



18

Projekt Pět S pomůže ochránit zdraví nejen v době covidové

12

Areál FN Olomouc ctí principy ekologie a udržitelnosti

20

Odborníci testují telemedicínu v péči o paliativní pacienty

CENTRUM ASISTOVANÉ REPRODUKCE

Porodnicko-gynekologické kliniky FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC



HLEDÁME DÁRKYNĚ VAJÍČEK A DÁRCE SPERMATU!

**Jste zdravá a je vám do 33 let? Jste zdravý a je vám do 40 let?
Máte chuť pomoci neplodným párům?**

Přihlaste se do Centra asistované reprodukce Porodnicko-gynekologické kliniky
Fakultní nemocnice Olomouc na telefonním čísle **585 853 178**
nebo nás kontaktujte na e-mailové adrese **car@fnol.cz**.

**PŘIJĎTE UDĚLAT DOBRÝ SKUTEK. VÍCE INFORMACÍ
O NAŠEM CENTRU NAJDETE NA CAR.FNOL.CZ.**



I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc | **tel.:** +420 585 853 178
e-mail: car@fnol.cz | **web:** car.fnol.cz

Vážení čtenáři,

nejen spoustu zatěžkávacích zkoušek, ale i nové pohledy na dosavadní procesy a výzvy v podobě budoucích příležitostí před nás postavila koronavirová epidemie. S jejími následky se sice stále ještě musíme potýkat, zároveň se však ve vlastním zájmu dívejme už také dopředu. A o některých nadcházejících výzvěch a úkolech se dočtete právě v aktuálním vydání našeho časopisu NemMagazín, které držíte v rukách.

Například na straně 17 se více dozvíte o projektu Ambulance Aktivního zdraví, který chce prostřednictvím debat s odborníky z naší nemocnice více rozvířít téma našeho vlastního podílu na svém tělesném a duševním stavu, hledání vyváženosti a správného přístupu ke zdraví.

O budoucím vývoji areálu Fakultní nemocnice Olomouc, který by místo uzavřeného kasárenského prostoru měl být daleko spíše živoucí částí města, se zase dočtete na stranách 12 až 16. A protože se nacházíme v zelené a kvetoucí části roku, prostor tentokrát dostaly především ekologické a udržitelné trendy a projekty. Víte například, že naše nemocnice má svůj vlastní med, který produkují včely z nektaru nasbíraného v našem areálu, nebo že zde vznikají přirozené louky s pestrým a původním biotopem? Také to vše nám může pomoci k tomu, abychom žili hodnotné životy v souladu s přírodou.

Přeji nám kromě pevného zdraví a životní pohody také hodně elánu pro zdolávání výzev, které před nás život již postavil, nebo je teprve chystá.



Obsah čísla

Odběrové místo funguje už více než rok

4

Aktuality

8

Téma: Areál FN Olomouc ctí principy ekologie a udržitelnosti

12

Ambulance aktivního zdraví

17

Projekt Pět S

18

Technika ve službách medicíny

20

Příběh pacienta

24

Z historie

26

Píšete nám

28

Křížovka

30



Vydává Fakultní nemocnice Olomouc, I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc, IČO: 00098892. Registrační značka: MK ČR E 17254
Vychází **tříkrát ročně**. Toto číslo bylo vydáno 21. června 2021.
Redakce: Adam Fritscher, Petr Bieleš, tel.: (+420) 558 442 489, (+420) 734 180 876, e-mail: info@fnol.cz, web: www.fnol.cz
Grafické zpracování a fotografie (není-li uvedeno jinak): Dalibor Janeček, FN Olomouc
Foto na titulce: archiv FN Olomouc
Inzerce: Petr Hrabálek, tel.: (+420) 588 444 936, e-mail: petr.hrabalek@fnol.cz
Tisk: TISKARNA K-TISK s.r.o.
Tištěno na recyklovaném papíru.

Odběrové místo FN Olomouc funguje už více než rok

Sobota 21. března 2020. Ten den se začala psát historie zcela nového zdravotnického pracoviště Fakultní nemocnice Olomouc. A to zcela netradičně na parkovišti pod Teoretickými ústavu Lékařské fakulty Univerzity Palackého. Řeč je o odběrovém místě na vyšetření přítomnosti onemocnění COVID-19. To se totiž otevřelo právě onu větrnou jarní sobotu ve dvou hasičských stanech postavených na parkovací ploše. Během roku se podmínky odběrového místa výrazně změnily. Pojďme se touto krátkou historií společně projít.

Začátky ve stanu

Loňský 21. březen doprovázelo typické předjarní počasí. Bylo po dešti a foukal silný vítr. „Díky hasičům jsme měli zapůjčeny dva stany, jeden pro samotné odběry a druhý jako technické zázemí. Jenže v tom větru plachty litaly ze strany na stranu. Zvláštní a trochu pochmurnou atmosféru dokreslovala přítomnost policejní hlídky, která byla na parkovišti pro případ potřeby,“ vzpomíná náměstkyně nelékařských oborů FN Olomouc Ing. Bc. Andrea Drobiličová, která provoz odběrového místa od jeho vzniku organizačně zajišťuje.

Její tým čekala v rozjitřené atmosféře počátku koronavirové pandemie opravdu těžká výzva. Vedle vpravdě polních podmínek tu byla všude přítomná atmosféra strachu z tehdy ještě téměř neznámého onemocnění. A samozřejmě potřeba mimořádně rychle reagovat na každodenně se měnící situaci. „Odběrové místo od jeho vzniku vedla vedoucí laborantka Oddělení klinické biochemie Hana Jindrová, jíž byla k ruce sestra z Kliniky otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku Bc. Eva Kleinová. Tým doplňovaly dvě pětičlenné skupiny studentů Fakulty zdravotnických věd a Lékařské fakulty Univerzity Palackého a Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Emanuela Pöttinga, které se střídaly tak, aby se jejich členové nepotkávali,“ zmiňuje Andrea Drobiličová, jež při koordinaci činnosti odběrového místa mohla využít i skutečnost, že je prodělkankou Fakulty zdravotnických věd. „Zajistit činnost po personální stránce bylo zcela klíčové, v tomto byla a je pro nás pomoc studentů naprosto neocenitelná,“ dodává.

Z autobusu do budovy

Odběrové místo zpočátku sloužilo pro testování indikovaných pacientů s podezřením na COVID-19 odeslaných k vyšetření praktickými lékaři a Krajskou hygienickou stanicí. Následně přibýli rovněž zájemci z řad samoplátců, protože s blížícím se létem se situace postupně uklidňovala a lidé s negativním testem toužili vycestovat do zahraničí.

To už se zázemí odběrového místa zlepšilo nejprve díky autobusu, který

zapůjčil a na parkoviště dopravil Olomoucký kraj. A 23. května se provoz přesunul do budovy F pod Teoretickými ústavu, kde funguje doposud. „Začínali jsme na čtyřiceti až padesáti odběrech za den, posléze už to byly stovky. A v polovině srpna jsme museli kapacitu odběrového místa zdvojnásobit v souvislosti s krokem řecké vlády, která po zahraničních turistech začala vyžadovat provedení testu před vstupem do země,“ připomíná náměstkyně Drobiličová.

Další rozšíření odběrového místa v budově F následovalo 18. září otevřením druhého vstupu s místností pro antigenní testování veřejnosti a zaměstnanců nemocnice. „Dlouho jsme byli jediní v kraji, kdo tyto testy prováděl bez omezení a nutnosti rezervace předem, takže náš tým musel v jednu chvíli zvládat až tisíc odběrů během dvanácti hodin. Z té doby také pocházejí záběry na dlouhé fronty čekajících, které byly oblíbeným tématem médií. V podmínkách hlavní vlny epidemie to však opět byly situace a problémy, s nimiž jsme se museli vypořádávat doslova během hodin. Znovu nám neskutečným způsobem pomohli studenti zdravotnických oborů středních i vysokých škol, ale také další dobrovolníci. Z nich bych vyzdvihla vojáky Armády ČR, jejichž přítomnost a organizační součinnost vnesla na místo atmosféru klidu a pořádku,“ děkuje na dálku Andrea Drobiličová.



Podpora dobrovolníků i zaměstnanců

Zatím poslední velkou organizační změnou v chodu odběrového místa Fakultní nemocnice Olomouc bylo 15. března letošního roku přidání jedné místnosti v budově prádelny pro povinné testování zaměstnanců nemocnice včetně studentů univerzity a SZŠ a VOŠz E. Pöttinga.

„Co zpočátku vypadalo jako provizorium na pár týdnů, je nyní regulérním integrálním pracovištěm fakultní nemocnice se svou strukturou, personálem a pevným zázemím. Začínali jsme doslova z ničeho, ve čtvrtek se rozhodlo o zřízení místa a v sobotu už se v něm konaly první odběry. Začátky ve stanech byly opravdu pionýrské, vše se muselo rychle zařídit od výpočetní techniky, připojení, zásobování jídlem až po noční hlídání. Přesun do budovy F byl velkým krokem, najednou jsme měli teplé místnosti bez odletujících plachet, sociální zařízení. U výběru obou míst byla důležitá blízkost laboratoří, protože odebrané vzorky se do nich nosí ručně. Určitě nesmím zapomenout

na skvělou práci zdravotních laborantů, kteří jsou pod velkým tlakem na rychlost a zároveň i správnost výsledků. A skvělou podporu jsme měli vždy i od dalších kolegů z nemocnice, například z Úseku informačních technologií, jenž rychle vytvořil spolehlivý a fungující rezervační systém. Právě logistika a rychlá reakce na měnící se situaci byly vždy těmi největšími výzvami. I v době vrcholícího náporu žadatelů o vyšetření jsme se snažili uspokojit pokud možno všechny zájemce, takže se jelo v režimu sedm dní v týdnu dvanáct hodin denně. Za to všechno patří všem kolegům velký dík,“ uzavírá Ing. Bc. Andrea Drobiličová.

 **Aktuální informace k testování a očkování najdete na covid.fnol.cz**

Mobilní týmy FN Olomouc naočkovaly přes dva tisíce lidí v zařízeních sociálních služeb

Více než dva tisíce seniorů a zaměstnanců pobytových zařízení v celém Olomouckém kraji od 8. ledna naočkvaly proti COVID-19 mobilní týmy Fakultní nemocnice Olomouc. Pracovníci z největšího zdravotnického zařízení na střední Moravě jsou základní součástí logisticky náročné operace, kterou zastřešuje Olomoucký kraj.

Tříčlenné mobilní očkovací týmy FN Olomouc, které v pracovní dny i o víkendech vyjíždějí do zařízení sociálních služeb, zahrnují lékaře, zdravotní sestru a administrativního pracovníka. Zdravotníci s sebou vozí nejen vakcíny, ale také veškeré vybavení k jejich

aplikaci. Při zahájení očkování bývá týmu k dispozici také IT specialista. Pro hladký průběh očkování je nastavení a správné fungování techniky důležité. „Samotné očkování dlouho netrvá, ale bohužel je spojené s řadou administrativních povinností. Je nutné vyplňovat spoustu dokumentů ručně a již vyplněné informace pak ještě zadávat do různých registrů. Některé systémy spolu nekomunikují, ačkoliv by měly. Ušetřilo by nám to hodně času,“ popisuje těžkosti vedoucí lékař očkovacího centra FN Olomouc MUDr. Ladislav Štěpánek, Ph.D.

V mobilních očkovacích týmech se již vystřídaly desítky lékařů, sester a nezdravotnických pracovníků z různých klinik a oddělení FN Olomouc, například z Kliniky pracovního lékařství, Porodnicko-gynekologické kliniky, ortopedie, tělovýchovného lékařství, Dětské kliniky, Transfuzního oddělení, psychiatrie. „V administrativních pozicích vypomáhají například děvčata z právního oddělení nebo studenti. Na cestách po zařízeních sociálních služeb strávili členové mobilních týmů více než 200 hodin. Naše výjezdy se neomezuji jen

na Olomouc. Byli jsme i v Tovačově, Bohuslavicích, Kostelci na Hané, Prostějově, Zábřehu, Mohelnici nebo Štítěch,“ jmenuje některé cíle koordinátorka očkovacího centra a vedoucí odboru kvality FN Olomouc Mgr. Jiřina Cahlíková, MBA. Když všechno dobře funguje, jsou zdravotníci schopni naočkovat i dvě stě lidí za den. „To se podařilo například týmům v Prostějově. Ve chválkovickém domově jsme očkovali bezmála čtyři sta lidí ve třech dnech,“ dodává.

