Virtuální realita pomohla našim zdravotníkům díky nácvičce různých situací zlepšit komunikaci v realitě jejich běžného pracovního života.

Tváře našich odborníků jste mohli vidat na televizních obrazovkách, číst o nich na sociálních sítích, v tisku i on-line médiích. Ať už jste je viděli, slyšeli, nebo se s nimi potkáváte v prostorách našich ambulancí, na odděleních, nebo kdekoli v nemocnici, jedno mají společné, jsou to všechno srdcaři, kteří s novou energií vstoupili do roku 2024, aby mohli dál pomáhat vám – pacientům havířovské nemocnice!

Milí věrní čtenáři nemocničního časopisu Dr. Drbna, dovolte mi, abych se na tomto místě s vámi všemi rozloučila a poděkovala vám za více než čtyřletou přízeň, kterou jste naší „Drbničce“ věnovali. Jak pro časopis, tak pro mě přišel čas jít dál. Byli jste pro mě inspirací i motivací k tomu, abyste měli důvod těšit se na každé další nové číslo. Vedení časopisu předávám s plnou důvěrou a bez obav do rukou své kolegyně a nástupkyně Silvie Skotnicové, která se o něj coby zkušená knihovnice a nemocniční srdcařka postará víc než dobře!

Vám všem přeji jen to nejlepší, buďte zdraví, žijte v lásce a plňte si své sny, které vás budou dělat šťastnými. Já jsem si tímto časopisem jeden velký životní sen splnila, děkuji všem, kteří mi v jeho realizaci pomáhali, největší poděkování patří řediteli této nemocnice Norbertu Schellongovi, bez kterého by nebyl nejen časopis, ale ani novinky a stále nová témata, která byla, jsou a budou v naší havířovské nemocnici.

Mějte se krásně, naposled v roli šéfredaktorky časopisu Dr. Drbna vás zdraví,

**Irma Kaňová, šéfredaktorka**



## Slovo ředitele

**Dovolte mi nejdříve v úvodu s nadcházejícím obdobím Vám všem popřát krásné jarní měsíce, které jsou alespoň pro mě po zimě vždy takovým energetickým impulzem, a to nejen v osobní rovině, ale i v práci.**



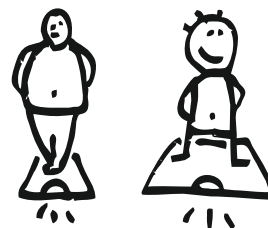
V roce 2020 jsme si na 10 let dopředu pro období až do roku 2030 schválili strategii směřování naší nemocnice, vytyčili si malé ale i velké cíle. Některé tak smělé, že jsme o nich nejdříve jen šeptali v kuloárech, projednávali je na poradách, a až posléze jsme o nich začali opravdu nahlas hovořit. A nejen to, s vaší pomocí jsme jim dali řád, reálný harmonogram a drtivou většinu z nich jsme i úspěšně realizovali. Od té doby uběhlo 5 let, a protože se prostředí kolem nás velmi dynamicky vyvíjí ať už v oblasti legislativních změn, makroekonomického vývoje či měnících se resortních podmínek, musíme i my reagovat a naši desetiletou strategii hodnotit, kontrolovat a případně i velmi jemně a flexibilně upravovat. Nad dokumentem, který nám pomůže realizovat další kroky a naplňovat vytyčené cíle, pracovali několik měsíců jak primáři či vrchní sestry jednotlivých oddělení v rámci takzvaných oborových koncepcí, tak zásadní kroky a celkovou kontrolu a úpravu naší celonemocniční strategie jsme prováděli nejen v širším vedení naší nemocnice, ale i s nově jmenovanou radou pro stra-

tegické řízení, ve které jsou zastoupeni naši nejzkušenější kolegové z řad lékařů i sester. Jakmile bude finální dokument **Strategie Nemocnice Havířov do roku 2030** formálně a graficky zpracován, najdete jej na novém nemocničním intranetu. Tento závazný dokument je nejvýznamnějším nástrojem řízení naší nemocnice, je organizačně ukotven v naší řízené dokumentaci, je základním kamenem našeho systému řízení kvality a bezpečnosti ISO 9001, zjednodušeně řečeno je GPS navigací na naší cestě přiblížit naši nemocnici ještě více trendům medicíny 21. století, reagovat na prevalenci a incidenci onemocnění a celkový vývoj zdravotního stavu obyvatel v naší spádové oblasti, a zejména obstát ve velmi tvrdém konkurenčním prostředí nejen akutních poskytovatelů zdravotní péče. Proto doporučuji, aby si krátkou verzi strategie každý alespoň prolétl očima, každý zaměstnanec nemocnice bez ohledu na profesi či organizační začlenění či stupeň má právo strategii znát a vědět, kam jeho organizace směřuje a na její realizaci se i podílet.

Nebýt strategického řízení a přesně specifikovaných cílů, zlepšila by se např. informovanost a komunikace s veřejností prostřednictvím nových webových stránek. Jsem moc rád, že se může zlepšovat komunikace a informovanost uvnitř nemocnice, a stejně tak jako v případě webových stránek se jako první krajská nemocnice dočkáme zbrusu **nového nemocničního intranetu**, jehož součástí bude mobilní aplikace s celou řadou užitečných funkcí a informací. Intranet se nyní nachází v testovací verzi a v krátké době po drobných grafických úpravách bude spuštěn v ostrém provozu.

Pokud bych měl jmenovat všechny cíle, které se nám podařilo v rámci naší strategie zhmotnit a realizovat, tento můj úvodník by k tomu jistě nestačil. Proto mi dovolte v polovině tohoto vytyče-

ného strategického období vzpomenout jen ty aktuální, které buď v současné době nebo za pár týdnů či měsíců můžeme očekávat. Děkuji všem, kteří se podílí na rozvoji **nového oddělení Ortopedie** v naší nemocnici. V posledních 3 letech jsme provedli více než 1200 artroskopií, v roce 2023, po vydání souhlasu Ministerstva zdravotnictví první desítky výkonů v oblasti totálních kloubních náhrad. Na rok 2024 již máme plný operační kalendář s cílem provést celkem 700 výkonů, z toho 200 kloubních náhrad jak v oblasti kyčle, kolene ale i ramene. Velké poděkování i všem spolupracujícím oborům za trpělivost při rozvoji Ortopedie v našem městě. Jsem také moc rád, že jsme v nemocnici přivítali nového primáře, který k nám přišel z FN Ostrava, a který je vám představen na dalších stránkách tohoto čísla.



