

# DR. DRBNA

PRAVIDELNÝ ČTVRTLETNÍK

**zima**  
2021/22

nemocniční zpravodaj

Otevřeli jsme novou ambulanci tělovýchovného lékařství pro sportovce nejen z Havířova



Královna nemocniční stravy  
Bc. Pavlína Vránová



  
NEMOCNICE  
HAVÍŘOV

## Slovo šéfredaktorky

Milé kolegyně a kolegové, čtenářky a čtenáři,

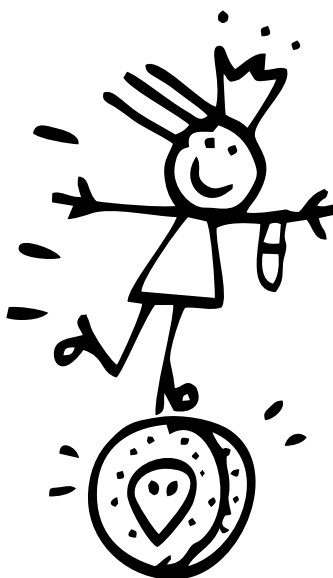
mediální zima v havířovské nemocnici byla zahřívána pravidelným přikládáním pod kotle v naší kuchyni. Ta se totiž stala hlavním centrem **pozornosti médií díky snídaním**, které vedoucí stravovacího provozu Pavla Vránová se svým týmem oblékla do zcela nového kabátu v souladu s nejnovějšími gastro trendy z oblasti zdravé výživy. Jídlo totiž hýbe světem! Jak je možné, že místo rohlíku s baleným sýrem na nemocničním tabletu si najednou mohou pacienti vybrat mezi obloženým talířem, bohatě doplněným zeleninou, za který by se nemusel stydět leckterý fajnový hotel? Nebo si, milí pacienti, dáte raději variaci teplých kaší s ovocem, mandlovými lupínky, slazených maximálně medem a zdobených datlovým, čekankovým nebo agávovým sirupem? Jak se dá tato změna zvládnout v rámci ranního kuchyňského provozu i v rámci stravovací jednotky? To všechno zajímalo média, odborníky i kolegy z jiných nemocnic. A zajímá je to dodnes! Musíme se pochlubit, **v mnoha oblastech a oborech je naše nemocnice nejen v rámci České republiky inspirací**, stravování nevyjímaje. Ve spolupráci se stravovacím provozem jsme ale potěšili nejen pacienty, ale i všechny naše zaměstnance. U příležitosti Vánoc voňavým punčem a skvělým bramborákem. Na Valentýna k zaměstnaneckému obědu nebo k MDŽ pro každou ženu upekla sladkou pozornost naše nová cukrářka Nikol Uherková. O našich nemocničních koláčích bychom si taky mohli dlouze povídat. Mimochodem – už jsou v Bistru Zdravíčko k dispozici dvakrát týdně – v úterý a ve čtvrtek. Takže pokud jste je zatím neochutnali, neváhejte ani vteřinu!

Že jsme nemocniční parta obrovských srdcařů jsme ukázali v únoru, kdy našimi životy otřásl zpráva, kterým nikdo z nás nechtěl uvěřit.

**Válečný konflikt na Ukrajině** nechal chladným nikoho z nás. Uvědomění si, že hranice míru a války, která je kousek od nás, je tak křehká a že se ve válčné zóně nacházejí lidé, kteří potřebují okamžitou pomoc, přineslo po **výzvě**, kterou jsme **zveřejnili na našich sociálních sítích, 1,5 milionu korun**. Za tyto peníze jsme nakoupili **zdravotnický materiál**, který putoval přímo do nejzasaženějších míst Ukrajiny, ale také jsme **pomohli ubytovat ukrajinské uprchlíky – kolegy zdravotníky**.

Věřím, že jaro přinese klid a mír nejen do našich duší. Přeji vám načerpání nové energie a čerstvé svěžesti. Protože po každé zimě přichází jaro!

 **Irma Kaňová**  
šéfredaktorka Nemocničního zpravodaje Dr. Drbna



## Slovo náměstka

Vážení kolegové, milí přátelé!

Rok 2021 byl z velké části opět ovlivněn covidem. To však neznamená, že provozně-technický úsek loni nepracoval nebo snad odpovídal na home office, naopak se musel často vypořádat se zabezpečením různých věcí v neskutečně šibeničních termínech. Celý technický tým měl velmi napilno – bylo třeba přestěhovat nepočítaně metrů nábytku, zalaminovat a vylepit stovky cedulí a strávit hodiny na stavbách. Hodně věcí, které se na technickém úseku dějí, běžný pacient ani zaměstnanec vůbec nemusí zaznamenat, jsem proto rád, že můžu alespoň některé z nich zmínit prostřednictvím našeho časopisu. Zároveň zdravím všechny uživatele a realizátory projektů, na které se zde kvůli omezenému rozsahu článku nedostane. Co se týče personálních záležitostí, v roce 2021 posílili náš tým noví zaměstnanci na třech klíčových postech – vedoucí oddělení zdravotnické Tereza Kocichová, energetik Pavel Špůr a referentka BOZP a PO Monika Kukučová.

V loňském roce se uskutečnilo několik klíčových projektů a veřejných zakázek. Tak například máme novou **Dekontaminační jednotku**, která dokáže eliminovat nebezpečné infekční vlastnosti nemocničního odpadu a vytvořit z něho tzv. strojní odpad, jehož likvidace je až o 70% levnější. Po tvrdých vyjednáváních jsme dosáhli **vylepšení podmínek na dodávky tepla** s úsporou 4,5 mil. Kč ročně. Zvlášť v kontextu současné energetické krize a růstu cen paliv a energií je to úžasný výsledek! Naše **kuchyně prošla modernizací a plynofikací**, tak doufám, že budou vařit ještě chutněji než doposud. V době velkého zatížení nemocnice covidovými pacienty byla spotřeba kys-

líku oproti dosavadnímu normálu trojnásobná. V březnu 2021 proto došlo k okamžité **instalaci rozvodů kyslíku** ke všem lůžkům na oddělení neurologie, urologie a ORL. V konečném součtu to znamenalo 63 nových odběrných míst. Velmi významným počinem byla **reorganizace Centrálního příjmu** z důvodu efektivní triáže infekčních i neinfekčních pacientů pro příjmy interních i chirurgických oborů. Reorganizace spočívala v rekonstrukci příjmové recepce, čekárny včetně zádveří, instalaci automatických dveří, vybudování vyvolávacího systému, výměně elektroinstalace, osvětlení a podlahových krytin. Jednou z vlajkových lodí nemocnice se po rekonstrukci stal **pavilon Psychiatrie**, který má nyní kapacitu celkem 44 lůžek. Realizace trvala přesně jeden rok. Stavební firma odvedla dobrou práci a odevzdala stavbu o 6 měsíců dříve, než jí ukládala smlouva. Součástí tohoto projektu bylo také přemístění akutního psychiatrického příjmu do přízemí pavilonu, což by mělo podstatně ulevit urgentnímu příjmu v monobloku. Celkové náklady na stavbu se vyšplhaly k bezmála 58 miliónům korun. V rámci rekonstrukce **onkologické ambulance** byla změněna celková dispozice jednotlivých místností, zvětšila se podlahová plocha pro pracoviště lékařů, sester a místnosti pro aplikaci léčiv – cytostatik. Rekonstrukcí se zajistilo zlepšení podmínek pro pacienty a ošetřující personál vč. sociálního zázemí. Současně se zvýšila kapacita ošetřovaných pacientů. Z důvodu nutnosti přemístění **očkovacího centra** z městské sportovní haly byly pro potřeby nového očkovacího centra rekonstruovány části prostor bývalé nemocniční prádelny. Stavební úpravy zahrnovaly zřízení nového sociálního zázemí, čekárny pro pacienty, celkem čtyř očkovacích boxů, pracoviště příjmu a registrace pacientů, pracovny a denní místnosti sester. V tuto chvíli vedení nemocnice rozho-