Společně s mobilními týmy Fakultní nemocnice Olomouc provádějí očkování v pobytových zařízeních pro seniory zdravotníci Vojenské nemocnice Olomouc, olomouckého oblastního spolku Českého červeného kříže a nemocnic v Šumperku, Přerově, Prostějově a Hranicích.



DAROVÁNÍM KRVE VE FN OLOMOUC

POMŮŽETE PŘÍMO NAŠIM PACIENTŮM



**TRANSFUZNÍ
ODDĚLENÍ**
FAKULTNÍ NEMOCNICE
OLOMOUC

KREV JE DAR

TRANSFUZKA.FNOL.CZ

Fotografie Jindřicha Štreita z URGENTu vydány knižně

Soubor fotografií Jindřicha Štreita z olomouckého Oddělení urgentního příjmu získal knižní podobu. Díky spolupráci FN Olomouc a časopisu Urgentní medicína byl 27. května, dva roky po premiéře výstavy Na URGENT! pokřtěn katalog přímo na místě vzniku fotografií. Zájemci si současně mohli fotografie prohlédnout na několika místech v nemocnici. FN Olomouc si touto formou připomnělo Mezinárodní den urgentní medicíny, který každoročně připadá právě na 27. května.



Pacienti si opět mohou vybírat, co si dají k obědu

Na začátku června vrátila FN Olomouc hospitalizovaným pacientům v nediетním režimu možnost výběru obědového menu. Ze tří možností tak opět mohou vybírat všichni pacienti na lůžkových odděleních i dospělí doprovázející dětské pacienty na Dětské klinice. Půlroční omezení nabídky způsobila hygienicko-epidemiologická opatření spjatá s pandemií onemocnění COVID-19.

Pacienti se mohou do webové aplikace na adrese strava.fnol.cz přihlásit na vlastních zařízeních (notebook, tablet, chytrý telefon) nebo na prezentačním místě, jimiž budou postupně některá oddělení vybavena. Aplikace je dostupná nepřetržitě, změnit výběr je však z provozních důvodů možné vždy jen den dopředu v určených hodinách. Mimo volby oběda mohou aplikaci využít k prohlášení objednané stravy všichni pacienti, tedy i ti, kterým jejich dietní opatření změnu pokrmu neumožňuje.

Novým rektorem UP je Martin Procházka

Novým rektorem Univerzity Palackého v Olomouci je od 1. května lékař prof. MUDr. Martin Procházka, Ph.D., dosavadní děkan Fakulty zdravotnických věd UP. Profesor Procházka, který vedl Ústav lékařské genetiky Fakultní nemocnice Olomouc, povede univerzitu do dubna 2025. Podle ředitele FN Olomouc prof. MUDr. Romana Havlíka, Ph.D. dokáže nový rektor sjednotit různé názorové proudy uvnitř univerzity a učinit ji tak maximálně akceschopnou.

„Osobnost rektora je důležitá nejen pro fungování a směřování samotné univerzity, ale i celého města Olomouce a našeho regionu. Profesor Martin Procházka je zárukou toho, že toto vše bude Univerzita Palackého plnit, že dokáže sjednotit různé názorové proudy uvnitř univerzity a učinit ji tak maximálně akceschopnou. Nový rektor má zkušenosti z vedení zdravotnického pracoviště a fakulty, díky čemuž bude bezpochyby pokračovat a dále se rozvíjet výborná spolupráce univerzity se subjekty, u nichž se to z jejich podstaty očekává, tedy i s naší nemocnicí,“ uvedl Roman Havlík.



Děti pohlídá dvacet nových monitorů dechu

Nadace Křižovatka předala v půli dubna 20 monitorů dechu v hodnotě 40 tisíc korun na Novorozenecké oddělení FN Olomouc. Dar financovaly společnosti Lorika CZ a GLOBUS Olomouc. Monitory převzal a za podporu poděkoval zástupce primáře oddělení MUDr. Vladimír Mišuth. „Naší hlavní činností je zprostředkování darování monitorů dechu mezi dárcem a nemocnicí. Oslovujeme organizace a společnosti, které jsou regionálně blízké obdarovávané nemocnici nebo je s nemocnicí pojí osobní příběh z jejich vlastního rodičovství či setkání se SIDS. Společně se nám daří zajišťovat postupné obnovování těchto citlivých přístrojů v sedmdesáti nemocnicích po celé republice,“ uvedla Mgr. Štěpánka Pokorníková, ředitelka nadace.

Novorozenecké oddělení FN Olomouc začalo s monitorováním všech dětí jako jedno z prvních v České republice. S Nadací Křižovatka spolupracují olomoučtí neonatologové už bezmála dvě desetiletí. Za 25 let existence se nadaci podařilo díky štědrosti sponzorů a dárců vybavit novorozenecká a dětská oddělení českých nemocnic více než 9500 monitory dechu v celkové hodnotě cca 36 milionů Kč.



Vše nejlepší k svátku sester! Studenti rozdávali růže

Desítky růží roznesli 12. května všem vedoucím nelékařským zdravotnickým pracovníkům FN Olomouc studenti Fakulty zdravotnických věd (FZV) Univerzity Palackého. Popřáli tak nejen obdarovaným, ale zprostředkovaně také celým jejich týmům k Mezinárodnímu dni sester, který se slaví v den narození Florence Nightingaleové, anglické zakladatelky moderního ošetrovatelství a profese sestry. Studentky a studenti byli pomyslnými vyslanci náměstkyně nelékařských oborů FN Olomouc Ing. Bc. Andrey Drobiličové a přednostky Ústavu ošetrovatelství FZV UP Mgr. Zdeňky Mikšové, Ph.D., které blahopřání s růží iniciovaly. Sestrám k svátku popřál také ředitel FN Olomouc prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D.



Roman Havlík a Marián Hajdúch obdrželi Ceny města Olomouce

Již počtyřicáté ocenilo město Olomouc své významné osobnosti, které jsou s ním spjaté, zasloužily se o zviditelnění města a svou prací přispěli ke zlepšení života nás všech. Letos si ocenění převzalo během galavečera ve slavnostním sále Arcibiskupského paláce celkem osm nových laureátů. Mezi nimi i ředitel Fakultní nemocnice Olomouc prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D., který stejně jako ředitel Vojenské nemocnice v Olomouci plk. gšt. v. z. MUDr. Martin Svoboda převzal Cenu za počin roku 2020 za mimořádné osobní a manažerské kvality při rozvoji významných zdravotnických zařízení a příkladné nasazení při náročném boji s koronavirovou pandemií, a zakládající ředitel Ústavu molekulární a translační medicíny FN Olomouc a Lékařské fakulty UP v Olomouci doc. MUDr. Marián Hajdúch, Ph.D. (Cena města v oblasti Věda a výzkum). „Ceny města si velmi vážím, vnímám ji nikoliv jako individuální ocenění své osoby, ale jako poděkování za práci celé Fakultní nemocnice Olomouc a všem jejím zaměstnancům nejen v době koronavirové. Zdravotnický, ale i nezádravotnický personál má za sebou náročné období plné výzev a úkolů řešených v turbulentní atmosféře a já jsem velmi rád, že jsem jim mohl čelit právě v tomto kolektivu. Pokud jsou tato a podobné ceny způsobem, jak všem zaměstnancům naší nemocnice za jejich úsilí poděkovat, pak se jejich převzetí rád a s hrdoostí ujímám,“ uvedl Roman Havlík.

Epidemie mamografická pracoviště nezavřela

V době pandemie panují mezi lidmi ve společnosti obavy. Jsou to obavy z nákazy, obavy z budoucnosti, obavy z toho, že pacienti bez akutních problémů v nemocnici neošetří. Tyto obavy zasahují i do rozhodnutí jít na preventivní vyšetření nebo jít na vyšetření s nálezem bulky v prsu.

„Od klientek slyšíme, že nechtěly přijít dřív, protože si myslely, že je nikdo v době pandemie neošetří, když vlastně ani nemají akutní potíže a jen si nahmataly bulku v prsu. Není to pravda. Screeningová centra zůstávají pro pacientky otevřená jak pro ty, které nemají potíže, tak pro ty, které mají problémy s prsy, ať už jsou jakékoliv,“ zdůrazňuje vedoucí lékařka Oddělení mamární diagnostiky Fakultní nemocnice Olomouc MUDr. Lucia Veverková, Ph.D.

Screeningové centrum největšího zdravotnického zařízení na střední Moravě poskytuje stále standardní péči, která se během pandemie nezměnila. „Objednací doby na preventivní vyšetření jsou krátké. Termín lze nabídnout do dvou až pěti dnů. V případě, že má žena potíže, vyšetřujeme ji ihned v den zavolání nebo do druhého dne, přičemž toto záleží i na domluvě s klientkou,“ dodává MUDr. Veverková.

Stejně tak není zcela pravdivá informace, že se v současné době nedají odstranit benigní, tedy nezhoubné útvary v prsu. Velkou část nezhoubných či rizikových útvarů lze v olomoucké fakultní nemocnici odstranit pod ultrazvukem ambulantně. Navíc se i v těchto případech projevuje podstatná výhoda Oddělení mamární diagnostiky FN Olomouc, a to komplexnost péče. „Pokud je to na základě výsledků vyšetření třeba, následná péče je díky zázemí jedné z nejlepších nemocnic v České republice zahájena v několika dnech,“ ubezpečuje lékařka.

Oddělení mamární diagnostiky je ženám k dispozici v běžných provozních dobách a objednat se lze na telefonních číslech 588 444 730, 588 444 736 nebo mailem mamografie@fnol.cz. Podrobnější informace najdete také na webových stránkách mamografie.fnol.cz.



Zdravotníkům pomáhá panenka Ája

Kontrola srdce, odběr krve nebo zavádění kanyly. Pro dospělého člověka to jsou běžná vyšetření nebo úkony, jejichž průběh si dokáže představit a připravit se na ně. U malých dětí nebo dětí se zdravotním postižením je to pochopitelně jinak. Nemají zkušenost a už samotná návštěva lékaře nebo nemocnice pro ně představuje stres. Jak jim situaci usnadnit? Jednotka intenzivní a resuscitační péče (JIRP) na Dětské klinice FN Olomouc má od loňského prosince novou pomocnici. Průběh výkonů přibližuje malým pacientům a jejich rodičům panenka Ája a edukační sešity, v nichž vystupuje v roli dítěte. Sympatický počín Společnosti pro ranou péči, pobočky pro rodinu Olomouc vznikl ve spolupráci s personálem JIRP.

„Vloni absolvovalo patnáct sestřiček z našeho oddělení kurz krizové intervence, který pořádala Společnost pro ranou péči. Byly to skvělé semináře. Probíhaly v uvolněné a tvůrčí atmosféře. A jedním z výsledků našich setkání byl i nápad využít panenku Áju jako pomyslnou asistentku a průvodkyni nejčastějšími vyšetřeními, která u nás děti absolvují,“ vzpomíná sestra JIRP Bc. Alžběta Marabeti. Autorkou zhruba půlmetrové látkové panenky je Michaela Golová, máma dvou dětí a dobrovolník Společnosti pro ranou péči. „Ája nepomáhá jen u nás na jipce. Další je v ambulanci Dětské kliniky a taky na odběrovém místě vzorků pro vyšetření COVID-19,“ dodává sestra, která vystudovala obor speciální pedagogika. Hlavním cílem řady sešitů „Ája v nemocnici“ je ulehčit dětem chvíle u lékaře a zbavit je stresu. „Když vidí, co je čeká, a dozví se to zábavnou formou, mohou být klidnější a samotný výkon je potom rychlejší a jednodušší nejen pro ně, ale taky pro zdravotníky,“ vysvětluje sestra JIRP Zuzana Bantová.

Podpora JIRP dětské kliniky ze strany Společnosti pro ranou péči však nezůstala jen u panenky Áji. V prosinci mohly sestry rozbalit velký vánoční dárek - krabici plnou edukačních pomůcek a hraček v celkové hodnotě 50 tisíc korun. „Pomůcky slouží pro stimulaci a podporu psychomotorického vývoje dětí se zdravotním postižením, závažným onemocněním nebo jinak ohroženým vývojem, které budou na klinice hospitalizovány. Jsme velmi rádi, že i díky těmto pomůckám může raná intervence a podpora začít opravdu včas, ideálně ještě v průběhu hospitalizace,“ říká ředitelka olomoucké pobočky Společnosti pro ranou péči Mgr. Pavla Matyášová.



Novorozenecká ambulance se přestěhovala

Už žádné šplhání s miminkem v náručí po schodech, už žádné přenášení kočárků do prvního patra. Ambulanci novorozeneckého oddělení a laktační poradnu totiž maminky od 1. března najdou hned v přízemí budovy Porodnicko-gynekologické kliniky FN Olomouc.

