

# Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa  
a Stefanie Benešov, a. s.,  
nemocnice Středočeského kraje  
ročník V. / číslo 3 / září 2024



Středočeský kraj

## Spalovna má moderní technologii

Ze by nemocnice měly vlastní spalovnu, není zcela běžné. Benešovská nemocnice ji má a ta nyní prochází po dvaceti letech kompletní modernizací. Vyměněna je veškerá technologie.

Strana 4



## Nemocnice zkolaudovala poslední fázi stavby. V novém budou další oddělení

• Jeden z největších projektů v novodobé historii Nemocnice Rudolfa a Stefanie, nemocnice Středočeského kraje se přiblížil ke svému konci. V úterý 17. září se zdárnou kolaudací završila poslední stavební etapa tohoto velkého projektu.

Do nových prostor se postupně začnou dodávat přístroje, počítačová technika a vybavení tak, aby se personál oddělení ORL, Spánkové laboratoře a multioborové jednotky intenzivní péče pro chirurgické obory mohli v průběhu října věnovat své práci v nových prostorách.

„Všichni si významně polepší. Spánková laboratoř bude vybavena nejlepší možnou technologií od firmy Saegelling. Prostory laboratoře budou plně odpovídat požadavkům oboru a poskytnou dokonale pracovní prostředí pro specialisty v oboru spánkové medicíny. ORL, chirurgie hlavy a krku si polepší tím, že budou mít na jednom patře jak lůžkové oddělení, tak všechny specializované ambulance,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva. Všechny vyšetřovny, sesterny, ambulance, lůžka



**ZA VSTUPNÍM PAVILONEM** vznikla parkovací stání, díky tomu automobily zaparkují přímo u pavilonu a neblokují hlavní komunikaci.

budou tak jako předchozí oddělení, která prošla rekonstrukcí, vybavené novou moderní technologií a nábytkem podle požadavků zdravotníků.

Úplnou novinkou v managementu péče o pacienty, kteří podstoupili operační zákrok a vyžadují po této operaci intenzivní péči, bude možnost se o ně starat v nových prostorách MOJIP (multi-oborová jednotka intenzivní péče). „Primářem MOJIP bude lékař, anesteziolog, který bude nastavovat

intenzivní péči o všechny pacienty na MOJIPech (interním i chirurgickým). Operátor se v době pobytu pacienta na MOJIP bude věnovat kontrole a péči o operační ránu. Tento standardizovaný systém intenzivní péče vidíme jako vysoce efektivní s mnoha benefity, které stejně jako celé nové oddělení, představí v dalším vydání nemocničních novin sám pan primář MUDr. Lukáš Lorinc,“ doplnil MUDr. Roman Mrva. (Pokračování na str. 3)

## Fyzioterapeuti pořádají cvičení

Rehabilitační centrum disponuje velkou tělocvičnou, kterou využívá i pro skupinová cvičení, jako je jóga nebo SM systém. Fyzioterapeuti tak vycházejí vstříc těm, kteří se chtějí hýbat.

Strana 8



## Urgent nenahrazuje praktika

Primářem nového urgentního příjmu, nebo-li emergency, je MUDr. Míchal Bláha, který v rozhovoru přiblíží chod oddělení po půl roce fungování. Denně tady ošetří desítky pacientů.

Strana 12

## Růžovou a knírem proti rakovině. Zapojíme se do celosvětových kampaní

Benešovská nemocnice se i letos v říjnu a listopadu zaměří na důležitost prevence. Konkrétně se jedná o karcinomu prsu a o rakovinu prostaty.

V říjnu se oblékneme do růžových triček v rámci celosvětové kampaně s názvem Pinktober – růžovou proti rakovině prsu. Ta je nejčasnějším onkologickým onemocněním žen v České republice. Na Masarykově náměstí v Benešově proběhne 2. října 2024 od 8:30 do 15:00 hodin akce Pinktober, kde bude k dispozici spousta informací, a dokonce si budou moci ženy vyzkoušet samovyšetření prsu na speciálním modelu.

„Ženy by především neměly podceňovat prevenci, protože je důležitě-

té zachytit onkologické problémy už v časném stadiu. Každá žena by neměla podceňovat ani samovyšetřování prsu, a pokud se naskytne jakékoliv podezření, měla by navštívit svého lékaře, který ji odešle na příslušné vyšetření. Onkologických pacientů mladšího věku bohužel poslední dobou přibývá, ale nejedná se jen o ženy s rakovinou prsu. Pokud je nádor včas zachycen, úspěšnost léčby je velmi dobrá,“ uvedla MUDr. Barbora Otavová, primářka onkologického oddělení.

Screeningovou mamografií lze provést na vlastní žádost pacientky už od 40. roku věku, která je zploplátněna.

Pro ženy od 45. roku věku je vyšetření každé dva roky hrazeno z veřejného zdravotního pojištění na základě žádanky od gynekologa nebo praktického lékaře.

V listopadu se připojíme k akci Movember, jejíž symbolem je knír. Celosvětová kampaň upozorňuje na nebezpečí mužských onemocnění jako je rakovina prostaty a snaží se zvýšit povědomí o důležitosti preventivních vyšetření. Právě rakovina prostaty patří mezi nejčastější zhoubné nádory u mužů. V prvotních stádiích se většinou rozvíjí, aniž by si muži povšimli jakýchkoli příznaků.



„Díky novému přístroji magnetické rezonance jsme schopni zajistit nejmodernější zobrazení prostaty nutné k provedení takzvané fúzní biopsie prostaty. Tedy cíleně mířenou biopsii do podezřelého ložiska v prostatě,“ vysvětlila primářka urologie MUDr. Romana Richterová. (zik)

Léčba je však neúčinnější, když se nemoc odhalí včas.

Naši nemocnici se podařilo splnit kritéria a tím se zapojit do programu časného zachytu nádorů prostaty, který podporuje ministerstvo zdravotnictví. Projekt se spustil 1. ledna 2024 a jeho cílem je nastavení postupů pro časný záchyt karcinomu prostaty. Zaměřen je na muže ve věku 50 až 69 let. Ke screeningu by měli muže oslovovat jejich praktičtí lékaři a urologové. Všechna data budou sbírána Národním screeningovým centrem a vždy v určitém intervalu vyhodnocována.

„Díky novému přístroji magnetické rezonance jsme schopni zajistit nejmodernější zobrazení prostaty nutné k provedení takzvané fúzní biopsie prostaty. Tedy cíleně mířenou biopsii do podezřelého ložiska v prostatě,“ vysvětlila primářka urologie MUDr. Romana Richterová. (zik)

# DÝŇOVÉ VYŘEZÁVÁNÍ



**VSTUPNÉ ZDARMA  
OBČERSTVENÍ A NÁPOJE  
BĚHEM DNE ZAJIŠTĚNY**

**KDE: ZAHRADNICTVÍ RAUD**  
Čechova 2164, 256 01 Benešov

**KDY: SOBOTA 26.10.2024 OD 9.30 - 17.00**

- Zábava pro celou rodinu
- Od 13.00 hod. country kapela FUNEBRÁCI  
Děti v kostýmech jsou vítány
- a budou odměněny
- Akce se koná za každého počasí



RV2401683/01

VOŠ A SZEŠ BENEŠOV MENDELLOVA 131, BENEŠOV

## BUĎ S NÁMI O KROK NAPŘED

### PROČ STUDOVAT ZEMSBN?

- INOVATIVNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY**  
Staň se součástí organizace, kde inovativní výukové přístupy a komplexní studijní programy připravují studenty na budoucí úspěch.
- ZKUŠENÍ PEDAGOGOVÉ**  
Náš učitelský tým se snaží poskytovat individuální péči a podporu, aby pomohl každému studentovi uspět při studiu a nebo i při osobním rozvoji.
- STUDIUM ZAMĚŘENÉ NA BUDOUCNOST**  
Příprav se na výzvy zítřka s moderním vzděláním, které klade důraz na kritické myšlení, kreativitu a schopnost řešit problémy.
- BILINGVNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A ZAHRANIČNÍ PRAXE**  
Příprav se na svou profesi bez ohledu na to, zda budeš pracovat doma nebo v zahraničí. Součástí studia je výuka odborné angličtiny a studijní/pracovní stáže v zahraničí.

**VÍCE INFO:**  
[WWW.ZEMSBN.CZ](http://WWW.ZEMSBN.CZ)



RV2401728/01



## ZVEME VÁS NA BEZPLATNOU PŘEDNÁŠKU O DOTACÍCH Z PROGRAMŮ NOVÁ ZELENÁ ÚSPORÁM

Pomůžeme vám najít cestu k lepšímu a úspornějšímu bydlení! Odpovíme na všechny vaše otázky a poradíme, jak vyřešit i to, co vás třeba zatím nenapadlo.

**Kdy:** 16. října 2024, 18:00–20:00  
**Kde:** Hospoda u Tichého,  
Kozmice 46, Kozmice

Registrujte se včas na: [www.jdemedotacimnaproti.cz](http://www.jdemedotacimnaproti.cz)

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



**Již brzy  
ve vašem  
městě!**

**CSOB** Stavební  
společnost  
*jedeme vám naproti*

RV2401716/01



# Nemocnice zkolaudovala poslední fázi stavby. V novém budou další oddělení



**ZASEDACÍ MÍSTNOST** pro vzdělávací a školicí akce využijí i lékaři pro video přenosy z operačních sálů.



**RECEPCE** se nachází v přízemí. Výtahem lze vyjet i do nadzemního koridoru spojující pavilony I a CH.

(Pokračování ze str. 1)

Realizace stavby začala v únoru 2022. Náklady na celý projekt včetně vybavení jsou 652 milionů korun. Projekt se provádí v režimu Design & Build. Jedná se o jednu z největších investičních akcí majoritního vlastníka nemocnice Středočeského kraje v oblasti zdravotnictví za poslední roky. Je financována z úvěru Evropské investiční banky.