Z našich vytyčených strategických cílů musím také vzpomenout **Centrum pro léčbu obezity**, kde nám v loňském roce prošlo kompletní diagnostikou na 950 nových pacientů. Část z nich je řešena konzervativní formou pomocí vhodné nutriční terapie, farmakologicky a s intenzivním dohledem pomocí **telemedicínské technologie**. Další a narůstající část podstupuje bariatrický výkon na našem pracovišti, které obhájilo statut Centra bariatrické chirurgie. Naše nemocnice se tak stává jedním z nejvýznamnějších poskytovatelů diagnostické a intervenční péče pro pacienty s nadváhou a obezitou, jejíž důsledkem je celá řada přidružených závažných onemocnění. Děkuji celému týmu chirurgů, nutričních sester, internistům, psychologům, a dalším v multioborovém týmu, kteří celé centrum pomáhají rozvíjet.

Rozvoj a kvalita zdravotní péče kterou poskytujeme je vždy tím nejdůležitějším kritériem při schvalování našich strategických cílů, proto musím zmínit jednu z nejdůležitějších, ale zcela jistě nejprestižnější a do budoucna nejstrategičtější investici, která se nám podařila. Naše nemocnice jako teprve 20. v České republice a jako 4. krajského typu bude od letošního léta disponovat tzv.

**Robotickým operačním systémem**, který bude sloužit zejména pro onkoresekcční výkony v oborech urologie, chirurgie, ale i v další etapě gynekologie a ORL. Na své si přijdou i chirurgové provádějící bariatrické operace. Nemocnice Havířov, p.o. se tak stává opravdu významným pracovištěm, se kterým se díky spektru operačních oborů a implementaci robotické technologie musí do budoucna počítat, pacienti z naší spádové oblasti nemusí za těmito výkony dojíždět, naopak lze předpokládat, že poptávka po specifických výkonech prováděných robotem v naší nemocnici bude postupně narůstat. Neméně významným efektem je zvýšení konkurenceschopnosti na trhu práce a atraktivita naší nemocnice pro budoucí absolventy lékařských ale i nelékařských oborů.

Pokud je operační robot nejprestižnějším naplněným strategickým cílem, potom tím **nejvýznamnějším je kompletní rekonstrukce naší ambulantní rehabilitace**. Už při vzniku této ambice někdy na přelomu roku 2020 nám bylo jasné, že pokud chceme tento významný obor v naší nemocnici udržet a rozvíjet, je nutná obrovská investice do prostor, které za posledních takřka 40 let neprošly zásadní modernizací, a ani z hygienického hlediska už neplnily svoji funkci. S paní primářkou Crhánovou a vrchní sestrou Zálejskou jsme o rekonstrukci nejdříve opravdu jen snili a zajištění prostředků na tuto významnou akci bylo v kategorii sci-fi. Chtěl bych touto formou poděkovat našemu zřizovateli Moravskoslezskému kraji, že po-

chopil prioritu této rekonstrukce a celou akci nám pomohl zrealizovat. Už nyní se těším nejenom jako ředitel, ale i jako pacient na nové prostory rehabilitace, kde se budeme snažit o nové rehabilitační technologie včetně virtuální reality. Obrovskou devizou se stává **po 10 letech opět otevřený bazén!!!**



Drazí kolegové a kolegyně, naše nemocnice se potýká s celou řadou faktorů ovlivňujících budoucnost naší nemocnice ať už v podobě chybějícího personálu, ekonomických výzev, centralizací specializované péče, optimalizací nemocniční sítě v ČR, nestabilních cen energií a dalších komodit včetně zdravotnického materiálu a léků z důvodu celosvětové geopolitické situace, tak i s výzvami souvisejícími s riziky vývoje zdravotního stavu všech obyvatel planety v důsledku epidemických i pandemických scénářů. Proto i přes všechny investice a technologický pokrok **zůstává na prvním místě personál nemocnice**, největší konkurenční výhodou se i nadále stává zaměstnanec, jehož význam bude i při rozšiřování virtuální reality, robotických systémů či umělé inteligence spíše narůstat. **Proto péče o zaměstnance zůstává strategickou prioritou číslo jedna**. V oblasti mzdového ohodnocení prostě musíme zůstat konkurenceschopní, nakolik máme omezené způsoby tvorby a rozvoje mzdy, zůstává klíčovým faktorem pro její vývoj ekonomická produkce celého spektra péče naší nemocnice bez ohledu na to, zdali se jedná o lůžkovou, ambulantní, diagnostickou či jinou péči. Jsem opravdu velmi rád, že jsme mohli za rok 2023 vyplatit **roční odměny** takřka všem zaměstnancům nemocnice v návaznosti na částečně nebo

úplně naplněné tzv. KPI (klíčové výkonnostní indikátory). A byť pro někoho mohou být symbolické pevně věřím, že jsme položili dobrý základ pro kultivaci tohoto motivačního systému do budoucna.

Ke konkurenčním parametrům v rámci zaměstnaneckých benefitů ovšem nepatří jen mzda, proto se stále budeme snažit o zkvalitnění dalších služeb jako zaměstnanecké stravování, servis pro vaše děti v rámci naší školky, a pro letošek další dvě významné novinky pro všechny z nás. Díky spolupráci naší nemocnice s naším zřizovatelem KU MSK a Městem Havířovem se podařilo vybudovat obrovské parkoviště s více než 150 parkovacími místy, které bude sloužit nejen pro pacienty, a to zadarmo, ale hlavně také pro vás, pro naše zaměstnance. Věřím, že tím skončí každoroční boj o parkovací karty v areálu nemocnice. Od května letošního roku také zavádíme systém zdravotních benefitů a zdravotní péče pro všechny naše zaměstnance bez ohledu na funkční a organizační začlenění. Máme-li čelit narůstající potřebě zdravotní péče ze strany našich pacientů, musíme být především zdraví my sami. Proto jsme zpracovali velmi detailní a široce pojatý program na podporu prevence a podporu při vzniku akutního onemocnění, který bude mít nárok čerpat každý zaměstnanec nemocnice. S jeho organizační a fungováním vás seznámíme prostřednictvím vhodných kanálů ať už to bude intranet, specializovaná brožura či formou porad.

