



Stavba nové interny slavnostně zahájena

Za účasti hejtmana Zlínského kraje a dalších vzácných hostů byla v pátek 30. září 2016 slavnostně zahájena stavba nového interního pavilonu. Bude mít 90 standardních lůžek pro interní a neurologické oddělení a až 12 lůžek jednotky intenzivní péče.

„Vybavení objektu bude plně hradit Vsetínská nemocnice. Dle připraveného projektu se jedná o částku až 75 milionů korun. Předpokládáme však, že výsledné náklady budou díky pečlivé přípravě a soutěži dodavatelů nižší. Veškerá technika a vybavení, které se již nyní pořizuje pro internu či neurologii, je nakupováno tak, aby mohlo být v novém pavilonu využito. Rovněž jsme využili možnost zapojení evropských prostředků a podali jsme žádost o dotaci z fondu EU,“ uvedla předsedkyně představenstva Vsetínské nemocnice a.s. Ing. Věra Prousková.

Více na str. 4 a 5



Nemocnice změnila vzhled svých webových stránek

Po deseti letech změnila Vsetínská nemocnice vzhled své webové prezentace a dala si tak dárek ke 105. výročí svého založení. Nový web reaguje na proměny nemocnice v posledních letech: nejen budov, ale i jednotlivých oddělení. Vzhled navazuje na vloni vytvořený web naší Lékárny DUO. U jeho zrodu stál opět grafik Josef Šamaj spolu s programátory Romanem Janulkem a Jakubem Křikalou.

Oba weby si můžete pohodlně prohlédnout nejen na počítačích, ale také na chytrých mobilech, tabletech a dalších komunikačních zařízeních. Během deseti let, kdy jsme využívali bývalé nemocniční prezentace, se požadavky, ale i možnosti v mnohém změnily, a stará prezentace již nebyla schopna reagovat na moderní prohlížeče a mobilní zařízení. Na nových stránkách najdete vše, na co jste byli doposud zvyklí: ordinační doby, telefonické či e-mailové kontakty i činnosti jednotlivých pracovišť. V archivu pak výroční zprávy či předchozí ročníky zpravodaje.



Programové zpracování nám umožňuje pružně měnit obsah sdělovaných informací dle aktuální potřeby, doplňovat a rozšiřovat stávající rozsah. Věříme, že se Vám nová prezentace bude líbit, přinášet potřebné informace, a že zde najdete samé dobré zprávy. Na závěr zbývá dodat, že adresa se nemění. I nadále jsme pro Vás na www.nemocnice-vs.cz

Připravili jsme navýšení tarifních mezd

O ekonomice a plánovaných mzdových opatřeních hovoří předsedkyně představenstva

Máme za sebou téměř tři čtvrtiny roku 2016. V tomto období lze již s poměrně velkou pravděpodobností odhadovat ekonomické výsledky celého roku. Za účetně uzavřené období osmi měsíců roku vykazujeme zisk ve výši cca 10 mil. Kč. Na základě podrobné analýzy vývoje ekonomiky do konce roku lze předpokládat, že i rok 2016 skončí v kladných číslech a navážeme tak na pozitivní výsledky předcházejících dvou let.

Představenstvo společnosti analyzovalo kromě ekonomiky i personální vývoj, zejména pak vývoj průměrné mzdy. Ve srovnání s republikovým průměrem, ale i s průměrnou mzdou zdravotnických zařízení ve Zlínském kraji, je naše mzda ještě stále nižší. Proto představenstvo rozhodlo o mimořádném zvýšení tarifních mezd zdravotnických pracovníků od 1. 10. 2016. Konkrétně navýšujeme tarifní mzdu lékařů o 3 procenta, tarifní mzdu u ostatních zdravotnických pracovníků o 5 procent. K tomuto rozhodnutí mohlo představenstvo přistoupit zejména díky úsporám v některých nákladových položkách, ale především díky objemu péče, který naplňuje parametry pro zajištění plánovaného objemu ročních výnosů.



Nyní netrpělivě očekáváme znění úhradové vyhlášky pro rok 2017. Jak všichni víme, je ministerstvem zdravotnictví přislíben takový růst úhrad za péči, který by měl pokrýt zvýšené náklady odpovídající deseti procentnímu růstu tarifních mezd zdravotnických pracovníků od 1. ledna 2017. Ihned po jejím vydání zahájíme její analýzu a kalkulace budoucích výnosů. Naším cílem je samozřejmě dostát slibu, který byl zdravotníkům ministerstvem dán.

K 1. lednu 2017 lze tedy očekávat další zvýšení mezd. O konkrétním rozdělení do jednotlivých složek mezd budeme ještě jednat a o výsledku budeme zaměstnance informovat počátkem roku 2017. Pro úplnost ještě připomínám, že novou kolektivní smlouvou byl s účinností od 1. ledna 2017 opět zaveden příspěvek zaměstnavatele na penzijní připojištění zaměstnanců, na který bude zvýšená úhrada za péči v roce 2017 taktéž využita.

*Za představenstvo společnosti
Ing. Věra Prousková, MBA
předsedkyně představenstva*



Startuje Valašský Medik Klub pro středoškoláky

Vsetínská nemocnice přichází s novým, originálním projektem pro zájemce o vysokoškolské studium lékařských oborů z řad studentů středních škol. Vytvořili jsme zajímavý program, který navazuje na středoškolskou výuku a rozšiřuje ji, představuje jednotlivá pracoviště, odbornosti a zdravotníky.

„Tento semestr vnímáme jako pilotní, navázali jsme užší spolupráci se Střední školou Kostka a evidujeme i zájemce z dalších středních škol,“ uvedl náměstek pro personální řízení Ing. Martin Pavlica. V říjnu se tak představí Patologie bez mýtů, v listopadu Tajemství krve a v prosinci Moderní chirurgie. Garanty jsou oddělení patologické anatomie, hematologicko-transfuzní a chirurgické oddělení. Program na další semestr se již nyní připravuje. Zájem o nadstavbové projekty je mezi studenty velký. Nedávno navštívili oddělení patologické anatomie také studenti semináře anatomie a fyziologie ze vsetínského gymnázia (na snímku).



Rozšiřujeme bezplatnou Wi-Fi pro pacienty

V čekárně pro dárce krve i v dalších prostorách budovy centrálních laboratoří mohou nově pacienti a návštěvníci Vsetínské nemocnice využívat bezplatné připojení k internetu, vyhledávat informace, vyřídít si e-mailovou poštu či komunikovat prostřednictvím sociálních sítí.

Projekt pokrývání Wi-Fi signálem odstartoval ve Vsetínské nemocnici před dvěma lety a každoročně se bezplatný přístup pacientů k internetu rozšiřuje na další části areálu. Jako první se mohli bezplatně k internetu připojit pacienti hospitalizováni v chirurgickém pavilonu (rok 2014), následoval objekt nazvaný Čtyřlístek s dětským oddělením, interním spojeným lůžkovým fondem a neurologií.

Vloni bylo signálem pokryto rehabilitační oddělení v poliklinice. V letošním roce přibyla další místa s možností připojení k internetu prostřednictvím bezdrátové technologie Wi-Fi. „V lednu se jednalo o edukační místnost v poliklinice, kde probíhají předporodní kurzy, v březnu pak o prostory léčebny dlouhodobě nemocných a nově o pavilon centrálních laboratoří. Plánuje se rozšíření také do pavilonu, kde se nachází oční oddělení, gastroenterologická a nefrolo-



gická ambulance,“ uvedl vedoucí oddělení informačních systémů Ing. Petr Lusař s tím, že v nemocnici je 42 Access Pointů, tedy přístupových bodů k bezdrátové Wi-Fi síti.

Do zavádění Wi-Fi se nemocnice pustila na základě přání pacientů a ti možnost bezplatného připojení k internetu velmi oceňují. Také zdravotníkům rozšiřování bezdrátové sítě umožňuje využívání moderních komunikačních technologií: tabletů a speciálních aplikací, jejichž prostřednictvím monitorují například hojení ran, mohou pacientům lépe přiblížit průběh léčby, usnadňují přípravu na zákrok či například pomáhají komunikovat se sluchově postiženými. Užívání Wi-Fi je nastaveno tak, aby neohrozilo zabezpečení dat nemocnice a jejich pacientů.

