

Péče pro mne

TÉMA

Onemocnění ledvin
a kila navíc

NA CESTÁCH

Španělsko, Portugalsko
a Sicílie

NOVINKY Z NEFROLOGIE

Domácí terapie v léčbě
chronického selhání ledvin

Vážení a milí čtenáři,

Je zde léto a s ním je spojeno mnoho radosti a zábavy všeho druhu. Jak jste si jistě zvykli, s letními, a věříme, že i slunnými dny, dostáváte do rukou i nové číslo časopisu Péče pro mne. To čtrnácté je opět plné informací, rad a inspirace – proto si jej při cestě na dovolenou nezapomeňte přibalit s sebou.

V letošním roce jsme si v rámci Světového dne ledvin připomněli, že obezita je nemoc, která trápí velkou část populace. Mnozí lidé ani netuší, že nadváha může přispívat i ke zhoršení funkce ledvin. K tématu se v tomto čísle ještě vrátíme a poradíme všem, kteří se rozhodnou s kily navíc zatočit. V několika příspěvcích se budeme zabývat tématem, které s obezitou velmi úzce souvisí, a tím je diabetes. Je mu věnováno téma sociální a psychologické poradny.

Určitě vás také zajímá, co je nového v síti dialyzačních středisek Fresenius NephroCare. Na stranách 10 až 17 vám přinášíme vše podstatné, co se od zimy událo a co se v tomto roce ještě chystá.

K létu neodmyslitelně patří také dovolená. Ani tentokrát jsme vás nezapomněli pozvat do zahraničních destinací, kde si můžete užívat slunce, a přitom budete dostávat péči i po strážce pravidelné terapie. Společně s kolegyněmi z programu Prázdninová dialýza vás pozveme do Španělska, Portugalska a na Sicílii. V létě většinou nemáme pomyslení na příliš těžká jídla, a tak se na stranách 34 až 40 můžete inspirovat letními saláty, výběrem ovoce i receptem na zdravou zmrzlinu.

Na posledních stránkách na vás jako vždy čeká křížovka doplněná tentokrát o sudoku.

Přejeme krásné slunečné léto!

Vaše redakce

	Téma	4
	Události	10
	Novinky z nefrologie	18
	Lidé a jejich příběhy	21
	Na cestách	30
	Recepty pro vás	34
	Poradna	41
	Volný čas	46
	Zábava	49



Kila navíc škodí našim ledvinám

Podle posledních dostupných statistik trpí celosvětově obezitou více než 600 milionů dospělých. Obezita je zároveň závažným rizikovým faktorem rozvoje chronického onemocnění ledvin, které může vyústit až k nevratnému selhání ledvin.

Ledviny lidí trpících obezitou musí pracovat mnohem intenzivněji, protože jsou na ně kladeny vyšší nároky. Obézní tělo produkuje více zplodin metabolismu a také obsahuje větší množství krve a dalších tělesných tekutin. Aby ledviny obézního člověka zvládly zvýšené nároky uspokojit, musí zvýšit filtraci krve (dochází v nich k tzv. hyperfiltraci). Trvá-li obezita dlouhou dobu, jsou ledviny soustavně přetěžovány, což může vést k jejich postupnému poškození.

torů situaci ještě více zhoršuje a postup chronického onemocnění ledvin pak může být velmi rychlý. U pacientů, kteří přicházejí na naše dialyzační střediska Fresenius NephroCare se sníženou funkcí ledvin, vidáme tuto „kritickou kombinaci“ velmi často, vysvětluje primář dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 4 – Krči MUDr. Petr Tábořský.

„Z pohledu diabetologa a obezitologa mohu jen dodat, že přítomnost obezity je významným negativním faktorem především z pohledu zvýšeného rizika poklesu funkce ledvin. Pacienti s diabetem, obezitou a významněji sníženou funkcí ledvin mají také podstatně zvýšené riziko kardiovaskulárních komplikací a hypoglykémie. Omezené jsou pak i naše možnosti antidiabetické léčby těchto pacientů. Jednoznačným trendem by měla být prevence a intenzivní léčba obezity ještě dříve, než dojde k rozvoji metabolických komplikací a snížení renální funkce. Důležitý je také vhodný výběr léků s preferencí těch, které hmotnost snižují, případně na ni mají alespoň neutrální vliv,“ doplňuje prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc. z Centra diabetologie a Centra experimentální medicíny IKEM.