duje o dalším efektivním využití našeho „Očka“. Ke zvýšení komfortu našich pacientů byla zřízena **Rezervační kancelář**. Pacient, který rezervační kancelář využije, se může prostřednictvím operátorek objednat na konkrétní vyšetření po telefonu nebo on-line, odpadá mu tedy jedna cesta. Naše nemocnice se díky tomu stala lídrem nejen v rámci Moravskoslezského kraje.



Co se týče **přístrojové techniky**, i v této oblasti se nám zadařilo rozšířit náš „přístrojový park“. V rámci realizace druhé části projektu Modernizace vybavení pro obory návazné péče byla dodána celá řada přístrojů. Třeba neurologie dostala **EMG přístroj a EEG přístroj**, patologie nový **mikroskop**, rehabilitace již používá **závěsné rehabilitační systémy, přístroj pro zpětnovazební senzomotorické cvičení a neurorehabilitaci**, suchou masážní vanu, **přístroj pro kryoterapii a kombinovaný vysokovýkonný terapeutický laser s rázovou vlnou** a pacienti ARIM monitoruje **plicní segmentograf**. K intervenční diagnostice prostaty včetně fúzní technologie s využitím záznamu magnetické rezonance, ale i pro vyšetření ledviny, orgánů skróta, penisu a vyšetření náhlých urologických příhod se specializovaným vybavením je určen nový **urologický ultrazvuk**. Gynekologicko-porodnické oddělení získalo **kardiotokografický systém** pro nepřetržité sledování vitálních funkcí matky a plodu společně s možností vyhodnocení. Jedná se o monitorovací, dokumentační a informační systém pro dohled nad porodnickou a gynekologickou péčí. Novorozenecké oddělení získalo **monitor vitálních funkcí**. Klienti nově otevřené ambulance sportovního lékařství již plně zatěžují **ergospirometrický přístroj**. Pohotovostní ORL ambulance v prostorách urgentního příjmu má nový **ORL Unit**.

## A co zajímavého nás čeká v roce 2022?

Před několika dny byla otevřena **Ambulance tělovýchovného lékařství**. Také již proběhla **rekonstrukce Dětského oddělení B**. V současné době běží realizace nové **Spánkové laboratoře a dalšího porodního boxu**. Během roku bychom měli stihnout stavby a rekonstrukce za téměř 100 miliónů korun, za které zrekonstruujeme **gynekologicko-porodní oddělení, dětskou JIP, část traktu interních ambulancí**, postavíme nový oddělený vchod na dosud nevyužitou **stanici infekce 2**, postavíme novou **ambulance akutní chirurgie** v prostorách Urgentního příjmu a otevřeme **Centrum pro léčbu obezity**. Generální rekonstrukcí projde čistírna odpadních vod a prostory bývalé prádelny, kde bude nový prostor pro dětskou skupinu. Z dotačních titulů pořídíme další přístrojovou techniku – **CT, mamograf, skiagraf a monitorovací systémy**.

 Petr Baránek  
provozně-technický náměstek





## Nová ambulance tělovýchovného lékařství slouží sportovcům nejen z Havířova



**V únoru jsme otevřeli ambulance tělovýchovného lékařství. Zaměřuje se především na děti a mládež, kteří aktivně nebo vrcholově sportují. Její využití ale ocení i ostatní věkové skupiny, které aktivně sportují a chtějí zjistit svůj fyzický potenciál. Je třetí ambulancí tohoto typu v MS kraji.**

Veškerá vyšetření provádí primář dětského oddělení **MUDr. Hynek Canibal**, který je sám vášnivým sportovcem a zastáncem zdravého pohybu.

### Co bylo důvodem zřízení této ambulance?

Ambulance tělovýchovného lékařství v Havířově chyběla, všeobecně jich je poměrně málo, v Moravskoslezském kraji jsme teprve třetí v pořadí. V Havířově je **více než 70 sportovních klubů**. Podle vyhlášky 391/2013 Sb. o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově

a sportu by jednou za rok měl touto prohlídkou projít každý dětský sportovec, který je organizovaný ve sportovní škole nebo sportovním klubu.

### Proč je nutné mladé sportovce takto sledovat?

To, že je ambulance součástí dětského lékařství, nám umožňuje průběžně hodnotit vyvíjející se dětský organismus a sledovat možné přetížení aktivním sportem. Těšíme se na **spolupráci** především s **trenéry**. Chceme s nimi nastavit péči o mladé sportovce tak, aby byl sport více **všestranný** a vedl u dětí **ke zdravému fyzickému rozvoji**, tedy aby platilo známé „sportem ke zdraví a nikoli sportem k trvalé invaliditě“. Důležitým prvkem našich sledování je porovnání v čase. Vyšetření se provádí **minimálně jednou za rok** a my jsme díky tomu schopni dynamicky sledovat zlepšení u dítěte – tedy mělo by se zlepšovat a jak dítě roste, měla by

se zvyšovat i jeho výkonnost. Stává se ale, že někdy najednou vidíme, že se buď nezlepšuje, nebo dokonce zhoršuje. To se ale vůbec nemusí dít proto, že dostatečně netrénuje, ale naopak, že trénuje hodně. Může to být projevem přetřénování. V naší ambulanci jsme schopni toto všechno zjistit a samozřejmě dívat se na každé jedno dítě **individuálně** a zároveň **komplexně**. Jak vypadá jeho kosterně-svalová soustava, děláme kineziologický rozbor, díváme se na svalové dysbalance atd.

### Jak vyšetření v této ambulanci probíhá?

V naší ambulanci provádíme **několik úrovní vyšetření** v závislosti na věku a požadavcích na vyšetření. Nejmenší sportovci procházejí základním vyšetřením pohybového aparátu s klidovým EKG, starší děti procházejí vyšetřením se zátěžovým EKG (ergometrií) na bicyklovém ergometru, kde se



hodnotí srdeční odpověď při zvýšených nárocích na dodávku kyslíku. Výkonnostní sportovci procházejí tzv. spiroergometrií, kdy se mimo zátěžové EKG hodnotí pomocí výdechových plynů celková spotřeba kyslíku v organismu při zátěži. Toto vyšetření je určeno jak ke stanovení celkové spotřeby kyslíku, tak obecně k testování aerobní zdatnosti.