Baňky pro benefiční prodej kapřiči zvítězili

Benefiční prodej baněk, který v uplynulých třech letech pořádal Nadační fond pro rozvoj vsetínské porodnice, se stal na Valašsku fenoménem. Letos před Vánoci popotují skleněné dekorace na valašské vánoční stromky již počtvrté. A výtěžek z jejich prodeje opět podpoří porodnici.

Vůbec poprvé však o vzhledu baněk mohli rozhodnout zájemci ve facebookové anketě. Vybírali z celkem pěti návrhů, které zpracovala vsetínská Irisa. Během několika dnů přišly stovky hlasů a s velkým náskokem vyhrál návrh kapřičků (či kapřích miminek, jak zněl oficiální název), pro které hlasovalo 498 lidí. Na druhé příčce medvědi (267 hlasů) a na třetí tuňáci (255 hlasů). „Kapřiči jsou moc pěkní. Už se těším na nové přírůstky do sbírky,“ komentovala na facebooku Líbuše Vašutová. A jistě nebude sama. Vloni se baněk prodalo bezmála patnáct set, navíc osm set litrů speciálního, dvakrát chmeleného, benefičního Právě narozeného porodního ležáku z pivovaru Valášek.

Baňky se budou tradičně prodávat 2. prosince 2016 na Mikulášském jarmarku před Domem kultury a doprodávat pak spolu s benefičním ležákem na Veselých vánočních hořech a také v nemocnici.



Stavba nové interny slavnostně zahájena

Základní kámen nového interního pavilonu byl v pátek 30. září 2016 položen v areálu Vsetínské nemocnice. Byla tak zahájena stavba, na kterou nemocnice i obyvatelé Vsetínska čekali od roku 2010, kdy byl schválen investiční záměr.

„Dnes je skutečně významný den, protože zde zahajujeme stavbu, na kterou se dlouho čekalo a konečně se na ni dostalo,“ řekl při slavnostním zahájení stavby hejtmán Zlínského kraje MUDr. Stanislav Mišák a dodal: *„Zlínský kraj již dopředu investoval nemalé finanční prostředky ještě předtím, než byla připravena stavba interny. Bylo jasné, že rekonstruovat stávající internu bez toho aniž by se postavila nová, by nemělo smysl. Ale my naštěstí máme generel rozvoje nemocnice, kde se ví, který objekt bude sloužit dlouhodobě a který je potřeba opravit, zrekonstruovat. Ukazuje se však, že vlastní realizace stavby je polovinou času toho, než se něco připraví, mnohdy je to i třetina.“*

Čas na restart a zvýšení komfortu

„Já musím v tuto chvíli připomenout, že jestliže dnes poskytujeme zdravotní péči v budově, která před 105 lety přijala prvního pacienta, tak je skutečně čas na její restart,“ řekla předsedkyně představenstva Vsetínské nemocnice a.s. Ing. Věra Prousková. Připomenula, že zvýšení komfortu bude skutečně významné: pokoje maximálně třílůžkové s vlastním sociálním zařízením, nadstandardní pokoje pro jednoho pacienta (které nyní na těchto odděleních zcela schází), větší počet vyšetřoven a lepší zázemí pro personál zejména v podobě šaten a sociálního zařízení. Přidanou hodnotou bude rovněž moderní a centrální ambulantní sektor s větším prostorem pro pohodlné čekárny, vyšetřovny a se zázemím pro pacienty i personál. Před zahájením vlastní stavby interny Zlínský kraj v roce 2013 investoval 1 milion korun do demolic objektů, na jejichž místě bude postavena nová interna. O rok později byl za částku 19 milionů korun vybudován technický kanál v areálu nemocnice. Celkové náklady na stavbu interny jsou 243 miliony korun a Zlínský kraj je bude hradit z vlastního rozpočtu. Vybavení zdravotnickou technikou i ostatním mobiliářem uhradí Vsetínská nemocnice z vlastních prostředků. Předpokládané ukončení stavebních prací je 29. července 2018.

„V posledních pěti letech přišlo ze Zlínského kraje do Vsetínské nemocnice přes čtvrt miliardy korun. Pro někoho se to nezdá, někdo může říct, že takové peníze tady snad ani nevidí, ale my co tady žijeme a pracujeme delší dobu, tak vidíme, že těch změn se tady uskutečnila spousta,“ dodala předsedkyně představenstva Vsetínské nemocnice a.s. Ing. Věra Prousková.

Slavnostního poklepání základního kamene se zúčastnil i MUDr. Lubomír Nečas, náměstek hejtmána odpovědný za zdravotnictví, náměstek hejtmána Ing. Ivan Mařák, radní Mgr. Taťána Valentová Nersesjan, Ing. Ladislav Kryštof, Ing. Jaroslav Kučera. Dále pak starosta Vsetína Jiří Čunek, poslanec Parlamentu ČR a bývalý předseda dozorčí rady Vsetínské nemocnice a.s. Mgr. Petr Kořenek, který se podílel na prosazování stavby, zástupci krajských nemocnic, zdravotnické záchrané služby a samozřejmě i zaměstnanci Vsetínské nemocnice. Budoucí vzhled interního pavilonu si můžete prohlédnout díky vizualizačním společnostem LT Projekt. Stavbu bude realizovat společnost VW Wachal a.s.



Řekli při slavnostním zahájení stavby nového interního pavilonu:



Reportáž ze slavnostního zahájení stavby zpracovala regionální televize. QR kód Vám usnadní její vyhledání.



Starosta Vsetína, senátor
Jiří Čunek

„Potlesk si nechme všichni pro otevření nové budovy. Vy všichni víte, především kdo jste tady v bílém a domáci, že budova dnešní interny už nemá v kraji srovnání. Já mám ohromnou radost, že se zahájení stavby nové interny přes všechny peripetie podařilo, že můžeme kopnout. Termín zahájení měl být podstatně dřív, ale byly, jak už to bývá při přípravě podobných staveb, velké problémy, které jsou spíše na straně legislativy, dodržení zákona a splnění všech povinností. Takže já jsem skutečně rád a děkuji kraji, že se to konečně podařilo a že nám všem bude nová interna sloužit.“



Náměstek hejtmana ZK
MUDr. Lubomír Nečas

„Tato akce nebyla zahájena dnes, tu jsme zahájili zhruba před osmi lety. Skutečně osm let trvalo, než jsme mohli poklepat na základní kámen a začít stavět. Zlínský kraj investoval již zhruba milion korun do bourání budov, které zde stály, a dále se zde musel realizovat technický kanál, který slouží celé nemocnici, což byla částka zhruba devatenáct milionů, takže vidíte, už se tu něco realizovalo. Bohužel, se čekalo tak dlouho, ale tady je třeba připomínkovat poslance a senátory, protože stavební povolení na tyto velké akce je neskutečné. Interny jsou pro nás velmi důležité. Interna – společně s chirurgií – je základem nemocnice. Takže přeji, ať se to ve Vsetíně podaří.“



Poslanec PS Parlamentu ČR
Mgr. Petr Kořenek

Rád bych poděkoval všem lékařům, sestřám, zdravotníkům obecně, za úsilí a trpělivost, kterou měli, i když občas možná i nevěřili, že se stavět bude. Rád bych poděkoval panu hejtmanovi, kolegyni Valentové Nersesjan, se kterými jsme prošli velký kus cesty při přípravě, a chtěl bych poděkovat minulému vedení nemocnice za přípravu, i současnému vedení, protože na něj dopadne tíha realizace. Rád bych pozvedl číši a připil na zdar této stavby, a všem, kteří budou v novém pavilonu pracovat a pečovat o pacienty. Jsem rád, že se Vsetín po sto pěti letech dočká nového zařízení, které si okresní město této velikosti i celý region zaslouží.“





Zlínský kraj ocenil tři zdravotníky ze Vsetína

V rámci slavnostního vyhlášení třetího ročníku ankety „Pracovník roku ve zdravotních službách Zlínského kraje“ byli ve čtvrtek 15. září 2016 v Baťově vile ve Zlíně oceněni také tři zdravotníci ze Vsetína. Pamětní list Zlínského kraje převzali primář oddělení patologické anatomie MUDr. Petr Mičulka, vrchní sestra léčebny dlouhodobě nemocných (LDN) Bc. Bohdana Bambuchová a odborná učitelka SZŠ a VOŠ Vsetín Mgr. Marie Zajíčková.