Rozdělena byla do tří fází. První etapa se slavnostně otevřela začátkem února 2024 a zahrnovala pracoviště magnetické rezonance, urgentní příjem, ambulantní a lůžkovou ortopedii, urologii a sonografii v nové přístavbě chirurgického pavilonu. Zároveň se zprovoznil i nadzemní koridor spojující chirurgický a interní pavilon.

V polovině května 2024 se pak ukončila druhá etapa. Slavnostní zastávkou byla přístavba chirurgického pavilonu, kde se otevřelo patro pro lůžkové oddělení chirurgie. Chirurgické oddělení je nyní v nových a moderních prostorách a celé oddělení se soustředilo na jedno patro.

Představen byl také zcela nový centrální vstupní pavilon, který je budovou, v níž se neposkytuje žád-

ná zdravotnická péče, ale jde spíše o vzdělávací centrum. Fungovat začal 16. září 2024. V této architektonicky zajímavé budově uprostřed parku pod novým nadzemním koridorem je dominantní velká recepce, kde přichází mohou získat informace o tom, kde se nachází ambulance či oddělení, které hledají, nebo mu pracovnice poradí s konkrétním zdravotníkem.

K dispozici jsou automaty s občerstvením, a tak tady mohou trávit čas pacienti, kteří čekají po propuštění z nemocnice na transport, buď na svého příbuzného nebo převozovou sanitku. Výhodou je, že pod pavilonem vznikla parkovací stání, díky tomu vozidla parkují přímo u pavilonu a neblokují hlavní komunikaci jako doposud. Recepce je otevřena od 7:00 do 15:30 hodin.

V patře vznikla zasedací místnost pro školicí a vzdělávací akce. Jde o multiroom s obrazovkami, který mohou využít i lékaři, protože nabídnou možnost připojit se zde na video systém na operačním sále a sledovat online tým operatérů. Mohou se zde sledovat i výsledky všech zobrazovacích metod a prezentovat magnetické rezonance a CT vyšetření.



**LÉKAŘSKÁ KNIHOVNA** čítá přes 7 tisíc knih, v nové jsou jen nejnovější publikace.

Pod střešou centrálního vstupního pavilonu funguje dva dny v týdnu a jindy po domluvě lékařská knihovna s počítači a připojením do odborných knihoven. Přestěhovány sem byly jen nejnovější publikace. Starší knihy a časopisy zůstávají ve staré knihovně. Lékařská knihovna totiž čítá dohromady kolem 7400 knih ze všech oborů – anatomie, ortopedie, chirurgie,

dětské lékařství a další. Některé publikace mají zdravotníci půjčené na odděleních i dlouhodoběji. Většinou služby knihovny využívají zdravotní sestry či lékaři ke studiu. Z knihovny lze vyjít na pochozí střešičku, kde bude terasa, která nabídne posezení s výhledem do parku.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

## Krátce z nemocnice

### STĚHOVÁNÍ AMBULANCÍ

Chirurgické ambulance jsou přestěhovány do bývalých ambulancí ortopedie v přízemí pavilonu CH. Jedná se o cévní a prsní poradnu, kýlní centrum. A dále se sem přemístila anesteziologická ambulance a od 23. září je přesunuta místo ortopedické ambulance naproti bufetu i ambulance pro léčbu bolesti.

### UZAVŘENÍ NEUROLOGIE

Od 1. září do odvolání je neurologické oddělení (ambulantní i lůžková část, EMG, EEG) z personálních důvodů v Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov, nemocnice Středočeského kraje uzavřeno. Pacienti vyžadující neurologické vyšetření, ošetření či léčbu musí vyhledat jiné zdravotnické zařízení.

### KURZY KOJENÍ

Kurz předporodní přípravy na kojení pořádá gynekologicko-porodnické oddělení i na podzim. Konat se bude 21. října a 25. listopadu od 12:00 hodin ve školicí místnosti v budově N naproti parkovišti. Je nutné se předem přihlásit na telefonním čísle 317 756 323. Kurz je zdarma.

**Nemocniční NOVINY** časopis Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., nemocnice Středočeského kraje.

**Adresa vydavatele:** Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., nemocnice Středočeského kraje, Máchova 400, 256 01, Benešov Vychází čtyřikrát do roka. 5. ročník. Vyšlo 27. září 2024.

**Odpovědný redaktor:** Markéta Zikmundová, DiS., tel.: 317 756 579, e-mail: marketa.zikmundova@hospital-bn.cz

Tisk, DTP, adresnou distribuci a inzerci zajišťuje Regionální vydavatelství, s. r. o. Grafická úprava a zlom: Jana Benetková, e-mail: benetkova@regvyd.cz

**Kontakt inzerce:** Dana Brejchová, tel.: 603 588 338, e-mail: brejchova@regvyd.cz Vít Vrbický, tel.: 603 786 170, e-mail: vrbicky@regvyd.cz

# VE SPALOVNĚ MĚNÍME VEŠKEROU TECHNOLOGII

• Po více než dvaceti letech prochází v naší nemocnici rekonstrukcí a modernizací spalovna nebezpečných odpadů. Kompletně se vyměňuje technologie, která byla již za hranicí životnosti. Na investici za 200 milionů korun přispěl Státní fond životního prostředí a Středočeský kraj jako majoritní vlastník nemocnice.

„Provozování zdravotnických zařízení představuje i řešení mnoha provozních záležitostí a jednou z nich je kvalifikované odstranění nebezpečných odpadů, které v nemocnici vznikají,“ uvedl technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.

Že by nemocnice vlastnily a měly v provozu svoji spalovnu, není běžné. Ve Středočeském kraji ji nemá žádná z nemocnic. Proto se v benešovské nemocnici spaluje odpad i z jiných středočeských zdravotnických zařízení, ale třeba i z domovů důchodců. I proto je její provoz důležitý.

V nové spalovně bude opětovně instalováno zařízení na kontinuální měření emisí, které neustále monitoruje výstupy ze spalovny a porovnává je s limity, které přikazuje platná legislativa. „Spalování je jeden z neekologičtějších způsobů likvidace odpadu, rozhodně ekologičtější než skládkování. Nová spalovna s modernější technologií bude pracovat na stejném principu ale s maximální energetickou účinností,“ doplnil PhDr. Jan Kolbaba.

## ODPADNÍ TEPLO SE POUŽÍVÁ K VYTÁPĚNÍ

Rekonstrukce začala loni v prosinci, kdy během několika měsíců došlo k demontáži staré technologie a instalaci nové. Při výměně se musely probourat části zdí a střechy a stěhovalo se pomocí jeřábu. Dokončení je plánováno v prosinci letošního roku. „K modernizaci jsme museli přistoupit, protože provoz spalovny z roku 2001 byl již starý a nevyhovující a byl častěji v odstávce než v provozu,“ poznamenal technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.



**CENTRUM ŘÍZENÍ SPALOVNY** se nyní společně s velínem kotelny přesune do nového prostoru energetického centra.

Součástí budovy spalovny je i kotelna. Centrum řízení spalovny se tak nyní společně s velínem kotelny přesune do nového prostoru energetického centra. Provoz na tomto úseku je nepřetržitý.

Kapacita spalovny se modernizací nijak nenavýšuje, stále představuje 1000 tun spáleného odpadu ročně. Odpad se spaluje při 1200 °C a právě teplo, které díky spalování vzniká, se přeměňuje na páru a ta pak slouží k vytápění nemoc-

ničních prostor a k ohřevu teplé užitkové vody. Skladbu odpadů tvoří převážně zdravotnický odpad, což činí přibližně 80 % kapacity, zbytek jsou průmyslové odpady jako znečištěné obaly, zbytky z výroby včetně kapalných odpadů.

Likvidace odpadů přímo v nemocnici má svou historii, až do roku 1995 ji zajišťovala lokální spalovna v blízkosti kotelny. Provoz byl ukončen pro svoji malou kapacitu a také proto, že její

technologie neumožňovala splnit předpisy pro vypouštění nebezpečných látek do ovzduší. Zaměstnanci tehdy zajistili projekt na novou spalovnu, včetně splnění všech legislativních požadavků pro výstavbu a provoz. Výsledkem bylo vybudování spalovny přímo v objektu kotelny s napojením na stávající infrastrukturu v roce 2001. Spojením kotelny a spalovny vzniklo energetické centrum. (zik)



**NOVÁ TECHNOLOGIE JE JIŽ NA MÍSTĚ.** Modernizace skončí během prosince letošního roku.



**PŘI VÝMĚNĚ TECHNOLOGIE** ve spalovně se musely zbourat i části zdí.

3x foto: Markéta Zikmundová



## Vlašimští fotbalisté již podruhé darovali krev



Začátkem září se k nám na transfuzní stanici vrátili fotbalisté z FC Sellier & Bellot Vlašim, aby opět darovali krev. Zatímco letos na jaře přišla „stará garda“, nyní se dostavili i mladí fotbalisté a mnoho z nich úplně poprvé. Celkem čítala skupina 25 dárců krve.

Moc děkujeme a zároveň vyzýváme ostatní: Nebojte se a přijďte darovat krev také. Nevíte, kdy vy sami ji budete potřebovat.

Všechny potřebné informace naleznete na našich stránkách [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz).