### Co se děje v případě, když zjistíte, že není vše v pořádku?

V případě zjištěných hraničních nálezů nebo patologií např. na EKG nebo při zátěžovém testu je výhodou naší ambulance přímé napojení na dětskou kardiologickou ambulanci. Určité spektrum pacientů, kteří absolvují tento funkční test, jsou pacienti buď s poruchami srdečního rytmu, se srdečními vadami (napří-

klad se zúženou aortální chlopní), nebo děti po operaci srdce. Pokud se jejich srdce v zátěži nechová tak, jak by mělo, jsme na základě výsledků testů schopni doporučit následné kroky, které mohou v krajních případech vést až například k uspíšení operace.

Samozřejmě spolupracujeme i s ostatními odbornými ambulancemi, kam v případě zjištěných nedostatků děti odesíláme. Do budoucna by chtěla nemocnice ještě ambulanci rozšířit například o nutriční poradenství pro sportovce.

### Jak se dá na vyšetření objednat?

Vyšetření trvá kolem 30 minut, samotný zátěžový test na kole 5–10 minut. Vše probíhá v krátkých kalhotách, teniskách na kolo, dívky ve sportovním krátkém topu. Je dobré mít s sebou pití a ručník,

v ambulanci je k dispozici sprcha, kterou je možno použít po zátěžovém vyšetření. Dále je nezbytné přinést k vyšetření **vyplněný a podepsaný dotazník, souhlas s daným konkrétním vyšetřením** a pokud to sportovní klub vyžaduje i **žádost o posouzení zdravotní způsobilosti**. **Objednávky** probíhají buď **on-line** přes rezervační portál, který je na hlavní straně našich webových stránek, nebo **telefonicky** na tel. čísle **704 683 319** nebo přes rezervační kancelář **800 42 42 42**. **Ambulance** je v provozu vždy ve středy **od 8:00–14:30 hodin**.

Veškeré informace včetně všech potřebných dokumentů ke stažení najdete na našich webových stránkách [www.nemocnicehavirov.cz/ambulance/detske-ambulance](http://www.nemocnicehavirov.cz/ambulance/detske-ambulance), v sekci Ambulance tělovýchovného lékařství.

## Dětská a dorostová psychiatrická ambulance

**Novinkou letošního roku je v rámci dětských odborných ambulancí nově otevřená ambulance dětské a dorostové psychiatrie s plným spektrem psychiatrických poruch. Dva dny v týdnu v ní ordinuje MUDr. Gabriela Jahůdka Vaníková.**

Ambulance je plně navázána na dětské oddělení havířovské nemocnice, v případě potřeby zde provádí konziliární psychiatrické vyšetření.

Tato ambulance je určena **pro dětské pacienty od cca 2 do 19 let z Havířova a spádových oblastí** (okres Karviná).

K objednání do této ambulance je nutná žádanka/doporučení dětského praktického lékaře a ideálně absolvovaná předchozí vyšetření (neurologické, psychologické). Ambulance je **v provozu**



vždy v **úterý** a ve **čtvrtek 7:00–12:00** a ve **12:30–15:00**, v tyto dny je také možno se (na základě žádanky/doporučení dětského praktického lékaře) do této ambulance **objednat** na tel. čísle: **596 491 284**.



## POMÁHÁME

„Protože jsem považoval za naprosto správné vrátit nějakým způsobem důvěru, která se mi dostala od lékařů, sestřiček a zdravotnického personálu, když jsem měl velké zdravotní problémy, přišlo lidské rozhodnutí založení nadačního fondu“, takto popisuje Pavel Novotný svou cestu k založení nadace, která nese jeho jméno.

Nadační fond pořádá preventivní akce zaměřené na osvětu onkologických onemocnění urologického charakteru a rakoviny prsu, charitativní akce a veřejné sbírky, pomáhá zlepšovat vybavení zdravotnických zařízení a podporuje denní stacionáře, terapeutické dílny, hospice a obdobná zdravotnická či sociální zařízení. Srdcovou záležitostí zakladatele nadace je „Centrum života“ - ojedinelé poradenské místo a současně kavárna, které pomáhá onkologickým pacientům a jejich rodinným příslušníkům zvládat jejich složité situace.

Hlavní náplní fondu je však dobrovolnická činnost v nemocnicích napříč našim krajem. Nadační fond s naší nemocnicí dlouhodobě spolupracuje a dobrovolníci, kteří pravidelně docházejí na některá naše oddělení, jsou u nás vždy vítáni. Pomáhají pacientům zvládat jejich nelehkou situaci, povzbuzují je a poskytují jim tolik důležitou podporu, neboť řada z nich také zvítězila v podobném boji. Vnímají, že nemocný člověk



potřebuje své pocity a obavy sdílet. Stejně to cítí i **Martin Visnar**, který je jedním z dobrovolníků a za pacienty dochází již od roku 2018. „Po většinu svého života jsem spontánně přispíval na různé dobročinné akce a sbírky. Časem ve mně čím dál víc bloudila myšlenka pomáhat trochu více. Vracet se a pomáhat lidem v těžkých životních situacích. Po lehkém prostudování možných dobrovolnických organizací, jsem se rozhodl pomáhat právě prostřednictvím Nadačního fondu Pavla Novotného. Důvod mého rozhodnutí byl jednoduchý. Přečetl jsem si na webových stránkách Pavlův příběh, který mně opravdu chytil za srdce. Pavel svůj nelehký osud nesl statečně a nevzdal se v boji proti zákeřné nemoci. Když pak svůj boj vyhrál, rozhodl se pomáhat druhým. Rozebírat témata, o kterých se ve společnosti příliš nemluví, povzbuzovat nemocné i jejich rodiny, že vždy existuje na-

děje. Dobrovolnictví vnímám jako důležitý článek ve společnosti, jako snahu zpříjemnit vlídným slovem pobyt pacientů v nemocnicích v jejich nelehké životní situaci a zlepšovat jim náladu i celkovou psychickou pohodu. Pro mě osobně je velkým zadostiučiněním vidět záblesk naděje v očích pacientů, kdy pro tento okamžik stačí vlídné slovo, naslouchání, anebo třeba jen pouhé uvaření kafe. Vidíte, jak jim vaše přítomnost zlepšuje náladu, a to velkou měrou přispívá k lepšímu a rychlejšímu uzdravení. Na vlastní oči zažívám a vnímám obrovský zájem celého zdravotnického personálu pomoci svým pacientům. Mají můj hluboký obdiv, tak jako samotní pacienti, kteří se rozhodli bojovat o svou záchranu jako lvi a nevzdávat se ani v nejtěžších chvílích svého života. Pomáhám pacientům opět „Věřit v život“, což je i základním mottem nadace“.