Primář patologické anatomie Vsetínské nemocnice **MUDr. Petr Mičulka** byl oceněn za dlouholetou, vysoce profesionální práci v oboru patologie, pedagogickou činnost a práci v multioborovém týmu. Ve Vsetíně působí od absolvování vysokoškolského studia v roce 1983, primářem je od roku 1999. Patologii věnoval celý svůj dosavadní

profesní život, a to v období, kdy obor procházel významnými změnami v oblasti vyšetřovacích metod, rostoucích požadavků klinických oborů, reagujícími na značný nárůst civilizačních chorob. Při prezentaci svého oboru (na který je často pohlíženo s despektem) vždy poukazyval na to, že patologie nejsou jen pitvy, ale stále častěji vyšetřování vzorků odebraných v průběhu operací či zákroků, kdy výsledky vyšetření jsou nezbytné pro určení další léčby.

MUDr. Petr Mičulka je rovněž dlouholetým pedagogem, vyučoval na střední i vyšší odborné škole zdravotnické ve Vsetíně a od r. 2012 vyučuje také na UTB ve Zlíně. Podílel se i na nevěšedních projektech, kterými se snaží přiblížit pracovní náplň svého oddělení odborné i laické veřejnosti (výstava Exkurze do mikrosvět, Den otevřených dveří, zapojení do Nocí literatury). Oddělení se pod jeho vedením stalo moderním pracovištěm, jež nedávno obhájilo osvědčení o splnění podmínek certifikátu kvality práce v laboratořích NASKL II.



Vrchní sestra LDN **Bc. Bohdana Bambuchová** byla oceněna za preciznost, organizační schopnosti, kreativitu, personální práci vrchní sestry, vynikající analýzy a řešení nežádoucích situací, schopnost stabilizace velkého pracovního týmu. Do Vsetínské nemocnice nastoupila v roce 1989 jako dětská sestra na infekčním oddělení, kde

se stala později vrchní sestrou. Kromě infekční problematiky rozšířila své portfolio o ošetrovatelskou péči pacientů



Foto: Josef Omelka, Zlínský kraj

s neurologickými problémy, nově také přidává další odbornost v následné péči. „Péče o dlouhodobě nemocné má svá specifika, větší zaměření na komunikaci s příbuznými. Člověk si více uvědomí roli rodiny. Zdejší LDN se zlepšuje a čeká ji další progres, což mě těší. Léčebna dlouhodobě nemocných už neznamená jen paliativní péči, ale pečujeme o pacienty všech odborností a věkových skupin, což klade na personál větší nároky, vyžaduje více znalostí z různých oborů, jak chirurgických, tak interních,“ uvedla Bc. Bohdana Bambuchová.



Za dlouholetou odbornou pedagogickou činnost při výchově mladých zdravotníků byla oceněna **Mgr. Marie Zajíčková**. Již bezmála třicet let vychovává mladé zdravotníky ve Vsetíně, před dvaceti lety stála u zrodu Vyšší odborné školy zdravotnické ve Vsetíně. Dlouhý čas zde působila jako zástupkyně ředitele, podílela se na

tvorbě skript a učebnic. Její profesní kariéra odstartovala právě ve Vsetínské nemocnici a nadále s ní spolupracuje nejen v rámci praxe studentů, ale také při přípravě standardů a výukových materiálů. Činnost nemocnice a školy je v posledních letech stále provázanější, což vysoce hodnotili také auditoři při akreditačním šetření, které Vsetínská nemocnice nedávno úspěšně absolvovala. Oblast vzdělávání mladých zdravotníků je pro nemocnici stále důležitější a Mgr. Marie Zajíčková je pedagogem s velkou dávkou empatie. Předává studentům zkušenosti s apelem na lidskost, pozitivní vztah k pacientům i kolegům, formuje z nich osobnosti, jaké bychom si v nemocnicích všichni přáli potkávat.

Ocenění celým kolektivům a multioborovým týmům

„Touto cenou nemohou být zdaleka oceněni všichni, kteří by si ji zasloužili. Bereme proto ocenění vybraných zaměstnanců i jako poděkování nejen jim samotným, ale i jejich kolektivům a multioborovým pracovním týmům. Jakýkoli krok, kterým můžeme těm věrným a skutečně nadšeným zdravotníkům poděkovat a vyzdvihnout jejich práci, musíme využít.“

Zvláště mě také potěšilo, že oceněna byla i paní magistra Zajíčková, která sice již není v aktivním výkonu zdravotnického povolání, ale je člověkem, který na profesní dráhu mladé zdravotníky připravuje a dokáže jim svůj velmi pozitivní vztah k práci ve zdravotnictví předat. I tato nominace byla sice osobní, ale byla i našim poděkováním místní zdravotnické škole za příkladnou spolupráci s nemocnicí. Ještě jednou všem moc gratuluji a jsem potěšena, že jsou součástí velkého týmu naší nemocnice,“ uvedla předsedkyně představenstva Vsetínské nemocnice a.s. Ing. Věra Prousková.



Den zdraví využila více než stovka úředníků

K řadě tradičních, preventivních akcí jsme letos přidali Den zdraví v městském úřadě. Pestrého programu se v úterý 20. září 2016 zúčastnila více než stovka úředníků, jednotlivá stanoviště navštívila i místostarostka Vsetína Simona Hlaváčová. Partnery Vsetínské nemocnice a.s. při pořádání byla Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR, Český červený kříž, pobočka Vsetín a akreditovaná lektorka severské chůze Iveta Škrabánková.

Návštěvníci si mohli nechat změřit tlak, množství tuku v těle, BMI, zkontrolovat správnou hygienu rukou s pomocí UV lampy, nacvičit si na modelu poskytnutí první pomoci či dozvědět se více o severské chůzi (nordic walking), která je ideální relaxací při sedavém zaměstnání. Velký zájem si vysloužilo především stanoviště rehabilitačního oddělení Vsetínské nemocnice, kde přichozím radila vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Pavlína Matějčková, jaké jsou zásady správného sedu, jak předcházet bolestem páteře, ale i jaké jsou možnosti rehabilitace.

„Akce byla rozhodně příjemným zpestřením. Především rady k sezení jsou pro naše zaměstnání velmi užitečné. Já jsem ocenil i měření tělesných hodnot (tuk, svalstvo), ke kterému se člověk běžně nedostane. Kolegyně se navíc už chystají na vycházku s holemi,“ uvedl Ing. Marek Mikuš z Městského úřadu Vsetín. Program jsme sestavili tak, aby byl pro pracovníky městského úřadu prospěšný a reagoval na charakter jejich práce.





„Snažíme se maminky po císařském řezu co nejdříve spojit s miminkem,“

říká zástupce primáře gynekologicko-porodnického odd. MUDr. Martin Janáč

Ještě před pár lety žena po císařském řezu strávila na jednotce intenzivní péče dva dny, měla přísnou dietu. V současné době je na pooperačním pokoji, pokud to její zdravotní stav dovolí, zpravidla jen na dvanáct hodin. „Zjistilo se, že když ženy po císařském řezu začnou jíst co nejdříve, tak rekonvalescence je výrazně kratší. Snažíme se proto ženu co nejdříve mobilizovat, zatěžovat jídlom, a co nejdříve spojit s miminkem. V současné době klidně pouštíme domů i čtvrtý den po císařském řezu, pokud je vše v pořádku,“ vysvětluje zástupce primáře gynekologicko-porodnického oddělení Vsetínské nemocnice a.s. MUDr. Martin Janáč. O problematice císařského řezu hovořil společně s MUDr. Lenkou Petruželovou při besedě v Masarykově veřejné knihovně. A odpověděl také na naše dotazy.