Milí kolegové, přeji vám všem jen pevné zdraví, dobrou psychickou pohodu a energii do vaší další práce. Těším se v tomto roce na další úspěšně naplňované mise a cíle. Jsem vám kdykoliv k dispozici jak pracovnímu kolektivu, skupinám či jednotlivcům.

Váš Říďa

 **Norbert Schellong, ředitel**

# Žhavá novinka v urologii – screening karcinomu prostaty

**Rakovina prostaty je nejčastějším zhoubným nádorem mužů. Ročně u nás onemocní tímto nádorem okolo 8.000 mužů, což je téměř třikrát více než před přibližně 20 lety. Vyšší výskyt nádorů prostaty je vysvětlován jednak stárnutím populace, jednak nárůstem běžného preventivního vyšetřování PSA u starších mužů. Ministerstvo zdravotnictví proto od 1. ledna 2024 zahájilo Populační pilotní program časného záchytu karcinomu prostaty v ČR. Jak je do něj zapojena havířovská nemocnice odpovídá primář urologického oddělení MUDr. Josef Kopecký.**

**Pane primáři, v čem je podstata screeningového programu karcinomu prostaty, v čem je jeho rozdíl mezi doposud známým preventivním vyšetřením?**

Doposud probíhala v urologii pouze všeobecná prevence, která záležela na individuálním rozhodnutí každého jedince. Od 1. 1. 2024 Ministerstvo zdravotnictví ČR spolu s Urologickou společností a Národním centrem pro prevence spustily pětiletý pilotní projekt screeningového programu karcinomu prostaty. Probíhá podobně, jako již zavedený screening karcinomu prsu u žen, screening děložního čípku nebo screening kolorektálního karcinomu. To znamená, že budou muži ve sledované věkové skupině pravidelně vyzýváni k absolvování tohoto vyšetření. Screening rakoviny prostaty, tedy aktivní vyhledávání potenciálního onkologického onemocnění prostaty u mužů daného věku v populaci, se týká mužů od dovršených 50-ti let věku až do nedovršených 70-ti let.

**Co je cílem tohoto screeningového programu?**

Primárním cílem pilotního programu je využít jednoduchý, levný a dostupný marker – prostatický specifický antigen (PSA), který lze použít pro rozhodnutí k indikaci dalšího komplexnějšího došetření, případně k biopsii. Obrovskou výhodou takového plošného screeningu je včasný záchyt a předchá-



zení přechodu karcinomu do klinicky rozvinutého stádia s náročnou léčbou a špatnou prognózou. Cílem je zároveň nastavit a vyhodnotit navržené postupy pro včasný záchyt. Podle statistik by mělo mít v letošním roce na toto screeningové vyšetření v naší republice nárok zhruba 300.000 mužů.

**Jak budou muži informováni, že jsou do tohoto screeningu zařazeni?**

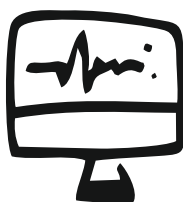
V praxi to od začátku ledna letošního roku probíhá tak, že by každého muže, který spadá do věkové kategorie 50 – 69 let a doposud nebyl v urologické ambulanci, měli buď praktický lékař nebo jeho zdravotní pojišťovna vyzvat k tomu, aby absolvoval

screeningový program prostaty. K zařazení do screeningového programu může pacienta v dané věkové kategorii vyzvat a doporučit i ošetřující urolog, pokud pacient navštěvuje urologickou ambulanci s jiným urologickým onemocněním.

**Jak probíhá samotný screening karcinomu prostaty v praxi?**

Screening je velmi jednoduchý a rychlý. Prvním krokem je odběr krve na prostatický specifický antigen (PSA) a vyšetření přes konečník. Čím je PSA vyšší, tím je vyšší riziko karcinomu prostaty. Na základě krevních výsledků jsou poté muži podle výsledných parametrů rozděleni do několika kategorií, které respektují četnost

kontrolních návštěv za sledované období: muži s nejnižšími hodnotami PSA budou pozváni na další screening za čtyři roky, s vyššími za dva roky, s nejvyššími hodnotami poté za rok. Při vysokých okamžitých hodnotách PSA je takto diagnostikovaný pacient ihned odeslán na certifikované urologické pracoviště, mezi která patří i urologické oddělení naší nemocnice. Zde následně probíhají další vyšetření – sono, provede se nový odběr, poté se provede magnetická rezonance.



### Existují tedy určité stupně screeningu karcinomu prostaty?

Ano, ten úplně první stupeň, plošný, je schopen provést každý praktický lékař nebo urolog. Zde patří již zmíněný odběr krve na PSA a vyšetření přes konečník. Vyšší stupeň už vyžaduje speciální certifikaci na screening karcinomu prostaty a biopsii prostaty

na urologických pracovištích. Zahnuje také specifickou magnetickou rezonanci.

### Co by měli dělat muži, kteří by chtěli být do screeningu zařazeni?

Je-li jim 50 – 69 let, nemuseli by aktivně dělat nic, měla by jim přijít aktivní výzva od jejich praktického lékaře, případně by je k tomu měla vyzvat jejich zdravotní pojišťovna. Pokud by chtěli vše urychlit, stačí se aktivně k tomuto screeningu u svého obvodního lékaře nebo u jakéhokoli urologa přihlásit a požádat o zařazení do screeningu. Mohou také přijít i do naší ambulance bez doporučení obvodního lékaře, jen všechny prosíme, aby se předem telefonicky objednali buď přímo do naší urologické ambulance nebo přes Rezervační kancelář naší nemocnice.