„Obézní člověk mívá velmi často i vysoký krevní tlak a s přibývajícím věkem většinou trpí také cukrovkou. Kombinace těchto tří rizikových fak-

Statistiky na poli obezity jsou opravdu alarmující. Vědci spočítali, že v roce 2025 bude

celosvětově obezitou trpět přes 18 % mužů a 21 % žen. V pásmu život ohrožující obezity se bude pohybovat 6 % mužů a 9 % žen. V některých zemích se obezita již nyní týká více než jedné třetiny dospělé populace. *„Pokud jste obézní, máte dvakrát až sedmkrát vyšší riziko, že vám časem selžou ledviny,*“ varuje primář Petr Tábořský.

Dobrou zprávou je, že jak obezitě, tak i chronickému onemocnění ledvin lze do značné míry předejít. Snížení tělesné hmotnosti po-

může zlepšit mnohem více než jen postavu. S poklesem tělesné hmotnosti se často zlepší krevní tlak, lépe se kontroluje cukrovka a sníží i zatížení ledvin. Zhubnutím je možné navíc upravit zvýšený cholesterol, ulevit svým kloubům, snížit riziko některých zhoubných nádorů, ztuchnění jater, nemocí žlučníku nebo se zbavit spánkové apnoe (zástavy dechu ve spánku). Obézní lidé také častěji trpí psychickými poruchami, což se podílí i na snížené kvalitě jejich života. Toto vše je do značné míry řešitelné a nikdy není pozdě začít.





Jak dosáhnout optimální hmotnosti?

Většina pacientů dialyzačních středisek je již v pokročilejším věku a pokud si chce dialyzovaný udržet optimální tělesnou hmotnost, musí zvolit jiný přístup, než jaký si mohou dovolit mladší a zdraví jedinci.

Pro vyšší věk jsou typické změny v trávení. Snížená funkce trávicího traktu se projevuje poklesem tvorby slin a trávicích enzymů, což starší lidé vnímají jako sucho v ústech, které nepříznivě ovlivňuje schopnost žvýkání a zhoršuje také polykání. Nedostatek enzymů navíc zpomaluje trávení přijaté potravy.

Ve vyšším věku se také zhoršuje schopnost vstřebávat živiny a důležité minerály.

Příjem musíme přizpůsobit výdeji

Pro starší lidi je důležité přizpůsobit celkový energetický příjem sníženému energetickému výdeji. Je důležité si uvědomit, kolik jídla

spotřebujeme a kolik pohybu přitom máme. Okolo 50. roku věku si člověk často nevšimne, že už je jeho trávení pomalejší a pokud se včas nepřizpůsobí sníženým příjmem energie, může v poměrně krátké době nabrat kila navíc. Denní příjem u člověka nad 50 let by rozhodně neměl být vyšší než 8 000 kJ/den. Energetický výdej bývá často u dialyzovaných pacientů nižší a může být způsobený únavou po terapiích. Když jsme unavení, nejsme ochotní se hýbat.

5 jednoduchých pravidel:

- Hýbat se, i když se nám nechce
- Neopouštět aktivity, které máme rádi
- Jíst pravidelně a pestře
- Omezovat příjem tuků a jednoduchých sacharidů
- Upřednostňovat zeleninu, jíst více libového masa a ryb

Ovoce a zelenina každý den

Je pravdou, že mnozí dialyzovaní pacienti nevyužijí ani denní doporučenou dávku ovoce a zeleniny, kterou jim nutriční specialista povolí a zamění ji za nezdravou stravu bez vlákniny. Pro některé starší pacienty může být konzumace zeleniny složitější, působí jim zažívací potíže nebo nemohou zeleninu dobře rozžvýkat. Řešením je připravovat zeleninu dušenou (nejlépe v páře), zařazovat zeleninové polévky (nezahuštěné jíškou, ale rozmáčknanou zeleninou) a zeleninová jídla.

Ovoce je doporučováno kombinovat s kysanými mléčnými výrobky, čímž lze dosáhnout zvýšení příjmu bílkovin a vápníku. Kysané mléčné výrobky zlepšují složení střevní mikroflóry a tím regulují vyprazdňování stolice. V kyselém prostředí se navíc lépe vstřebává vápník a železo. Ovoce můžeme také tepelně upravovat. Je pak lépe stravitelné a snáze se

žvýká. Povařená jablka, hrušky, švestky nebo jiné druhy ovoce mohou být pro mnohé dialyzované příjemným zpestřením. Zkuste například vařený kompot se skořicí.