K dispozici jsou tak nyní dvě samostatné místnosti. Jedna slouží jako novorozenecká ambulance a druhá jako laktační poradna. „Můžeme se maminkám věnovat individuálně, protože v každé místnosti pracuje jedna sestřička, v ambulanci samozřejmě s lékařem. Individuální přístup a respektování soukromí jsou pro nás velmi důležité. V původní ambulanci jsme na všechno měli jen jednu místnost a kapacita už přestávala stačit, i když jsme laktační poradenství nabízeli i v pozdních odpoledních hodinách,“ vysvětluje dětská sestra Mária Doleželová.

Ke změně došlo i v telefonních kontaktech. Nyní se maminky dovolávají na následující čísla:

- Laktační poradna - 588 445 655
- Novorozenecká ambulance - 588 443 809



Plicní klinika má nová lůžka intenzivní péče

Na nedostatek lůžek intenzivní péče pružně reaguje Klinika plicních nemocí a tuberkulózy FN Olomouc. Od konce března má renomované pneumologické pracoviště k dispozici čtyři nová lůžka intermediární péče. Při příležitosti stavebních prací se také někdejší patientská jídelna proměnila v novou sesternu. Úpravy oddělení 26 si vyžádala zhruba dva miliony korun.

„Zvýšená potřeba tohoto typu hospitalizace se skloňuje hlavně v souvislosti s COVID-19. Netýká se to ale jen těchto nemocných. Intenzivní péče musí být u nás dostupná pro pacienty s různými respiračními onemocněními,“ podotkl primář MUDr. Milan Sova, Ph.D. Nová lůžka jsou podle něj určena pro ty pacienty, kteří již nevyžadují umělou plicní ventilaci, ale je nutné monitorovat jejich vitální funkce nebo například podávat kyslík o vysokém průtoku. „Díky těmto úpravám bude možné poskytovat špičkovou péči, a to nejen pacientům v našem regionu,“ doplnil MUDr. Petr Jakubec, Ph.D., přednosta kliniky. Celkově nyní klinika disponuje 10 lůžky intenzivní péče.

Stavební práce spojené s modernizací lůžkového fondu klinika využila k přestěhování sesterny do někdejší jídelny pro pacienty. „Dosavadní sesterna už prostorově ani vybavením nedostačovala našim potřebám, jen stěží jsme v té místnosti mohly být čtyři najednou a příprava zdravotnických činností tady byla značně komplikovaná. V nové sesterně je dostatek místa, vše je pěkně uspořádané a každá má svůj prostor,“ pochvalovala si staniční sestra Mgr. Jana Hrušková.

Dar Karolíny Muchové

Světová top tenistka a olomoucká rodačka Karolína Muchová navštívila 1. dubna Dětskou kliniku FN Olomouc a nejen že malým pacientům přivezla dárky, ale neziskové organizaci Šance Olomouc, o.p.s. předala symbolický šek na částku 100 tisíc korun. Finanční prostředky Šance využije na podporu a pomoc hematologicky, onkologicky a chronicky nemocných dětí a jejich rodin.



Zelený a příjemný. Areál FN Olomouc ctí principy ekologie a udržitelnosti

V mnohém snese označení „město ve městě“. Areál Fakultní nemocnice Olomouc se rozkládá na ploše více než třiceti hektarů a naleznete v něm mimo jiné někdejší rušnou ulici s tramvajovou tratí, rozsáhlé zelené plochy či dokonce zachovalou unikátní pevnost z dob habsburské monarchie. Zatímco v uplynulých dekáдах bylo trendem doby areál zdravotnického zařízení co nejvíce uzavřít, dnes je naopak snahou vytvořit z něj příjemné živoucí místo pro jeho návštěvníky i zaměstnance.

„Další rozvoj areálu naší nemocnice je dán generem, který pracuje s výhledem na několik desítek let dopředu. Prioritní je pro nás samozřejmě snaha poskytovat tu nejlepší zdravotní péči pro naše pacienty, nezapomínáme však přitom ani na to, abychom se drželi zásad ekologie a udržitelnosti. Jsem přesvědčen, že zdravé a příjemné prostředí, v němž se pohybujeme, bezprostředně souvisí i se zdravím a vnitřní vyrovnaností nás všech,“ říká ředitel FN Olomouc prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D.

Pojďme se tedy společně projít zeleným areálem naší nemocnice a přiblížit si některé novinky, které zde v poslední době vznikly a vznikají a souvisejí právě s trendy ekologie a udržitelnosti.

Nemocnice má vlastní med

Nemocnice se může pochlubit například vlastním medem. Nektar sbírají včely přímo v areálu a jeho blízkém okolí. Výsledek práce včelstev, o něž již od roku 2019 pečují zástupce vedoucího lékárníka FN Olomouc a dlouholetý včelař PharmDr. Pavel Studecký, slouží k prezentaci nemocnice.

„Nemocnice jsou zařízení určená k léčení lidí, ke zlepšování jejich zdravotního stavu. Jejich pozornost by však neměla být soustředěná jen na samotnou léčbu, nýbrž také na prevenci a propagaci zdravého životního stylu a respektu k tradičním hodnotám. Fakultní nemocnice tento komplexní přístup ke zdravotní péči prosazuje dlouhodobě a intenzivně. Produkce vlastního medu, tedy přírodní potraviny s antibakteriálním a antiseptickým účinkem, je jen drobný příspěvek k naší celkové strategii,“ vysvětluje ředitel Roman Havlík. V celém areálu je podle něj navíc množství kvetoucí zeleně, kterou by bylo škoda k tomuto účelu nevyužít. „Chceme také podporovat biodiverzitu a trvalou udržitelnost životního prostředí a tento projekt splňuje oba naše cíle. Navíc med od městských včel bývá čistší a zdravější než ten venkovský. Ve městě totiž včely neohrožují například pesticidy jako v zemědělské krajině,“ dodává ředitel nemocnice.

Vedení proto oslovilo Pavla Studeckého - zkušeného včelaře z Náměště na Hané, zda by na zkoušku do nemocnice nepřestěhoval několik včelstev. Pro čtyři úly byla jako nejvhodnější lokalita vybraná veřejnosti nepřístupná pevnost Tafelberg, v níž sídlí Oddělení centrální spisovny. „Včelky jsou tu od začátku dubna a na začátku června jsme vytáhli první med. Vzhledem k tomu, že jsou v doletu i akáty a javory, byl trochu řidší, než jsem čekal, ale je chuťově výborný,“ popisuje Pavel Studecký, který se včelařství věnuje od roku 2004. Med z Fakultní nemocnice pod značkou MediMed není určen k prodeji, ve 200 ml a 420 ml sklenicích slouží jako propagační předmět.



Nové pavilony jsou šetrné k přírodě

Že ideje trvalé udržitelnosti a ekologický přístup hrají v dlouhodobé strategii rozvoje nemocnice důležitou roli, dokládá také charakter novostaveb z posledních let. Jak budova II. interní kliniky - gastroenterologické a geriatrické, tak nový ambulantní pavilon Hemato-onkologické kliniky jsou postavené v pasivním energetickém standardu a vylepšené o celou řadu technologických inovací. Autorem obou projektů, které posouvají soudobý standard zdravotnických zařízení směrem k vyšší kvalitě a šetrnosti, je renomovaná architektonická kancelář Adam Rujbr Architects s.r.o.

Budova II. interní kliniky pacientům slouží od září roku 2019. Byla projektována jako budova s téměř nulovou spotřebou energie. Jedná se o první nemocniční stavbu v pasivním energetickém standardu a jsou zde poprvé v České republice použity chlazené stropy.

Nový ambulantní pavilon Hemato-onkologické kliniky byl slavnostně otevřen v září roku 2020. Zářivě bílá budova je první nemocniční stavba v České republice, která je vyladěná

včetně všech technologií jako pasivní objekt s dotací ze Státního fondu životního prostředí. Budova má například retenční střechní na zdržování odtoku dešťové vody.



ambulantní pavilon Hemato-onkologické kliniky

II. interní klinika - gastroenterologická a geriatrická



Květnaté louky v nemocnici? FN Olomouc změnila způsob péče o vybrané plochy v areálu

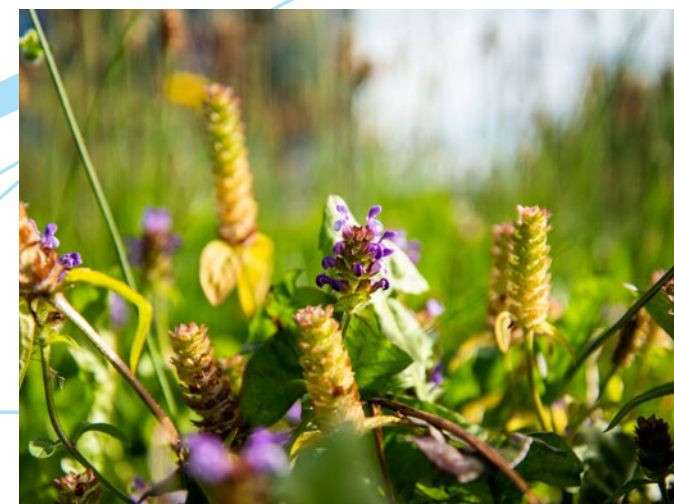
Mezi budovami jsou kromě husté sítě silnic a chodníků rozsáhlé travnaté plochy. O některé z nich nemocnice od loňského roku pečuje jinak než dříve. Na vybraných lokalitách podporuje vznik lučních společenstev. Důvodů pro vznik květnatých luk v areálu je podle ředitele Romana Havlíka hned několik. „Květnaté louky lépe odolávají suchu, mají lepší schopnost udržovat vlhkost v půdě a snižovat výpar vody. Zabraňují také mizení různých druhů rostlin a hmyzu, pro který jsou útočištěm a zdrojem potravy. A v neposlední řadě může pohled na rozkvetlou plochu potěšit hospitalizované pacienty a návštěvníky,“ vyjmenovává profesor Havlík, který principy trvale udržitelného rozvoje při řízení nemocnice prosazuje dlouhodobě.

Květnatá louka nevyžaduje pravidelnou seč, vertikutaci, postřiky, hnojení a ani častou závlivu. „Vysoký podíl rostlin, které bychom v trávníku označili za zbytečný plevel, totiž zvyšuje odolnost louky vůči suchu. Květnaté louky mají estetický přínos, díky vyššímu a méně častému pokosu je pozitivní také zadržování vody v lokalitě a snižování nákladů na pravidelné sečení,“ dodává vedoucí Oddělení vodního hospodářství a ekologie Mgr. Jaroslav Svazil.

V první fázi bylo pro podporu lučních společenstev vybráno osm ploch, další přibudou letos. Jednu z nich - před budovou porodnice - si budou zřizovat zaměstnanci Novorozeneckého oddělení a Porodnicko-gynekologické kliniky. Pro všechny louky platí, že jejich porost se kosí jen jednou či dvakrát ročně, pokos zůstává na místě a seno se shrabuje ručně. „To umožní přirozené rozmnožení některých druhů a podpoří kvetoucí byliny,“ vysvětluje laborant Oddělení klinické biochemie Bc. Tadeáš Semeniuk, který vytvoření květnatých luk spolu s Mgr. Svazilem inicioval.



podrobnosti o loukách najdete na webu louky.fnol.cz



Neudržované zákoutí za Klinikou psychiatrie se proměnilo v terapeutickou zahradu

Kdo zná areál FN Olomouc, jistě si vybaví, že za budovou s označením U, v níž sídlí Klinika psychiatrie, se zvedá travnatý svah s ovocnými stromy, na němž se vždy ohlašovalo jaro prvními petrkličí. Poklidné místo využívali do loňského roku zaměstnanci nemocnice jako zkratku nebo obyvatelé okolních ulic jako parčík. Dnes už je to jinak. Prostor se díky stavebním a zahradním úpravám změnil v uzavřenou odpočinkovou zónu, v níž nacházejí útočiště psychiatrickí klienti a pacienti.