Co je vlastně císařský řez a jak často je indikován?

„Slovo císařský řez slyší v průběhu těhotenství či přímo při porodu zhruba pětadvacet procent těhotných. Udává se, že před druhou světovou válkou to bylo jedno procento, před čtyřiceti, padesáti lety dvě procenta. Císařský řez jako takový je operace, která by měla být indikována v krajním případě. Využíváme jej, pokud je ohrožen život nebo zdraví matky, život a zdraví plodu, nebo život a zdraví obou. Ale i tyto názory se v průběhu minulých let značně měnily. Před padesáti lety byl život dítěte až na druhém místě. První byla matka, šlo o to, aby přežila. V současné době jsou váha života dítěte a matky rovnocenné.“

V některých případech víte o nutnosti císařského řezu již dlouho před termínem. Co se děje v takovém případě?

„Císařské řezy dělíme podle časování na takzvaný plánovaný řez a řez akutní. Pokud se bavíme o plánovaném, tak ta indikace nastává už v období těhotenství, víme, že by mohlo dojít k ohrožení maminky nebo plodu. Pacientka je v takovém případě čtrnáct dnů před termínem odeslána obvodním gynekologem k nám do ambulance. Popovídáme si, vysvětlíme vše potřebné. Pro nás je nejlepší časování po 39. týdnu,

protože miminko je ideálně zralé. Domluvíme se, jaký typ anestézie si žena zvolí, jaké odběry provedeme. Žena si pohovoří s anesteziologem. Na plánované přijetí pak přijde lačná, připravená, my přesně víme, kdy a jak budeme zákrok provádět. Porodník je připravený, stejně tak i operační sál.

Rozdílný je akutní císařský řez, ke kterému dochází tehdy, když v průběhu porodu vzniknou neočekávané nebo náhle vzniklé komplikace, jež nám neumožňují (bez toho, že by došlo k ohrožení života matky či dítěte) porod dokončit. Zjistíte, že miminko vydává signály, že mu není dobře, klesá srdeční činnost, porod neběží nebo začne žena silně krváčet.“

Kolik času míváte k přípravě akutního císařského řezu?

„Pokud nastane indikace k akutnímu císařskému řezu, tak máme patnáct až dvacet minut, kdy musíte zorganizovat čtyři týmy: operační sál s instrumentářkou a obíhací sestrou, anesteziologa s jeho sestrou, pediatra s jeho sestrou a musí být dva gynekologové – operatéri. V té době musí být připravena i žena: měla by mít zajištěn žilní přístup, měla by být zacévkována, aby byl močový měchýř prázdný a nevedl samotné operaci, měla by dostat látky, které snižují riziko zvracení, dává se jednorázové antibiotikum.

Ženu je akutní císařský řez vnímán úplně jinak, než plánovaný. Najednou kolem ní začne běhat spousta lidí, dole na centrálních operačních sálech na ni čeká dalších deset zdravotníků. Císařský řez probíhá v celkové anestézii, pokud máme alespoň trochu času, pak v regionální.“

Maminky mají velký zájem o včasný kontakt s dítětem. Jde to i v případě císařského řezu?

„Pokud máme plánovaný císařský řez, tak máme čas se o tom s maminkou pobavit. Velká část žen chce být co nejdříve s miminkem, chce ho co nejdříve vidět, když si nemůže prožít přirozený porod. V současné době v osmdesáti procentech provádíme takzvanou regionální anestézií, kdy maminka je při vědomí, anesteziolog aplikuje látku do oblasti, kde proudí mozkomíšni mok. Miminko je zpravidla vybaveno do pěti minut, a pokud je úplně v pořádku, přiloží se na maminku a položí na ni. Říká se tomu takzvaný ranný bonding. Jsme rádi, že ho pediatři u nás ve Vsetíně provádějí. Mnohokrát se stane, že dítě, které velmi křičí, když se vybaví, tak se na mamince úplně uklidní a je v pohodě. Minimálně pět, deset minut se nechává na mamince a my mezitím pracujeme. Trvá mezi půlhodinou až hodinou, než se vše spraví, protože císařský řez zasahuje pět až šest vrstev lidského těla.“

Jaké jsou nejčastější indikace k císařskému řezu?

„V současné době má průměrná prvorodička třicet let. Udává se, že po třicítce již vzrůstají nejrůznější komplikace. Dříve, dejme tomu před válkou, byl základní indikací k císařskému řezu takzvaný kefalopelvický nepoměr. To znamená, že maminka měla užší pánev, než se očekávala velikost plodu. Plod během těhotenství, ani během porodu, nejevil známky, že by sestupoval do porodních cest. Pánev mohla být rachitická, byla horší výživa, avitaminóza, deformity kyčelních kloubů. V současné době je kefalopelvický nepoměr jednou z těch nejméně častých indikací. Většinou se jedná o ženy po úrazech nebo vrozených luxacích kyčle či při výrazně velkých plodech, nad čtyři a půl kilogramu.

Samotná žena dnes může mít a mívá indikaci interní, ortopedickou, oční i jinou. Pokud byste trpěli oční vadou, měli nekorigovanou krátkozrakost (například deset a více dioptrií), tak při klasickém porodu (při tlačení) by mohlo dojít k odchlípení sítnice, pokud jste těžší astmatici, tak porod neudýcháte, pokud budete mít srdeční vadu, která vás bude



ohrožovat, pokud budete mít nekorigovaný vysoký tlak, tak je porod pro vás rizikový. Všechny tyto indikace hodnotíme ve spolupráci s dalšími lékaři: očním, imunologem, alergologem, internistou. Mohou doporučit ukončení těhotenství císařským řezem a my toto respektujeme.“

Jaké komplikace bývají důvodem k akutnímu „císaři“?

„Může jít o například o pupečnickové nebo placentární komplikace. Prolaps pupečnicku je raritní záležitost, vzácná – pupečník vyhřezne pod hlavičku či pod zadeček plodu v průběhu porodu. Tady jde o minuty. Ale už i s takovým případem jsme se ve Vsetíně setkali.

Druhá věc, která nás může zazlobit, je placenta. Stejně jako miminko může být uložena různě. Největší problém je, když je placenta uložena nad děložním hrdlem. Tvoří nám porodní překážku a brání, aby porod proběhl. Výrazně problematická je placenta, která se začne odlučovat dříve. Maminka zpravidla přijde s tím, že začala krváčet. Pokud je placenta odloučena ve větším množství, tak plod zpravidla situaci nezvládne a jde nám o to, abychom zabránili dalšímu krvácení a zachránili ženu. To je z císařských řezů to nejsmutnější, kdy už děláme císařský řez jen pro matku.“

Může být indikací také poloha dítěte?

„Plod může zaujmout v děloze různé polohy, postavení: podélně, příčně, šikmě. Pokud je příčně, tak ho neporodíme přirozeným způsobem, šikmě, do porodních cest také nevstoupí. Nejčastěji v poslední době řešíme konec pánevní. Je to poloha podélná, ale plod je otočen naopak, vyskytuje se ve třech až pěti procentech. Jsou studie, které se stavěly negativně ke spontánnímu porodu koncem pánevním, ale pak se ukázalo, že nebyla data zcela objektivní. V současné době se pohled mění, snaží se brát porod koncem pánevním jako porod přirozený, který za splnění podmínek je žena schopna zvládnout a plod jej dobře toleruje. Začíná být renesance těchto porodů. My se snažíme tuto možnost nabízet, ale základní podmínkou je, že žena musí chtít. Pokud nechce, nenutíme ji.“

Jsou dvojčata vždy důvodem k císařskému řezu?