(zik)

# Daruj krev

DÁRCŮ  
UBÝVÁ

KREV JE STÁLE  
POTŘEBA

Děkujeme našim stálým dárcům

Je vám 18 - 60 let

Vážíte více  
než 50 kg



Odebíráme  
úterý a středa  
6:00 - 8:30

Máte vyhovující  
zdravotní stav

Kontakt 317 756 472, 702 123 192, [darci.krve@hospital-bn.cz](mailto:darci.krve@hospital-bn.cz)

Parkování  
zdarma,  
proplacení  
jízdného

Celý den  
volno

Občerstvení  
po odběru  
zdarma

Odpočítá se  
3000 Kč  
za 1 odběr

Objednat lze i on-line na našem webu [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz)

INZERCE

## Nechte se hýčkat, zasloužíte si to!

### Procedury pro dámy, dívky, pány a mládež

- Kosmetické ošetření s profesionální kosmetikou a přístroji nejnovějších technologií.
- Dárkové poukazy pro všechny příležitosti.



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

tel.: 734 247 803

Provozovna: Nová Pražská 1903, 256 01 Benešov

RV2401710/01  
RV2401696/01

**Benešovská**  
cestovní agentura

**BLANKA RAUDOVÁ**  
již v prodeji: **LÉTO 2025, EXOTIKA**  
a **LYŽOVÁNÍ 2024/25**  
tel. 317 723 491, mob. 602 654 443  
[www.benesovskaca.cz](http://www.benesovskaca.cz)

**Benešov, Pražská 1696/2**  
**Po - Pá 9 - 12.30 / 14 - 16 hod.**



BENEŠOVSKÉ PIVO



# PIVO, KTERÉ VYPRÁVÍ

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

RV2401894/01

# NĚKDY MEZI NÁMI VZNIKNE PŘÁTELSTVÍ, ŘÍKÁ DOBROVOLNICE

• Dlouholetá dobrovolnice Zdenka Fuksová dochází na naše oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče více než dvacet. Je dobrovolníkem celou duší, protože nepomáhá jen v naší nemocnici, ale i v čerčanském hospici, domově důchodců nebo v Klubu českých turistů.



**ZDENKA FUKSOVÁ NAVŠTĚVUJE PACIENTY** na našem oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče jako dobrovolnice. Společně si s pacienty povídají, ale například vyrábějí i drobnosti.

Nyní za své poslání získala cenu Křesadlo 2023, kterou každoročně uděluje dobrovolníkům jako poděkování organizace Hestia. „Nejprve jsem s nominací nesouhlasila, ale pak jsem si řekla, že to může být inspirativní pro ostatní,“ říká skromně Zdenka Fuksová, která si křesadlo převzala v rezidenci pražského primátora letos na jaře.

• **Co pro vás znamená získat takové ocenění?**

Nominovala mě koordinátorka dobrovolníků Kateřina Havlenová ze sdružení Tři z čerčanského hospice. Nás deset vybrala porota ze třiceti nominovaných podle toho, jaký příběh o nás navrhovatelé napsali. Vážím si toho, protože když jsem na místě viděla všechny ty ostatní a když jsem si přečetla jejich příběhy, byla jsem překvapená, kolik lidí se zabývá dobrovolnictvím a v jakých různých oblastech. Člověk si rozšířil obzor a ujistil se, že to opravdu má smysl. Je to určitý příklad pro lidi, kteří by měli chuť se do dobrovolnictví zapojit.

• **Proč jste s dobrovolnictvím začala?**  
V roce 1992 jsem si udělala ošetrovatelský kurz, zlákal mě tehdy kama-

rádka, obě zdravotní sestry, a už v té době jsem měla pocit, že bych něco takového chtěla dělat. Pak se v Benešově založila farní charita a od toho se odvíjelo dobrovolnictví. Pomáhaly jsme, kde bylo potřeba, u starších nebo nemocných lidí. Potom se začal plánovat hospic v Čerčanech, a to už tehdy paní ředitelka chtěla, aby tam působili dobrovolníci.

• **Původní profesí ale nejste zdravotník?**

Pracovala jsem ve školství, potom v kultuře, a nakonec ve státní správě na finančním úřadě, což pro mě bylo strašné. Už dopředu jsem věděla, že to není nic pro mě, ale po smrti manžela jsem zůstala sama se dvěma syny, tak abych je zabezpečila. Byla jsem ráda, že při tom mohu dělat dobrovolnictví, znamenalo to pro mě protiváhu k tomu finančníctví. Jakmile mladší syn odpromoval, šla jsem do předčasného důchodu a měla jsem příjemné pracovní příležitosti, dělala jsem asistentku u psycholožky, u psychiatricky, pracovala jsem jako sanitářka na dialýze, sanitářka v lékárně, takže všechno se to pak pohybovalo kolem zdravotnictví.

• **Jak si vyberete pacienta, ke kterému jako dobrovolník půjdete?**

Sestřička mě většinou uvede do pokoje a představí, pak je komunikace daleko jednodušší. Začínám tím, že mluvím o sobě, o dobrovolnictví a jestli si mohu na chvíli sednout. Když o sobě něco řeknete, pacient má také tu snahu. A někdy začne rovnou sám a není k zastavení.

• **Také vás pacient odmítne?**

Někdy poděkuje anebo ani nepoděkuje a prostě vás neakceptuje a tím to končí. To není moc příjemné, ale na druhé straně je to celkem pochopitelné, protože člověk i sám nemá vždy náladu se s nikým bavit a ani nemusí být nemocný. Někdy se ale přihodí, že navážeme přátelství.

• **Stává se tedy, že se stýkáte s pacientem i poté, co opustíte nemocnici?**

Většinou odcházejí do zařízení s pečovatelskou službou, do domovů důchodců, někdy je navštívím i tam. Vzpomínám na jednu paní, kterou jsem navštěvovala pravidelně v nemocnici, a pak jsem za ní jezdila do domova důchodců do Jankova v podstatě až do

jejího konce. Neměla děti, tudíž žádná příbuzná, jen neteř, která žila v Německu. Každý týden jsem přijížděla do Jankova, brala jsem jí na invalidním vozíku ven. A protože z Jankova pocházela, předtím bydlela v Týnci, tak jsem jí ukazovala místa, která si už ani tolik nepamatovala.

• **O čem si s pacienty povídáte?**

Tím, že jsem hodně aktivní, chodím do přírody, tak mluvím o krajině, kde jsem byla, co zajímavého jsem viděla a někdy pacient zajiskří, protože to tam zná. Chodím také hodně za kulturou, tak i z tohoto tématu jim poskytnu informace. Nejraději mají ale vzpomínky. Přinesu jim vlastně cosi, co je trochu odpoutá od té jejich nemoci. Máme i komunitní místnost, kde vyrábíme různé drobnosti a hrajeme hry.

• **Přinášet druhým radost je asi podstata dobrovolnictví?**

Je to oboustranné, já mám dobrý pocit, že dělám něco užitečného. Mně to přináší uspokojení, protože čas využívám smysluplně. Žiji sama, protože oba synové cestují po světě, takže volného času mám hodně. Na předávání Křesadla přijeli oba synové, to bylo pro mě překvapení. Bylo to velice milé.

• **Dobrovolníků v nemocnici moc není, možná mají obavy z nemocničního prostředí?**

Má to hodně lidí. A jsou tací, kteří by do nemocnice vůbec nešli. Já si pamatuji na kolegyni, která nenavštívila v nemocnici ani své příbuzné, protože to na ni špatně působí. I mezi námi dobrovolníky jsou ti, kteří nemohou jít do pokoje přímo k lůžku, ale spíš do komunitní místnosti, kde se pohromadě tvoří, povídá. Pokud by měli jít za konkrétním nemocným člověkem, tak neví, jak navázat hovor.

• **Návštěvy v hospici nebo v nemocnici ale není to jediné, co děláte...**

Zapojuji se jako dobrovolník a maluji turistické značky. Je to pro mě spojení příjemného s užitečným, člověk je v přírodě, a přitom dělá něco, co poslouží někomu jinému. A je příjemné, když jdete v terénu a někdo vás potká a poděkuje. Také studuji už patnáct let Univerzitu třetího věku na 2. Lékařské fakultě Karlovy univerzity, a to je úžasné. Vybírám si různé obory, zdravotnictví, historii, školství, kulturu, mluvené slovo, a dokonce i archeologii. Moc mě to baví a samozřejmě některé věci využívám při setkávání s klienty. Jsem takový věčný student a s dobrovolnictvím určitě nekončím.



# ARTETERAPIE POMÁHÁ PACIENTŮM V LÉČBĚ

Na oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče naší nemocnice se mohou hospitalizovaní pacienti věnovat arteterapii. Ta probíhá s využitím kombinace širokého spektra technik dle aktuálního zdravotního stavu, schopností a dovedností pacientů.

„Tvoříme drobnosti pro radost nebo třeba i výzdobu oddělení. Využíváme multisenzoriálního přístupu se zapojením všech smyslů. Cílem je jejich udržení a kompenzace. Málokdo tuší, že arteterapie přináší pozitivní zážitky i nevidomým a ochrnutým pacientům. Pozitivní stimul lze získat prostřednictvím hmatu, sluchu, vůně,“ uvedla arteterapeutka Martina Fulínová. Důležitá pro seniory je kombinace technik. „Začneme například trénováním kognitivních dovedností. V navazující terapii využijeme schopnosti a dovednosti, které pacient v životě získal až už způsobem života, v rodině nebo studiem. Podstatná je tedy návaznost technik na dosavadní život pacienta i dosud proběhlou terapii. Od kognitivních technik se můžeme přesunout k další individuální nebo skupinové terapii s tvořením, tedy cvičením jemné motoriky se současným udržováním kognitivních dovedností. Například vytvoříme květináč s motivem kvě-



NA ARTETERAPII TVOŘÍ MARTINA FULÍNOVÁ s klienty dlouhodobé péče drobnosti pro radost nebo jako výzdobu oddělení.