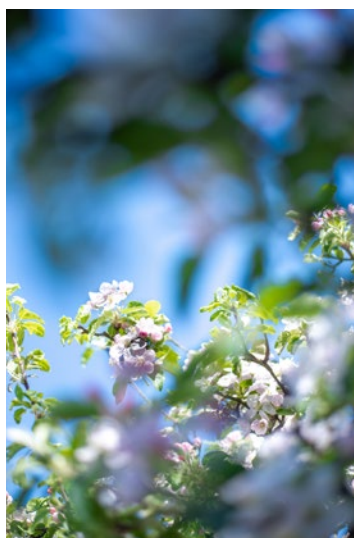
Proměna zákoutí na terapeutickou zahradu přitom byla vcelku rychlá. Od prvního nápadu až k realizaci projektu uplynuly dva roky. „Naše budova vypadá po kompletní rekonstrukci před dvanácti lety relativně moderně, ale místa tady moc není a zvláště v létě tu nejsou úplně komfortní podmínky. Naši pacienti přitom potřebují prostor pro pohybové a tvůrčí aktivity, nebo soukromí v případě, že mají návštěvu. Lokalita za klinikou k takovému využití pro léčebné účely přímo vybízela,“ vysvětluje primář Kliniky psychiatrie MUDr. Bc. Aleš Grambal, Ph.D.

Původní travnatý svah se dočkal kompletní revitalizace a projekt

rozdělil prostor na několik zón - sportovní, užitkovou, odpočinkovou, zenovou a lesík. V zahradě protkané chodníčky nově stojí dva dřevěné altány, skleník, vyvýšené záhony, pingpongový stůl a posilovací stroje. Někdejší asfaltový plácek se změnil ve víceúčelové hřiště s polyuretanovým povrchem a síťovým oplocením. „Čeho si asi ceníme nejvíc, je samostatný a oddělený prostor pro akutní pacienty. Ti jsou často hospitalizováni nedobrovolně a neměli dosud žádnou možnost pobytu na čerstvém vzduchu. Nyní mohou vyjít ven, posedět si pod stromy, v altánu, setkat se s rodinou, zacvičit si venku, nebo za nepříznivého počasí v přistavěné části u jídelny, kde je k dispozici rotoped. Pohyb považujeme za velmi důležitý a účinný terapeutický prostředek,“ zdůrazňuje primář s tím, že změna denního rozvrhu a více aktivity často vede ke zlepšení spánku a snížení medikace.

Vedení kliniky věří, že využití zahrady se bude intenzivně rozvíjet. „Ve skleníku můžeme něco pěstovat, na vyvýšených záhonech vysadit květiny, zenovou část plánujeme využít pro tvůrčí činnosti, na hřišti nemusejí probíhat jen ranní rozcvičky, nýbrž také týmové sportovní aktivity, a to nejen samotných klientů, ale taky klientů s personálem.

Byl bych rád, kdyby zahrada měla komunitní charakter a přispěla k omezení odstupu mezi pacienty a personálem“, doufá primář Grambal.



Odborníci z FN Olomouc radí ve vlastním pořadu, jak můžeme sami přispět ke svému zdraví

Jak aktivně přispět k vlastnímu dobrému zdravotnímu stavu? Jak jíst, spát či hýbat se? Co znamená být v souladu sám se sebou? Na tyto a další otázky hledají odpovědi hosté, které si do série debat nazvané Ambulance aktivního zdraví (Ambulance AZ) zve ředitel Fakultní nemocnice Olomouc prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D. Zhruba tři čtvrtě hodiny trvající pořady vznikají ve spolupráci s olomouckým televizním studiem BEA campus channel a bude je možné zhlédnout naživo v přímém přenosu nebo i posléze ze záznamu na webových stránkách ambulanceAZ.fnol.cz a současně na YouTube kanálu a facebookové stránce FN Olomouc.

Nejen v současné době stále velmi ovlivněné koronavirovou epidemií je velmi důležité, aby se lidé sami aktivně starali o své zdraví a neřešili s pomocí zdravotnictví až samotná onemocnění. „Cílem naší série debat je připomenout veřejnosti téma aktivního zdraví. Vnímám jako důležité poselství, že ve světě, kde je hodně nemocí a nemocných, by měl každý z nás začít u sebe, sám se posouvat a něco pro sebe dělat. Za klíčové přitom považuji hledání vyváženosti. Návodů na různé diety nebo pohybové aktivity je plný internet, mnohdy ruku v ruce se zjevnou komercí. Chybí ale často ona rozumná vyváženost, tedy pohled na to, jak působit na svůj organismus, aby to bylo skutečně prospěšné,“ říká Roman Havlík.

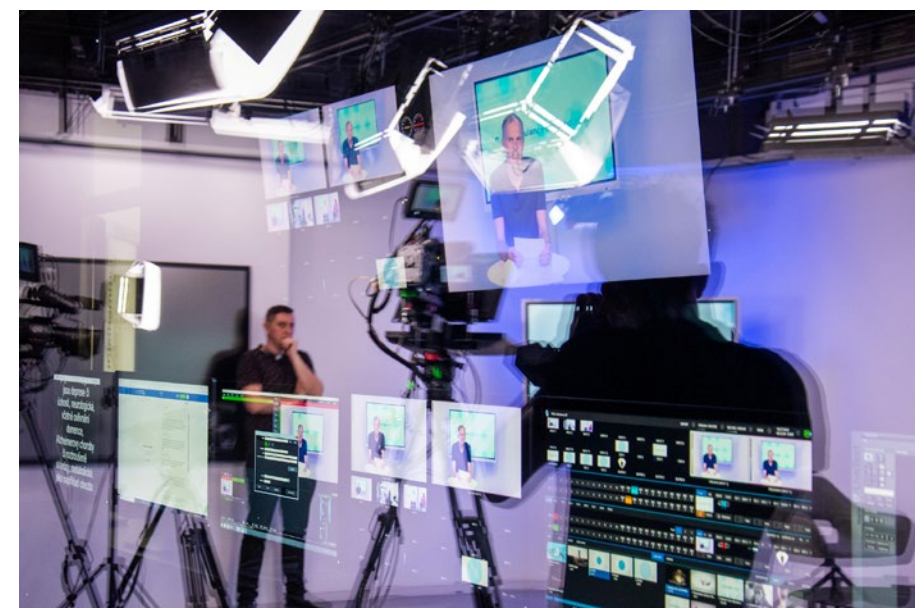
Ten si do televizního studia BEA k prvnímu, březnovému setkání na téma Přínosy pěstování pozval své kolegy z olomoucké fakultní nemocnice: přednostu II. interní kliniky - gastroenterologické a geriatrické doc. MUDr. Ondřeje Urbana, Ph.D. a primáře III. interní kliniky - nefrologické, revmatologické a endokrinologické prof. MUDr. Davida Karáska, Ph.D., vedoucího diabetologického centra nemocnice. Společně se podívali na v současnosti populární fenomén postění, jeho význam pro předcházení chorob a pročistění organismu a samozřejmě také bezpečnost těch, kdo půst zkoušejí praktikovat.

Hosty druhého dílu pojednávajícího v dubnu o zdravém a nerušeném spánku byli primář Kliniky plicních nemocí a tuberkulózy FN Olomouc MUDr. Milan Sova, Ph.D., jenž působí jako vedoucí lékař spánkové laboratoře

kliniky, a také lékař Kliniky psychiatrie olomoucké fakultní nemocnice a specialista na problematiku kvality spánku MUDr. Jakub Vaněk.

Třetí, květnový díl se věnoval pohybu a jeho pozitivním i negativním dopadům na naše zdraví. O tom, jaký druh cvičení či sportu si zvolit nebo jak často a intenzivně se hýbat, diskutovali přednostka Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D. a primář Oddělení rehabilitace MUDr. Petr Kolář, Ph.D.

V rámci každého dílu pozvaní odborníci odpovídají na dotazy, které mohou zájemci již před vysláním klást prostřednictvím webových stránek ambulanceAZ.fnol.cz. Na stejné internetové adrese také naleznou různé zajímavé odkazy a tipy na podporu aktivního



zdraví i kontakty na specializované poradny ve Fakultní nemocnici Olomouc. Další díly věnující se například lidské mysli přijdou na řadu ještě do prázdnin a poté i v podzimních měsících.

Záznamy debat zájemci mohou sledovat nejen jako video, ale k dispozici jsou také jako podcast ve streamovací službě Spotify. Pro sdílení zkušeností a případně konzultaci některých otázek s odborníky FN Olomouc založila také facebookovou skupinu. „Věřím, že tento náš počín rozvíří debatu o aktivním zdraví a našem podílu na něm,“ uzavírá prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D.

 sledujte nás na YouTube
nebo na webu ambulanceAZ.fnol.cz

Pět S. Projekt Kliniky tělovýchovného lékařství pomůže ochránit zdraví nejen v době covidové

Co můžeme udělat pro vlastní zdraví? Může to znít jako fráze, ale tuto otázku bychom si měli klást každý den. Její naléhavost se zvyšuje zvláště v souvislosti s pandemií onemocnění COVID-19. Více než kdy jindy bychom měli pamatovat na to, že zdraví není samozřejmost a že je třeba být při jeho zlepšování a utužování aktivní. Někdy je však k tomu zapotřebí správná motivace a odborné vedení. Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FN Olomouc proto nabízí projekt 5S, který zájemcům pomůže dostat se zpátky do formy.

Stres, deprese, nedostatek pohybu, přibírání na váze a z toho vyplývající zdravotní rizika a komplikace. Pandemie u řady lidí iniciovala nebo prohloubila potíže, které za normální situace vůbec neexistovaly nebo byly minimální. Projekt 5S měl být sice především pomocnou rukou právě pro lidi, které koronavirus postihl buď přímo, nebo se museli vyrovnat s jeho důsledky, ale důraz, který klade na jednotlivé zásadní složky zdravého životního stylu z něj činí univerzální nástroj pro sebezdokonalování a zvýšení kvality života. Projekt, který koordinují odborníci nejen ze samotné nemocnice, má lidem na základě vědeckých dat ukázat, že každý musí s prevencí začít sám u sebe. Za své zdraví jsme totiž zodpovědní jen my sami.

„V médiích v posledním roce nečteme ani neslyšíme nic pozitivního, máme z toho pocit, že nevíme, kde je pravda, že nám možná někdo lže nebo aspoň neříká celou pravdu. To pak vede ke vzniku různých konspiračních teorií, kdo vlastně za tuto situaci může. A všichni se bojí, ten více, jiný méně. Někdo dlouhou dobu ani nevyšel z domu, takže máme na klinice v péči třeba čtrnáctileté dítě, které za tři měsíce přibralo šestnáct kilogramů,“ uvádí autorka projektu a přednostka tělovýchovné kliniky prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA. jeden z mnoha příkladů, s nimiž se v každodenní praxi setkává. Mnoho pacientů má podle ní zhoršené průběhy onemocnění, někteří vyšetření odkládali, až bylo pozdě. „Jak to přežít a nezbláznit se z toho? Jednoho dne jsem si uvědomila, že musíme situace využít pozitivně. Můžeme si

díky tomu uvědomit, že jsme se přestali věnovat vlastnímu zdraví, že čekáme jen na to, co nám kdo doporučí nebo co za nás udělá autorita. Že jsme přestali vnímat signály našeho těla, které nám krásně říká, co je špatné a že to máme nějak změnit,“ popisuje vznik nápadu na projekt 5S. A co vše tedy projekt Pět S zahrnuje?

1. Spánek

Kvalitní spánek je priorita, zlepšuje imunitu a je dobré si na něj vyhradit v noci sedm až osm hodin. Krátkodobá nespavost je normální reakce na stresové zážitky, pokud ale trvá delší dobu, je dobré se obrátit na odborníky. Během dne si udělejte čas na spánek, jídlo, práci a sociální kontakt. Tyto činnosti jsou důležité pro zachování biologických hodin. Co nejvíce si dopřejte expozici dennímu světlu - roztáhněte záclony,

jděte ven do přírody. Hodinu před usnutím se uvolněte a relaxujte. Ráno vstávejte v pravidelnou hodinu.

2. Strava

Zdravá strava je základní součástí prevence všech onemocnění. Klinická data ukazují, že dostatečný příjem vitamínů, minerálních látek a omega-3 nenasycených mastných kyselin hraje významnou úlohu v posílení imunitního systému. V dobře vyvážené stravě se nachází dostatečné množství těchto látek, nicméně u některých osob není strava vyvážená a pak je třeba chybějící látky dodávat pomocí suplementů. Stejně to platí i pro období zvýšené potřeby a pro období probíhající infekce. Suplementace vitamíny a minerály sice neznamená prevenci ani léčbu COVID-19, může ale zlepšit imunitní odpověď.

V rámci projektu Pět S pořádáme kurzy Nordic Walking. Přidáte se? Scházíme se každé úterý v 15.30 hodin ve Smetanových sadech. Více na našem webu telovychova.fnol.cz.