## Sbírka pro Ukrajinu

Mezinárodnímu dění v zimě dominovalo napětí na východě Evropy a obavy z ruského vpádu na Ukrajinu. Bohužel nakonec došlo na černý scénář. Nechtěli jsme jen sledovat zprávy, chtěli jsme skutečně pomoci. **Zaměstnanecká sbírka**, kterou jsme založili a kterou podpořili i naši partneři na pomoc Ukrajině na nákup zdravotnického materiálu pro konkrétní zdravotnická zařízení vynesla **1,5 milionu korun**, které se nám podařilo získat **za jeden týden** od jejího vyhlášení. Zdravotnický materiál i vybavení bytu pro zdravotnické kolegy – ukrajinské uprchlíky, byly cíleně předány a využity pro dobrou věc.





## Novinka: Taška plná praktických dárků z havířovské porodnice



V našem Centru péče o matku a dítě pokračujeme v **inovativních novinkách**: máme pro maminky nový, unikátní a velmi **speciální dárek**, nad kterým jsme dlouho přemýšleli, plánovali jsme jej a chystali. Sešel se za tím účelem celý tým profesionálů: primáři a vrchní sestry z novorozeneckého a gynekologicko-porodního oddělení, kolegyně z lékárny, marketingu, vedení nemocnice i zástupkyně Mamily.

Chtěli jsme, aby si od nás maminky z porodnice odnášely dárky, které mají smysl a jsou v souladu s Me-

zinárodním kodexem o marketingu ohledně náhrad mateřského mléka z roku 1981. V Havířově totiž **ve spolupráci s Mamilou 100% podporujeme kojení** jako hlavní cestu přirozeného a zdravého vývoje dětí, které se u nás narodí. Hlásíme se k přirozenosti porodů i péči o matku a dítě. Hledali jsme a našli **partnery**, kteří splňují naše nejnáročnější požadavky na obsah tašky, kterou si od nás každá maminka z porodnice odnese. Klade-me důraz na přírodní produkty, podporujeme lokální výrobce, říkáme NE zdraví ohrožujícím složkám v kosmetických produktech.

**Nové tašky místo tradičních porodnických kufříků** od nás maminky nově dostávají od března. Z jejich reakcí na tento speciální dárek máme obrovskou radost!



## Manuál pro nastávající rodiče

„**Malá, ale šikovná**“... tak by se dala nazvat **brožurka**, kterou vytvořili odborníci našeho Centra péče o matku a dítě **pro nastávající rodiče**. Tento „manuál“ ocení především **prvorodičky**, kterým bude **praktickým průvodcem od začátku těhotenství až po první dny narození dítěte**. Najdou v něm spoustu rad, návodů a vychytávek stručně a přehledně seřazených podle fáze těhotenství, ve které se právě nachází. Praktické rady všech odborníků, kteří se na brožuru podíleli, si ovšem mohou přečíst a vyzkoušet i zkušené

maminky. Materiál vznikl za podpory **Mamily**, organizace na podporu kojení.

Manuál je k **dispozici** v naší nemocnici ve stacionáři pro těhotné ženy, na oddělení šestinedělí a v naší Rezervační kanceláři, kde si ji můžete vyzvednout každý den od 7:00–15:30 hodin. Budeme ji rozdávat také na všech předporodních kurzech. Postupně ji také budeme distribuovat i do spádových gynekologických ambulancí.

Jakmile si ji přečtete, těšíme se na vaše reakce. Na základě va-

šich podnětů budeme brožurku dál rádi vylepšovat a doplňovat!



Na téma: UROLOGIE

# Převážně vážně na valentýnské téma očima urologa – proč je erekce indikátorem mužského zdraví?



**Patří mezi mýty a pověry, že má každý muž dáno do vlnku určité množství spermatu, které když vypotřebuje v mladém věku, tak jednoduše dojde a nevystačí do let s koncovkou „sát“? Nebo naopak platí, že co je pravidelně trénováno, je posilováno, vydrží více a déle? A co třeba takový několika-fázový trénink? Oslovili jsme s tímto tématem nejpopulárnějšího z povolání, primáře urologického oddělení Josefa Kopeckého.**

**Pane primáři, jak se díváte vy na toto převážně vážné téma?**

Už jsem se s touto otázkou setkal v rámci své praxe. I když je toto téma častěji otvírané v restauraci

než v ordinaci, kde se možná pánové stydí zeptat. V navazování známostí zapojujeme všechny smysly, od zrakových, čichových hmatových... Do hry vstupuje vědomí a podvědomí, dále chemie – hormony. A až na finálním konci je nutno zapojit další orgány, o jejichž mužskou část se staráme my, urologové. Komplexně se tímto tématem ale zabývají profesionální sexuologové, ti se většinou rekrutují z řad psychiatrů nebo gynekologů. Urologové tuto problematiku řeší spíše okrajově, přestože erekce je komplikovaný děj a erektilní disfunkce patří do naší diagnostiky.

**Je to tedy mýtus nebo pravda, že mužům může jejich vzácná tekutina dojet, protože ji jednoduše celou vypotřebují?**

Asi bychom si měli ujasnit některé pojmy, protože o výše jmenovanou tekutinu nám většinou v sexu nejde. Sexuologové dělí sex na rekreační a koncepční (tedy za účelem zplození potomka). Většinu života se věnujeme rekreačnímu sexu, většinou v heterosexuálním, ale také v homosexuálním vztahu. V poslední době se nám rozšiřuje takový nešvar a tím je například kybernetický sex. Ale vraťme se k Adamovi a Evě. Muž tedy potřebuje erekci. Následně se za optimálních podmínek dostaví orgasmus a ejakulace, tedy výron oné vzácné (v případě dárčovství, ale i otcovství nejdražší) tekutiny. Pro zajímavost – jeden odběr je honorován 2000 korunami.

V rekreačním sexu nám tedy o množství a kvalitu ejakulátu tolik jít nemusí. Největší část ejakulátu se tvoří v prostatě a semenných váčcích. S přibývajícím věkem se množství ejakulátu snižuje. Objem ejakulátu můžou snížit také některé léky, například ty, které používáme k léčbě zvětšené prostaty. Může docházet k „retrográdní“ ejakulaci, kdy sperma odchází do močového měchýře. Tuto techniku údajně ovládají někteří jogíni a používají ji jako antikoncepční techniku.



**Na jakém principu tedy celý tento mužský reprodukční proces funguje?**

Jak s oblibou říká jeden z nejznámějších sexuologů MUDr. Radim Uzel: „za každou erekcí by měla být zapálená svíčka“. Jedná se



o složitý děj, kde se zapojují smysly, hormony, nervy i cévy. Jednoduše řečeno partnerka se vám musí líbit, musí „vonět“. O to se starají naše smysly, hormony se potom postarají o naladění muže. Nervy musí spustit ty správné reakce a cévy musí přivést dostatek krve. Mimochodem v klidovém stavu proudí penisem malé množství krve, které nestačí k jeho výživě, proto se dostávají spontánní noční erekce, při kterých dochází k lepší oxidaci tkání penisu.

Erekce je tedy jakýmsi indikátorem mužského zdraví. Udává se, že poruchy erekce předcházejí cca o dva roky kardiologické potíže, například infarkt myokardu. Také diabetici mívají potíže s dosažením kvalitní erekce, i mnoho interních léků brání kvalitní erekci. Naštěstí současná medicína dokáže pomoci k erekci i tam, kde jsou už některé zdravotní problémy. Od léků na principu dobře známé Viagry, přes injekce do penisu až po implantát do penisu. Nutno dodat, že žádnou tuto péči nehradí veřejné zdravotní pojištění.