Pohyb je dobré konzultovat s odborníkem

K udržení optimální tělesné hmotnosti jsou doporučovány aktivity aerobního typu – chůze, nordic walking nebo crossový treňažér. Procházka v přírodě je samozřejmě z mnoha pohledů lepší a přináší i více podnětů. Takže houbaři, turisté – obujte pohodlnou obuv a vydejte se na cestu. Procházka přece přináší radost a je to dar. Další sporty, jakými jsou například cyklistika, nebo plavání, raději konzultujte s odborníkem, který trénink správně nastaví. Je důležité se vyvarovat přetěžování určitých tělesných partií a aktivit, které vedou k vadnému držení těla. Pravidelný pohyb také zlepší vaše trávení a je prevencí degenerativních onemocnění kloubů.

Rovnováha a stabilita

Pro starší lidi je také velmi důležitý trénink rovnováhy, koordinace a stability. S věkem totiž tyto schopnosti klesají a jejich hlavním dopadem bývá špatné držení těla, nekoordinované pohyby a s tím spojená hrozba pádů a úrazů. S věkem klesá i rychlost přenosu nervového vzruchu, která se dá velmi kladně ovlivnit právě tréninkem. Cviků na rozvoj rovnováhy, koordinace a stability je velké množství.

Pacienti na dialýze by se měli vyvarovat skoků, švihových cvičení, cvičením se zadržováním dechu a všech sportů, kde hrozí poranění cévního přístupu. Pokud nemáte dozor trenéra nebo instruktora, neměli by samostatně cvičit na jakýchkoliv nestabilních a balančních pomůckách, které jsou výborným sluhou, ale bolestivým pánem.





Jak zůstat fit i na dialýze

Mnoho pacientů zajímá, jak skloubit dialýzu a cvičení. Naši kolegové v dialyzačním středisku NephroCare v portugalské Coimbře (krásné město a sídlo nejstarší portugalské univerzity) chtěli zjistit, jak může tělesná aktivita ovlivnit stav pacientů, kteří se u nich léčí. Rozhodli se proto vyzkoušet vlastní projekt. Jeho výsledky mluvily jasně: pacientům, kteří se zapojili do cvičebního programu, přibyla energie a celkově se začali cítit lépe.

Jak to všechno začalo

Když psal ošetřovatel Pedro Martins v roce 2014 diplomovou práci na téma rehabilitační ošetřovatelství, uvědomil si, že pacienti na hemodialýze tráví velkou část dne bez pohybu. To ho přivedlo k jednoduchému nápadu: co takhle spojit hemodialýzu se cvičením?

„Podobné programy fungují i v jiných zemích jako doplněk dialýzy, ovšem mimo zdi kliniky. My jsme se rozhodli začlenit cvičení přímo do doby, kterou pacienti tráví na dialýze, aby-

chom jim ušetřili čas,“ říká Pedro Martins a dodává: „Nemusí tedy kvůli cvičení nikam zvlášť docházet a dobu, kterou u nás stráví, mohou efektivněji využít.“ S drobnými úpravami začalo Martinsův cvičební program využívat čtyřicet pacientů střediska NephroCare v Coimbře.

Podstata programu

Cvičební program je navržen speciálně pro pacienty na dialýze a každému z nich je ušitý přímo na míru. Jedním z nežádoucích účinků



dialýzy je, že mnoha pacientům klesá aerobní kapacita. To znamená, že srdce, plíce a cévy dodávají svalům méně kyslíku. Pacienti kvůli tomu mohou mít problémy s fyzickou aktivitou – snáze se unaví a ztěžka popadají dech. Program s tím počítá a nabízí jim jízdu na rotopedu, což je výborný aerobní trénink, který zvládne velká část pacientů. Zátěžový režim navíc posiluje svaly, zejména na nohou.



Výsledky studie, která měřila účinky cvičení na stav pacientů na hemodialýze, ukázaly, že cvičební program pomohl pacientům zlepšit:

- pohyblivost a chůzi,
- tělesnou skladbu,
- hladinu energie,
- celkovou pohodu.

Podmínky pro účast v programu

Nejdůležitější je pacientova bezpečnost. Každý, kdo podstupuje hemodialýzu a chtěl by se do cvičebního programu zapojit, musí nejprve projít vyšetřením podle doporučení svého nefrologa. Vyšetření musí zahrnovat EKG, echokardiografii a přehled pacientovy anamnézy. V některých případech bohužel cvičení nelze doporučit, rozhodnutí je však vždy na ošetřujícím lékaři.

Proč cvičit během hemodialýzy?

Povaha léčby vyžaduje, aby pacienti na hemodialýze trávili mnoho času mimo domov.

Obvykle docházejí na kliniku třikrát týdně, po každé minimálně na čtyři hodiny. K tomu je třeba přičíst čas strávený na cestě a čekání na dialyzační jednotce. Časová investice do léčby může ovlivnit osobní život, kariéru, sebeúctu a pocit autonomie pacienta.