3. Sport

Vedle racionální stravy je přiměřená pohybová aktivita nejjednodušší, nejlevnější a nejvíce dostupnou možností, jak ovlivnit morbiditu a mortalitu populace. Přiměřená pohybová aktivita působí nejen jako prevence, ale i jako terapie u civilizačních onemocnění. Pokud jsme se kvůli COVID-19 ocitli v karanténě, měli bychom zvýšit trvání cvičení na 200 až 400 minut týdně tak, aby bylo vyrovnáno snížení jiného pohybu. Intenzita by měla být spíše střední, protože vysoká intenzita může snižovat imunitu. Je také dobré využít všechny možnosti domácího cvičení včetně tance, posilování s běžnými domácími předměty a relaxace.

4. Stres

Chronický stres snižuje imunitu. Podle dostupných studií pociťuje v době pandemie COVID-19 kolem 35 procent z nás

psychický distres (negativní stres), 16 – 28 procent pak anxieta a deprese. U zdravotníků jsou tato čísla ještě horší; téměř polovina z nich trpí depresí, 44 procent zdravotníků pociťuje strach a u 34 procent se objeví nespavost. A jak negativní stres omezit? Plánujte svůj denní rozvrh tak, abyste měl dostatek spánku. Denně věnujte aspoň hodinu sami sobě, dělejte to, co máte rádi. Usmívejte se a mějte se rádi. Udržujte sociální kontakty; pokud je to možno, tak osobní. Nestěžujte si, stěžování odčerpává energii, kterou můžete potřebovat někde jinde. Zkuste relaxaci, dechová cvičení, jógu. Běžte do přírody, která je mocný antistresor. Domácí zpěv, poslech hudby, čtení oddechové literatury, pohoda u šálku kávy, nákup něčeho hezkého - každý si přidejte to svoje, co vám dělá dobře.

5. Stop kouření

Na následky kouření umírá na světě ročně osm milionů lidí. Příčinou jsou zejména kardiovaskulární onemocnění, nemoci plic, nádory, diabetes a vysoký tlak. Kouření je také rizikovým faktorem pro těžká onemocnění a úmrtí na respirační infekce. Kuřáci mají dvakrát vyšší pravděpodobnost těžkého průběhu onemocnění COVID-19 než nekuřáci. Stejně tak někdejší kuřáci, kteří jsou více ohroženi těžším průběhem nemoci. Nejúčinnější v odvykání kouření je krátká intervence s doporučením přestat kouřit a následná náhradní nikotinová terapie a farmakoterapie spojená s dalším sledováním a podporou pacienta.

Projekt 5S však nespočívá v pouhém akademickém konstatování negativních jevů a v základních doporučeních, jak se jich zbavit. Jeho autorky jej takřka každý

den rozvíjejí o nové informace, knižní tipy, pozvánky, zajímavé trasy na výlety a také úkoly na týden. K živému kontaktu se zájemci slouží jak webové stránky projektu pets.fnol.cz, tak i facebookové stránky kliniky.

#LetníVyzva: Navštivte studánky a vyhrajte lázeňský pobyt

Strávit zdarma relaxační víkend v lázních Slatinice? Koho by představa bezplatného pobytu zahrnujícího léčivé procedury, wellness a hotelový servis nelákala? Cesta k odpočinku ve vyhlášených slatinických lázních přitom není složité. Vede přes soutěž Putování za živou vodou, kterou společně s Lázněmi Slatinice a Rádiem Haná vyhláší Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FN Olomouc v rámci svého projektu 5S. Úkolem soutěžících je během letních měsíců navštívit co nejvíce studánek a fotografie z navštívených míst sdílet ve facebookové skupině. Autoři fotografií budou zařazeni do zářijového slosování o atraktivní ceny. Podrobnosti se dozvíte na webu pets.fnol.cz.

 [sledujte nás na facebooku
facebook.com/telovychova.fnol.cz](https://facebook.com/telovychova.fnol.cz)

 [sledujte nás na instagramu
instagram.com/telovychova_fnol/](https://instagram.com/telovychova_fnol/)

 [sledujte nás na webu
pets.fnol.cz](http://pets.fnol.cz)

Na YouTube kanálu FN Olomouc se můžete podívat na sérii videí popisujících cviky, které vám pomohou dostat se zpět do formy po onemocnění COVID-19.



Méně bolesti a kratší hospitalizace. Výhřezy plotének řeší endoskopicky

Operace výhřezů plotének bederní páteře patří k častým výkonům prováděným na neurochirurgických klinikách po celém světě. Jejich cílem je zbavit pacienty bolesti vystřelujících do dolních končetin a zlepšit jejich neurologický stav. Zhruba před dvaceti lety se tyto zákroky začaly provádět endoskopicky. Tato moderní miniinvasivní operační technika se nejprve prosadila při operacích výhřezů bederních meziobratlových plotének, následovaly operace bederních stenóz a nově i u operací krční a hrudní páteře. V České republice se miniinvasivním způsobem výrazněji operuje v posledních několika málo letech, na Neurochirurgické klinice Fakultní nemocnice Olomouc konkrétně od srpna 2019. Doposud takto olomoučtí neurochirurgové odoperovali 25 pacientů s výhřezem bederní meziobratlové ploténky.

„Již desítky let se operace výhřezů plotének bederní páteře provádějí standardně mikroskopickou technikou. To znamená, že z krátkého kožního řezu v bederní oblasti o délce tří až pěti centimetrů se dostaneme do páteřního kanálu, pomocí operačního mikroskopu odstraníme vyhřezlou část meziobratlové ploténky a tím uvolníme útlak nervových struktur,“ popisuje přednosta Neurochirurgické kliniky FN Olomouc prof. MUDr. Lumír Hrabálek, Ph.D.

Podstata endoskopické techniky je podle jeho slov stejná, vše je ale prováděno pomocí speciálního endoskopického instrumentária. „Výhodou této techniky je menší invazivita; výkon je

proveden z krátkého jednocentimetrového řezu, po němž následuje odhrnutí páteřních svalů a odstranění části žlutého vazů. Takový přístup do páteřního kanálu je maximálně šetrný. To se odrazí v menší pooperační bolestivosti a možnosti zahájit časnou vertikalizaci a rehabilitaci pacienta. V ideálním případě je možné časné propuštění do domácí léčby ještě v den operace s minimálním pooperačním omezením,“ konstatuje profesor Hrabálek.

Jak ale dodává, endoskopickou techniku nelze použít u všech pacientů. „Pro možnost jejího provedení je nutné splnit určitá indikační kritéria, která hodnotíme na předoperačním vyšetření

bederní páteře magnetickou rezonancí a rentgenovým zobrazením. Naše dosažené výsledky endoskopických operací jsou však celkově velmi příznivé. Co se týče hlavního cíle operace, tedy úlevy od bolesti v dolní končetině, výsledky jsou srovnatelné se standardní mikroskopickou technikou. V případě endoskopické techniky je ovšem výkon spojen s menší invazivitou, menším stupněm pooperační bolesti a zkrácením hospitalizace,“ uzavírá přednosta Neurochirurgické kliniky.



Miniinvasivním způsobem se na Neurochirurgické klinice FN Olomouc operuje od srpna 2019. Foto: archiv Neurochirurgické kliniky FN Olomouc

Vnitřní struktura oka na dosah. Klinika využívá systém NGenuity®3D

Je to fascinující podívaná, když lze ve 3D na obří obrazovce sledovat jemnou a precizní práci chirurga v nitru lidského oka. Díky zvětšení a prostorovému efektu se zdají být mikroskopické činnosti operátora při nápravě očních vad doslova na dosah. Možnosti, které nabízí přístroj NGenuity®3D, mají ale v první řadě obrovský přínos pro samotné oční lékaře. Posun v kvalitě zobrazování operačního pole považují odborníci za přímo revoluční skok. Nejmodernější verzi systému od společnosti Alcon mohou nově využívat také specialisté z Oční kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

Přístroj NGenuity®3D, s nímž v České republice kromě Olomouce mohou pracovat už jen lékaři ve fakultních nemocnicích v Praze, Brně a Ostravě, sestává z několika částí: ploché 3D obrazovky s rozlišením 4K, 3D HDR kamery, výkonného počítače, který umí zpracovat 3D obraz ve vysokém rozlišení, a unikátní konzole. „Přístroj se používá u operací zadního segmentu, tedy sítnice a sklivce, a u katarakty, tedy při odstranění šedého zákalu,“ vysvětluje primář Oční kliniky FN Olomouc MUDr. Michal Hrevuš, FEBO.

Nejmodernější verze systému přináší dříve netušené zobrazovací možnosti. 3D kamera se napojuje na operační mikroskop a obraz se přenáší na velký LCD panel. „Digitalizovaný obraz je větší a lze s ním dále pracovat. Kromě samotného operačního pole má lékař na monitoru k dispozici také více důležitých údajů o stavu pacienta. Obraz může různě upravit, například použít barevný filtr, jímž zvýrazní vybrané oční struktury a vrstvy tkáně. Zvyšuje se tak chirurgický komfort

a zlepšuje se vizualizace operované části oka,“ doplňuje Zdeněk Plešek ze společnosti Alcon.

Primář Hrevuš si NGenuity®3D vyzkoušel už v loňském roce a byl z přístrojem nadšený. „Díky většímu zobrazení operačního pole mám lepší přehled o tom, co se v oku děje. Je to skvělý pomocník při adaptaci na tzv. ‚heads-up‘ chirurgii, tedy nový přístup k operativě, kdy není nutné sledovat mikroskop, nýbrž výkon kontrolujete s ‚hlavou nahoře‘ na obrazovce. Je skvělé, že teď už máme přístroj na klinice natrvalo,“ hodnotí novinku Michal Hrevuš.

NGenuity®3D je nejen vysoce funkční a účinný nástroj pro oční chirurgy, ale také ideální prostředek pro výuku budoucích lékařů. „Medici díky monitoru sledují v reálném čase všechny úkony operátora a vzhledem k tomu, že operace je možné nahrávat, ať již ve formátu videa nebo fotografií, lékaři mohou záznam využít v prezentacích pro studenty nebo kolegy na odborných setkáních,“ doplňuje Zdeněk Plešek.

Nový zobrazovací systém zatím oční lékaři FN Olomouc využili při zhruba dvou desítkách výkonů. „Jeho vytížení bude intenzivnější, budeme jej využívat na všechny nitrooční operace, kterých provádíme přes dva tisíce ročně,“ předpokládá primář Hrevuš.



Nejmodernější verze systému NGenuity®3D přináší lékařům dříve netušené zobrazovací možnosti.



Odborníci testují telemedicínské prostředky v péči o paliativní pacienty

Dopady restrikcí spojených s pandemií COVID-19 pociťujeme všichni. Onemocnění a protiepidemická opatření naše životy změnila - často velmi bolestně až fatálně. Zvláštní skupinou jsou chronicky nemocní a také paliativní pacienti, tedy ti, kteří trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stádiu. Zcela zásadně se jich dotýká omezení neakutní zdravotní péče, což pro ně může mít nevratné následky, a to jak tělesné, tak duševní.

Právě na psychologickou, ale také lékařskou podporu těchto pacientů a rodinných příslušníků se zaměřil projekt, na němž spolupracuje Fakultní nemocnice Olomouc a Univerzita Palackého v Olomouci, konkrétně Institut sociálních determinant zdraví (OUSHI) působící při Cyrilometodějské teologické fakultě. Cílem projektu spolufinancovaného Technologickou agenturou ČR v rámci Programu Éta je navrhnout a v praxi ověřit model vzdálené psychologické pomoci pro dětské i dospělé paliativní pacienty, který by mohl částečně nahradit osobní péči realizovanou za běžných okolností. Odborníci nemají v úmyslu nahradit moderními komunikačními prostředky osobní péči, nýbrž nabídnout alternativu tam, kde péči není možné zajistit běžnou cestou, a také umožnit lidem i během „lockdownu“ častější kontakt se zdravotně sociálními pracovníky nebo psychologem.

Podpůrný tým paliativní péče FN Olomouc ve spolupráci s Národním telemedicínským centrem (NTMC) do projektu zařadil pacienty s chronickým srdečním selháním a rodiny, které pečují o chronické paliativní dětské pacienty. „Prostřednictvím telemedicínského portálu se mohou od ložského podzimu spojit s psychologem, sociálním pracovníkem, paliativní sestrou, lékařem nebo s kaplanem. Prostřednictvím portálu si mohou také objednávat léky a pomůcky, posílat zprávy nebo provádět videokonzultace,“ vyjmenovává možnosti projektový pracovník NTMC Mgr. Michal Štýbnar.