### **Jaký vliv má pravidelné cvičení nebo jakákoli fyzická aktivita na sexuální potenci a erektilní funkci?**

Já bych řekl, že všechno souvisí se vším. Když jsem v pohodě a zdravý, tak si můžu jít zacvičit. Víme, že cvičení zvyšuje hladinu testosteronu. Aktivita snižuje riziko obezity. V podkožním tuku dochází k přeměně mužského testosteronu na ženský estrogen. Pravidelný pohyb je všeobecně prospěšný pro naše zdraví a nemusí to nutně znamenat propocené triko v posilovně. Procházky můžou být dostačující. Na druhé straně, když to s fyzickou aktivitou přeženeme, asi budeme chtít večer spíš klid...

**A co sex před důležitým výkonem – ano nebo ne? V případě některých sportů se totiž sex před důležitým zápasem vyloženě zakazuje. Například byl zákaz návštěv manželek**

### **na světovém hokejovém šampionátu. Proč tomu tak je? Kdy je naopak žádoucí nebo doporučovaný?**

Vrcholovému sportu jsem se nikdy nevěnoval, takže to není moje parketa. Myslím si, že i zde je nutný individuální přístup. Sex může člověka uvolnit a zbavit napětí. V tom případě může být přínosem. Představte si sportovce, který má za sebou třítydenní sexuální půst, chystá se k velkému zápasu a uvidí v hledišti svůdnou fanynku? Bude se pořád soustředit jen na výkon?

### **Jaký vliv může mít dlouhodobý sexuální půst (v řádu měsíců/roků) na následné znovuzapojení do sexuálního života? Může se stát, že potom start déle trvá a funkce je dočasně omezena?**

Mám ve své praxi několik mužů, kteří měli delší sexuální půst. Mnohdy to byli vdovci, kteří si po nějaké době našli partnerky. I tady záleželo na celkovém zdravotním stavu. Samozřejmě se přidávala nervozita a strach z možného selhání. Opakované selhání může totiž vést až k rezignaci na sexuální aktivitu. Zde je místo pro párovou terapii. Ale může pomoci i „modrá“ pilulka. Ta vrátí sebevědomí a pak už to jde i bez ní. Tady bych si dovolil citovat tchýni mého kamaráda, která říkala: „**práci neupracuješ a ženu neumiluješ**“....

### **Má sexuální aktivita u mužů pozitivní vliv v rámci prevence urologických onkologických onemocnění? Jaká četnost je vnímána jako pozitivní v rámci této prevence? Co říkáte na „několikafázový trénink“, třeba právě v rámci valentýnských oslav?**

To je hodně diskutovaná otázka. Trochu to připomíná otázku, co bylo dřív. Kuře nebo slepice? Zdravý, sebevědomý muž bude více sexuálně aktivní než nemocný... Naopak nemocný muž se větší sexuální aktivitou asi neuzdraví.

V rámci urologických malignit, tedy zhoubných nádorů, se jedná jen o nádor prostaty, na který ale může mít pravidelný sex vliv. Některé studie se snažily prokázat přínos sexuální aktivity, kdy četnost styků se pohybovala minimálně 3–4 týdně. Zdá se, že čím více, tím lépe, ale pozor - se stárou partnerkou! Naopak u mužů promiskuitních se riziko karcinomu prostaty zvyšovalo. Souvisí to s vyšším rizikem pohlavně přenosných chorob a rizikem chronických zánětů prostaty. I tady bych si dovolil citovat, tentokrát jednu naši sestřičku: „**všechny nemoci jsou ze stresu, jenom ty pohlavní z radosti**“.

Přeji všem hodně zdravých radostí!



**Josef Kopecký**





## Snídaně a večeře pacientů v novém

Od začátku února u nás pacienti nově snídají, od března nově i večeří. Díky iniciativně ředitele nemocnice Norberta Schellonga, spolupráci s výživovou poradkyní Margit Sli-mákovou a nekonečné energii šéfký stravařky Pavlíně Vránové jsme pustili nový vítr do plachet nemocničního stravování.

V havířovské nemocnici se třicet zaměstnanců kuchyně stará o každodenní stravování zhruba čtyř set pacientů na lůžkových odděleních. Poté, co jsme jako jedna z prvních nemocnic v ČR zavedli nový dietní systém pro pacienty ještě v době před vydáním nové vyhlášky, upravující dietní systémy z roku 1955, vylepšili jsme také snídaně a večeře, a to jak co se týče nutričních hodnot, chuti a pestrosti, tak i servisu snídaní a večeří.

Je libo ovesné kaše, podávané každý den na jiný způsob? Nebo nutričně vyvážený snídaňový talíř plný zeleniny a bílkovin? První měsíce praxe ukázaly, že zájem o teplou ranní kaši má téměř polovina hospitalizovaných pacientů. Večeře jsou od března nově nabízeny formou pojízdného servisního bufetu. Každý večer si mohou pacienti vybrat z pestré nabídky jídel, například teplé polévky, zeleninového salátu, teplé kaše, různých sýrů, jogurtů, šunky, tuňáka a dalších. K těmto vybraným pokrmům si mohou pacienti vybrat ze dvou druhů pečiva. To vše s ohledem na jejich individuální dietní požadavky.

I když si na první pohled každý nezaspěchaný pozorovatel musí říct, že příprava takovýchto snídaní a servis večeří musí zabrat v kuchyni daleko víc času, než dát na talíř jeden rohlík s bale-



ným sýrem. Všechno je to ale jen otázka organizace práce a seřazenosti skvělého kuchyňského týmu, který šlape jako švýcarské hodinky díky velké fanynce novině, přípravy i servisu jídel a šéfce stravařky v jednom Pavlíně Vránové. Její energie a zápal podílet se na změnách našim pacientům chutná a zároveň inspiruje všechna ostatní zdravotnická zařízení.





## Nemocniční ples

Po dlouhých třech letech se poslední zimní víkend na taneční parket Dělnického domu v Horní Suché vrátil tradiční Nemocniční ples. Bohatá tombola se spoustou originálních dáreků od partnerů naší nemocnice byla tečkou za skvělým programem.

Ples zahájili svěřenci Zdeňka Chlopčíka, finalisté MČR v latinsko-amerických tancích, Jakub Richtár a Viktorie Kaszubová. Pod vedením tohoto páru proběhlo i první překvapení večera – Škola mamba, aneb tancuj jako ve Star Dance. Po dvacetiminutovce výuky základních figur byli všichni tancechtiví účastníci plesu schopni zatančit mambo jako taneční hvězdy. To mohli všichni zúročit v taneční soutěži s balónky, která následovala. Vítězný pár si odne-

sl sladkou cenu v podobě dortu. Druhým překvapením večera bylo vystoupení semifinalistky SuperStar 2021 a zároveň známé nemocniční tváře z očkovačského centra Valerie Kaňové. Spolu s Karolínou Vrbovou, semifinalistkou SuperStar 2013, zazpívaly známé hity, které roztančily všechny na parketu.