„Pokud jsou dvojčata otočena obě hlavičkami a žena opět souhlasí, tak nabízíme spontánní porod. V současné době se snažíme spontánně rodit i tehdy, když je jedno hlavičkou a druhé zadečkem. Letos jsme měli do konce srpna osm dvojčátek, polovinu případů jsme porodili spontánně, polovinu císařským řezem.“

Několik ohlédnutí do historie císařského řezu

Gaia Julia do toho nepleťme

Název císařský řez (*sectio caesarea*) má základ u Plinia staršího (23–79 n. l.). Ten se v rozsáhlé encyklopedii přírodních věd (*Historia naturalis*) zmiňuje o dětech chirurgicky vyňatých z dělohy (*caesones, caesares*) s odkazem na *caedo* – rozřezávatí. Jméno římského panovníka Gaia Julia Caesara nemá nic společného s císařským řezem. Císařským řezem se ani nenarodil.

Římský zákon

Nejstarší jsou zmínky o chirurgickém vynětí dítěte z těla mrtvé matky. V antickém Římě dokonce král Numa Pompilius (údajně 750–672 př. n. l.) vydal nařízení, že těhotná mrtvá žena nesmí být pohřbena dříve, dokud není z jejího těla vyjmut plod. Z pozdější doby jsou pak zmínky o vynětí dítěte z těla umírající matky. Ale ani v těchto případech většinou dítě nemělo úspěšnou šanci na přežití.

Královské prvenství?

Existují domněnky, že první císařský řez, který přežila matka i dítě, se uskutečnil v Praze, a to v roce 1337. Rodičkou měla být Beatrix Bourbonská, druhá manželka českého krále Jana Lucemburského. Porodila syna Václava, nevlastního bratra pozdějšího českého krále a římského císaře Karla IV. První potvrzené zmínky o císařském řezu realizovaném na živé v Čechách pocházejí až z roku 1786. Provedl jej chirurg Josef Staub. Dítě bylo mrtvé, vyčerpaná žena zemřela druhý den.

Amputace dělohy, transfúze a antibiotika

Významné snížení úmrtnosti rodiček přinesl v roce 1876 E. Porro, který prováděl po císařském řezu amputaci dělohy ve výši dolního segmentu a pro stáhnutí použil měděný drát. Pokrok však znamenal především zavedení a rozvoj anestézie, rozvoj lékařské mikrobiologie, zavedení antiseptiky a asepse, krvní transfúze a antibiotické léčby.





Krátce o dárcovství a dárcích krve

Chcete také darovat krev či vstoupit do registru dárců kostní dřeně? Přihlaste se na telefonní číslo 571 818 605.

Ocenění za propagaci dárcovství kostní dřeně

Hematologicko-transfuzní oddělení Vsetínské nemocnice a.s. získalo ocenění za propagaci dárcovství kostní dřeně a organizování náborů. Krásný grafický list převzala primářka MUDr. Jana Pelková z rukou náměstka hejtmána Zlínského kraje pro oblast zdravotnictví MUDr. Lubomíra Nečase u příležitosti slavnostního večera „Společně pomáháme“, který se uskutečnil v kongresovém centru ve Zlíně. Grafika je vystavena v prostorech HTO.



2000. dárkyní byla Iveta Papajová

Dárkyní krve s letošním jubilejním pořadovým číslem 2000 se stala dvaadvacetiletá Iveta Papajová z Karolinky. Poblahopřála a drobnou pozornost jí předala primářka HTO MUDr. Jana Pelková. Jubilejní dárkyně na sebe prozradila, že pracuje v Jablůnce a 7. září 2016 přišla ke svému pátému odběru.

„Chtěla jsem vždycky zkusit darovat krev, kamarádka o tom dlouho mluvila, a tak jsme začaly společně darovat krev ve Vsetíně. Je to tu fajn, krev chodím darovat ráda,“ uvedla Iveta Papajová. Děkujeme Ivetě i mnoha dalším dárcům krve za jejich dárcovství, které pomáhá zachraňovat životy a zdraví.



Daroval krev již 175 krát

Na hematologicko-transfuzním oddělení Vsetínské nemocnice se ve středu 5. října darovala krev s Rádiem Kiss Publikum a Korunkou Luhačovice. Pro dárce byla připravena řada dárků i přímých vstupů do vysílání. Krev přišlo darovat bezmála osm desítek lidí, mezi nimi také náš věrný dárce, pan Jaroslav Krňa ze Vsetína. Byl to jeho již

175. odběr. Klobouk dolů a především hodně zdraví do dalších let.

Patologie zvládla audit opět na výbornou

Na konci srpna proběhl na oddělení patologické anatomie Vsetínské nemocnice dozorový audit B NASKL (Národní autorizační středisko pro klinické laboratoře), jehož úspěšné absolvování potvrdilo plnění podmínek Auditů II.

„Auditor MUDr. Pavel Fabian, Ph.D. ocenil celkovou připravenost laboratoře, vyzdvihl excelentní práci laborantek v mnoha činnostech. Zaměření auditu bylo komplexní, mapující požadavky mezinárodní normy ISO 15 189. Plnění požadavků normy bylo kontrolováno v řízených dokumentech a záznamech, stejně jako přímo v praxi,“ informoval manažer kvality Ing. Libor Czeffer s tím, že v průběhu auditu byla formulována celkem tři doporučení nesystémového charakteru. Celému oddělení (na fotografii chybí ještě Robert Fic) patří velké poděkování za vzornou přípravu.



Deníku odpovídali on-line pediatři i primář ARO

Primář dětského oddělení MUDr. Marián Rubint a vedoucí lékárnice novorozenecké stanice MUDr. Jolanta Panáčková odpovídali v srpnovém on-line rozhovoru na otázky čtenářů Valašského deníku, o měsíc později pak dotazům čelil primář anesteziologicko-resuscitačního oddělení MUDr. Milan Doležel.



Co čtenáře nejvíce zajímalo? Z oblasti neonatologie například, jaká základní vyšetření čekají právě narozené dítě, jak spolupracujeme s neonatologickým oddělením Krajské nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně, zajímali je názory na domácí porody, ale také konkrétní diagnózy.

„Dobrý den, moji známí mají měsíční miminko. Muselo na operaci s pylorostenózou. Můžete vysvětlit o co jde,“ zněl jeden z dotazů. „Pylorostenóza je zbytnění svaloviny vrátníku, která se typicky projevuje u kojenců do dvou měsíců věku zvracením po kojení. Typické je zvracení obloukem. Onemocnění se diagnostikuje sonografickým a laboratorním vyšetřením. Léčba je chirurgická,“ odpovídal primář MUDr. Rubint. Čtenáře zajímal i přenos onemocnění a možnosti předcházení jim, řešení problémů se zrakem u malých dětí. Také například, od jakého věku mohou lékaři doporučit cestování letadlem na dovolenou k moři. „Po třetím roce věku dítěte,“ odpověděl MUDr. Rubint.

Snad ještě početnější byly dotazy z oblasti anesteziologie, na které odpovídal primář MUDr. Milan Doležel. Čtenáře zajímaly především možné komplikace spojené s anestézií, riziko, že by se pacient v průběhu operace probudil, nutnost předoperačních vyšetření a podobně.

Jedna z tazatelek, která se představila jako Šárka, se ptala, k čemu slouží „kolíček“, který v průběhu operace dostane na prst a zda musí být pacient při operaci vždy zaintubovaný. „Takový kolíček měří okysličením krve, jeden z nejdůležitějších parametrů, který v průběhu operace sledujeme. A co se týká intubace: ne při každé operaci musíte být zaintubovaná. Pokud podstoupíte operaci v lokální anestézii (to je i epidurál), pak se dýchací cesty nezajišťují, není to třeba. A ani pokud jste v celkové anestézii, nemusíte být zaintubovaná. K zajištění dýchacích cest se hojně používá laryngeální maska, která se zavádí pouze do úst (samozřejmě až poté co usnete). Dle statistiky v naší nemocnici je intubováno necelých čtyřicet procent pacientů,“ odpověděl MUDr. Doležel.