Úvodní testování probíhá na skupině dospělých pacientů s diagnózou srdečního selhání a také na rodinách

paliativních dětských pacientů. „U obou skupin sledujeme, jak reagují na využití technologií, jestli vůbec tuto formu péče považují za přínosnou a jestli je ten fakt, že jsou v paliativní péči, neodradí od toho, aby se učili něco nového,“ vysvětluje Michal Štýbnar. Tým odborníků z různých oborů zjišťuje, jak tyto pacienty ideálně oslovit, jak jim sdělit, že existuje možnost „distanční“ podpory, a sleduje její využití. „Videokonzultace ve fakultní nemocnici využíváme již delší dobu, momentálně máme v databázi zhruba 140 chronických pacientů. Ale poprvé jsme s touto nabídkou oslovili paliativní pacienty,“ dodává.

Podle psycholožky PhDr. Marie Marečkové, Ph.D. jsou dosavadní reakce

klientů kladné a nikoho k účasti nebylo třeba přemlouvat. „Informuji je o možnostech podpory a tématech, o nichž spolu můžeme hovořit, ať už je to úleva od potíží psychologickými prostředky, komunikace o věcech s důležitými lidmi, zejména dětmi, nebo spolupráce se zdravotním systémem. Zatím službu nikdo neodmítl, minimálně se nemocní a jejich rodiny chtěli dozvědět více či si uložit kontakt pro další potřebu,“ popisuje terapeutka s tím, že při rozhovorech může těžit z dobře navázaného kontaktu pacientů s týmem a jejich důvěry vůči zainteresovaným odborníkům.

Nezastírá však, že on-line komunikace o tak citlivých tématech, jaká jsou s paliativní péčí spojená, má jistá úskalí. Část klientů totiž není zběhlá v používání

MUDr. Marie Lazárová, Ph.D.



PhDr. Marie Marečková, Ph.D.

Videokonzultace jsou přínosné a v některých případech přímo nezbytné i pro lékaře, kteří sledují zdravotní stav paliativních pacientů. Jak podotýká lékařka I. interní kliniky - kardiologické MUDr. Marie Lazárová, Ph.D., je to skvělý a z hlediska množství sdílených informací kvalitnější nástroj než jen prostý telefonát. „Jsme s pacientem v očním kontaktu a zaznamenáváme i nonverbální komunikaci. Má obrovské výhody zvláště v současné době, kdy se řada pacientů bojí do nemocnice ze strachu z koronavirové nákazy chodit,“ vyzdvihuje potenciál moderních technologií. Uznává však, že zvláště mezi starší generací mohou panovat ostych, obavy nebo dokonce strach z „chytrých“ přístrojů. „Ale i mezi seniory se už situace mění. Obsluha zařízení a aplikací je čím dál jednodušší nebo jim často pomáhají jejich děti,“ podotýká.

V poslední době - a koronavirová pandemie to samozřejmě posílila - sleduje, že o nabídku videokonzultací je větší zájem. „Klienti jsou díky tomu klidnější. Cítí, že jsou stále pod dohledem, že jsou v naší péči, že jejich výsledky někdo sleduje a vyhodnocuje. Každopádně vnímám telemedicínu a videokonzultace jako doplněk zdravotní péče, nikoliv její náhradu. Návštěvu u lékaře, u specialisty nemůže nahradit. Pacienta chci vždy raději vidět osobně, videokonzultace je a bude záložním řešením, které je zvláště v situaci, jaká panuje v posledním roce, velmi praktické,“ hodnotí lékařka se zkušenostmi ze stáží v Kanadě nebo Spojených státech, která v projektu distanční podpory paliativních pacientů pečuje o klienty s diagnózou srdečního selhání. „Paliativa je u nás bohužel vnímána jako definitivita, jakoby rozsudek, ale úplně se zapomíná na to, že naším úkolem a hlavním cílem je podpora. Jsme v první řadě podpůrný tým. Tomu odpovídá

i škála činností a služeb a profesí, které v týmu nabízíme. Všichni jsme pacientům k dispozici, abychom zlepšili kvalitu jejich života,“ zdůrazňuje lékařka.

S tím souhlasí Zdenka Krhutová z Frýdku-Místku, pacientka s diagnózou srdečního selhání, která se projektu „vzdálené“ paliativní péče účastní. „Bylo by asi lepší, kdyby se místo termínu paliativní péče používalo jiné označení - třeba péče o obohacení života. Pro mě to tedy obrovské obohacení života rozhodně je,“ pochvaluje si paní Krhutová v rozhovoru. „Komunikace s nemocnicí je pro mě obrovská vzpruha. Pro někoho, kdo je sám, může být tato komunikace a péče lékařů a psycholožky skutečným požehnáním,“ myslí si.

 [další informace najdete na webu paliativa.fnol.cz](https://paliativa.fnol.cz) a ntmc.fnol.cz



Podpůrný a paliativní tým FN Olomouc.

techniky nebo k ní nemají důvěru, a proto jim je bližší spíše rozhovor po telefonu. „Distanční práce má rozhodně svá specifika, ať už je to riziko ztráty kontaktu kvůli chybě techniky a chybě připojení, nebo omezení prostředím, v němž klient pobývá, a škála metod, které můžeme používat,“ vysvětluje terapeutka, která si uvědomuje, že on-line konzultace do určité míry nemohou nahradit osobní kontakt. „Máme ale velkou výhodu v možnosti potřebné provázet podle jejich aktuální potřeby v jejich přirozeném prostředí. Osobně jsem velkým zastáncem telemedicíny jako dalšího nástroje podpory potřebných pro její dostupnost, nízkoprahovost, pružnost a efektivitu. Jsem nadšená, že se můžu na rozvoji takto významného momentu zdravotní péče podílet,“ zdůrazňuje Marie Marečková.



Mgr. Michal Štýbnar

Zdenka Krhutová: Díky moderním technologiím nejsem na svou nemoc sama

Jednou z pacientek s diagnózou srdečního selhání, které Fakultní nemocnice Olomouc nabídla účast v projektu zaměřeném na psychologickou podporu paliativních pacientů a rodinných příslušníků, je Zdenka Krhutová z Frýdku-Místku. Členové projektového týmu se shodují, že paní Krhutová je výjimečná pacientka. Je velmi zodpovědná a informovaná v přístupu ke svému nevléčitelnému onemocnění, nebývale vstřícná k moderním technologiím a ochotná učit se novým věcem. To jsme si ostatně ověřili i během našeho rozhovoru, neboť kromě odpovídání na naše otázky byla paní Krhutová schopná vyřídít i konzultaci výsledků vyšetření se svou ošetřující lékařkou MUDr. Marií Lazárovou, Ph.D. z I. interní kliniky - kardiologické.

Souhlasila jste s touto formou komunikace s nemocnicí hned, nebo vás k tomu museli přemlouvat?

Přiznávám, že jsem k tomu byla ze začátku nedůvěřivá. Nedovedla jsem si to představit. Ale paní doktorka Lazárová mě přesvědčila o smysluplnosti tohoto projektu. Navíc jsem člověk zvědavý, takže jsem nakonec souhlasila. A teď mám radost, že můžu být součástí něčeho tak pozitivního, a byla bych ráda, aby to i další lidé vnímali tak pozitivně.

S kým v nemocnici distančně komunikujete?

Jsem v kontaktu se sestřičkou Lenkou Jančíkovou a s paní doktorkou Lazárovou, mám přímé spojení na Michala Štýbnara a na psycholožku Marii Marečkovou. Že je v rámci této péče k dispozici i psycholog, mě moc potěšilo. A součástí tohoto balíku služeb je i sociální poradenství. Je to nadstandardní péče. Mám díky tomu pocit, že se mám na koho obrátit a že mě stále někdo hlídá. Sednu si doma do křesla, zapnu počítač, komunikuju a můžu konzultovat, jak mi je, co mě trápí. To vědomí mi dodává energii a díky tomu vím, že na onemocnění nejsem sama.

Kdyby nebylo této možnosti spojení, musela byste jezdit na vyšetření do nemocnice?

Ano, musela bych jezdit na veškerá vyšetření nebo kvůli kardiostimulátoru do Olomouce minimálně jednou za tři měsíce, ale spíše častěji. Teď ale stačí vyšetření mé praktické lékařky, která zkontroluje i funkčnost přístrojů. Z výsledků

jejích vyšetření je totiž okamžitě znát, že je něco špatně. A když by skutečně bylo něco špatně, není potom problém do Olomouce zajet. Situace kolem pandemie smysluplnost této formy komunikace a péče jen zesiluje.

Jaké přístroje ke komunikaci používáte a co s jejich pomocí monitorujete?

Zjednodušeně, monitoruji mi všechno, jsem neustále pod dohledem. Máme to výborně nastavené. Mám několik zařízení, která ke komunikaci s nemocnicí používám. Mám telefon a tablet, díky nim jsem pod permanentní kontrolou, a pak taky notebook a děti mi nainstalovaly i stolní počítač. Notebook mám kvůli webkameře a zapínám ho jen po předchozí domluvě a výjimečně, protože stolní počítač je pro mě pohodlnější. Ve spojení s nemocničním týmem jsem nejen já, ale taky moje praktická lékařka. Komunikujeme spolu všemi směry. Když mi z nemocnice cokoliv sdělí, doporučí nebo předají kontakt, ihned volám své praktické lékařce a ona mi do karty zaznačí, že jsem s nemocnicí měla kontakt a jaký byl jeho závěr. A paní doktorka Lazárová mi ještě posílá zprávu, kterou já předávám praktické lékařce. Opačným směrem zase putují výsledky vyšetření při odběru krve u mé praktické lékařky. Musím říct, že to funguje skvěle, jsem naprosto spokojená.

Měla jste nějaké potíže s ovládáním aplikací a programů?

Právě že vůbec ne, všechno bylo jednoduché, intuitivní. Přišel mi email z fakultky, kde byl odkaz. Na ten jsem

klikla, připojila jsem se na webovou stránku nebo do aplikace a bylo hoto-vo. Zapnout počítač, přijmout email a kliknout na odkaz. A pak už komunikujete. To je přece úplně banální postup, který by snad zvládl každý i v pětasmědesáti. Své kamarádky jsem na internet nalákala tím, že si tam najdou recepty. U mužů je těch lákadel mnohem víc, ale o tom raději nebudu hovořit...

Myslíte, že moderní komunikační technologie jsou při léčbě a kontaktu s pacientem vhodný nástroj? Má to smysl?

Rozhodně, považuji to za výbornou věc. Lidé by se toho neměli vůbec bát. Úplně stačí, když umí zapnout počítač a přijmout email. Nemá to podle mě nic společného s věkem, to ať se nikdo nevymlouvá. Důležité je jen chtít a nebát se toho. Mám kamarádku, která má letos 74 let, učitelka hudby a technický antitalent. A podařilo se mi ji přivést k tomu, že si pořídila tablet. A dnes už je tak daleko, že vyučuje online svou vnučku v Americe hru na klavír. Prostě není na tom nic složitého! Já sama jsem technický antitalent, ale základní operace jsou nesmírně jednoduché. A co nevím sama, zeptám se zeť, který mi to vysvětlí. Ve svém okolí jsem upozorovala, že i lidé v sedmdesáti nebo osmdesáti to s přehledem zvládnou. Jediný problém může být skleróza, že lidé zapomenou, jak se co dělá. Ale nezapomeňte, že skleróza je poctou inteligentům, blbec nemá co zapomenout...

Využíváte komunikační aplikace i při kontaktu s rodinou?

Určitě, je to vynikající. I díky tomu jsem v každodenním kontaktu s dcerou i zeťem, kteří žijí v zahraničí. Dcera mi ráno vřdycky napíše, popřeje mi pěkný den, já jí odpovím, a tak se navzájem ujistíme, že žijeme. Pak se znovu spojíme po její pracovní době. Písemně, emailem, textovou zprávou, nebo mi napíše, abych se připojila na internet. Pak spolu rozmlouváme, někdy i několik hodin. Jsem pamětník, takže mohu porovnávat. Není to zas tak dávno, kdy nebyla ani v každé domácnosti pevná linka a volalo se od sousedů, kteří telefon měli. Kontakt se udržoval hlavně písemný, v klasických dopisech nebo pohlednicích, u nichž ale člověk musel počítat s časovou prodlevou. A teď stačí zapnout počítač nebo telefon.

A nechybí vám osobní kontakt?

Samozřejmě, chybí mi a moc. Potřebovala bych své blízké obejmout. Ale díky každodennímu online kontaktu není stesk tak intenzivní.

Neobáváte se úniku osobních údajů? Řešíte vůbec tuto otázku?