Celý večer hrála k tanci i poslechu profesionální kapela KVATRO, která je oficiální doprovodnou kapelou Michala Davida. Večerem provázel oblíbený moderátor Jiří Jekl. Poděkování posíláme stravovacímu provozu, který se postaral o chlebíčky, kanapky a domácí koláče, všem partnerům nemocnice, díky kterým byla tombola více než bohatá a nemocničním odborům, které z fondu FKSP tento ples podpořili!



## Vánoční punčování

Před Vánocemi jsme si již druhým rokem mohli vychutnat vánoční atmosféru před budovou nemocniční jídelny. Nezbytný punč do originálního nemocničního plecháčku i skvělý bramborák si nenechal ujít snad žádný zaměstnanec nemocnice. Taška týmovka nemohla u této příležitosti chybět ani letos. Víte, že díky vaší týmovce můžete vyhrát 200 Kč poukázku do nemocničního bistra? V tomto čísle časopisu jsme totiž otevřeli novou fotosoutěž pro zaměstnance „Vezmi týmovku do světa“, více informací o této nové, časově neomezené fotosoutěži, najdete v rubrice Letem nemocničním světem na str. 12.



# NEMOCNÍČNÍ OLYMPIÁDA 2022

Startuje novou závodní disciplínou pro všechny aktivní zaměstnance  
Začínáme od 1. 4. 2022, končíme 15. 8. 2022

Staň se nemocniční běžkou/běžákem nebo kolařkou/kolařem!



Vyhlášení výsledků proběhne 2. 9. 2022 v Resortu maják  
v Soběšovicích na Nemocniční olympiádě.





## Projekt „Nejlepší nemocnice ČR“



V roce 2021 proběhl již **17. ročník komplexního hodnotícího projektu** zaměřeného na **bezpečnost a spokojenost** ambulantních a hospitalizovaných pacientů pořádaný **HealthCare Institutem**. Do projektu se každoročně **zapojí na 150 zdravotnických zařízení** s akutními lůžky z celé ČR. Pacienti se mohou vyjádřit vyplněním anonymní ankety, která každý rok probíhá v období od února do srpna. V roce 2021 bylo vyplněno několik desítek tisíc dotazníků, z toho 2.459 jich vyplnili pacienti a návštěvníci havířovské nemocnice. Protože se snažíme neustále zvyšovat bezpečnost a kvalitu péče v naší nemocnici, bereme výsledky této ankety velice vážně. To, že naše nemocnice vykazuje zlepšení a posun jak v rámci ČR, tak na krajské úrovni, vnímáme především jako závazek tento trend udržet. Oproti roku 2020 jsme v kategorii hospitalizovaných pacientů poskočili v **celé ČR** z 28. místa na **14. místo** a v rámci **našeho kraje** z 5. na **3. místo**. U ambulantních pacientů jsme vyměnili celorepublikové 17. místo za šestnácté. Krajské třetí místo jsme loni obhájili. Loňská o mnoho lepší umístění jsou důkazem toho, že to jde. Letošní ročník se již rozběhl, a proto ti z vás, kteří chtějí ohodnotit naši nemocnici na základě vlastní zkušenosti, najdou na domovské stránce našeho webu tlačítko **„ohodnoťte nás“**. Stačí pouze kliknout a vyplnit



NEMOCNICE  
HAVÍŘOV

## Týmovka na cestách

### Fotosoutěž pro naše zaměstnance

Součástí vánočního poděkování všem zaměstnancům se již druhým rokem stala i tato **taška „týmovka“**. Naše redakce s ní vyhláší novou, časově neomezenou **fotosoutěž „Vezmi týmovku na cesty“**. Jednoduše přibalte svou týmovku do kufru, vezměte na pláž, na kopec, do ZOO, prostě kamkoli na výlet a poříďte s ní nějakou super fotku! Nejlepší a nejvtipnější fotografie, které otiskneme i se jménem autora a místa, kde byla pořízena, budou odměněny poukázkou v hodnotě **200 Kč** do našeho nemocničního Bistra Zdravíčko. V každém dalším vydání našeho časopisu Dr. Drbna se tedy můžete těšit na vybrané vítězné fotografie. Své fotografie posílejte v co nejvyšším rozlišení se jménem fotografa a místa, kde byla fotka pořízena, na email:

[irma.kanova@nsphav.cz](mailto:irma.kanova@nsphav.cz)

nebo

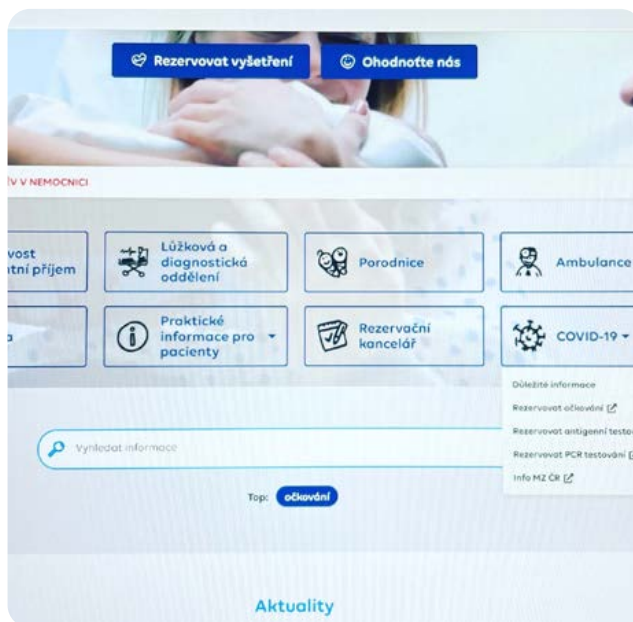
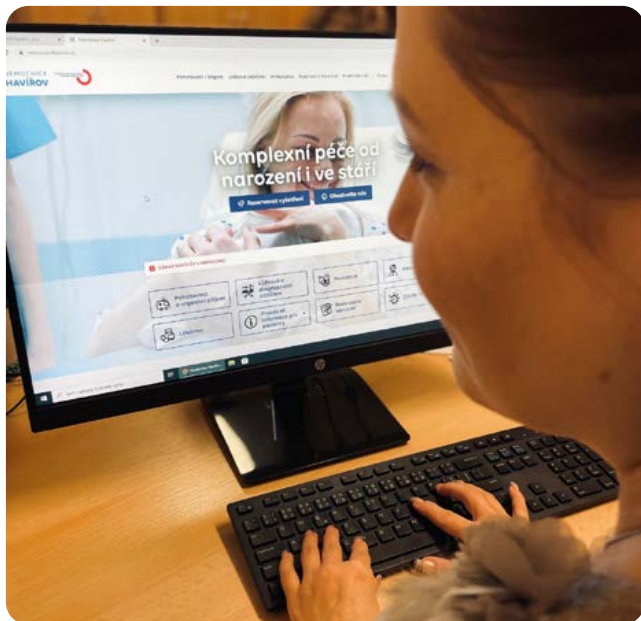
[silvie.skotnicova@nsphav.cz](mailto:silvie.skotnicova@nsphav.cz)

Těšíme se na vaše týmovkové fotoulovky z cest!