Mezi tazateli byla i žena, kterou čeká drobná gynekologická operace a trpí maligní hypertermií. Ptala se, zda pro ni existuje nějaká možnost anestézie. „Trpíte vzácnou dispozicí k velmi závažnému onemocnění, které je postrachem anesteziologů. Za svou praxi jsem se setkal pouze s jedním případem s velmi závažným průběhem. Bohužel jsme dopředu nevěděli, že pacientka trpí tímto onemocněním. Pokud to víme před výkonem, dá se zvolit typ anestézie a podat anestetika, která by neměla toto onemocnění vyvolat. Preferovaná je lokální anestézie, ale dá se provést i celková,“ dodal MUDr. Doležel. Všechny odpovědi najdete na webových stránkách Valašského deníku.

Pozvánky



Již jste byli v nové posilovně?

V přízemí polikliniky je od září nově otevřena dámská posilovna a fitness studio Effect, které se přestěhovalo z věžového domu. Kromě kruhového tréninku je k dispozici například vibrosauna, kolagenové solárium a další možnosti. Více na www.efectvsetin.cz

Zdravotnický ples

Již nyní si můžete do kalendáře poznamenat **sobotu 26. listopadu 2016**. Právě v tento den se totiž uskuteční v Domě kultury ve Vsetíně **Zdravotnický ples**, při jehož organizaci se tradičně potkává SZŠ Vsetín a Vsetínská nemocnice. Ani tentokrát nebude chybět taneční hudba, cimbálka i diskotéka. A stejně jako vloni se můžete těšit na bohatou tombolu. **Vstupenky si rezervujte již nyní u tiskové mluvčí Ing. Lenky Plačkové** (plackova@nemocnice-vs.cz, kl. 106), případně v pokladně (kl. 645), kde bude možné vstupenky před akcí vyzvednout a uhradit.



Adventní koncert v kapli

Základní umělecká škola Vsetín již začala připravovat program pro **Adventní koncert v kapli sv. Růženy**. Koncert se uskuteční tentokrát ve čtvrtek, nikoliv o víkend, jak jsme byli dosud zvyklí. Naplánován je na **15. prosince 2016 od 17 hodin, vstupné je dobrovolné**. Koncert má již tradičně krásnou atmosféru, vychutnat si můžete výjimečnou akustiku tohoto prostoru.



Napsali jste nám...

Lékaři mi vše výborně vysvětlili

Vážený pane primáři, v měsíci květnu tohoto roku jsem u vás absolvoval operaci hemoroidů a v září operaci žlučníku. Po obou operacích se cítím skvěle. Rád bych touto cestou poděkoval všem lékařům a personálu chirurgického oddělení vaší nemocnice. Lékařům za to, že mi jasně vysvětlili, jak bude probíhat zákrok a následná rekonvalescence. Ostatnímu personálu za péči na lůžkovém oddělení, k níž nemám žádných připomínek. Děkuji Vám, lékařům a ostatnímu personálu chirurgického oddělení a přeji hodně úspěchů v práci i v osobním životě a hodně spokojených pacientů.

S pozdravem Ing. Libor S., Uherské Hradiště, adresováno primáři chirurgického oddělení

Na očním jsem se setkala s vlídným přijetím

Vážená paní ředitelko, chtěla bych touto cestou pochválit kolektiv očního oddělení pod vedením primáře MUDr. Pavla Šmehlíka. Prodělala jsem operaci šedého zákalu a další ošetření, kontroly, které po této operaci následovaly. Setkala jsem se s velice vlídným přijetím. Jsem totiž připoutána k invalidnímu vozíku. Přístup na tomto oddělení byl natolik vzorný, lidský, že jsem své postižení nevnímala jako žádný handicap. Prosím, pochvalte za mě celý tým, protože si to zaslouží.

S pozdravem seniorka Zdenka Capilová

Děkuji za péči o dceru a precizní výkon

Dobrý den, rád bych touto cestou vyjádřil poděkování za péči o mou dceru Natálii, která byla na dětském oddělení hospitalizována po operaci slepého střeva. Chtěl bych poděkovat primáři oddělení a celému týmu za profesionální a lidský přístup (i v polních podmínkách v době rekonstrukce), za ochotu a vstřícné jednání. Dále bych chtěl poděkovat celému operačnímu týmu za precizní výkon.

S pozdravem MUDr. Stanislav Horák, Olomouc

Děkuji všem za příkladnou péči

Před rokem jsem se dostala se zažívacími problémy na chirurgické oddělení Vsetínské nemocnice a podstoupila akutní operaci břicha. Vedl ji velmi profesionálně MUDr. Dalibor Dvořák a kromě vlastního zákroku jím byla u mne zjištěna v dutině břišní i pokročilá rakovina. Dnes už jsem zdravá, do konce dubna 2016 se jí podařilo úplně vyléčit.

I když s odstupem času, ráda bych na tomto místě vyjádřila veliké díky všem lékařům a sestřám z 1., 2. i 3. patra zdejšího chirurgického oddělení za příkladnou a obětavou péči o nás, pacienty. Hluboce se skláním nad vaším každodenním úsilím, které při své náročné práci vynakládáte. Já osobně vám všem nepřestanu být nikdy dost vděčná za navrácené zdraví.

Moje největší poděkování za doslovný návrat do života patří vynikajícímu lékaři a bývalému dlouholetému primáři MUDr. Jaroslavu Sankotovi a obětavé lékařce MUDr. Ivě Václavíkové. Při další náročné operaci mne zbavili nádorů s četnými metastázami, a to i za asistence MUDr. Martina Janáče. Dalšími kroky byly chemoterapie u MUDr. Zdeňka Janáčka, velká opora rodiny i přátel, další podpurné „domácí léčení“ a hlavně pevná víra, že vše dobře dopadne. Podstatný byl můj postoj k nové situaci, a to hned od začátku, při sdělení diagnózy. Žádné slzy, ani litování se! Hlavně jsem se na tu rakovinu slušně řečeno HROZNĚ MOC NAŠTVALA! Hned jsem jí slíbila, že se jen tak nedám. Za devět měsíců se mi podařilo porazit rakovinu 4. stupně, i když podle statistik byla ne-

vyléčitelná. Ale podařilo se! Takže se nikdy předem nevzdávejte, je třeba zabojovat! Musíte si věřit, že Vám budou stačit síly k boji s nemocí, a věřit v naději na plné uzdravení. Mějte se rádi takoví, jací jste a myslte pozitivně – veselá mysl je půl zdraví. To znamená být v pohodě a neřešit prkotiny. Stojí za to bojovat, život je krásný!

Jarmila Dančáková, Vsetín

Soutěžte s námi...

O dárek v hodnotě 300 Kč z ekofarmy Javorník CZ



Stačí vyluštit sudoku, číslice ve třech vyznačených políčkách poslat na e-mail: soutez@nemocnice-vs.cz a mít štěstí při slosování. Odpovědi posílejte do 15. listopadu 2016. Nezapomeňte připojit telefonický kontakt a můžete také připsat, jak se Vám náš zpravodaj líbí, případně co byste v něm napříště rádi viděli. Výherkyní z minula (správná odpověď 2,2,3) je Elena Vaculíková, která vyhrává dárek v hodnotě 300 Kč z Řeznictví a uzenářství Černocký.

Drobný dárek putuje také k paní Anně Poláškové, která nám napsala: „Vážení, časopis pravidelně nosí dcera, která v nemocnici pracuje. Vždy se těším na každé nové číslo, protože mě moc zajímají informace o chodu nemocnice, nových přístrojích, aktivitách, zkrátka celý obsah časopisu je zajímavý, takže nevynechám žádnou stránku. Přeji Vám tímto mnoho úspěchů při tvorbě tak výborného časopisu.“

Produkty z ekofarmy JAVORNÍK CZ s.r.o. ze Štítné nad Vláří jsou k mání také ve Vsetínské nemocnici. Byly představeny na Dni s vaší nemocnicí a zaměstnanci si je mohou objednat prostřednictvím oddělení stravování.

V nabídce je čerstvý sýr s kořením či bylinkami, hermelín, čerstvé i jogurtové mléko a mnohé další výrobky. **Objednávky vždy do čtvrtku do 9.00 hodin na kl. 163, 164,** nebo u pokladny v zaměstnanecké jídelně. Zboží se vydává v pátek v době oběda.