Toho se vůbec nebojím. Mám anti-virový program. A co by se mi mohlo stát? Banka si spojení se mnou hlídá několika kroky ověřování, zabezpečené je i spojení s dalšími institucemi. A co by jinak mohli sledovat? Že se dívám na kuchařské recepty? Nebo že sleduji zprávy a vidím, jak jsou politici hloupí?

Jak vnímáte tento způsob komunikace vzhledem k vašemu onemocnění a k tomu, že jste paliativní pacient? Někteří lidé mají pochybnosti, jestli je pro paliativní pacienty tato péče vůbec přínosná a akceptovatelná z etických důvodů.

Mně to nevadí. Naopak, pomáhá mi to. Vezměte si například e-recepty. Jejich zavedení přece byla obrovská pomoc. Když teď potřebuji předepsat jen pravidelně užívané léky, nemusím ani chodit k lékaři. Podobně vnímám i komunikaci s nemocnicí. U lidí, kteří mají k této formě komunikace výhody, možná hraje roli stud. Možná se za svůj stav trochu stydí. Zvláště u žen může tento problém nastat. Každá žena chce být vnímána jako žena, i když je jí devadesát. Muži zase mají problém připustit si, že vůbec mají nějaký problém.

Takže nesdílíte názor, že moderní technologie komunikaci trochu odo- sobňují, protože při ní chybí bezprostřední kontakt mezi lidmi?

Musím přiznat, že když mě nemocnice informovala o tom, že jsem zařazená mezi paliativní pacienty, nevěděla jsem, jak mám reagovat. Když se řekne paliativní péče, vybaví se mi hospic. A pod vlivem této zažité představy jsem na email o zařazení do paliativní péče vytřeštila oči, protože jsem si říkala, že to zní jako rozsudek, že už mám i z nemocnice potvrzené, že jsem na odpis. Když jsem nad tím ale potom přemýšlela, musel jsem se sama sobě smát, protože paliativní péče je přece péče o člověka, který je na odchodu, což jsem, který nemá daleko do konce svého bytí a který vyžaduje pomoc a pro nějž už není řešení. A to taky jsem. Dceři už jsem celou událost popisovala s nadsázkou. Stejně z toho byli ve větším šoku než já. Přece jen by bylo lepší, kdyby se místo termínu paliativní péče používalo jiné označení - třeba péče o obohacení života. Pro mě to tedy obrovské obohacení života rozhodně je.

Jak se vyrovnáváte se svým onemocněním? Není to pro vás v době pandemie ještě těžší?

To víte, že to není jednoduché, ale když člověk nelamentuje a naučí se s tím žít, musí si uvědomit své mantinely, jak tělo funguje. Jestliže cítím, že si potřebuji odpočinout, odpočinu si a nezajímá mě, jestli mám nádobí v dřezu nebo ne. Naučíte se respektovat žádosti vlastního těla,

protože to je nejdůležitější, zbytek není podstatný. Nedávno jsem dceři a zeti říkala, že jsem teď vlastně nejsvobodnější člověk. Nemusím nic, nemám starost o budoucnost. Nemusím přemýšlet, co bude za dvacet let, protože vím, že můj čas tady je už hodně omezený. A lékaři vědí, že chci vědět přesnou diagnózu a reálný odhad času, který mi zbývá. Nechci utěšování, nýbrž fakta. Víím od lékařů, že mám před sebou zhruba rok a půl života. Takže proč bych se měla zatěžovat myšlenkami na to, co bude za dvacet let. Dcera se má dobře, nemusím se bát o jejich budoucnost. A já si užívám spokojeného života.

Přesto - nepřepadají vás občas chmu- ry? A jak řešíte situace, kdy vás něco trápí, ať už na těle, nebo na duchu?

Když je mi opravdu ouvej, mohu zavolat paní doktorce Lazárové. Třeba vloni v létě, když si tělo nedokázalo poradit s tekutinami a začalo opuchat tak, že mě kůže bolela na dotek. Zavolala jsem paní doktorce a ihned jsme reagovali. A pokud mě něco tíží na duši, mám obrovskou oporu v rodině, sousedech, kamarádce a přátelích. A i kdybych tuto podporu neměla, tak komunikace s nemocnicí je pro mě obrovská vzpruha. Pro někoho, kdo je sám, může být tato komunikace a péče lékařů a psycholožky skutečným požehnáním.

Foto: Mgr. Petr Bieleš



O vojáky z Velké války pečoval i personál Zemských ústavů

Pandemie COVID-19 již déle než rok extrémně zatěžuje systém zdravotní péče. Počty lidí zasažených koronavirem jsou obrovské. Jen v Olomouckém kraji bylo od loňského března do poloviny letošního dubna laboratorně prokázáno bezmála 90 tisíc nemocných a téměř 1600 lidí tomuto onemocnění podlehl. Ve Fakultní nemocnici Olomouc bylo ve stejném období hospitalizováno více než 2200 pacientů s tímto onemocněním. Podobný stav hromadného postižení ale lidstvo neřeší poprvé.

V minulosti jsme byli vystavováni různým pohromám, ať již šlo o působení nevyzpytatelných přírodních sil, nebo byl spouštěčem náš nepocho-pitelný sklon k sebezničení. Ačkoliv následky byly tragické, situace se nakonec vždy zkonsolidovala, byť to trvalo i desítky let. Katastrofy nám stále připomínají různé archiválie, záznamy, dokumenty, fotografie. Historie by nám i díky nim měla sloužit jako zdroj srovnání, poučení i důkazů o nezlomnosti lidské vůle. Nejinak je tomu v případě fotografií z epidemické záložní nemocnice, která fungovala v Olomouci na Novém Světě v letech 1914 – 1919.

Na každý den Velké války připadá několik tisíc padlých mužů na frontách. Svou daň si však konflikt vybral i v zá-zemí. Jednou z nejviditelnějších a nej-bolavějších ran do života lidí daleko za frontou byl vznik válečných nemocnic a okamžitý prudký růst jejich kapacit. Jedna z největších v Českých zemích vznikla z původní Posádkové nemocnice č. 6 v Olomouci na Klášterním Hradisku a zanedlouho se expandovala do dalších špitálů a objektů prakticky po celém městě. Olomouckými nemocnicemi prošlo během celé války na půl milionu vojáků. Více než tři tisíce z nich už nevyšly. Jsou pohřbeni na vojenském hřbitově v Olomouci-Černovíře. Ostatním se však podařilo zranění a nemoci přežít.

Epidemická záložní nemocnice byla zřízena vojenskou správou jako baráková nemocnice v prostoru za záložní barákovou nemocnicí na Novém Světě a první nemocní zde byli hospitalizováni 26. prosince 1914. Určena byla jenom pro infekční nemoci a její kapacita byla celkem 2500 lůžek. Tvořilo ji 22 baráků pro nemocné, 3 baráky pro zdravotní personál, 10 baráků pro administrativu.

Součástí byla vlastní prádelna a sušárna na prádlo. Na železniční trati Olomouc - Prostějov vznikla pro účely nemocnice vlastní vykládací stanice, kterou musel projít každý přicházející nemocný.

Nemocnici veleli kapitán zdrav. MUDr. Karel Langer (do 30. 9. 1917) a major zdrav. MUDr. Václav Havlíček (do splnutí nemocnice se záložní nemocnicí č. 2). Mimo to se v nemocnici vystříдалo 48 lékařů a ostatních důstojníků. Oddělení se řídila podle druhu infekční choroby na oddělení pro úplavici, choleru, střevní tyfus, skvrnitý tyfus a ostatní infekční nemoci. Pro

pacienty s jednou nemocí byl vyhrazen vlastní barák. V letech 1914 – 1919 zde bylo hospitalizováno 55 952 nemocných. Zemřelo 1665 osob.

Příčiny úmrtí v Zemských ústavech v Olomouci:
střelná rána - 60
úplavice - 58
seps - 44
tuberkulóza - 29
tyf - 14
zápal pobřišnice - 11
CELKEM - 264



Na chodu válečné nemocnice a léčbě nemocných se podílel také personál tehdejších Zemských ústavů v Olomouci (předchůdce FN Olomouc). Nemocnice pomohla především vyřešit nedostatek vojenských chirurgů, protože jejich podstatná část byla začleněna do chirurgických polních nemocnic a s nimi odešla na frontu. Zemské ústavy proto uvolnily pro vojáky 300 lůžek pro nejtěžší chirurgické případy. A operační tým chirurgického oddělení nejtěžší případy raněných vojáků převzal.

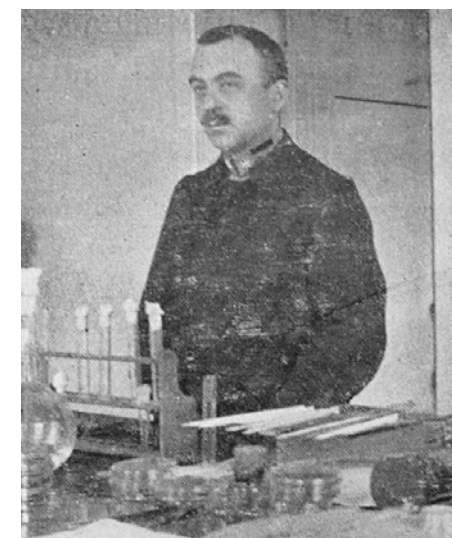
Někteří primáři byli smluvně zavázáni vypomáhat Vojenské nemocnici jako konziliáři, a to prim. dr. Felix Smoler (pro oblast chirurgie), prim. doc. dr. František Votruba (pro obor nemocí vnitřních), doc. dr. František Berka (pro bakteriologickou diagnostiku) a dr. Rudolf Bacher (v oboru radiologie).



Druh a počet jednotlivých onemocnění v epidemické záložní nemocnici po celé válečné období:

úplavice - 28423
střevní tyf - 8795
TBC - 8026
influenza - 2976
cholera - 2428
skvrnivka - 2325
malárie - 2104
epid. zánět průšnice - 289
neštovice - 225
spála - 123
růže - 79
spalničky - 75
strnutí šije - 71
paratyfus - 13

Informace pro článek a fotografie laskavě poskytl Mgr. Jaroslav Hudský - autor knihy „Klášteří Hradisko 1914 – 1918: Střípky z historie c. a k. vojenské nemocnice, jejích poboček a ostatních nemocnic a lazaretů v Olomouci během Velké války“. Knihu vydalo občanské sdružení Signumbelli 1914 (www.signumbelli1914.cz), u něhož je také možné si knihu objednat.



Z našeho Facebooku

Hodnocení citujeme z FB stránek Fakultní nemocnice Olomouc (@fnolomouc), Transfuzního oddělení FN Olomouc (@darciolomouc), Porodnice Fakultní nemocnice Olomouc (@porodniceolomouc) a Novorozeneckého oddělení (@novorozeneckaJIP).

[Jana Zapletalová doporučuje Fakultní nemocnice Olomouc](#)
3. února 2021

Chtěla bych touto formou poděkovat všem velice příjemným a ochotným pracovníkům rehabilitačního oddělení Fakultní nemocnice Olomouc. Poprvé ve svém životě jsem se setkala s velkou ochotou a vstřícností zdravotních pracovníků. Velmi mi svým odborným přístupem a příjemným zacházením pomohli v rehabilitaci mého zranění. Mohu jen chválit a chválit.

[Andrejka Skupienova Fodorova doporučuje Fakultní nemocnice Olomouc](#)
14. března 2021

Dnes jsem rodila ve 33. týdnu těhotenství. Přístup celého personálu byl úžasný. Jsem vděčná, že jsem mohla родit v Olomouci. Největší díky patří dr. Tereze Pláteníkové. Ta mi i se svou medicínou byla oporou a porodila mi syna. Děkuji celé nemocnici za péči a nekonečnou ochotu. Děkuji za vše, jste úžasní a já vděčná, že jsem byla ve vaší péči. Mnohokrát vám všem děkuji.

[Máma Mája doporučuje Porodnice Fakultní nemocnice Olomouc](#)
7. dubna 2021

7. 7. 2020 se mi narodila dcera Amálka. Děkujeme vám, jak jste se o nás krásně starali jak na porodním sále, tak i na JIP, tak i šestinedělí. Jste úžasní. Ještě jednou vám moc děkuji.



 [Jan Eman Prnka doporučuje 470 ml](#)
16. března 2021

Rád bych poděkoval, chodím na Transfuzní oddělení už mraky let a vždy je to o pohodě a úsměvu. Díky za vaši práci, nasazení i úsměvy.

[Lenka Truhličková doporučuje Fakultní nemocnice Olomouc](#)
12. dubna 2021

11. 4. 21 jsem musela vyhledat zubní pohotovost. Chci moc poděkovat MUDr. Havlíkovi za milý přístup. Děkuji.