Foto: Markéta Zikmundová

tin s klientkou „kytičkářkou,“ popsala Martina Fulínová. Pomáhat může i rodina, například u pacienta s demencí může přispět fotografiemi s pozitivními vzpomínkami z minulosti, které využijí při reminiscenci. „To znamená, že pro

podporu vybavování vzpomínek využijeme fotografie například z města bydliště pacienta. V souhrnu jde tedy o multisenzoriální přístup s využitím všech aktuálně dostupných technik,“ přiblížila Martina Fulínová.

V tomto procesu jsou ve značné míře přínosné kontakty s dobrovolníky. Indikovanému pacientovi nabízí určitou přidanou hodnotu k jeho kvalitě života. Se studentkami se pacienti vracejí díky jejich aktuálnímu životnímu radostem zpět do minulosti (reminiscence). „Vracejí se do tanečních, k zážitkům z dětství, srovnávají, přemýšlí. S důchodkyněmi zase získávají pocit sdílené minulosti – rekreace, výchova dětí. Mají pocit, že jim v jejich věku, někdo lépe rozumí. Aktivní senior rovněž přináší pacientům pozitivní zážitky ze současnosti, což je nedocenitelný bonus terapie a stimul, který může pacienta motivovat překlenout jeho složitou životní situaci,“ dodala Martina Fulínová.

Dobrovolnicím dle potřeby zapůjčí i různé pomůcky pro trénování paměti. Dobrovolníci se účastní individuální i skupinové terapie dle aktuálního stavu indikovaných pacientů. K imobilním pacientům dochází na pokoj s kuffíkem pomůcek jak na trénování paměti, tak i pro tvoření drobných artefaktů u lůžka nebo se scházejí v komunitní místnosti.

Kromě dlouholeté dobrovolnice Zdenky Fuksové navštěvuje pacienty na dlouhodobé péči i studentka gymnázia Tereza Klápková. (zik)

INZERCE

**Přidej se k nám!**

**VOLNÁ MÍSTA**

- Zámečnick
- Svářeč
- Operátor CNC
- Manipulant - doprava, řidič
- Konstruktor
- Technolog

psmolikova@baest.cz  
+420 722 711 200  
www.baest.cz

RV2401900/01  
RV2400560/03

**Zvažujete prodej nemovitosti?**

Nabízím Vám profesionální služby nebo jen odbornou radu. Zavolejte, ať zjistíme jak mohu pomoc i Vám!

**BENŠOVÁ**

Mgr. Diana Benšová, MBA  
Tel: 775 126 126  
www.bensova.cz

**Slavík TIME** hodinky & šperky

**TYRŠOVA 2075 BENEŠOV**

stále slevové akce • klubová slevová karta • www.slaviktime.cz

NEJVĚTŠÍ VYBĚR HODINEK V REGIONU • ZLATO A STŘIBRO OD ČESKÝCH ZLATNÍKŮ  
NOVÉ KOLEKCE ŠPERKŮ JIŽ V PRODEJI  
VÝKUP ZLATA ZA VYSOKÉ CENY

foto ihned **FOTOLAB** | partner poradenské centrum

HODINKY • ŠPERKY • OPRAVY A SERVIS • VÝKUP ZLATA

BT BENTIME **CASIO** **GANT** **FESTINA** **STORM** **BOCCIA** **SEIKO**

RV2401813/01

# Cvičte s rozumem a s odborníkem

• Jóga, cvičení DNS nebo SM. Moderní, a hlavně účinná skupinová cvičení nabízí Komplexní rehabilitační centrum naší nemocnice. Lekce vedou přímo fyzioterapeutky či vyskolené lektorky a lekcí a zájemců neustále přibývá.



**CVIČENÍ SPIRÁLNÍ STABILIZACE** pomáhá při bolestech zad. Cvičí se pomocí elastického lana.

„V našem komplexním centru pocítujeme s kolegy dlouhodobou poptávku po rehabilitaci. Zejména od lidí, které sužují bolesti zad a pohybového systému. Velmi nás těší zájem o naše služby, ale počet zájemců o fyzioterapii na našem pracovišti opravdu překračuje kapacitu. Skupinovým cvičením chceme proto podpořit zejména ty, kteří svoje zdraví neberou jako samozřejmost a chtějí pro zlepšení nebo udržení svojí kondice něco systematicky dělat,“ uvedla MUDr. Marie Mrvová, primářka rehabilitačního centra, která vede sama dvě skupiny tréninku pánevního dna.

„Naše tělo strádá nadměrným sezením a nedostatkem vhodného pohybu. Potřebuje se každý den trochu protáhnout, trochu zadýchat. Svým klientům vždy říkám, že je to stejné jako s chrupem. Pravidelné každodenní

čištění chrupu několik minut nenahradí pořádné vyčištění jednou za čas, ani ošetření při dentální hygieně jednou za čtvrt roku, nebo stomatologem jednou za šest měsíců. Podobně po absolvované rehabilitaci můžeme cítit dočasně úlevu od obtíží, ale pokud něco nezměníme ve svém každodenním pohybovém režimu, nezačneme se o svoje tělo trochu lépe starat, je velká pravděpodobnost, že se obtíže znovu objeví,“ upozornila MUDr. Marie Mrvová.

U zdravého pohybu je důležitá především pravidelnost. Pokud si jde člověk jednou za čas zacvičit s velkým nasazením, může svému tělu spíše ublížit. „Hrozí mu přetížení nebo úraz. Pravidelné cvičení pod vedením odborníků proto považují pro lidi všech věkových kategorií za mnohem vhodnější než nárazové,“ dodala MUDr. Marie Mrvová.

## JÓGA NEBO CVIČENÍ S ELASTICKÝM LANEM

Komplexní rehabilitační centrum disponuje krásnou velkou klimatizovanou tělocvičnou, kterou využívají fyzioterapeuti pro individuální rehabilitaci. Odpoledne se tu pak konají skupinová cvičení. Ta vedou zkušené fyzioterapeutky a cvičitelky, jsou zaměřena i preventivně, takže jsou vhodná pro ty, kteří chtějí pohybovým obtížím předcházet.

Centrum nabízí například jógu pro zdravá záda a bezbolestný pohyb, která začíná 25. září a vede ji nově fyzioterapeutka Magdalena Davídková. „Pracovat budeme s dechem a fasciemi, zaměříme se na korekci držení těla a zařadíme například i oční jógu,“ popisuje.

Každé pondělí se koná také SM cvičení. Jedná se o cvičení Spirální stabilizace, které pomáhá při bolestech zad,

skolióze, výhrzezu disku nebo po operacích páteře. Je to ale zároveň i prevence vzniku vadného držení těla a svalových dysbalancí. Metodu Spirální stabilizace vymyslel v roce 1979 MUDr. Smíšek. V jejím vývoji a zdokonalování pokračuje společně se svými dvěma dcerami. Jedná se o systém cviků a manuálních technik, které byly vyvinuty za účelem optimalizace pohybového aparátu a navrácení jeho funkce. Cvičí se za pomoci elastického lana, kterým se postupně posiluje svalový korzet, vytrvalost a koordinace pohybu.

V nabídce je také například rehabilitační skupinové cvičení ve vývojových pozicích na podkladě DNS - Dynamická neuromuskulární stabilizace podle prof. Koláře. Jedná se o cvičení, které vychází z vývojové kineziologie dítěte v prvním roce a půl života. Začíná 24. září. „Budeme se učit, jak lépe vnímat a rozvíjet dechové stereotypy a trupovou stabilitu. Jak vědoměji aktivovat bránici, pánevní dno, plosky nohou a jak postupně rozpo-  
hybovat klouby v centrováném postavení. Cvičení je vhodné pro začátečníky. Probíhá v pomalém tempu s akcentem na sebeuvědomění, ideálně naboso,“ doplnila fyzioterapeutka Květa Plachtová.

Na všechny lekce se je nutné se předem přihlásit. Veškeré informace naleznete na [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz) pod Komplexním rehabilitačním centrem.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

### INFORMACE KE CVIČENÍ:

#### Cvičení v bazénu:

Po a st 14:00–15:00 hod.,  
tel.: 317 756 290

#### Jóga pro zdravá záda a bezbolestný pohyb:

St 15:30–16:30 a 17:00–  
18:00 hod. tel.: 728 958 739

#### SM systém cvičení:

Po 16:20 a 17:15 hod.,  
tel.: 605 997 991

#### DNS cvičení:

Út 17:15–18:15 a 18:15–19:15 hod.  
tel.: 775 238 404

e-mail: [kveta.kp@seznam.cz](mailto:kveta.kp@seznam.cz)



Hledáme lékaře  
a lékařky

do ambulance  
**NEUROLOGIE**

[pam@hospital-bn.cz](mailto:pam@hospital-bn.cz)  
[www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz)



REHABILITAČNÍ CENTRUM NABÍZÍ CVIČENÍ JÓGY, kde se soustředí i na držení těla.



# DUŠEVNÍ POHODA MÁMY JE DŮLEŽITÁ

• Mateřství je krásné, ale přináší i těžké chvíle. Toto motto vystihuje projekt Perinatal, který se zabývá duševním zdravím žen v perinatálním období od těhotenství až do jednoho roku po porodu. Mnoho žen totiž v tomto období zažívá psychosociální stres. Do projektu se nyní v srpnu zapojilo i naše oddělení šestinedělí.

Až 75 procent žen s psychickými obtížemi po porodu nevyhledá žádnou pomoc. Český web Perinatal se snaží tuto situaci změnit a nabídnout jim potřebnou péči. Na webu si mohou ženy přečíst řadu článků například o tom, jak to chodí v porodnicích, jak u psychologa, jaké jsou symptomy „baby blues“ (střídání pocitů) po porodu nebo i jaké léky lze brát v těhotenství.

Projekt se zaměřuje na předávání odborných rad i testování prožívaného stresu maminek. Na základě výsledků je lékaři odkáží na odbornou pomoc.