### Mohou být do screeningu zařazeni muži mladší nebo starší, než je vybraná věková kategorie?

V tuto chvíli se populační screening týká pouze výše zmíněné věkové skupiny mužů. Pokud jde o muže nad 70 let, mohou přijít do naší ambulance v rámci preven-

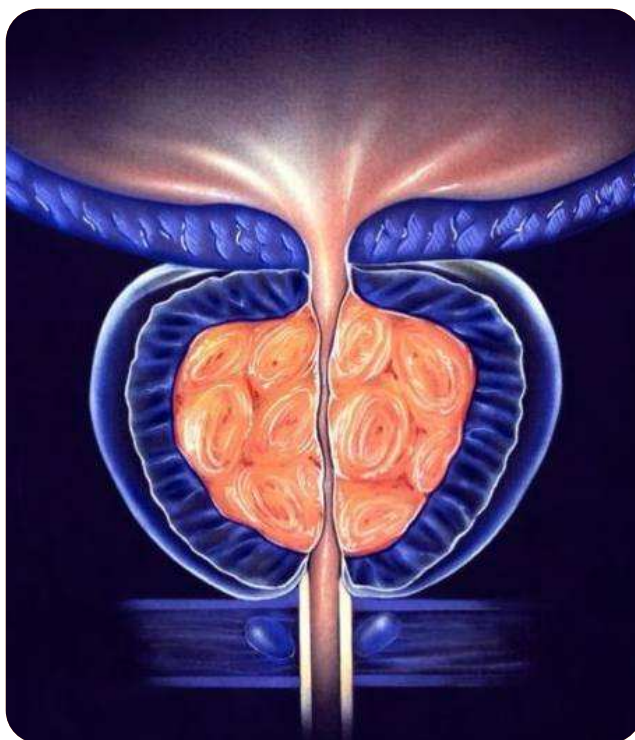
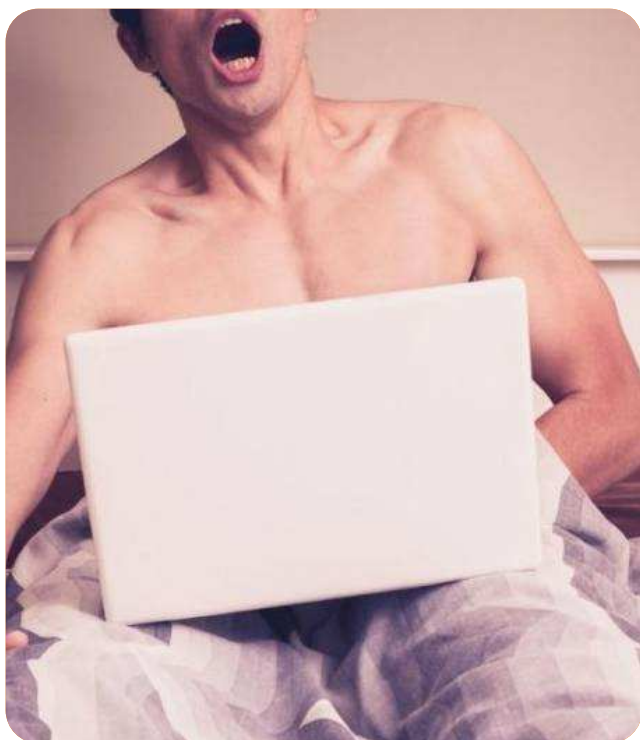
tivního vyšetření, kde jim PSA odebereme a vyhodnotíme. Totéž se týká mužů mladších 50-ti let. Důvodem u mladších ročníků může být například pozitivní rodinná anamnéza, tedy otec, bratr nebo strýc, kteří měli karcinom prostaty. Toto je rozhodně důvodem k tomu, nechat si odebrat PSA dříve, než dovrší věk screeningové kategorie.

### Na které pacienty se nevztahuje screening?

Tento program se nevztahuje na pacienty, kteří jsou už na prostatu sledováni, nebo kteří měli test na PSA odebraný loni v rámci některého z preventivních vyšetření.

### Jaké jsou výhody a možná rizika screeningového programu?

Rizika vyšetření nevnímám žádná. Výhody jsou jednoznačné, včasné odhalení zhoubného nádoru, prevence a screening jsou totiž vždy účinnější než zanedbané onemocnění. To, co se dá při včasné zachytu lehce léčit a zcela vyléčit, se v pokročilé fázi už, bohužel, nedá.





# Týmovka na cestách

Zimní a jarní cestování s naší taškou týmovkou vás zaneslo na zasněžené vrcholky hor, do lyžařských center i na slunečné pláže. Taška vám dělala společnost nejen na dovolených a výletech, ale také se ukázala být praktickým pomocníkem při pracovních výjezdech. Ať jí vyvezete nebo vynesete kamkoli, nezapomeňte se s taškou, která je vaším praktickým cestovatelským parťákem, zvěčnit! Za publikované fotografie získáte **odměnu v podobě 200 Kč** poukázky na nákup v naší nemocnici. Své fotografie zasílejte na e-mail **silvie.skotnicova@nemhav.cz**.

Tentokrát odměnu za své fotografie získávají **K. Borová, L. Hnízdová, P. Vránová, O. Ferecká** a duo **Nada a Uršula z chirurgie**.



**Nada a Uršula**  
Brno ze studia  
chirurgické specializace



**I. Kaňová, P. Vránová, L. Hnízdová, K. Borová**  
Madeira



**Irma Kaňová**  
Káthmándú, Nepál



**Olga Ferecká**  
Zinnen Dolomity Itálie

# Novinky v předporodních kurzech v havířovské nemocnici

Havířovské Centrum péče o matku a dítě pomáhá nastávajícím rodičům prostřednictvím předporodních kurzů připravit je na novou životní roli, která je čeká. Na přípravě i samotné realizaci kurzů se podílí tým profesionálů havířovské nemocnice, který se snažil pokrýt celé období těhotenství ženy od jeho samého počátku až po první týdny po porodu. Mimo tradiční nabídku předporodních kurzů je novinkou kurz „**Jsem těhotná... A co dál?**“, který je určen pro ženy, které právě zjistily, že jsou těhotné a hlavou se jim honí spousta otázek, na které hledají odpovědi. Často o jejich právě zjištěném těhotenství neví ani jejich nejbližší okolí, potýkají se samy se svými emocemi a často i obavami o to, aby v rané fázi těhotenství něco nezanedbaly. Spoustu zvědavých otázek mají i nastávající tatínci, pro které je určen jeden speciální, čistě pánský předporodní kurz **Parťák tatínek**, který měl v loňském roce mezi muži velký úspěch. Mezi stálice v nabídce předporodních kurzů patří kurz **Porod se blíží**. Trojici nejoblíbenějších kurzů doplňují další, prakticky zaměřená setkání, která jsou v trvalé nabídce pro přípravu žen na porod na webových stránkách havířovské porodnice [www.porodnicehavirov.cz](http://www.porodnicehavirov.cz)



Tým, ve složení vrchní sestry z havířovské porodnice Jany Kozykové, novorozeneckého a dětského oddělení Ivony Mikulenkové, ambulantní rehabilitace Ivety Zálejské a vedoucí farmaceutické



asistentky Kateřiny Borové namíchal ženám ideální koktejl informací, které samy považují za základem bezpečné přípravy na předporodní období, porod, kojení i první dny, kdy si ženy přivezou své miminko domů. Společně také odpovídaly na následující otázky.