# Jak se vám líbí?

Začátkem února jsme se vás prostřednictvím mini dotazníku ptali „jak se vám líbí nový web“. Během tří týdnů vyplnilo tuto kratičkou anketu 235 respondentů. Máme nesmírnou radost, že se **nový web líbí téměř 94% dotázaných**. Více jak dvěma stům lidí se také zdá **přehledný a srozumitelný**. V nejbližší době se web obohatí ještě o jeden komunikační prvek – **chat**, kde budou na **dotazy online** odpovídat konzultantky Rezervační kanceláře nebo děvčata ze sekretariátu ředitele. Je nám jasné, že ne každý z vás čtenářů je s novými stránkami spokojen na 100%, proto stále platí, že **uvítáme jakoukoliv připomínku či postřeh**, který pošlete na e-mail: [silvie.skotnicova@nspfav.cz](mailto:silvie.skotnicova@nspfav.cz).

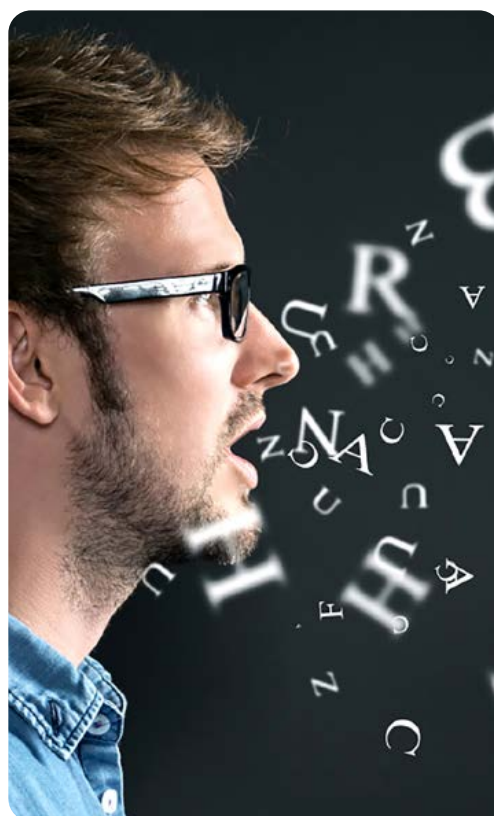


## První skupinová logopedická terapie

**Všeobecně rozšířené povědomí o logopedii je, že učí malé děti správně vyslovovat. Klinická logopedie se však neomezuje jen na dětské pacienty.**

Koncem ledna pořádala Logopedická ambulance naší nemocnice první **skupinovou logopedickou terapii**. Jsme velmi rádi, že se to podařilo, protože jsme teprve druhou nemocnicí v České republice, která bude takové terapie pravidelně provádět. Terapie je určena **dospělým pacientům**, kteří jsou po odstranění hrtanu, přišli o svůj hlas a tím také o možnost komunikace s okolím. Pacienti se zde mohou setkávat, sdílet společný problém, sdělovat si své zkušenosti, vzájemně se podporovat a motivovat a také se učit novým technikám náhradního hlasu. I z hlediska psychiky má tato terapie samé významné benefity.

Terapie budou probíhat **každý měsíc v prostorách Logopedické ambulance**, konkrétní termíny budou k dispozici u klinické logopedky Mgr. Pavlíně Tišlové. Zájemci se mohou přihlásit formou SMS zprávy na **telefonním čísle 606 771 992** (logopedická ambulance), nebo mailem na adrese: [pavlina.tislova@nspfav.cz](mailto:pavlina.tislova@nspfav.cz).



## Nemocniční lékárna



**Ve spolupráci s Nemocniční lékárnou pro vás otvíráme pravidelnou rubriku, ve které vás budeme informovat o novinách, akcích a partnerech naší lékárny.**

Lékárna vznikla v červenci 2006 a je nedílnou součástí Týmu Nemocnice Havířov. Naše lékárna spolupracuje napříč ambulancemi i lůžkovými odděleními. Pracuje v ní 19 zaměstnanců, dělí se na čtyři samostatná pracoviště (veřejná lékárna, lůžková část, zdravotnické potřeby, zásobování externích lůžkových zařízení).

Součástí veřejné lékárny je **laboratoř**, kde naše farmaceutické asistentky čarují s lékárenskými substancemi a vyrábějí všelijaké speciality pacientům na míru.

Ročně se v naší lékárně připraví na **2800 individuálně vyráběných léčivých přípravků**, např. masti, sirupy, tablety, čípky, různé pasty a další podle receptur lékařů.

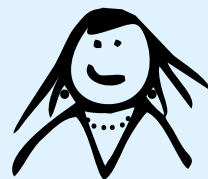
**Zásobujeme** 400 lůžek vlastních a 130 lůžek Bílovecké nemocnice, zásobujeme 25 privátních ambulančí, ročně připravíme přibližně 3800 cyto příprav pro onkologické pacienty.

**Vizí** Nemocniční lékárny je být spolehlivým partnerem všem zdravotnickým pracovníkům Nemocnice Havířov, p. o. a místem, kam budou přicházet lidé pro radu, pomoc, s jistotou dobrých cen a odkud budou odcházet jako spokojení a poučení pacienti.

Mezi nejžhavější **novinky** naší lékárny patří nové **profily na Facebooku a Instagramu**, kde nás najdete jako **Nemocniční lékárnu Havířov**. Doporučujeme vám je začít sledovat, pokud si nechcete nechat ujít všechny **akce**, které na vás čekají!



## Přírodní a účinné řešení při vypadávání vlasů



S příchodem jara na sobě často pozorujeme **zvýšené vypadávání vlasů**. Říká se mu **reakční** nebo **sezónní**. Je to **přírozený jev**, který většinou trvá v rozmezí **od 6 týdnů až do 3 měsíců**. Nicméně některé osoby mohou změnami ročních období trpět víc než ostatní. Změna ročních období není rozhodně jedinou příčinou zvýšeného vypadávání vlasů, může za něj např. **stres, únava, hormonální výkyvy** (nejčastěji po porodu), ale také **dědičnost a věk**.

### Co dělat, když vám padají vlasy?

Kromě samozřejmých rad jako jíst vyváženou stravu bohatou na vitaminy a minerály, omezit stres a dostatečně spát, je dobré se zaměřit na **výběr správné vlasové kosmetiky!** Zkuste vyměnit svůj běžný šampon a kondicionér za rituál posilující vlasy a stimuluje vlasovou pokožku už během mytí. Vyzkoušejte **Klorane šampon s chininem a BIO protěží alpskou**,

kteří podpoří růst vlasů a dodá jim energii. Vlasy ještě více posílíte **balzámem** ze stejné řady, který navíc snižuje lámavost vlasů. Šampon a balzám jsou skvělým doplňkem k intenzivní bezoplachové kúře: Klorane Sérum proti vypadávání vlasů s chininem a BIO protěží alpskou. Má 98% přírodní, veganské složení, je vhodné pro muže, ženy i kojící maminky a po měsíci používání se můžete radovat z 3000 nových vlasů.