„Jsem velice ráda, že jsme se do tohoto projektu mohli také zapojit a nabídnout ženám péči jak o fyzické, tak i o psychické zdraví,“ řekla lékařka gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Lucie Beránková.

V naší porodnici jsou ženy s tímto projektem seznámeny již před porodem v těhotenských poradnách. „Poté jim nabízíme na oddělení šestinedělí

vyplnění dotazníku, který je zaměřený na psychickou pohodu po porodu. Dále jim na email přijde vyhodnocení dotazníku s podpůrnými kontakty v případě, že by žena potřebovala psychickou podporu v průběhu šestinedělí,“ přiblížila MUDr. Lucie Beránková.

„Do projektu Perinatal jsme se zapojili, neboť psychické a fyzické zdraví jsou navzájem propojené. Psychická po-

hoda ženy je velice důležitá pro zdravý vývoj novorozence, odráží se jak v kojení, tak v psychomotorickém vývoji novorozence,“ uvedla MUDr. Lucie Beránková s tím, že okolí ženy její psychické problémy nemusí vždy rozeznat. „Nejčastěji změny na psychice ženy rozpoznají její nejbližší, partner či rodiče ženy. Věřím, že díky projektu Perinatal a větší informovanosti širší veřejnosti bude pro ženy snazší své obtíže sdílet, a i pomoc pro ně bude dostupnější,“ dodala MUDr. Lucie Beránková.

Podle webu perinatal.cz mnoho žen nevyhledá žádnou pomoc a řada z nich pak dlouhé měsíce strádá, bojí se se svými pocity svěřit a často popisují počátky svého mateřství jako „zahalené v mlze“. Včasná pomoc šetří stovky hodin trápení, které může maminka věnovat svému miminku. Pro dítě je ostatně psychická „přítomnost“ matky velmi důležitým aspektem jeho zdárného duševního vývoje.

„Pro ženy bývá těžké o jejich pocitech a stavech hovořit, protože předpokládají, že se jim děje něco ojedinělého a nepatřičného. Testováním jim ukážeme, že jsou psychické potíže běžné a není důvod se za ně stydět. I to jim přiblíží tolik potřebnou pomoc,“ píše autoři webu.

(zik)



## Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., nemocnice Středočeského kraje

- » 125 LET TRADICE ŠPIČKOVÉ ZDRAVOTNICKÉ PÉČE
- » SEHRANÉ TÝMY
- » NEJMODERNĚJŠÍ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ
- » ŠIROKÉ MOŽNOSTI SPORTOVNÍCH AKTIVIT V OKOLÍ

www.hospital-bn.cz

NEPŘETRŽITĚ INVESTUJEME  
DO VZDĚLÁVÁNÍ  
PERSONÁLU

### PŘIJMEME:

- » LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ:
  - Chirurgie
  - Neurologie
  - Transfúzní a hematologické
  - ARO
- » VŠEOBECNÉ SESTRY  
(též praktické sestry či zdravotnické záchranářky) NA ODDĚLENÍ NAPŘÍČ NEMOCNICÍ
- » LÉKAŘE DO AMBULANCÍ:
  - Plicní
  - Oční
  - Spánková laboratoř
  - Neurologie
- » FYZIOTERAPEUTY DO KOMPLEXNÍHO REHABILITAČNÍHO CENTRA
- » SANITÁŘE/DĚLNÍKY VE ZDRAVOTNICKÉM ZAŘÍZENÍ

PRO VYBRANÉ ZDRAVOTNICKÉ POZICE POSKYTUJEME  
MOTIVAČNÍ NÁBOROVÉ PŘÍSPĚVKY  
50 000 Kč - 800 000 Kč

Kompletní seznam aktuálních volných pozic s přesným popisem a detailní nabídkou pro uchazeče včetně široké škály benefitů najdete na [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz) v sekci kariéra.

Pro více informací můžete rovněž kontaktovat úsek řízení lidských zdrojů,  
tel: 317 756 565, [pam@hospital-bn.cz](mailto:pam@hospital-bn.cz)

## NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

NOVINKY

WELEDA



LA ROCHE POSAY sleva - 20%

### Nemocniční lékárna

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.,  
nemocnice Středočeského kraje  
MÁCHOVA 400, 256 01 BENEŠOV

TELEFON: 317 756 564

e-mail: [lekarna.verejna@hospital-bn.cz](mailto:lekarna.verejna@hospital-bn.cz)

### OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.

sobota, neděle + svátek: 8:00 – 14:00 hod.  
OTEVŘENO!!!

### POHOTOVOSTNÍ OKÉNKO:

sobota, neděle + svátek: 14:00 - 18:00 hod.

[www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnici-lekarna](http://www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnici-lekarna)



# Kufříky vzpomínek pro odložená miminka

• Deset nových kufříků dostalo v červnu 2024 novorozenecké oddělení benešovské nemocnice od Nadačního fondu La Vida Loca v rámci projektu Život v kufříku. Nadace věnuje nemocnicím po celé České republice kufříky s vybavením pro děti, které nemíří z porodnice ke svým biologickým rodičům, ale do pěstounské či adoptivní péče nebo do kojeneckých ústavů

Benešovská nemocnice se k tomuto projektu připojila v roce 2019, kdy dostala první kufříky s věcmi pro miminka. Poslední kufřík věnovaly sestřičky novorozeneckému chlapečkovi koncem června.

„Ne každé miminko opouští porodnici v náručí svých biologických rodičů. Již od roku 2019 je naše novorozenecké oddělení zapojeno do projektu Život v kufříku. Během těchto let bylo předáno do náhradní rodinné péče – pěstounům či adoptivním rodičům osm novorozenečtů. Poslední byl chlapeček Vítek letos v červnu, který během pobytu putoval z jedné náruče do druhé,“ uvedla vrchní sestra dětského oddělení Kateřina Karabellová.

Kufříky plní dobrovolníci včetně seniorů v domovech důchodců, kteří vyrábějí nádherné hračky. Nejdůležitějším obsahem kufříku je památníček, do něhož sestřičky zapisují všechna důležitá data. Odloženým dětem tak vyplňují prázdné místo na začátku jejich života. K dispozici mají i fototiskárnu, na níž jim tisknou jejich první fotografie na památku.

„Vyplnit mezery a vzpomínky ze startu životního příběhu pomáhají sestřičky, které plní darované kufříky od Nadačního fondu La Vida Loca osobními předměty miminka jako je náramek, dudlík, hřebínek, lahvička, pletené hračky, oblečení. Tvoří fotografie, které zaznamenávají cestu jeho prvních dní



NAŠE NEMOCNICE rozdala odloženým dětem již osm kufříků, které obsahují osobní předměty jako je náramek či dudlík nebo fotografie.

- jak vypadá, jak spí, jak se krmí, jaké má vlasy, píše do deníčku i například jaké bylo počasí, když se narodilo, jestli hodně pláče, jaké má oči. Dělalí otisky nožiček a ručiček,“ doplnila Kateřina Karabellová.

Nadaci tehdy oslovilo přímo novorozenecké oddělení a byli jsme tak 40. ne-

mocnicí, která se do projektu zapojila. Dnes je to již 65 nemocnic. „Do tohoto projektu se ale může zapojit úplně každý, ať finančně, tak třeba ručně háčkovanými produkty jako hračky, oblečení. Je to krásný projekt a my jsme rádi, že můžeme být jeho součástí,“ dodala Kateřina Karabellová. (text a foto zik)

## Betty odhalí cukrovku u dětí

• Dětské oddělení v benešovské nemocnici se koncem prázdnin nově zapojilo do projektu Betty, jehož cílem je odhalení časných nástupů diabetu I. typu (cukrovky) ještě před prvními klinickými příznaky. Projekt je realizován fakultní nemocnicí v Motole a je součástí evropského projektu EDENT1FI.

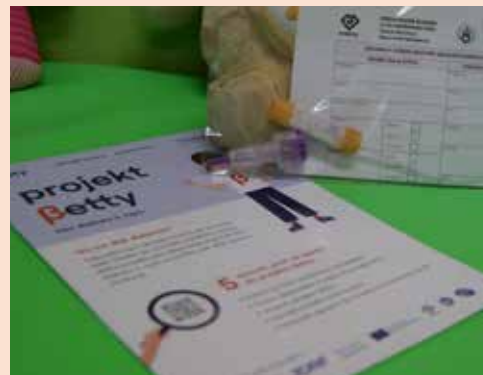
Projekt Betty začal v listopadu minulého roku a během pěti let má dosáhnout cíle otestování 20 tisíc dětí. Podobné studie probíhají v dalších evropských zemích. Lékařky z dětského oddělení benešovské nemocnice se o něm dozvěděly na semináři v motolské nemocnici a kongresech pro pediatrii. Cíl tohoto projektu je oslovit a v zájmu pomoci se rozhodly testovat i na našem oddělení.



LÉKAŘKA DĚTSKÉHO ODDĚLENÍ MUDr. JANA CHRÁSTOVÁ doporučuje nechat děti testovat na diabetes. Lze tak předejít komplikacím.

Diabetes I. typu je autoimunitní onemocnění, kdy v těle dochází k poškození buněk vyrábějících inzulín. V časných fázích onemocnění mají děti s rizikem rozvoje cukrovky v krvi již přítomny autoproti-látky proti těmto buňkám. Právě tyto protilátky jsou testovány z kapky krve, která je dětem odebírána.

Samotného odběru není potřeba se bát. Odebírá se malé množství krve po vpichu drobnou jehličkou do prstu. Odběr lze připojit k jakémukoliv jinému odběru (např. i CRP). Je možné se na odběr objednat na dětskou ambulanci benešovské nemocnice. Testovat lze děti ve věku od 2 do 18 let, nevhodnější je testování kolem 5. roku. V tomto věku předpokládáme již případný výskyt autoproti-látek.