Všechny tyto faktory se mohou negativně podepsat na aktivitě pacienta. Roztáčí se tu nebezpečná spirála: Méně aktivní člověk bývá více unavený a v důsledku toho podléhá ještě větší pasivitě. Proto je tělesná aktivita během hemodialýzy tak důležitá. A protože pacienti tráví tak jako tak velkou část svého týdne v dialyzačním centru, je kombinace léčby a cvičení ideální variantou.

Pohled do budoucnosti

Předpoklad Pedra Martinse, že cvičení během hemodialýzy znamená přínos pro pacienta, se nakonec potvrdil. Díky jeho iniciativě a ochotě centra NephroCare v Coimbře podílet se na studii máme nyní jistotu, že fyzická aktivita prospívá lidem na hemodialýze v mnoha ohledech. Cvičební program se osvědčil a bude nyní nabídnut dalším portugalským centřům sítě NephroCare.



Nymburské dialyzační středisko již slouží pacientům

Pro pacienty se selháním ledvin se otevřely brány nového moderního dialyzačního střediska. V dialýzu se proměnila zchátralá budova v Nádražní ulici v Nymburce. Ta nyní slouží pacientům nejen z Nymburska, ale i Poděbradska, Českobrodsko, Milovic, Lysé nad Labem, Městce Králové a dalších obcí ve východním cípu Středočeského kraje.

Dialyzační středisko Fresenius NephroCare s kapacitou 15 lůžek patří k těm nejmodernějším v České republice. Jak pro pacienty, tak pro personál jsou tu vytvořeny komfortní podmínky pro terapie. Je zde vybudována moderní úprava vody, která připravuje ultračistou vodu pro dialýzu. Středisko spolupracuje s nymburskou nemocnicí a v rámci transplantčního programu s pražským IKEMem.

Novým primářem nymburského dialyzačního střediska se stal nefrolog MUDr. Ondřej Remeš, který přichází se zkušenostmi z pražských fakultních pracovišť. „Ještě nikdy jsem v takto moderním dialyzačním centru nepracoval, a tak se těším na nové pacienty a nové výzvy. S vedením Fresenia jsme se dohodli, že zde vytvoříme super-



konziliární pracoviště pro ultrazvukovou diagnostiku ledvin a cévních spojek (tzv. shuntů), kterou se dlouhodobě zabývám,“ uvádí primář MUDr. Ondřej Remeš a dodává: „Rád bych pozval pacienty z regionu na návštěvu do našeho nového střediska, aby se seznámili s personálem a abychom mohli naplánovat jejich pravidelnou léčbu.“

Nové dialyzační středisko ale není jedinou aktivitou skupiny Fresenius na Nymbursku. Její dceřiná společnost Fresenius Kabi Horatev CZ s.r.o. již od roku 2005 vyrábí ve výrobním závodě v Hořátku zdravotnický materiál pro transfúze krve a zaměstnává zde na 630 lidí, čímž se řadí mezi klíčové zaměstnavatele v tomto regionu.



Mělnické dialyzační středisko získá novou budovu

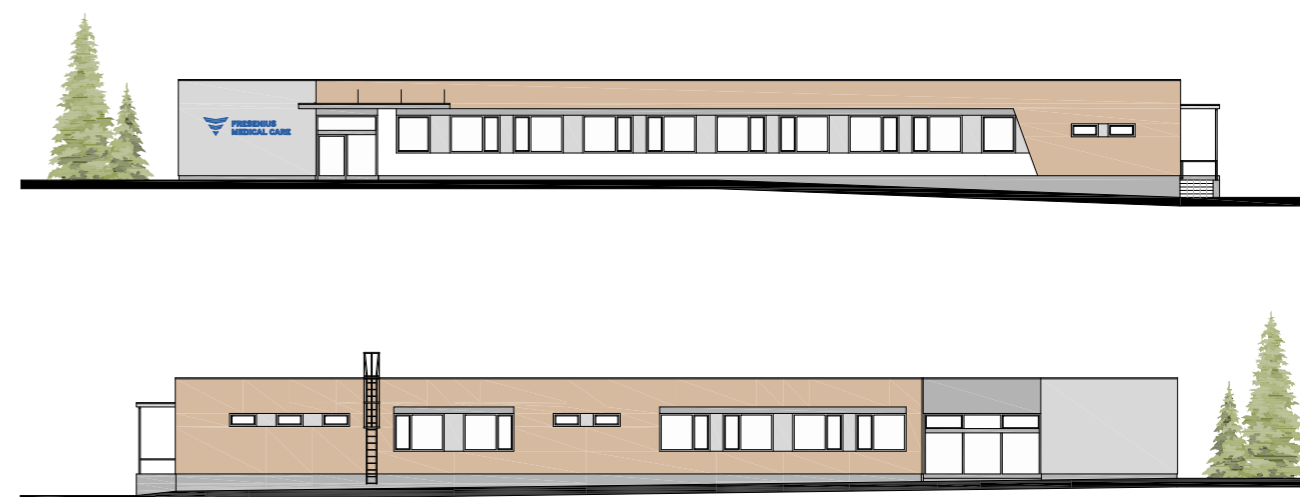
V polovině příštího roku se pro mělnické pacienty s chronickým selháním ledvin otevře v areálu místní nemocnice nové dialyzační středisko Fresenius NephroCare, které nahradí to stávající.