## Co by měla žena dělat, když se jí objeví dvě čárky na těhotenském testu?

Tato žena by měla přijít k nám do havířovské porodnice na těhotenský kurz **Jsem těhotná... A co dál?** Připravily jsme jej proto, abychom nastávajícím maminkám nabídly přehledného průvodce všemi vyšetřeními v těhotenství, které je budou čekat. Součástí jsou témata o lécích a bylinkách, které lze v těhotenství bezpečně užívat. Tento kurz také nabízí pohled na doporučenou stravu a zdravý životní styl, který pomáhá pečovat o duši i tělo v tomto jedinečném, ale náročném období ženy. Byť na sobě žena v časně fázi těho-

tenství nepocituje žádné fyzické změny, její psychická pohoda je pro miminko zásadní. Dostatek informací v té nejranější fázi těhotenství pomáhá odbourat zbytečné obavy, které mohou právě na úplném začátku vyvstat. Ženy se v tomto kurzu dozví vše, co potřebují vědět o proměnách ženského těla v těhotenství, k čemu tyto změny souží a jak pomáhají miminku. Co za nás považujeme za nejdůležitější, je sdílení a odbourání obav z mýtů, které se týkají prvních týdnů těhotenství. V tomto kurzu panuje velmi důvěrná atmosféra vzájemného sdílení a ženské energie. Tato ženská setkání jsou podpořena našimi profesionálkami, které ženám odpovídají na spoustu otázek, na které se často bojí nebo stydí zeptat.

## S kým se ženy setkají na kurzu Jsem těhotná... A co dál?

Tento kurz vede Martina Miklošová, zkušená porodní asistentka.



Nutriční přednášku vede Pavla Vránová, vedoucí našeho stravovacího provozu a hlavní nutriční terapeutka. Vyvážená strava je totiž důležitý faktor zdravého těhotenství. Kateřina Borová z nemocniční lékárny má připravenou zajímavou přednášku o tom, jak bezpečně zatočit s běžnými neduhy v těhotenství. Čtyřlístek profesionálek doplňuje dula Nikol Zacharias s tématem důležitosti psychické pohody v těhotenství s praktickou ukázkou relaxace.

### **Stálíci v oblíbenosti je u těhotných žen kurz Porod se blíží**

Tento tradiční kurz nabízí témata jako přirozený porod, co dělat, když nastanou případné komplikace i jak se připravit na období šestinedělí. Samozřejmě si v kurzu také povídáme o zdravé stravě, o pohybových aktivitách, informacích o bezpečné a bylinkové lékárně. Bavíme se o přípravě na kojení, o používání šátku po porodu – šátkování, jak se dostat po porodu zpátky do kondice, ženám předáváme spoustu dalších, praktických informací. Pokud jde o množství témat, jde o unikátní i nejoblíbenější předporodní kurz.

### **Jak je to s fyzickou aktivitou v průběhu těhotenství?**

Cvičení, které napomáhá k fyzické ale i psychické pohodě, je důležité po celý život, tedy i v těhotenství. Téma o tom, jak zdravě a bezpečně cvičit v jednotlivých fázích těhotenství, si připravily fyzioterapeutky z naší ambulantní rehabilitace pod vedením zkušené lektorky a zároveň fyzioterapeutky Ivety Zálejské. Společně s ženami cvičí bezpečné cviky, které je pomohou v průběhu těhotenství udržet ve správné kondici. Super bonus je cvičení v bazénu, které v rámci kurzů nabízíme dvakrát týdně. Doposud probíhá v hale Slávie v Havířově, v budoucnu plánujeme rozšířit cvičení i v bazénu, který bude součástí našeho zrekonstruovaného rehabilitačního oddělení. Plavání je doporučováno ženám v pokročilejším stádiu těhotenství, nejdříve od 12. týdne, ideálně od 20. týdne. Plavání a cvičení si ženy mohou koupit samostatně, aniž by chodily na jakékoli informativní předporodní kurzy.

**Některé ženy mohou mít z cvičení v bazénu obavy, jsou na místě?**

Občas se setkáváme s postojem u těhotných žen, že bazénová voda nemusí být úplně bezpečná. Tyto obavy jsou ale úplně zbytečné, voda je pravidelně kontrolována, v bazénu v hale Slávii je navíc voda příjemně teplá i má ideální hloubku, aby ženy komfortně dosáhly na dno a cítily se bezpečně. Hlavní přínos cvičení ve vodě je v tom, že neklade velké fyzické nároky na ženu, voda krásně nadlehčuje, uvolňuje, harmonizuje. Při plavání se uvolňuje a při správně provedeném cviku zároveň posiluje svalstvo celého těla, především však zádové svalstvo, které je tak důležité právě v těhotenství. Ženy zde učíme

také správně dýchat, což využijí o pár týdnů později přímo u porodu.

### **Co zajímavého obsahují další předporodní kurzy?**

Zajímavé je všechno, co v naší bohaté nabídce předporodních kurzů ženám předáváme. Určitě stojí za zmínku téma o podpoře správného fyziologického vývoje dítěte po porodu, učíme nastávající rodiče správnou manipulaci s miminkem, i na co si při manipulaci s dítětem dát pozor. Ženy se mohou dozvědět, jak správně pečovat o jizvu po porodu, jak se vlastními silami pokusit zbavit diastázy i poporodní inkontinence. Nemocniční lékárna zase představuje a doporučuje širokou škálu šicích bylin, originální namíchané čajové směsi, zavívací šátky, látkové pleny i látkové pomůcky pro ženy nebo aromaterapii. Milým dárkem je slevový kupón do naší Nemocniční lékárny, který si každá žena z kurzu odnese. V lékárně si také po porodu, pokud se rozhodne rodit v havířovské porodnici, vyzvedne speciální tašku z porodnice plnou praktických dárků. Nejlepší z nich je již tradiční Bodýčko pro havířovské sluníčko, které v noci svítí. To pro nás už čtvrtým rokem s láskou šije havířovská designérka a návrhářka Kristina Polakovičová, která tvoří pod značkou Chriss Pola. Letos na jaře se mohou maminky těšit na úplně novou kolekci v barvě mátově zelené. Stejně, jakou má naše nové oddělení šestinedělí.