[Jiří Šmida doporučuje Fakultní nemocnice Olomouc](#)
15. dubna 2021

Dokonalá péče a nemocnice plná odborníků, Mam po operaci krční páteře, hrozilo mi ochrnutí a třetí den už jsem doma a bez brnění končetin. SKVĚLÁ PRÁCE! Děkuji oddělení JIP, operatérům a všem, co o mě na Neurochirurgické klinice pečovali.

[Lenka Franková pro Novorozenecká JIP Olomouc](#)
17. dubna 2021

Dnes už je to pět let, co se k vám dostala naše Nelinka. A my vám nikdy nepřestaneme být vděční. Moc děkujeme a všechny moc zdravíme.

[Marek Sonnewend doporučuje Porodnice Fakultní nemocnice Olomouc](#)
20. dubna 2021

Naprosto skvělý personál, profesionální přístup a vstřícnost. Jsme moc šťastní, že jsme mohli přivést na svět naši nádhernou dceru právě tady.

Píšete nám

Vaše dopisy a e-maily nás těší, jsou pro nás zpětnou vazbou a vodítkem, jak naši práci dělat co nejlépe. Pokud se nám to daří a nemocný dokáže naši péči ocenit, je každé malé poděkování velkým povzbuzením. Obracet se můžete na redakci NemMagazínu, kontakty najdete v tiráži na straně 3.

Děkujeme hematoonkologickému oddělení Dětské kliniky za našeho Lukáška. Narodil se 20. 12. 2018 a zemřel mámě v náručí 18. 2. 2019. Máte tam jednoho anděla jménem Pavla, která se starala o našeho chlapce. A doktorovi, který se staral o nádor na Lukáškově mozečku, taky děkujeme. Píšeme novou kapitolu - 15. 3. se nám narodil Rostík.

Michal D.



Rád bych personálu Neurologické kliniky poděkoval za vrcholně profesionální a lidsky vstřícné zacházení s mou osobou v době mého neurologického postižení. Zvláště imponující byla práce lékařského týmu už v sanitce a zejména při přijetí na kliniku. Moje pravostranné ochrnutí celého těla tak mohlo být v krátkém čase bez následků vyléčeno. Zde obzvláště děkuji personálu oddělení a panu dr. P. Polidarovi. Jen v důsledku náklady covidem-19 koncem října 2020 se ozývám k vyjádření své vděčnosti takto opožděně. Překonání těchto ran osudu a současný návrat k relativně kvalitnímu životu považuji za zázrak (jsem ročník 1936), na kterém se však podílí i vaše pracoviště.

Děkuji ještě jednou a přeji zdraví a další úspěchy v zachraňování životů.
prof. PhDr. Oldřich U., Dr.Sc.

Byl jsem 13 dnů hospitalizován jako covid pacient na II. interní klinice, Oddělení geriatric. Tímto chci poděkovat celému personálu za profesionální péči, kterou mi věnovali. Byl jsem velmi spokojen se zdravotnickou péčí i přístupem k pacientovi. Ještě jednou moc děkuji.

Raimund H.

Mou lékařkou jsem byla odeslána k sekundárnímu endodontickému ošetření s doporučením k MDDR. M. Kašparovi na Kliniku zubního lékařství. Přestože nastal problém s termínem kvůli předchozímu posunu stávajících pacientů kliniky po koronavirovém období, vyšel mi pan doktor Kašpar vstříc. Ráda bych mu i touto cestou poděkovala, zejména pro nesmírně vstřícný a profesionální přístup v průběhu složitějšího a vyčerpávajícího lékařského zákroku, které toto ošetření vyžadovalo. Jsem již starší ročník a prošla jsem v minulosti řadou stomatologických ošetření, a to i u lékařských kapacit ve FN Olomouc, ale laskavý a profesionální přístup ze strany doktora Kašpara byl výjimečný!
Ing. Jarmila C., Olomouc

Dobrý den, rád bych vám touto cestou chtěl moc poděkovat, paním a pánům doktorům, sestřičkám, pomocnému personálu oddělení JIP a ARO covidového oddělení. Můj táta byl hospitalizován na oddělení JIP, poté se jeho zdravotní stav bohužel zhoršil, následně byl po pár dnech převezen na oddělení ARO, kde bohužel svůj boj prohrál. Rád bych vám chtěl poděkovat za veškerou péči, která byla mému tátovi poskytnuta. Touto cestou bych vám chtěl i poděkovat za možnost se s tátou rozloučit, bylo to pro mne velmi smutné a emotivní, ale jsem tomu nesmírně rád, že jsem tátou mohl alespoň vidět, i když byl skoro týden v umělém spánku...

S velkou úctou a smutkem

Libor N.

Děkuji fyzioterapeutce Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace Mgr. Barboře Imrichové za všechno. Je to profík, dokázala mě opět nadchnout pro sport, který jsem provozoval léta, jenom v posledních letech jsem zaspal. Ale díky ní a její práci se ve mně zájem opět probudil. Děkuji za to, jaká je - skvost jako člověk, nejen jako fyzioterapeutka.

MUDr. Jiří L.

Chtěl bych vyjádřit respekt a poděkování celému personálu I. chirurgické kliniky - lůžkové oddělení 3, oddělení břišní chirurgie - za profesionální a lidský přístup lékařů, ale i věčně milých, usměvavých a ochotných sester. Mockrát všem děkuji, jste skvělí a zanechali jste ve mně velmi silný dojem.

Ondřej P.

Děkuji všem zdravotníkům, kteří mi poskytli první pomoc a dalším, kteří se o mě starali na Oddělení urgentního příjmu FN Olomouc. Hlavně záchranářům ze sanitky, která pro mě přijela po pádu na parkovišti před Hornbachem. Bolela mě hrozně levá ruka a nemohl jsem ani vstát od bolesti. Oba záchranáři ke mně byli milí, usměvaví a mluvením se mě snažili upokojit od mé bolesti. Rovněž bych chtěl poděkovat personálu na urgentu, a to za jejich profesionalitu a celkově vstřícné zacházení se mnou. Dokázali mě uklidnit a milým slovem potěšit. A také lékařům MUDr. Lukáši Varhaníkovi a MUDr. Janu Kovaříkovi, kteří stanovili diagnózu a ošetřovali mě. Ještě jednou děkuji všem, co se o mě toho dne starali.

Dušan P.

S manželem jsme byli očkovaní ve vašem očkovacím centru. Setkali jsme se s profesionálním přístupem, laskavostí, vstřícností. Víím, že organizace takto rozsáhlé a složité akce není jednoduchá, proto chci poděkovat touto cestou všem, kteří v očkovacím centru pracují. Jsem přesvědčena, že mluvím za všechny očkované.

PhDr. Věra F.

POMŮCKA: ENGRAM, FAJZA, LOREIT, MARJ, OTOLIT, PEJZ, VIDLAN, VYDROL	ZNAČKA MILIAM- PÉRU	OBDOBÍ	PATLAT VÝSLOV- NOST		ŽIVOČÍŠ- STVO	SPINACÍ ZAŘÍZENÍ		ČLEN SKUPINY BEATLES	DOJEM		TEMNOTA	HLASATEL VÍRY	SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA	ZDE
ZVUK KOŽÍHO HLASU				CITO- SLOVCE LETU PTÁKA		OZNAČENÍ ELPÍČKA CHEM. ZN. RADIA			VYRÁBĚT LÁTKU NA STAVU					
VĚTNÉ SPOJENÍ				VZDUŠNÉ (V HUDBĚ) ZANE- DLOUHO					NIGERIJSKÉ SÍDLO HOLANDSKÁ DĚLKOVÁ MÍRA					
	1. DÍL TAJENKY MPZ FINSKA											RŮZNÝMI ZPŮSOBY	PROTIVNÝ ČLOVĚK	
PROBLEMA- TICKÉ						AFRICKÝ VELETOK AUTOR BASNĚ HAVRAN				HORSKÝ SKRÍTEK PRÁCE S PLUHEM				
NAPODO- BENINY						PRODUKT TĚLESNÉ NÁMAHY NÁZEV PÍSMENE X				SLOVENSKÝ OTĚR KNÍŽE VA- LAŠSKA A MOLDAVIE				
	KUDRNA NA SKRÁNÍ U UCHA	PLANETKA VYZVĚDAČ			NABITÁ ČÁSTICE ATOMU PATŘÍČÍ ALANOVI			ANGL. KRÉDO SOUČÁSTI UŠÍ						
VÝZVA K TICHU				ŠVÉDSKÉ MUŽ. JMÉNO DOKTOR PŘÍRODNÍCH VĚD				ZURČET STAV BEZ VZRUCHŮ						
EVROPSKÝ POHÁR (ZKR.)			STEVENSO- NOVY INICIÁLY DÁT DOPLATEK			TĚLO- CVIČNÉ NÁŘADÍ UŠNÍ KAMÍNEK				SPZ JIHLAVY FORMA				
ČÍSLOVKA						ŠPANĚLSKÁ POLÉVKA ELIPSA				ROZTAVENÁ HMOTA NĚMECKÝ ÚZKÝ				
OCENIT								DOMÁCKY EVA NĚMECKY KACHNA						
	DRUH KVĚTEN- STVÍ	2. DÍL TAJENKY BALANCO- VÁNÍ NA LANĚ										VOLAT K ZASAHU	HUDEBNÍ STRUNNÝ NÁSTROJ	
OCHRANNÝ NÁSEP				DESKA NA VÁLENÍ OZNAČENÍ DÁLKOVÉ PŘEPRAVY			PAMĚTOVÁ STOPA POPLATKY STÁTU							
ZPŮSOB BARVENÍ LÁTEK					OBÝVATEL- STVO ASPIRANT			CHEM. ZN. TELLURU CITO- SLOVCE PODIVU				SOLMIZAČNÍ SLABIKA KRMIVO		
ZAŘÍZENÍ K ROZMĚL- NOVÁNÍ MATERIÁLU						ZÁHADY SNÁŠETI UTRPEŇ				ŘECKÝ BUH STÁD NÁRODNÍ STROM LIBANONU				
FRAN- COUZSKÝ DEPARTE- MENT						ZÁPOR NÁPLŇ DO BUCHET			ANGL. ŠNŮRA ŽENSKÉ JMÉNO (14.12.)					
NĚMECKÝ OPAT				POKRM MARÉ- CHALOVY INICIÁLY				ZBĚŽNÉ PROTOTYP						
PŘEDLOŽKA			TATÍNEK VYSOKÉ KARTY				ODPADLÉ ZRNÍ PŘI SKLIZNI ITALSKÁ ŘEKA							
	3. DÍL TAJENKY ZNAČKA KILOTUNY													
OSUD							FRAN- COUZSKÝ KRÁL				LEHKÉ VANUTÍ			
ANGL. ČAJ				PŘÍKLONKA			ESTONSKÉ SÍDLO				TURECKÝ OTEC			

SVĚTLO A TMA

1.

Zvládneš splnit všechny úkoly a nepropadnout temnotě? To si žádá skutečně osvětleného člověka!

2.

Poznáš, co za věc je zvětšena mikroskopem?

3.

Kam se odrazí zelený paprsek laseru?

4.

Přiřadíš obrázky souhvězdí k jejich názvům?

Paleta barev

1

2

3

4

5

Odstíny

Kód

Je to...

Naše kočička využívá principu anaglyfu. Pokud byste si dali před pravé oko modrou fólii a před levé červenou, zjistíš že kočička vystupuje z obrazu.

Zvládl jsi to!
Děkujeme, že jsi splnil všechny úkoly, a pokud tě bavily, stav se za námi do Pevnosti poznání.

1.

2.

3.

Lev

Malý vůz

Had

PEVNOST POZNÁNÍ
CENTRUM POPULARIZACE

www.pevnostpoznani.cz

Pevnost poznání
17. listopadu 7
779 00 Olomouc



ZAMĚŠTNÁNÍ VE FAKULTNÍ NEMOCNICI OLOMOUC

stabilita, perspektiva, odborný růst, benefity

CO VÁM MŮŽEME ZARUČIT

- konkurenceschopné finanční ohodnocení
- 5 týdnů dovolené
- 3 dny nenárokového zdravotního placeného volna
- příspěvek na stravování
- perspektivní zaměstnání v příjemném prostředí
- možnost odborného růstu, podporu dalšího vzdělávání (účast na konferencích, seminářích)
- další významné pracovní benefity (příspěvek na penzijní připojištění, cafeteria systém)

MÁTE ZÁJEM U NÁS PRACOVAT?

Aktuální volné pozice najdete na webu kariera.fnol.cz.