Důvodem je především potřeba rozšíření kapacit střediska a nevyhovující technický stav budovy. Nová dialýza se bude nacházet nedaleko stávajícího střediska v prostorách Nemocnice Mělník. Nabídne celkovou kapacitu 15 lůžek plus jedno akutní v moderním sále, lepší a modernější zázemí pro zdravotnický personál a pacienty a prostory budou samozřejmě plně bezbariérové.

Výstavba bude probíhat ve spolupráci s mělnickou nemocnicí, která pro novou dialýzu poskytla nevyužívanou jednopatrovou budovu. Tu čeká rekonstrukce a přístavba nové části tak, aby pacienti střediska měli maximální komfort a pohodlí.

Mělnické dialyzační středisko patří do sítě Fresenius NephroCare od ledna 2014. V minulosti zde již proběhla kompletní obměna přístrojového vybavení, především dialyzačních monitorů, které umožňují pacientům střediska využívat nejnovější dialyzační metodu, tzv. vysokoobjemovou hemodiafiltraci (HVHDF).

Středisko poskytuje všechny základní služby. Konkrétně dialyzační péči pro pacienty z mělnického regionu, péči pro nemocné zavedené na peritoneální dialýzu, ambulantní služby včetně poradenské a konzultační péče pacientům ohroženým sníženou funkcí ledvin, pomoci při výběru prázdninové dialýzy, poradenství klinické psychologičky, sociální pracovnice či nutriční terapeutky a mnoho dalších služeb.





Fosfor užitečný i nebezpečný

Kolektiv autorů z dialyzačních středisek Fresenius NephroCare připravil pro všechny pacienty na dialýze novou edukační brožuru s názvem Význam fosforu pro dialyzovaného pacienta, díky níž máte možnost se dozvědět více o tomto významném prvku.

Jistě víte, že obsah fosfátů v potravě si musí člověk se sníženou funkcí bedlivě hlídat, protože jeho zvýšená hladina má v organismu spoustu negativních dopadů. V brožurě vám vysvětlíme, v čem spočívá nebezpečí fosforu pro dialyzovaného a jak můžete mít jeho příjem pod kontrolou. Dozvíte se také řadu zajímavostí o fosforu a jeho využití v mnoha oborech lidské činnosti.

Důležitou součástí edukační brožurky jsou praktické tabulky, ve kterých zjistíte obsah fos-

foru v nejčastěji používaných surovinách a aditivech. Jsou zde také uvedeny tzv. fosfátové jednotky a vysvětleno, jak můžete jednoduše odhadnout množství fosforu v jídle, které jste si připravili. Brožurku si můžete vyžádat na svém dialyzačním středisku.

Věříme, že díky této brožurě bude váš jídelníček stejně chutný, ale mnohem bezpečnější. A děkujeme všem autorům, kterými jsou MUDr. Petr Táborský, Bc. Dana Sasaková a MUDr. Milan Hrubý.



Hollywood má Oscary, my máme NephroCare Diamond Status

Za dobrý výkon by vždy mělo následovat ocenění. Děje se tak v mnoha oborech lidské činnosti a je to správné. Když se totiž někomu daří svou práci vykonávat poctivě a zodpovědně a dočká se uznání, znamená to pro něj další motivaci k ještě lepším výsledkům. Tak jako má Hollywood své Oscary, kterými každoročně oceňuje nejlepší z nejlepších, stejně i společnost Fresenius Medical Care každým rokem uděluje svým střediskům ocenění za kvalitní péči o pacienty.

Kvalita středisek Fresenius NephroCare je dlouhodobě sledována a je jí věnována vysoká pozornost. Každé dialyzační středisko Fresenius NephroCare je pod drobnohledem a výsledky jeho práce jsou pečlivě monitorovány a vyhodnocovány centrálou v Německu prostřednictvím informačního systému Euclid. Pravidelně zasílaná data o výsledcích léčby jednotlivých středisek jsou analyzována a střediska, která mají nejlepší výsledky, pak po zásluze získají ocenění NephroCare Diamond Status.

vidualizovat jeho léčbu, aby měl co nejlepší výsledky. Dalšími pomocnými parametry pro hodnocení jsou například týdenní čas dialýzy, úroveň hydratace pacienta, množství profilované krve, korekce anemie a další.