## Havířovské matrikářky

Malá Laura se narodila 3. ledna ve 3 hodiny ráno. V 9 hodin dopoledne si už její tatínek, který byl přítomen u porodu, vyzvednul její rodný list. To vše je možné díky skvělé souhře všech, kteří se na cestě rodného listu až k rodičům podílí.



Naprostou klíčovou je skvělá spolupráce naší porodnice s matrikou havířovského magistrátu. Pracovnice matriky jsou v naší porodnici přítomny 3x týdně dopoledne, a to v pondělí, středu a pátek. Naše dokumentační pracovnice ihned po porodu připraví hlášení o narození dítěte. Super důležitou součástí celého procesu je rychlá spojka v podobě nemocničního kurýra Romana Orbana, který už více než dvacet let zabezpečuje kontakt nemocnice s okolními institucemi. Díky němu mohou v brzkých ranních hodinách ještě ten den zapsat na matrice údaje do matriční knihy a vydat v ten samý den rodný list. Ten si díky tomu i s českým rodným číslem odvázejí rodiče u nás narozených dětí přímo z porodnice, a to včetně maminek ze Slovenska a Polska. Polské maminky jej navíc dostanou i s překladem do polského jazyka.



## Rezervační kancelář Nemocnice

Dobrý den, dovolali jste se do Rezervační kanceláře Nemocnice Havířov...

Voláte do ambulance v nemocnici a místo sestřičky se vám ve sluchátku ozve hláška, že jste se dovolali do Rezervační kanceláře? Nejedná se o žádný omyl, ale o službu, která byla v naší nemocnici spuštěna již před třemi lety za účelem zkvalitnění služeb a pomoci našim pacientům.

V praxi to funguje tak, že když hovor v ambulanci z nějakého důvodu nepřijmou, je automaticky přeměřován do Rezervační kanceláře, kde jej dořeší konzultantky. Vyškolené konzultantky



pomáhají nejen pacientům, ale také zdravotnickému personálu s administrativou spojenou s objed-

náváním. Zdravotničtí pracovníci mají díky tomu větší prostor a klid pro práci s pacientem. Konzultantky pacientům pomáhají především s rezervací termínu na vybraná ambulantní a radiodiagnostická vyšetření, zprostředkováním vystavení receptu ve vybraných ambulancích, ověřením termínu vyšetření napříč všemi ambulancemi a pracovišti nemocnice, asistencí s plánováním předoperačního servisu ve spolupráci s Anesteziologickou ambulancí, založením elektronického přístupu ke zdravotnické dokumentaci pacienta a konzultacemi k nadstandardním službám nehraným z veřejného zdravotního pojištění.

Rezervační kancelář je možné kontaktovat osobně v hlavní vstupní hale, telefonicky na bezplatné lince **800 42 42 42** nebo online na e-mailu: **rezervace@nemhav.cz** a webchatu: **nemocnicehavirov.cz**, a to v pracovních dnech od 7 do 15.30 hodin.

Do týmu Rezervační kanceláře patří kromě konzultantek také pracovníci Informací, kteří pomáhají pacientům s orientací v areálu nemocnice a poskytují kopírovací služby pro veřejnost. Jejich pracoviště se nachází v hale Urgentního příjmu a je v provozu ve všedních dnech od 6 do 18 hodin, o víkendech a svátcích od 13.30 do 18 hodin.

Ústředna, která je rovněž součástí Rezervační kanceláře sídlí v budově ředitelství. S jejími operátorkami se „setkáte“ pouze telefonicky, a to na čísle 596 491 111. Telefonní operátorky spojí váš hovor nejen v rámci nemocnice, ale i mimo ni, a to v pracovních dnech od 6 do 16 hodin.

Na osobní setkání, nebo na slyšenou s vámi, se těší celý tým Rezervační kanceláře.

Bc. Romana Rábllová, vedoucí Rezervační kanceláře





## První pacienti po operaci velkých kloubů už odložili berle

Po dlouhých letech čekání se Havířováci dočkali vlastní ortopedie. Pro havířovskou nemocnici to byl další historický milník poté, co dostala povolení k poskytování této péče Ministerstvem zdravotnictví. První endoprotézy velkých kloubů se začaly operovat loni v červnu. Úplně prvním pacientem, kterému byla totální endoprotéza kyčelního kloubu (TEP) v červnu loňského roku na nově vzniklém oddělení ortopedie operována, byl pan Vladislav S. (61). O tři měsíce později podstoupila jako jedna z prvních pacientek operaci výměny kolenního kloubu paní Eva G. (67). Oba dva již dávno odložili berle a vrátili se do plnohodnotného života. Zeptali jsme se, jaká je jejich zkušenost s operací.

### Co vás, pane Vladislave, vedlo k tomu, podstoupit operaci výměny kyčelního kloubu?

Více než dva roky jsem trpěl velkými bolestmi v oblasti kyčle, které se neustále stupňovaly. Došlo to až tak daleko, že jsem nebyl schopen ujít ani padesát metrů, aniž bych si musel odpočinout a nohu úlevově procvičit. Cítil jsem čím dál větší omezení při chůzi. To ovlivňovalo celý můj život, protože jsem byl zvyklý sportovat.

### Jaké jste měl pocity před operací?

Já jsem věděl, do čeho jdu, protože jsem měl v tu chvíli za sebou už operaci jedné kyčle. Ale je pravda, že obavu před operací

jsem cítil, to ale asi každý, koho takový zákrok čeká.