9				1				
		8		2		5		4
		5		6				
7	5	9		1		4		6
8	6			3	4	9	5	2
2	4	3		5	9	8	7	1
						1	6	
					8	7	9	3

Rozšířený výběr polévek a tříleté výročí bodování

Od pondělí 5. září 2016 mají zaměstnanci Vsetínské nemocnice možnost objednat si v závodní jídelně zvlášť polévku a zvlášť hlavní jídlo. Výběr polévek se rozšířil o přesnídávkové, zájemci si je mohou objednat pomocí běžného objednávkového systému i v den výdeje, a to do 10.30 hodin.

„Zaměstnanci této novinky využívají, kombinují různé možnosti. K racionálnímu či výběrovému hlavnímu jídlu si objednávají šetřící a bezlepkové polévky, ale samozřejmě také polévky přesnídávkové,“ uvedla vedoucí oddělení stravování Eva Maliňáková. V září kuchařky připravily jako přesnídávkové například polévku gulášovou, hrstkovou, kulajdu, boršč, horňáčkou kyselici, ale také fazolkovou s koprem a česnekovou se sýrem. Recept na ni dnes nabízíme jako inspiraci pro lehkou podzimní večeři.

Návštěvníci jídelny si také mohli všimnout nedávné změny designu nástěnků pro bodování jídel. Tento systém hodnocení oslavil letos v srpnu tříleté výročí, ale stále je pro kuchařky žádanou zpětnou vazbou kvality a chutě jídel, nástěnku pravidelně sledují a „odečítají“. Za dobu existence nástěnky zde bylo umístěno již bezmála čtyřicet tisíc hlasů. Letos v září získala jídla každý všední den průměrně 43 hlasů, v naprosté většině s nejlepším hodnocením. Rekordní bylo v tomto

ohledu 19. září, kdy na nástěnce přibýlo 52 hodnocení „výborné“. Ten den se nejvíce plusek objevilo u vepřového plátku s křenem, brambory a okurkovým salátem. Nejvíce kladných hodnocení v rámci celého měsíce září (co se týká konkrétních jídel) ale získal vepřový kotlet s těstovinovým salátem (23 x výborné), který kuchařky připravovaly 29. září. Ten patří podle zaměstnaneckého hodnocení k nejoblíbenějším jídlům vůbec a již jsme se o něm několikrát zmiňovali. Když byl v jídelně 14. ledna letošního roku, získal dokonce 46 výborných.

Zřejmě největším favoritem jídelníčku je ale drůbeží řízek Ondráš s bramborovou kaší a míchaným salátem. Velké množství plusek mají vždy i další řízky, například drůbeží ve špenátovém těstíčku, jak byl připraven 3. června (29 x výborné).

Přestože žádné z jídel při hodnocení zcela „nepropadlo“, jsou mezi nimi i taková, která mají na svém kontě nejedno negativní hodnocení. Například polévka z krabích tyčinek, jak byla uvařena 11. května letošního roku, si vysloužila osm označení „nechutná“, zároveň však také sedm výborných. V obdobném postavení jsou však i další polévky a hlavní chody: bylinková polévka, sýrová s bramborem, dršťková, staročeská, palačinkové roládky se špenátem nebo francouzské brambory se salátem z červené řepy. V každém případě širší nabídka polévek od září nabízí i možnost vyhnout se polévce, která nepatří k našim favoritům.

Oddělení stravování zprostředkovává i možnost dalších nákupů a služeb. „Zájemci z řad zaměstnanců si mohou objednat tvarohové koláčky (cena 4,20 Kč/ks) či kynuté knedlíky (26,50 Kč/ks) naší výroby. Objednáme také minizákusky a výrobky studené kuchyně, jako jsou chlebičky či jednohubky. Od června si naším prostřednictvím mohou zájemci objednat jídla z ekofarmy Javorník. Poptávka je po sýrech či jo-



gurtovém mléku, nabídka je však podstatně širší. U všech těchto výrobků je možná platba v hotovosti, nebo zaměstnaneckou kartou,“ uvedla Eva Maliňáková.

Vyzkoušet některé z výrobků ekofarmy může také výherce naší soutěže, o které se dočtete na str. 12.

Recept z naší kuchyně

Česneková polévka se sýrem přesnídávková

Suroviny: • 30 dkg brambor • voda, sůl, kmín • 10 dkg klobásy • 1 ks vejce • majoránka, česnek • 1 lžice sádla • 5 dkg tvrdého sýru • 1,3 l vody



Oloupané brambory nakrájíme na kostičky, propláchneme a dáme do vody, přidáme sůl, kmín a vaříme. Když jsou brambory téměř měkké, přidáme nakrájenou klobásu a společně dovaříme. Do polévky rozšleháme vejce, krátce povaříme, přidáme sádlo a dochutíme prolisovaným česnekem a majoránkou. Do česnekové polévky, která je na talíři, dáme každému nastrouhaný sýr. Takto přichystanou česnekovou polévku podáváme. **Dobrou chuť Vám přeje oddělení stravování Vsetínské nemocnice.**

Prostřednictvím závodní jídelny Vsetínské nemocnice a.s. si můžete objednat tyto minizákusky:



Řez punčový | 8,10 Kč • Štafetka | 8,10 Kč • Indiánek krémový | 7,50 Kč • Větrník s tmavou polevou | 8,70 Kč • Kornoutek ovocný | 7,20 Kč • Rohlíček kakaový | 7,90 Kč • Trubička listová | 7,10 Kč • Roláda kokosová | 7,90 Kč • Věneček máslový | 7,40 Kč • Šáteček listový | 8,60 Kč

Z výrobků Cukrárny Bečva si můžete objednat také další minizákusky (např.): Laskonka plněná | 7,50 Kč • Špička likérová | 7,60 Kč • Roláda ořechová | 7,90 Kč • Koule pražská | 7,90 Kč • **Všechny ceny jsou včetně DPH**

Výrobky objednávejte dva až tři dny předem na kl. 163 a 164. Platit můžete hotově či zaměstnaneckou kartou. Nabídky najdete také na nemocničním intranetu.

Eva Maliňáková vyhrála v litevském Kaunasu světový pohár v MTBO Masters

První říjnový víkend se v litevském Kaunasu konaly závody mistrovství světa v orientačním závodě na horských kolech (MTBO). Zároveň to byly poslední závody letošního světového poháru masters: ty v ženské kategorii ovládla Eva Maliňáková z klubu orientačního běhu Kobra Vsetín. Tak zněla první zpráva, která se dostala k nám do nemocnice a zajímala všechny dvojnásob. Eva Maliňáková ve Vsetínské nemocnici pracuje deset let jako vedoucí stravovacího provozu.



Nedalo nám, nejen jí pogratulovat k výjimečnému sportovnímu úspěchu, ale také se dozvědět něco více o jejím koníčku.

MTBO (Mountain Bike Orienteering) je sport, jehož podstatou je spojení jízdy na horském kole s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm s pomocí speciální mapy a buzoly absolvují trať, určenou startem, kontrolami a cílem. Mapa je připevněna na kole v takzvaném mapníku. Sportovci se pohybují po cestách a stezkách, jízda mimo ně je zakázána, není-li pořadatelem určeno jinak.

Jak jste se, Evo, dostala k tomuto jistě náročnému sportu, o kterém se mezi veřejností ví zatím určitě méně, než by si zasloužil?

„Začínala jsem v dětství orientačním během, kterému jsem se věnovala řadu let. Jak člověk stárne, začala se ozyvat kolena, a tak jsem před pěti lety přesešla na horská kola. Jezdíme s mapou a buzolou, úkolem je najít, a v co nejkratší době projet, všechny dané kontroly. Závody se dělí na dlouhé tratě (ultra long), klasické (long), krátké (middle) a sprinty. Počet kilometrů ale není pevně daný. Trať typu long by se měla dát zvládnout za sto deset minut. Já ji v Kaunasu jela přes dvě hodiny.“

Orientační závody na horských kolech jsou relativně nový, moderní sport. Český pohár MTBO se jezdí od roku 1994. V tom letošním ročníku jste svou kategorii W 50 (ženy nad padesát let) ovládla...