Co se hodnotí?

Existuje mnoho parametrů kvality dialyzační péče, které mají zásadní vliv na zdraví dialyzovaného a kvalitu jeho života. Mnohé z nich mohou mít vliv na výskyt komplikací. Proto jim je věnována tak velká pozornost. V první řadě je pravidelně hodnocena adekvátnost poskytované dialyzační péče podle měřítek ERA-EDTA. To znamená, že se hodnotí, jak se středisku podařilo u konkrétního pacienta nastavit a indi-



Kdo byl letos nejlepší?

Ocenění NephroCare Diamond Status letos získala dialyzační střediska Fresenius NephroCare Praha - Motol, Praha - Krč, Praha - Střešovice, Praha - Vysočany, Mělník, Hlinsko a Chomutov.



Výstava představuje dialyzační techniku od jejích počátků až do současnosti

Až do 4. března 2018 můžete v prostorách Národního technického muzea v Praze shlédnout unikátní výstavu „Člověk v náhradách aneb technika slouží medicíně“, která seznamuje návštěvníky s historií i se současností protetiky, ukazuje možnosti, perspektivy i meze náhrad lidského těla a jeho funkcí.

Výstava ve dvanácti sekcích a stovkách exponátů prezentuje celé spektrum funkčních i estetických náhrad lidského těla od protéz končetin, zubních, cévních či prsních implantátů přes nervovou stimulaci či kompenzaci hlasu, sluchu a zraku, až po náhrady funkce srdce, plic, slinivky, jater a ledvin. Návštěvníci

tak uvidí mimo jiné Alwallovu umělou ledvinu, která zachraňovala životy prvním dialyzovaným pacientům v Praze v padesátých letech i takřka kompletní řadu hemodialyzačních přístrojů Fresenius včetně toho nejmodernějšího, jehož pokročilá technologie dovoluje napodobit očišťovací funkci ledvin téměř



jako u živého orgánu, a model se speciálním softwarem slouží některým českým pacientům jako umělá ledvina i u nich doma. Věděli jste, že dnešní eliminační přístroje – k vidění je model Prometheus – umí nahradit také funkci jater, a překlenout tak čekání pacienta na transplantaci?

„Jsem velice rád, že jsme mohli poskytnout organizátorům výstavy hemodialyzační přístroje, které mají možnost běžně vidět pouze pacienti s chronickým selháním ledvin v dialyzačních střediscích. Na návštěvníky výstavy čeká i jedno překvapení, a to plně funkční přístroj, u něhož na vlastní oči uvidí, jak ta-

ková umělá ledvina vypadá v praxi,“ říká Ing. David Prokeš, ředitel společnosti Fresenius Medical Care, která na výstavu zapůjčila několik exponátů dialyzační techniky, a dodává: „Vystavené dialyzační přístroje mapují pokroky v oblasti dialyzačních technologií a těší mě, že právě naše společnost je ve světě ledvinných náhrad tím nejvýznamnějším inovátorem.“

Výstava je pro veřejnost otevřena stejně jako celé Národní technické muzeum denně kromě pondělí, a to ve všední dny od 9 do 17.30 hodin a o víkendech a svátcích od 10 do 18 hodin. Pro návštěvníky výstavy se chystají také komentované prohlídky s odborníky.



Krojujeme pro zdraví – přidat se může každý!

Na základě mnoha studií odborníci na zdraví a pohyb zjistili, že 10 000 kroků za den je dostačující pohyb pro pozitivní ovlivnění zdraví dospělé populace. Chůze bojuje zejména proti obezitě a následně pak nemocem srdce a cév. Právě proto přicházíme s projektem Krojujeme pro zdraví!

Výzkumy také zjistily, že dostatek pohybu má pouze 10 % obyvatel vyspělých zemí. Počet 10 000 kroků odpovídá průměrně 7 km, tedy vzdálenosti, kterou bychom měli denně ujít pro zlepšení zdraví, udržení si kondice a optimální váhy. Zdraví by prospělo i o něco méně kroků, avšak dospělý Čech v průměru ujde pouhých patnáct set metrů za den, a to už je málo. Je však třeba upozornit, že uvedená hodnota je platná pouze pro lidi bez zdravotních komplikací.