### Jak celý proces operace – od přijetí do nemocnice až po propuštění domů, probíhal?

Nejdřív jsem se setkal s koordinátorkou operačního programu ortopedie havířovské nemocnice, která se o mě starala už několik



týdnů před operací. Pomohla mi se veškerou administrativou i se zajištěním předoperačních vyšetření. Do nemocnice jsem nastou-

pil 5. 6. 2023, kde to díky této perfektní přípravě šlo všechno jak na drátkách. Týden po operaci jsem ležel na chirurgickém oddělení, poté jsem byl přemístěn na téměř tři týdny na rehabilitační oddělení, kde začala intenzivní rehabilitace. Z nemocnice jsem jel rovnou na čtyři týdny do lázní Klimkovice.

### Jak dlouho trvala vaše rekonvalescence od operace až po odložení berlí?

Toto období trvalo asi tři měsíce, včetně pobytu v lázních. Dnes, téměř devět měsíců od operace, se pohybuji zcela bez berlí, chodím úplně bez problémů, kyčel mě nebolí a nezlobí. Jsem rád, že jsem operaci podstoupil.

**Pacienti, kteří se na tuto operaci chystají, mají obavy ohledně soběstačnosti po návratu domů. Co vám pomohlo?**

U paní koordinátorky jsem dostal berle a sedák na toaletu. Byla mi nabídnuta možnost zakoupit si v prodejně zdravotnických potřeb v nemocnici i různé držáky, sedáky do vany a speciální madla, která pacientům po operaci pomáhají s osobní hygienou i dostat se bezpečně do vany a přispívají na ně zdravotní pojišťovny. Já jsem toho ale nevyužil, protože jsem nic z toho nepotřeboval. Doma mám sprchovací kout.

**Co byste vzkázal pacientům, kteří se na operaci chystají?**

Určitě ať operaci neodkládají. Znam ve svém okolí lidi, kteří se operace bojí, a proto zbytečně trpí a trápí se bolestí.

**Jednou z prvních patientek, které byly v havířovské nemocnici operovány na totální endoprotézu kolene v září 2023, byla paní Eva. Z jakého důvodu jste se, paní Evo, rozhodla podstoupit tuto operaci?**

Cítila jsem velké omezení v pohybu, nemohla jsem dělat nic z toho, co mám ráda. Celý život jsem pracovala jako učitelka tělocviku, sport byla vždy běžná součást mého života. Poslední roky jsem nic z toho nemohla dělat. Největším důvodem ale byly bolesti, které byly čím dál horší. Vlastně mě to koleno trápilo



čtyři roky. Nejdřív se to dalo vydržet, ale poslední dva roky už byly hodně náročné. Nemohla jsem v noci kvůli bolestem spát, musela jsem užívat hodně léků, které ji na čas utlumily, ale samot-

ný problém neuměly vyřešit. Takže jsem se na operaci, která mě těchto bolestí zbaví, hodně těšila. I já mám za sebou už jedno koleno operované, takže jsem věděla, do čeho jdu a že mi to přinese téměř okamžitou úlevu. Ale i přes tuto zkušenost jsem se bála, aby všechno dobře dopadlo.



**Jaká je vaše zkušenost s průběhem vaší hospitalizace u tohoto zákroku?**

Všechno to začalo telefonátem paní koordinátorky ortopedického operačního programu, se kterou jsem byla v kontaktu od začátku příprav na operaci až do odjezdu do lázní. Paní koordinátorka mi pomohla zajistit veškerá předoperační vyšetření, rehabilitaci i lázeňský pobyt v lázních Darkov. Díky ní i veškerému úžasnému personálu – sestřičkám a lékařům, jsem absolvovala celý pobyt, který trval tři týdny. Po operaci jsem byla několik dní na jednotce intenzivní péče, poté na oddělení chirurgie, odkud jsem byla přeložena na lůžkovou rehabilitaci.

Tam se mě ujal skvělý tým fyzioterapeutů, díky kterým jsem mohla odjet do lázní v dobré kondici, kdy jsem byla schopna bez doprovodu zvládnout svou osobní hygienu, naučili mě chodit s berlemi po schodech a zvládnout veškeré potřebné úkony.

**Co byste vzkázala všem, kteří se na operaci výměny kolenního kloubu v Havířově chystají?**

Rozhodně to všem doporučuji. Jděte do toho raději dřív než později, stojí to za to! Ničeho se nebojte, uleví se vám a budete se moct vrátit ke svým koníčkům a zálibám. Navíc je tady skvělý tým profesionálů. Obrovskou pomocí byla paní koordinátorka, která mi pomohla zorientovat se v přípravě na operaci, zorganizovala mi předoperační vyšetření, všechno mi vysvětlila. Chtěla bych poděkovat všem, kteří se o nás, ortopedické pacienty, starají. Panu primáři ortopedie, chirurgie a paní primářce z rehabilitace. Všem lékařům a sestřičkám ortopedie, chirurgie a rehabilitace, kterými jsme jako pacienti v průběhu operace prošli. Všichni o nás pečovali profesionálně a s obrovským srdíčkem na dlaní. Perfektní bonus byla nemocniční strava, mohli jsme si vybrat ze třech chutných jídel. Děkuji všem za jejich péči!



# Virtuální realita a umělá inteligence pomáhají zdravotníkům zlepšovat komunikační dovednosti



Trend poslední doby, kterým je využívání virtuální reality jako nástroje pro nácvik důležitých komunikačních dovedností, měli jako jedni z prvních zdravotníků v Moravskoslezském kraji možnost vyzkoušet na začátku letošního roku členové našeho multioborového paliativního týmu. Tento tým se snaží co nejvíce pomáhat zvyšovat kvalitu života pacientům, kteří čelí vážné nemoci. Poskytují také podporu rodinám, na které zdravotní stav jejich blízkých doléhá. Naši zdravotníci byli hned v úvodní nácvikové ho-

dině postaveni před výzvu komunikace s pacientem v terminálním stádiu nádoru slinivky břišní. Tento nádor je ročně diagnostikován u téměř 1600 pacientů.

Virtuální realita nabízí bezpečné prostředí, kde mohou zdravotníci procvičovat různé scénáře, aniž by riskovali negativní dopad na skutečné pacienty. Simulace jim umožňují vstoupit do interaktivního 3D prostředí, kde se setkávají s virtuálními pacienty, kteří díky umělé inteligenci reagují slovy i emocemi ve vzájemné interakci.