TESTOVÁNÍ SE NEMUSEJÍ DĚTI BÁT. Odebírá se malé množství krve po vpichu drobnou jehličkou do prstu.

### PROJEKT BETTY

- Vyšetření je nabízeno věkové kategorii 2–18 let a je **zdarma!**
- Odběr krve z prstu (kapilární)
- Vyšetření vzorku trvá 4–8 týdnů
- Výsledek je rodičům oznámen e-mailem

#### Objednání:

V případě zájmu o testování se lze objednat na dětské ambulanci na tel.: 317 756 253

#### Odběrové dny:

Po, út 8–10 hod. (bez přípravy – před i po jídle)

Testování je vhodné pro všechny děti, i bez výskytu cukrovky v rodině. Výsledek se pacient dozví během čtyř až šesti. Při negativním výsledku doporučujeme dítě znovu otestovat po zhruba třech letech. Při pozitivním výsledku je dítě pozváno do Fakultní nemocnice Motol na další testování a nadále sledováno v diabetologické ambulanci.

Díky tomu lze předejít komplikacím při rozvoji onemocnění a nastavit optimální začátek léčby. Jedním z důležitých důvodů, proč se snažíme odhalit diabetes před rozvojem příznaků (jako jsou hubnutí, žíznivost, častější močení) je fakt, že až 1/3 diabetiků I. typu je v České republice zachycena během akutního stavu zvaného diabetická ketoacidóza. Při této nebezpečné situaci dochází k náhlému poklesu tvorby inzulínu a následkem dalších procesů může být dítě ohroženo na životě.

Rozvoji diabetu I. typu bohužel nelze zabránit, pokud má dítě predispozice pro vznik tohoto onemocnění. Při včasné detekci protilátek díky projektu Betty, je možnost zapojení se do klinických studií s biologickými léčivými oddálení nástupu prvních projevů s nutností aplikace inzulínu. Nicméně zdravou stravu a dostatek pohybu doporučujeme všem dětem v prevenci rozvoje diabetu II. typu. Stejně tak omezení stresu, neboť jeho dlouhodobá expozice je jedním ze spouštěčů autoimunitních onemocnění.





**ALPLA**<sup>®</sup>  
FAMILY OF PIONEERS  
OBALOVÁ ŘEŠENÍ – LAHVE – VIČKA

**JISTOTA  
ZAMĚŠTNÁNÍ  
V NEJISTÉ DOBĚ**

PŘIJÍMÁME  
PRACOVNÍKY/ICE DO  
VÝROBY A SKLADU

**ALPLA.JOBS.CZ**

RADOSLAV HALUŠKA  
OPERÁTOR

317 784 113



RV2401748/01



**DEN  
OTEVŘENÝCH  
DVEŘÍ  
30.11.  
2024**  
8.00 - 14.00 hod.

1939 / 1940  
**85**  
2024 / 2025

f  
▶

**Sezimácká střední**

Vyšší odborná škola, Střední škola,  
Centrum odborné přípravy,  
Budějovická 421, 391 02 Sezimovo Ústí

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

RV2401455/04



**Hledáme technicky orientované kolegy na pozici  
Servisní bateriový technik**

V regionu Praha Východ,  
Říčany, V. Popovice,  
Humpolecko, Táborsko,  
Benešovsko

  
NÁSTUP  
ihned/dohodou

**CO BUDE NÁPLNÍ TVÉ PRÁCE?**

Provádění servisu a revizní činnosti  
baterií a nabíječů manipulační techniky,  
přímo u zákazníka, udržování zákaznických  
kontaktů, vyhotovování servisních  
nabídek ve svěřeném regionu.

**CO OČEKÁVÁME**

- Ukončené střední vzdělání s výučním listem nebo maturitou v oborech elektrotechnika, telekomunikační a výpočetní technika.
- Složenu zkoušku dle §6 dle Nařízení vlády č. 194/2022 Sb. - dříve vyhl. 50.
- Rozumíš si s PC a máš řidičský průkaz sk. B, sk. C nebo T je výhodou.

**CO NABÍZÍME**

- Stabilní zaměstnání u zahraniční společnosti.
- Spoustu firemních benefitů, například: 25 dnů dovolené + 3 dny pro sebe navíc, multisportku, penzijní připojištění, firemní tábor pro děti, vitamínové balíčky a mnoho dalšího.
- Služební automobil, notebook, telefon i k soukromému využití.

Staň se klíčovým hráčem v regionu a součástí našeho týmu.  
Preferujeme dlouhodobou spolupráci

 Životopisy zasílejte na [tereza.vrabelova@kiongroup.com](mailto:tereza.vrabelova@kiongroup.com)

first in intralogistics

**STILL**

RV2401233/02

# Na emergency ošetří denně až 120 pacientů

• Urgentní příjem zahájil v benešovské nemocnici provoz 19. února 2024. Sedmou hodinou ranní tohoto dne došlo k přesunutí akutní ambulantní péče o nově příchozí pacienty do jednoho místa.

První kontakt s lékařem zde absolvují pacienti přivázení vozy záchranné služby, pacienti s akutními obtížemi přicházející na doporučení praktického lékaře, ale i pacienti s nově vzniklými potížemi bez doporučení lékaře. „Zahájení provozu urgentního příjmu přineslo zcela zásadní změnu fungování nemocnice,“ říká primář urgentního příjmu MUDr. Michal Bláha.

• **Na urgentní příjem, nebo-li emergency, míří lidé se zdravotními problémy, ať už jde o dušnost, bolest břicha či zlomeninu, a také záchranná zdravotnická služba?**

Pacienti s interními chorobami, pacienti s úrazy, bolestmi břicha a dalšími obtížemi chirurgické a ortopedické povahy, pacienti s problematikou v oblasti ušní, nosní a krční... Ti všichni se nyní koncentrují v prostorách urgentního příjmu. Náš urgentní příjem je koncipován jako oddělení pečující o dospělé pacienty, ale primární péči zde zajišťujeme i dětským pacientům s úrazy a bolestmi břicha.

• **Původní akutní ambulance zůstaly v provozu?**

Původní akutní ambulance jmenovaných odborností se změnila na specializované ambulance, kam se musí pacienti objednat. Tyto ambulance tedy mají nyní možnost lépe plánovat provoz, mohou pacienty objednávat na čas a zpříjemnit jim tak kontroly u lékaře, především zkrácením doby čekání na vyšetření. Mimo provoz urgentního příjmu nadále funguje porodnice a obecně gynekologie, kde vyšetření



**PRIMÁŘ URGENTNÍHO PŘÍJMU MUDR. MICHAL BLÁHA** by chtěl oddělení akreditovat a poskytovat tak potřebné vzdělávání v oboru urgentní medicíny.

pacientek vyžaduje intimní prostředí, které urgent již z principu nemůže zaručit. Rovněž pacienti ve vážném stavu, z nichž většina do nemocnice dorazí vozem záchranné služby, přijíždějí přímo na oddělení ARO nebo oborové jednotky intenzivní péče. Pokud takový pacient přijde „po svých“, pak je snahou personálu urgentního příjmu jej rychle diagnostikovat a po zajištění základních životních funkcí rychle přesunout na intenzivní lůžko.

• **Jak dlouho jste se se svým týmem připravovali na spuštění urgentního příjmu, prošli jste školením či stáží v jiných nemocnicích?**

O vzniku urgentního příjmu v nemocnici v Benešově se mluvilo již mnoho let, ale až se zahájením přístavby chirurgického pavilonu začalo být jasné, že oddělení skutečně vznikne. Zároveň s tím jsme začali řešit, jak bude vypadat provoz oddělení. Navštívili jsme několik již fungujících urgentních příjmů

v Příbrami, Jihlavě, Jindřichově Hradci, osobně mám zkušenost ze stáže na urgentním příjmu ve Fakultní nemocnici v Motole. Takto jsme získali základní představu o fungování oddělení. Tím také začala příprava našeho urgentu. Začali jsme se zamýšlet, jak nastavit základní postupy, kde seženeme personál, jaké bude přístrojové vybavení. Bylo nutné domluvit s jednotlivými primáři, jak bude zajištěna péče na urgentu lékaři těchto oddělení, jakou část personálu svých ambulantí mohou tato oddělení přesunout pod hlavičku urgentu. Toto vše zabralo přibližně rok příprav a plánování.

• **Mohl byste vysvětlit, jak urgentní příjem funguje?**

Urgentní příjem má nyní vlastní střední a nižší zdravotnický personál. Lékaři jsou nadále kmenově internisté, chirurgové, traumatologové a tak dále. Lékaři všech základních oborů mají rozpis služeb upravený tak, aby bylo vždy jasné, který lékař bude poskytovat péči na urgentu. Zahájením činnosti urgentního příjmu se zjednodušila situace pro záchrannou službu a pacienty přicházející do nemocnice. Nemusejí hledat odbornou ambulanci, péče je jim poskytnuta na jednom místě, nezávisle na povaze jejich obtíží. Urgent centralizuje péči: lékař přichází za pacientem.

• **Jaký je postup pacienta, který přichází na emergency?**

Každý pacient primárně projde třídním – triází. Tu provádí jednak zkušená zdravotní sestra v recepci urgentního příjmu, která třídí pacienty přicházející. Pak zkušená zdravotní sestra na sálu urgentního příjmu třídí pacienty přivážené záchrannou službou. Využíváme Manchesterskou třídící škálu, která vychází ze základních symptomů udaných pacientem a dle stavu životních funkcí určí naléhavost ošetření. Pacienti urgentního příjmu jsou pak ošetřováni dle výsledku triáže, tedy dle naléhavosti, nikoliv dle času příchodu do nemocnice.