Chůze je nejjednodušší pohyb, k němuž je lidské tělo uzpůsobeno, je pro ně naprosto přirozená a pro dobré zdraví nezbytná. Pokud jde o rychlost chůze, doporučuje se střední rychlost, při které je ještě možné bez většího zadýchávání konverzovat. Ideální je,



když člověk chůzi začlení do svého denního režimu a skutečně se na ni soustředí, včetně vykonávání správných pohybů.

Projekt Krojujeme pro zdraví
Projekt Krojujeme pro zdraví probíhá od 1. července do 31. srpna 2017 ve všech dialyzačních střediscích Fresenius NephroCare a je určen jak zaměstnancům středisek – ale i pacientům! Zapojení jsou jednotlivci nebo skupinky lidí

Počet kroků za den – stupeň aktivity:

< 5 000	= sedavý způsob života – velmi málo aktivní
5 000 – 7 499	= málo aktivní – denní aktivita bez cvičení či sportu
7 500 – 9 999	= středně aktivní – zahrnuje nějakou pohybovou aktivitu nebo zvýšenou pracovní aktivitu
10 000 – 12 499	= aktivní
> 12 500	= vysoce aktivní

Nezapomínejte:

- Nejlepší je chůze v terénu
- Chůze do schodů je výzva
- Chodte správně – soustředte se na to (narovnejte se, zapojte ruce, protáhněte krok)
- Zkuste chodit rychle

a vůbec nezáleží na tom, zda se jedná pouze o skupinku zaměstnanců či pacientů nebo družstvo sestavené z pacientů i zaměstnanců. Meze se nekladou!

Krokoměr – co to je a jak funguje?

Každý, kdo se přihlásí, obdrží krokoměr a podrobný návod, jak své kroky monitorovat a evidovat. Krokoměr je jednoduché zařízení, které zkrátka počítá kroky. Obsahuje mecha-

nismus, který při každém došlápnutí „přičte“ jeden krok. Celkový počet se potom zobrazuje na displeji a můžeme tedy jednoduše monitorovat svojí denní dávku kroků.

Jak krokoměr používat? Nasaďte si krokoměr na opasek nebo přímo na kalhoty či sukni vždy, když se ráno obléknete a ne sundávejte jej dříve, než budete večer uléhat do postele.

Tipy na zvýšení denního počtu kroků:

- U nákupního střediska nebo zaměstnání zaparkujte na vzdálenějším místě
- Místo použití výtahu jděte po schodech
- Pořídte si hole a začněte se severskou chůzí
- Vystupte z MHD o zastávku dříve





Fresenius Medical Care prezentoval na Brodových dnech svůj systém pro domácí hemodialýzu

Ve dnech 6.–7. dubna 2017 se v Ústí nad Labem uskutečnila letošní nejvýznamnější nefrologická událost roku Brodovy dny – 7. Edukační symposium České nefrologické společnosti s podtitulem „Vybrané kasuistiky z klinické nefrologie“.

Na této akci se významně prezentovala i společnost Fresenius Medical Care jakožto celosvětově největší poskytovatel produktů a služeb pro pacienty s chronickým selháním ledvin. Symposium bylo rozděleno do dvou sekcí a tradičně bylo plné přednášek předních odborníků z oboru nefrologie. V rámci lékařské sekce pak byly přednášky rozloženy do šesti tematických bloků s důrazem na klinickou nefrologii. Druhá sekce byla sestavena z odborného programu připraveného nefrologickou sekcí České asociace sester (ČAS), které od ledna předsedá vrchní sestra dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 4 - Krči Bc. Marcela Městková. Ta uvedla: *„Odborný program jsme snažili obohatit zkušenostmi z praxe, především v péči o pacienty, ale pozornost byla věnována také zdravotnickému personálu.“*



V této sekci zazněly i zkušenosti s domácí hemodialýzou. I v této souvislosti měla společnost Fresenius Medical Care k dispozici v rámci svého prezentačního stánku na Brodových dnech přístroj 5008S CorDiax HomeHD. Tento přístroj jako jediný na trhu umožňuje provádět všechny typy terapie, a to konkrétně hemodialýzu (HD), hemodiafiltraci (HDF) a také vysokobjemovou hemodiafiltraci (HighVolumeHDF®). Přístroj je vybaven příslušenstvím, které pacientovi umožňuje komfortní ovládání během dialýzy a zároveň zajišťuje bezpečný průběh celé terapie. Účastníci symposia měli možnost se s přístrojem blíže seznámit naživo, ale také si v rámci přednášky sestry Dagmar Vilímové z dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Sokolově poslechnout 1,5leté zkušenosti s tímto systémem v praxi. Během své prezentace mimo jiné uvedla: *„Na základě dosavadních zkušeností můžeme jednoznačně říci, že pacienti se v domácím prostředí cítí lépe a jsou spokojenější. Za velkou výhodu považují především možnost si individuálně nastavit plán dialýz.“*

Dosavadní zkušenosti také ukazují, že nejvhodnější je pro pacienty noční a delší terapie, avšak vždy s dodržением 20hodinového cyklu týdně. Účinky domácí léčby také výrazně zlepšují klinický stav pacienta.