Je to pro ně obrovská zkušenost, svými slovy nemohou nikomu ublížit, nikdo je nehodnotí ani nesoudí.

Od začátku roku prošla v průběhu pěti workshopů tréninkem komunikačních dovedností více jak stovka našich zaměstnanců. Děkujeme firmě ComGuide, a.s., že našim zdravotníkům umožňuje vyzkoušet si tuto jedinečnou metodu a získat tak spoustu nových dovedností.



## Růži pro každou ženu k MDŽ



Oslava mezinárodního svátku všech žen u nás probíhala už tradičně osobním předáním růže každé ženě z rukou mužské části zaměstnanců nemocnice. Zrána se všichni muži, oblečení patřičně této významné události, sešli u bývalé hematologie, každý si převzal svůj voňavý vozík a rozvážení

radosti a poděkování mohlo začít. Každá žena, pracující v nemocnici, si tak domů odnesla květinu typickou pro tento svátek. Děkujeme za toto krásné gesto našim kolegům, je milé, že na nás nezapomněli a rozsvítili nám sváteční dopoledne.

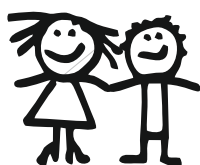


## Ples zaměstnanců

Ples zaměstnanců bývá neodmyslitelnou součástí firemní kultury a společenského života nejedné organizace. Je to důvod k tomu konečně vyvětrat slavnostní košili nebo šaty, které jindy slouží jen jako dekorace v šatníku. Je to důvod odložit pracovní povinnosti a stres na chvíli stranou a bavit se. A přesně takový byl i Ples zdravotníků a přátel nemocnice, který se konal druhou březnovou sobotu. O pohodovou atmosféru se postarala hudební skupina Party Leaders, která hrála jednu pecku za druhou a na své si

z taneční školy Latifah. Díky sponzorům se losovala také tombola, jejíž ceny udělaly výhercům nefalšovanou radost. Závěr večera patřil hudební produkci v podání DJ, který hrál na přání a sálem znělo vše od rocku až po současné

diskotékové hity. Jako na každém správném plese nebyla na parketu nouze o improvizované taneční kreace a pošlapané střevíčky.



tak přišli milovníci klasických stylů i poněkud modernějších tanečních variací. Tempo plesu rozproudila hned v úvodu tři krátká vystoupení Maniak aerobiku Havířov v podání mistryň ČR ve fitness i single kategorii. Po nich mohli hosté jako překvapení shlédnout ještě úchvatnou světelnou show a žhavé brazilské tanečnice



## Nemocnice nekouše

Naši zdravotníci myslí i na nejmenší pacienty a snaží se zbavit děti zbytečného stresu z nemocničního prostředí a s nemocnicí je



seznámit hravou formou. Od začátku roku se v naší nemocnici konalo několik exkurzí dětí z mateřských školek a prvních tříd. A že tady bylo vždy rušno... V rámci programu "Nemocnice nekouše" se děti dozvěděly, jak vypadá sanitka zevnitř, vyzkoušely si první pomoc, prohlédly si nové CT a chirurgickou ambulanci. Při prohlížení rentgenových snímků chtěly děti vidět hlavně „zlomenou hlavu“, nakonec jim

ale stačily rentgeny končetin, na kterých mohly hledat, kde jsou zlomeniny. Naši zdravotníci jim také ukázali a vysvětlili, jak se poslouchá srdíčko stetoskopem a několika statečným dobrovolníkům také udělali "památeční" sádku na ruku. Děti tak mohly hravou formou zjistit, že vyšetření nemusí být „strašák“, a že v ordinaci je nečeká žádné nepříjemné překvapení.



# Otevřeli jsme Centrum telemedicínských služeb



Havířovská nemocnice slavnostně otevřela regionální klientské pracoviště Centra telemedicínských služeb. Jedná se o kontaktní pracoviště, které je detašované Centru telemedicínských služeb při Fakultní nemocnici v Ostravě. Slouží především pacientům z Havířova a okolí, kteří využívají telemedicínské služby, a kteří jsou zde edukováni a najdou tu odbornou pomoc a technickou podporu. Cílem bylo umožnit na dálku monitorovaným pacientům, kteří se profilují převážně z ambulancí havířovské nemocnice, absolvovat servis a další návazné úkony také v naší nemocnici. Od loňského roku bylo do projektu zapojeno už více než 200 pacientů a nemocnice v současné době využívá 80 telemedicínských sad.

Centrum nabízí širokou škálu služeb, od monitorování životních funkcí pacienta a kontrolu chronických stavů na dálku, až po konzultace s lékaři prostřednictvím videohovorů přes speciální aplikaci. Díky moderním technologiím mohou lékaři nepřetržitě sledovat zdravotní stav pacientů, poskytovat jim pravidelnou zpětnou vazbu a přizpůsobovat léčebné plány jejich aktuálnímu zdravotnímu stavu. V případě zhoršení může lékař okamžitě reagovat a upravit nasazenou léčbu. To zlepšuje kvalitu poskytované péče a zvyšuje spokojenost pacientů, kteří se cítí více zapojeni do procesu své léčby.

Vedle nesporných výhod pro pacienty má otevření nového Centra telemedicínských služeb

také pozitivní dopad na celkovou efektivitu nemocničního provozu, kdy pravidelný přísun informací o vývoji zdravotního stavu pacienta, případně možnost video konzultací v banálních případech, snižuje tlak na přeplněný ambulantní provoz, zatížení personálu a v neposlední řadě zátěž pro samotného pacienta.



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



Príspevková organizace  
Moravskoslezského kraje



# NABÍDKA PŘEDPORODNÍCH PŘEDNÁŠEK A WORKSHOPŮ

- **Jsem těhotná... A co dál?**
- **Porod se blíží...**
- **Parták tatínek**
- **Nošení dětí, látkování a společný spánek**
- **Péče o miminko**
- **První pomoc u malých dětí**
- **Předporodní příprava na kojení pro těhotné**
- **Fyziologický vývoj dítěte a handling**

Jedno až tříhodinové přednášky a workshopy pro vás připravují naši odborníci.

Provedeme vás v nich těhotenstvím, porodem i šestinedělím.



**Více se dozvíte  
po načtení  
QR kódu**



HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM  
PÉČE O MATKU A DÍTĚ