• **Takže jsou ošetřeni přímo na tomto oddělení?**



**LÉKAŘI NA URGENTNÍ PŘÍJMU** ošetří pacienty přímo na ambulancích, které jsou plně vybaveny. K dispozici je i sádrovna.



**PACIENTY, KTERÉ PŘIVEZE LÉKAŘSKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA,** přijmou lékaři na tzv. crash roomu se šesti lůžky vybavenými monitorovací technikou a dalšími přístroji.



Část pacientů ošetřujeme v prostorách sálu urgentního příjmu, to jsou obvykle ti s vyšší prioritou ošetření, část pacientů je ošetřena zde v ambulancích. Urgent disponuje šesti lůžky na observačním sálu a třemi lůžky v ambulancích. Všechna lůžka jsou vybavena monitorovací technikou, samozřejmě je urgent vybaven pro kardiopulmonální resuscitaci defibrilátorem, pomůckami pro zajištění dýchacích cest, přístrojem pro plicní ventilaci, léky pro akutní péči. Máme vybavení pro ohřev podchlazených pacientů. V části urgentního příjmu je sádrovna a zákrovový sálek pro ošetření ran a reponování zlomenin. Součástí urgentního příjmu je také Lékařská služba první pomoci. Každý pacient je vyšetřen lékařem. Dle jeho ordinace absolvuje potřebná zobrazovací a laboratorní vyšetření. Poté lékař rozhodne, zda bude pacient dále řešen ambulantně, nebo bude hospitalizován.

- **Kolik pacientů projde denně urgentním příjmem? Navíc přes letní prázdniny v regionu tráví lidé dovolenou, a tak se počet ošetření vždy zvyšuje.**

Každý den urgentním příjmem projde průměrně 100 až 120 pacientů. Pod sto ošetřených se dostáváme zcela výjimečně. Neobvyklé nejsou vyšší počty ošetřených, rekordy jsou na číslech přibližně 180 pacientů za 24 hodin. Spádová oblast nemocnice Benešov je obrovská a navíc zahrnuje řadu rekreačních oblastí, přes léto tedy počítáme s nárůstem počtu ošetřených pacientů. Naše zkušenost je zatím krátká, nedovolím si tvrdit, kolik pacientů navíc přichází v letních měsících, ale odhadnu-li dvacet procent a více, asi nebudu daleko od pravdy.

- **Často se hovoří o zneužívání urgentních příjmů, tedy že lidé místo aby šli „s rýmou“ ke svému praktickému lékaři, jdou rovnou do nemocnice. Stává se to i u vás?**

Již z počtu denně ošetřených pacientů jasně plyne, že se personál nenudí. Mnoho pacientů přichází s banálními potížemi. Mnoho z nich by zvládl oše-

řit praktický lékař. Toho ale mnozí pacienti zcela vynechají s tvrzením, že praktik má dovolenou, už má po pracovní době, že jej mají daleko a podobně. Tito pacienti pak přetěžují personál urgentu, prodlužuje se tak doba ošetření pro všechny pacienty, včetně těch se selhávajícími životními funkcemi.

## » LIDÉ ČASTO PŘÍCHÁZEJÍ I SE ZCELA BANÁLNÍMI ÚRAZY, JAKO JE NAPŘÍKLAD ŘÍZNUTÍ NOŽEM DO PRSTU. «

- **S čím se nejvíce setkáváte?**

Často lidé přicházejí s mírnou teplotou či bolestí v krku trvající několik hodin, aniž by učinili cokoli ke snížení teploty: například užití volně prodejných léků na teplotu či bolest. Jindy naopak s bolestí zad trvající mnoho dnů či týdnů, které do té doby nijak neřešili a neléčili. Také se zcela banálními úrazy jako říznutím nožem do prstu či k odstranění klišťete. Často přicházejí s těmito obtížemi v noci nebo nad ránem, mnohdy o víkendu, když zrovna jedou kolem, tak proč by se nezastavili u doktora. Obvykle očekávají rychlé ošetření. Potom jsou rozčarováni, když na lékařské vyšetření čekají i více hodin. Urgentní příjem nemá suplovat péči praktického

### PRŮBĚH NA URGENTNÍM PŘÍJMU

- Urgent je tvořen recepcí, která zajišťuje registraci pacientů
- Fungují zde tři ambulance a sál se šesti lůžky
- Po příchodu do čekárny se hlase na recepci, připravte si občanský průkaz a kartu zdravotní pojišťovny
- Kvalifikovaná zdravotní sestra založí vaši kartu a provede triáž – třídění s určením priority ošetření a určení lékařské odbornosti, která poskytne péči. Sdělíte jí vaše obtíže, dobu trvání, intenzitu bolesti
- Sestra obvykle vyšetří základní fyziologické parametry (změří krevní tlak, puls, saturaci krve kyslíkem, teplotu)
- Na ošetření lékaře vyčkáte buď v čekárně nebo budete okamžitě předáni na crash sál (v případě závažného stavu s vysokou naléhavostí) či do ambulance urgentního příjmu. Naopak při nízké naléhavosti můžete čekat mnoho hodin
- Lékař s vámi probere vaše obtíže, sepíše anamnézu, provede fyzikální vyšetření, indikuje potřebná zobrazovací a laboratorní vyšetření, podá medikaci. Poté rozhodne, zda bude nutná hospitalizace nebo je možné léčit ambulantně
- Urgentní příjem nemá nahrazovat péči praktického lékaře

lékaře. Bohužel ani v Benešově nemáme praktickými lékaři obsazené služby na LSPP, část služeb pokryjí lékaři nemocniční. Nejhorší je situace o víkendech a svátcích. Péči o tyto pacienty pak zajišťují lékaři specialisté na urgentním příjmu a tímto je dále zahrnujeme a přetěžujeme. V neposlední řadě je tato péče i výrazně dražší.

- **Můžete pacienta odmítnout?**

Bohužel současná legislativa nám neumožňuje odmítnout poskytnutí péče. Spíše se stává, že pacient nevyčká a odejde z čekárny před vyšetřením. Znovu opakují, že pacienti jsou na urgentním příjmu ošetřováni na základě třídění a takto zjištěné závažnosti zdravotního stavu. Urgentní příjem není a nikdy nebude kapacitně schopen zaručit ošetření všem pacientům okamžitě. Rád bych ještě připomněl, že pacienti s déle trvajícími obtížemi je možno objednat k vyšetření přímo do specializovaných ambulančí, které v nemocnici fungují. I tak lze urgentu ulevit od náporu pacientů.

- **Za půl roku již máte zkušenosti s fungováním. Plánujete nějaké změny, vylepšení?**

Obecně si myslím, že urgentní příjem se své činnosti zhostil se ctí. Za to samozřejmě patří velké poděkování veškerému personálu, který péči poskytuje, i všem kolegům, kteří se podíleli na plánování provozu. Dovolím

## Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov

Najdete nás také na facebooku, instagramu, LinkedIn

si vyzdvihnout zásluhy vrchní sestry urgentního příjmu, paní Ivany Jančíkové, která v rámci příprav odvedla obrovské množství práce, měla mnoho dobrých nápadů, řadu problémů sama vyřešila. Velké změny aktuálně nejsou na pořadu dne. Nyní je to spíše o mravení práci, doladujeme stále fungování dokumentace, ordinací medikace, účtování, optimalizaci spolupráce s ostatními odděleními a tak dále. Výhledově bychom rádi náš urgentní příjem akreditovali tak, abychom mohli poskytovat vzdělávání v oboru urgentní medicíny. Následně bych rád začal tvořit tým kmenových lékařů oddělení urgentního příjmu tak, abychom „nevykrádali“ odborníky spolupracujících oddělení.

- **Byl jste primářem oddělení dlouhodobě ošetrovatelské péče, nyní jste primářem urgentního příjmu, kde je práce přeci jen více akční. Je vám urgent bližší?**

To je hodně složitá otázka. Vlastně ani nedovedu odpovědět. Ta oddělení se nedají srovnávat. Na ODOP jsem pracoval 15 let, to oddělení jsem měl rád a stále se tam rád vracím, minimálně v rámci služeb. Oddělení ošetrovatelské péče je více o komunikaci s pacienty, empatii a vysvětlování. Urgentní příjem je více o medicíně, ale také o stresu. Na urgentu jsem zatím více úředník než lékař, hodně času zabere administrativa v rámci plánování provozu, kontrolní činnost. Vždy je třeba najít smysl práce, kterou člověk dělá, a ten jsem nacházel na ODOP a nacházím ho i nyní na urgentu.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



**NOVÉ ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU** vzniklo v nové přístavbě chirurgického pavilonu. Urgent nyní centralizuje péči, tedy lékař přichází za pacientem.