„Letos jsem absolvovala všechny závody Českého poháru a ve své kategorii jsem na prvním místě. Co se týká světového poháru, tak před odjezdem do Litvy jsem byla třetí. Díky dvěma bronzovým na dlouhé a krátké trati a pátém místu ve sprintu to bodově stačilo na celkové první místo.“

Jak se v Litvě závodilo?

„Příroda byla krásná, počasí nám úžasně vyšlo. Terén, ve kterém se závodilo, byl ale dost náročný. Písčité, dunovité, pro mě špatně čitelný. Za zmínku možná také stojí, že jsme poprvé testovali bezdotykové čipy, které snímají závodníka v metrové vzdálenosti od kontroly. Technika se stále vyvíjí. Když jsem začínala s orientačním během, tak jsme měli průkazku, kterou jsme na kontrolních stanovištích označovali kleštičkami.“

MTBO je jistě náročný sport, jaké jsou Vaše priority?

„Všechno správně zkoordinovat, zvládnout mapu i jízdu na kole, aby se člověk nenaboural a dojel v pořádku. Vždycky si říkám, že kdybych spadla, už by mě nikdo nesložil.“

Spolu s Vámi závodí na horských kolech v kategorii M 55 i Váš manžel. Nadchla jste pro tento sport celou rodinu?

„Když byly děti malé, tak jsme se tehdy věnovali orientačnímu běhu skutečně celá rodina. Dnes jsou už syn i dcera dospělí, mají svůj život a své koníčky. Ale rádi na sportovní dětství vzpomínají a rádi se ke sportu vracejí.“

Ale vidět je Vás i při dalších sportech...

„Jsou to doplňkové sporty. Badminton a v zimě běžky.“

Při závodech na horských kolech je zapotřebí i dodávat energii. Jak se na to díváte, jako vystudovaná nutriční terapeutka?

„Já osobně při závodech zpravidla sáhnu po čokoládě. Jinak se pro rychlé získání energie nabízejí nejrůznější energetické tyčinky, hroznový cukr, nebo iontové nápoje.“

Ještě jednou Evě Maliňákové gratulujeme, přejeme hodně zdraví a šťastných kilometrů na kole.



Rodinný běh již potřeťi podpořil naši nemocnici

Více než dvě stovky běžců se v sobotu 1. října 2016 postavily na start v pořadí již třetího Rodinného běhu.

Děti s rodiči, maminky s kočárky, celé rodiny se účastnily benefičního Rodinného běhu v rámci vsetínského Valachiarunu 2016. Díky společnosti TES, která za každého účastníka uhradila sto korun, ale i dalším příspěvkům z dobrovolného startovního, putuje na konto Vsetínské nemocnice krásných 36 380 Kč. Jsou určeny na dovybavení společných prostor LDN. Výtěžek převzala ředitelka nemocnice Ing. Věra Prousková od finančního ředitele Ing. Jána Kasanického a poděkovala všem, kteří se zapojili.

Na startu se sešly více než dvě stovky běžců, kteří s sebou přinesli spousty úsměvů, dobré nálady a úžasné energie. Mezi běžci byla i řada zaměstnanců Vsetínské nemocnice a jejich rodinných příslušníků, a to nejen v Rodinném běhu, ale také v mnoha dalších kategoriích, včetně Horského půlmaratonu, což byla nejnáročnější trať letošního Valachiarunu. Děkujeme organizátorům za přípravu této výborné akce.



• Se svými blízkými běžela Zuzana Višvaderová z chirurgie (nyní na rodičovské dovolené).

• Rodinný běh podpořil i lékař chirurgického oddělení MUDr. Rostislav Čureček s rodinkou.

• Rodina vedoucího lékárny Mgr. Tomáše Svobody zasáhla do běhu v dětské kategorii, ale i v horském půlmaratonu.



• V Rodinném běhu bylo možné zhlédnout i fyzioterapeutku Lucii Baslovou, nebo náměstkyni pro personální řízení Ing. Martina Pavlicu s přítelkyní, kteří si záhy dali i běh na 5 km.

• Nejnáročnější trať, kterou byl Horský půlmaraton (22 km, převýšení 940 m), úspěšně zvládla např. gynekoložka MUDr. Lenka Petruželová. Do cíle doběhla se svým táínkem.

• Ortoped MUDr. Luděk Dujka byl v Horském půlmaratonu ve své kategorii Muži (40–49 let) na druhém místě. Obrovská gratulace.

Zpravodaj zamířil již také do Asie

Seznam míst, kam jste vzali náš zpravodaj, se rozšířil již také o asijskou destinaci, konkrétně o Hongkong. Přivezla jej tam Pavlína Hanáková, sestra našeho pracovníka oddělení informačních systémů Jakuba Hanáka. Na snímku je s naším zpravodajem, svým přítelem Danielem Káčerem a obří sochou Buddhy (Lantau Island). Vybojovali tak prvenství v naší cestovatelské soutěži. Srdečně gratulujeme.



Bowlingový turnaj vyhrála Magická zahrada

Zaměstnanecký bowlingový turnaj, který se uskutečnil ve čtvrtek 13. října, přinesl opět spousty výborných výkonů i dobré nálady. Ze třinácti soutěžících týmů získala nakonec prvenství počtem 647 bodů Magická zahrada s kapitánem Romanem Kubíkem. A že je název týmu netypický? Zvolili jej podle nápisu na tričku svého kolegy Pavla Maňáka. Dále v týmu hráli Jan Vojta, Jiřina Stodůlková, Jana Santlerová a Jana Holčáková. Opřít se mohli o výborný výkon svého kapitána Romana, který zvítězil i v soutěži individuální. Na druhé příčce se umístilo Sbiranico s kapitánem Mgr. Tomášem Svobodou, kde většinu tvořili zaměstnanci lékárny. A bronz patřil Divočákům s kapitánem Jakubem Hanákem. Na snímku medailistů chybí MUDr. Karel Srovnalík (Divočáci) a Ing. Marek Rolný (Sbiranico).



Nejstaršímu voliči bylo 92 let

„O volby jsem se zajímal. Dosud jsem nikdy nevynechal,“ komentoval dvaadvadesátiletý Josef Nejedlý. Při nedávných volbách do krajského zastupitelstva za ním volební komise totiž přišla přímo na pokoj v léčebně dlouhodobě nemocných. Možnosti volit v nemocnici využil celkem šestnáct pacientů, a to na základě voličského průkazu či trvalého bydliště ve volebním okrsku, kde se nachází naše nemocnice. Volili například také pacienti na chirurgii či maminky po porodu.



Růžová stužka varuje před rakovinou prsu

Ženy s růžovými taškami a šátky rozdávaly v pátek 14. října v ulicích Vsetína i v místních podnicích informační brožury s informacemi o samovyšetření prsu. Preventivní Den pro růžovou stužku je součástí mezinárodní kampaně Breast Health Day. Na Valašsku akci připravuje Onko-DUHA Vsetín za podpory společnosti Indet Safety Systems. Do příprav se zapojila i Vsetínská nemocnice. O důležité problematice průběžně informujeme i v našem zpravodaji. Letáky najdete také na nemocničním webu.



Vsetínská nemocnice

Vsetínská nemocnice a.s. informuje je dvouměsíčník, zapsán do evidence periodického tisku, evidenční č. MK ČR E 21256 • Vydává Vsetínská nemocnice a.s., Nemocniční 955, 755 01 Vsetín, IČ: 26871068, DIČ: CZ26871068 • Zpracovává: Ing. Lenka Plačková, tisková mluvčí, PR. Kontakt: plackova@nemocnice-vs.cz, tel. 571 490 106 • Úprava: Grafický ateliér Šamaj • Tisk: Grafia Nova s.r.o. v počtu 1000 ks, dne 20. října 2016 • Výtisk je neprodejný • Uzávěrka dalšího vydání 20. listopadu 2016 • Zpravodaj má šestnáct stran.