**Klorane je francouzská značka inspirovaná přírodou, pečuje o vlasy a pokožku celé rodiny již více než 50 let.**

Z přírody čerpá, ale její štěrnost jí neustále vrací každodenním závazkem pěstovat rostliny v souladu se zachováním biodiverzity, používáním recyklovaných a recyklovatelných obalů a ochranou přírodního bohatství prostřednictvím firmní nadace Klorane Botanical Foundation. Nadace se od jejího vzniku postupně angažuje ve 22 zemích, vysadila 100.000 stromů a předala svou vášeň více než 600.000 dětem v rámci vzdělávacích programů.

Seznamte se s produkty Klorane na [www.klorane.cz](http://www.klorane.cz).



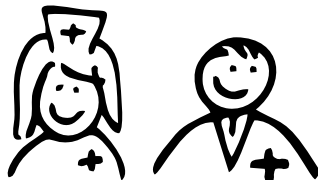
## Píšete nám

### DÍKY ZA TRPĚLIVOST A ÚSMĚV

Můj příběh začíná v listopadu 2021, kdy mě mé dolní končetiny přestaly poslouchat. Místo do plánovaných lázní jsem odjela do havířovské nemocnice, protože se naplno projevila má neuropatie, která byla navíc zkomplikována covidem, který mi byl zjištěn při příjmu do nemocnice. Přestože mám za sebou několik pobytů v nemocnici z důvodu operací, tentokrát začal můj boj o život. Byla jsem hospitalizována na infekčním oddělení. Děkuji za špičkový přístup a péči personálu, který jsem poznávala pouze podle očí a náušnic. Vše ostatní totiž maskoval ochranný oblek proti virům. Bylo milé a nečekané, když mi sestřičky v oblecích zazpívaly „hodně štěstí, zdraví“ k mým narozeninám se dvěma sedmičkami. Bylo to dojemné, všem velký dík! V únoru 2022 jsem byla v havířovské nemocnici hospitalizována znovu, tentokrát na rehabilitačním oddělení, které vede primářka MUDr. Mirka Crhánová. Opět jsem se setkala s profesionálním přístupem lékaře – pacient, tentokrát už dokonce bez předchozího maskování. Děkuji veškerému personálu – MUDr. Júlíi Rizmanové za trpělivost a úsměv, se kterým poslouchala o mých zdravotních trápeních, stejně jako za její cenné rady. Fyzioterapeut Piotr Bachurski mi nic neodpustil, poctivě, přísně a trpělivě přistupoval ke své práci, díky cvičení s ním byla má rehabilitace úspěšná. Všichni dělali možné i nemožné pro pacienta, díky jejich přístupu i novým přístrojům jsem se cítila jako v lázních. Skutečný šok jsem ale měla z celodenní stravy. Výběr jídel byl podle přání, chuťově i na talíři bylo vše jako v hotelu. Talíř hrál všemi barvami díky ovoci a zelenině. Všem v kuchyni patří velký dík. U vás opravdu platí Hippokratovo „Nechť je

jídlo tvým lékem a tvým lékem je jídlo“. Celému personálu havířovské nemocnice přeji jen to dobré a všem moc děkuji!

 Jarmila Müllerová



### SKVĚLÉ BISTRO

Chtěla bych moc pochválit bistro ve vestibulu havířovské nemocnice. S takovým výběrem zboží, ochotou a příjemným, čistým prostředím jsem se ještě nikdy nesetkala. Opravdu super!

 Karin Funioková

### ANDĚLÉ JSOU TAM POŘÁD

Dne 27. 1. 2022 jsem nastoupila na operační výkon na MOJIP. Musím touto cestou napsat obrovskou pochvalu celému oddělení za úžasnou a lidskou péči o mou osobu. Musím vyzdvihnout opravdu skvělý a lidský přístup a velké poděkování panu doktorovi Schwarcovi a vrchní sestře Janě Richtárové. Samozřejmě i sestry a pan Lukáš jsou všichni moc milí, pečliví a pořád usměvaví. A to je, myslím, to nejkrásnější, co nemocný člověk potřebuje. Vlídlost, pečlivost a milé slovo jsou na tomto oddělení samozřejmostí. Musím podotknout, že toto není pochvala jen za tento poslední pobyt na tomto oddělení. Před 6 lety jsem zde ležela také a vlastně když to mohu porovnat, tito andělé tam jsou pořád. Ještě jednou všem děkuji!

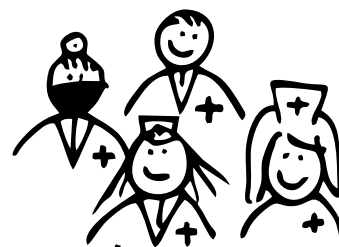
 Iveta Kunčická



### SPOKOJENÝ DOPROVOD

Rád bych poděkoval personálu z dětského oddělení za úžasný přístup, ochotu a profesionalitu. Byl jsem tam jako doprovod svého hospitalizovaného syna od 18.–20. 1. 2022. Byl jsem velice nadšený z přístupu všech sester, lékařek i dětské učitelky. Ještě nikdy jsem nezažil, aby bylo vše 100% jako na vašem dětském oddělení. Chtěl bych všem moc poděkovat, personál dětského oddělení je úžasný.

 Vít a Matyášek Němečkoví



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@nshpav.cz

**Redaktor, korektury:**

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

**Grafická sazba:** UAX design

**Náklad:** 2 000 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



**GYNTIMA** GYNTIMA HYALURONIC

Přírodní vaginální čípky s kyselinou hyaluronovou pro regeneraci a hydrataci vaginální sliznice.



**VHODNÉ PRO TĚHOTNÉ ŽENY, PO PORODU I GYNEKOLOGICKÝCH ZÁKROCÍCH.**

Při nákupu Gyntima vaginálních čípků Hyaluronic a intimní mycí pěny získáte emulzi proti striím ZDARMA.

K zakoupení v havířovské nemocniční lékárně. Akce platí do 31.12.2022. Více informací o produktech na [www.gyntima.info](http://www.gyntima.info).



**Chystáte se na společenskou událost?**

*Salón krásy*

**Svatba, ples nebo nějaká rodinná oslava?**

**Ráda se Vám postarám o líčení i účes, abyste se cítila jako princezna nebo filmová star.**

+420 730 138 076

Žanet Tabáček

Havířov

**RUMA SPORT**

**VYBAVÍME VÁS  
OD HLAVY AŽ K PATĚ**



**WWW.RUMASPORTSHOP.CZ**

**ZAREGISTRUJTE SE A ZÍSKEJTE EXKLUZIVNÍ SLEVY**

*Uživej her!*



*10% sleva  
na karetní hry*

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

slevový kód: amragames10  
platnost kódu do 31. 8. 2022

AMRA games



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

**Nemocnice Havířov - oficiální**  
Instagram @nemocnicehavirov

**NEMOCNICE  
HAVÍŘOV**