**V ČÁSTI URGENTNÍHO PŘÍJMU** je také zákrovový sálek pro ošetření ran a reponování zlomenin.

# Křížovka

	HLUK	NEVLASTNITI	OHMATAT	STŘEDO- VĚKÁ VÝPLŇOVÁ KRUŽBA		INICIÁLY OGOUNA	SLOVEN. POLIT. STRANA (ZKR.)	HLUPÁK	ZN JEDNOTKY PRÁCE (KILOKALO- RIE)	SPZ PRAHY- MĚSTA		BULHAR. FILM (B. STAPANĚV)	ŠPANGLE		CHEM. ZN. OXIDU OLOVNÁ- TĚHO	PŘEDNÁŠEČ	PODZEMNÍ HROBKA
NÁŠ CHEMIK FYZIKÁLNÍ					LEHKOAT- LETICKÁ DISCIPLÍNA						SPZ OPAVY			BLÁBOL			
REKONSTI- TUOVANÉ MASO					LÁTKA NA OVINUTÍ NOHOU UONDAT						ANGL. BOMBARDÉR EPITEL			ŘÍMSKY 2001			
ATOL V SOU- OSTROVÍ NÍZKÉ OSTROVY						DOMÁCKY OLGA ROZEDNÍVAT				BATOHY ODPADLÍK							
TAJENKA 1							RONITI SLZY OZNAČENÍ LETADEL GABONU								SPZ TEPLIC PLNIT TEKUTINOU		
ŘECKÁ HRDINKA								NELSON DOPAD							NĚM. BÍDA NADÁVATI		
LITEVSKÁ MINCE				TOČIVÝ POHYB PŘI OBTEKÁNÍ PŘEKÁŽKY ČÁST ŽDARU NAD SÁZAVOU				POSTAVA OPERY: PROKOFJEV - VOJNA A MIR POHÁNĚTI					HRDINKA POČÍTAČO- VÝCH HER ZKR. STATNÍ ARBITRÁŽE				
	NĚKAM (BÁSNICKY)	KDO SE ZABÝVÁ ETIKOU	ÚSPĚŠNÉ DÍLO KETOSA				SNIŽENÝ TÓN OZNAČENÍ DRUHOU VLAKU				ČERNÝ (LAT.)	TANEČNÍ MÍSTNOST NEALKOHO- LICKÝ NÁPOJ				VČELÍ SPOLEČEN- STVÍ	OBYVATEL ZÁPADOC. MĚSTA
ŽVANIT						TAJENKA 2 TA I ONA											
EGYPTSKÝ PRABŮH (MYTH)					OSTŘÍKATI OTEC (KNIŽNĚ)								DOMÁCKY IVO OZNAČENÍ LETADEL SALVADORU				
BAKTERIE							INDIÁNSKÉ SYMBOLY							VYCHOVA- TELKA (ZE ŠPAN)			
NEVIDI- TELNÉ							ODVÁŽLIVEC							UKAZOVACÍ ZÁJMENO			

V tajence najdete konec citátu amerického režiséra a herce Woodyho Allena: „Nejenom že není žádný Bůh, ale zkuste třeba sehnat přes...“

## Recepty

### POMAZÁNKA Z PEČENÉ DÝNĚ A CIZRNY

#### Ingredience:

- Dýně průměr 360 g
- Cizrna 330 g
- Žervé 90 g
- Česnek 4 g
- Olej olivový 8 ml
- Sůl 3 g
- Dochucovadla: tymián, chilli

**Postup:** Dýni rozkrojíme a odstraníme semínka, pokud máme dýni hokkaido, není třeba ji loupat, ostatní druhy oloupeme. Dýni upečeme doměkka, upečenou a vychladlou ji pokrájíme na menší kousky a společně s uvařenou nebo sterilovanou cizrnou a žervé rozmixujeme dohladka. Přidáme malé množství utřeného česneku, dochutíme solí a dle chuti i chilli nebo jiným kořením (například tymiánem). Podáváme s celozrnným pečivem, můžeme dle chuti dozdobit semínky nebo čerstvými bylinkami.

Energetická hodnota na 1 porci: 334 kJ, bílkoviny 3,2 g, tuky 3,5 g, sacharidy 7,9 g, cukry 3,2 g, vláknina 2,7 g, sůl 0,6 g.

### MRKVOVO-DÝŇOVÁ POLÉVKA

#### Ingredience:

- Rajčata konzervovaná 150 g
- Mléko polotučné 150 ml
- Zeleninový vývar 800 ml
- Zázvor 20 g
- Mrkev 300 g
- Dýně průměr 350 g
- Dýňová semínka (nesolená) 15 g
- Dochucovadla: sůl, pepř, kari

**Postup:** Máslovou dýni, mrkev a zázvor oloupeme a nakrájíme na kousky (zázvor na menší). Dáme do hrnce s olejem a na středním plameni společně opékáme asi 10 min., přidáme rajčata, ochutíme solí, pepřem a kari kořením. Zalijeme zeleninovým vývarem nebo vodou a vaříme do změknutí zeleniny. Následně zjemníme mlékem a rozmixujeme do hladka. Při podávání můžeme polévku posypat semínky a zakápnout šťávou z citronu. Energetická hodnota na 1 porci: 644 kJ, bílkoviny 6,3 g, tuky 4 g, sacharidy 24 g, cukry 16,3 g, vláknina 6,7 g, sůl 2,3 g.

### SVATOMARTINSKÁ HUSA ZDRAVĚJI

**Tip:** I svatomartinskou husu si můžete dopřát při hubnutí. Stačí vybrat libovou husí prsa a nepřehánět to s počtem knedlíků, se solím naopak nešetřete.

Dejte pozor na vypečenou šťávu z husy, bude obsahovat velké množství tuku. Nechce výpek vychladnout a ztuhlý tuk odeberte.

#### Ingredience:

- Husí prsa bez kůže (syrová) 600 g
- Knedlíky bramborové 480 g
- Zelí bílé kysané ve slané nálevu 800 g
- Cibule 400 g
- Olej řepkový 5 ml
- Sůl 5 g
- Kmín

**Postup:** Prsa nasolíme a okmínujeme. Polovinu cibule očistíme a nakrájíme na půlkolečka, vložíme do pekáčku a přidáme i připravené maso (můžeme přidat i pokrájené jablko). Podlijeme trochou vody, přiklopíme a pečeme pomalu na 130 °C (čas pečení záleží na velikosti masa, ale počítejte aspoň se 2 hod.). Díky pomalému pečení bude i libové maso šťavnaté. Na závěr na chvíli odklopíme a dopečeme při 200 °C, dokud maso nezíská tmavší barvu. V mezidobě si připravíme zelí a knedlíky – ty lze připravit dle klasické receptury, jen si pohlédněte velikost porce. Zbylou cibuli nakrájenu nadrobno osmahneme, po chvíli přidáme i propláchnuté zelí a dusíme doměkka. Dle potřeby lehce dosladíme (můžeme použít klasický cukr

nebo čekankový sirup). Upečená husí prsa necháme chvíli odpočinout a poté nakrájíme na plátky. Podáváme s vypečenou šťávou a cibulkou, šťávu není třeba nijak zahušťovat. Energetická hodnota na 1 porci: 2107 kJ, bílkoviny 30,8 g, tuky 15,3 g, sacharidy 57 g, cukry 8,8 g, vláknina 9,5 g, sůl 5 g.

### PALAČINKA S JABLEČNO-SKOŘICOVÝM COTTAGEM

#### Ingredience:

- Cottage 20% průměr 300 g
- Mouka pšeničná celozrnná 120 g
- Mléko polotučné 200 ml
- Cukr bílý (řepný, třtinový) 20 g
- Vejce celé (syrové) 110 g
- Olej řepkový 8 ml
- Jablko 240 g

**Postup:** Z mouky, mléka, vajec a poloviny cukru připravte těsto na palačinky. Hotové těsto vlijte na olejem potřenou rozehřátou pánev a opékejte z obou stran dozlatova. Cottage smíchejte s nastrohaným jablkem, trochou cukru a skořice. Hotové palačinky podávejte s ochuceným cottagem. Energetická hodnota na 1 porci: 1333 kJ, bílkoviny 18,3 g, tuky 10 g, sacharidy 37,5 g, cukry 16,8 g, vláknina 3,5 g, sůl 0,8 g





Kardiologie | Fyzioterapie | Estetická medicína | Robotická rehabilitace

## VYTVÁŘÍME ZDRAVOTNICKÉ TECHNOLOGIE BUDOUCNOSTI.

Staň se součástí BTL a buď u toho s námi.

Již přes 30 let pomáháme po celém světě zlepšovat kvalitu života lidí.

Pro výrobní závod v Benešově hledáme nové kolegyně a kolegy.

Šanci má každý, rádi Vás zaučíme.

### Co nabízíme:

Stabilní zaměstnání

5 týdnů dovolené

Firemní společenské akce

Vánoční odměna

Přátelská firemní kultura

A další ... koukni na web

### Hledáme:

Operátor výroby

Operátor skladu

Seřizovač CNC

Obsluha CNC

Technolog

A další ... koukni na web



BTL-KARIERA.CZ | BTLNET.COM | PERSONALNI@BTLNET.COM



# INTERNET TELEVIZE TELEFON



**INFOLINKA**  
**800 40 30 20**  
**WWW.BACKER.CZ**

RV2400051/02

**LÁZNĚ LIBVERDA** jsou malebné lázně ležící u Liberce, 2 hodinky od Benešova. Nabízí celou řadu skvělých léčebných a wellness pobytů. Bohatý výběr procedur i vyžití ve volném čase.

## REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH

### LÁZEŇSKÁ LÉČBA

Již od 14 dní, nabízíme i pokoje bez doplatku. Léčíme pohybový aparát, neurologická, onkologická a kardiologická onemocnění. Dále nabízíme ambulantní fyzioterapii – skvělé k hotelovému ubytování.

### PRODLOUŽENÝ VÍKEND

**25. – 28. 10. 2024**

3 noci | **od 6.111 Kč**

Např. pobyt Wellness & Relax, Antistresový balíček nebo novinka Aroma terapie s léčebnými produkty.

Všechny zahrnují ubytování, polopenzi a špičkové wellness procedury.

### KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

Min. 7 nocí | **od 15.057 Kč**

Ubytování, polopenze formou bufetu, vstupní lékařská konzultace, min. 18 procedur, káva a zákusek.

**Nabídku dalších výhodných pobytů najdete na našem webu nebo nám zavolejte pro zaslání katalogu.**



+420 482 368 100-103 | [info@lazne-libverda.cz](mailto:info@lazne-libverda.cz) | [www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)

Při předložení vouchery  
**KÁVA ZDARMA**  
NEMOC. BENEŠOV

RV2302296/03