Domácí terapie jsou „trendy“

Stále více pacientů přechází na domácí formu dialyzační terapie. Podle statistik České nefrologické společnosti je v tuto chvíli téměř sedm procent pacientů léčeno peritoneální dialýzou a v loňském roce začali přibývat také pacienti na domácí hemodialýze.

Společným znakem obou těchto metod je především to, že pacient nemusí chodit na terapie do dialyzačního střediska. Svoji proceduru si odbyvá doma. Obě terapie jsou navíc, z pohledu účinnosti, srovnatelné s těmi na středisku. Doma si totiž pacient může dovolit i intenzivnější režimy a optimalizovat tak své laboratorní výsledky. Posledním neméně důležitým rysem těchto terapií je sám pacient. Tyto metody si totiž vybírají lidé, kteří mají určité předpoklady. Musí být ochotni vzít zodpovědnost na sebe, musí být schopni řešit komplikace s klidem a rozvahou a hlavně musí být disciplinovaní. Nikdo je totiž nehoní a nehlídá. Je to na nich.

V čem se liší?

Peritoneální dialýza je metoda, při níž se krev čistí napouštěním dialyzačního roztoku do břišní dutiny speciální hadičkou. Odpadní látky z krve přecházejí do roztoku díky bohatě krevně zásobené pobřišnici. Dialyzační roztok se po několika hodinách vypustí a výměna se opakuje. Také tato forma terapie je díky novým technologiím velmi účinná. Moderní metoda, tzv. adaptovaná automatizovaná peritoneální dialýza, představuje velice účinnou individualizovanou metodu očistování krve v domácích podmínkách a je možné ji provádět i během spánku. Pacient je vybaven speciálním přístrojem s názvem **sleep•safe harmony**, který prostřednictvím **cycleru** umí mimo jiné automatické vypouštění a napouštění dialyzačního

roztoku. Přístroje jsou přenosné a nevyžadují žádné technické úpravy v bytě. Pacient si ovšem musí vytvořit prostor pro uskladnění spotřebního materiálu. Kontroly na dialyzačním středisku probíhají jedenkrát za měsíc.



Domácí hemodialýza je metoda, kterou běžně pacienti s ledvinným selháním absolvují na středisku. Jsou napojeni na tzv. umělou ledvinu (monitor s filtrem a pumpami) a jejich krev protéká systémem přístroje, kde se čistí. Zpět do krevního oběhu se vrací krev čistá s vyrovnanou hladinou vody a minerálů. Přístroj dává vodu a minerály podle předpisu, který nastaví lékař. Pro domácí použití je použit stejný přístroj opatřený zjednodušeným softwarem, aby jej mohl pacient bez problémů ovládat. Co se týče funkcí přístroje, ty jsou totožné s těmi na středisku. Hemodialyzační přístroj s označením **5008S CorDiax HomeHD** má nainstalovaný speciální software pro domácí hemodialýzu. Sám vyrábí dialyzační roztok, a tak může, jako jediný v České republice, pacien-



Dialyzační střediska Fresenius NephroCare nabízí moderní zázemí a vybavení

V rámci projektu Amazing Nephrology vás seznamujeme s odborníky z dialyzačních středisek Fresenius NephroCare a v tomto čísle na vás čekají dvě dámy. MUDr. Michaela Ročková působí jako lékařka v dialyzačním středisku v Hlinsku od roku 2015, ráda pomáhá pacientům a pocituje radost pokaždé, když se jim udělá lépe.

tům s chronickým selháním ledvin nabídnout stejně jako dialyzační středisko všechny typy terapie – tedy hemodialýzu, hemodiafiltraci a také vysokobjemovou hemodiafiltraci. Tím se podstatně liší od jednodušších „stolních“ verzí přístrojů, u kterých ale nelze dosáhnout uspokojivých dialyzačních dávek (ukazatel účinnosti dialyzační terapie). Hodně je také pamatováno na bezpečí pacienta, proto má přístroj například funkci, která při podezření na únik krve ze systému přístroj okamžitě zastaví a pacientovi nehrozí vykrvácení. Pro zavedení této metody doma je zapotřebí jistých technických úprav v bytě. Přístroj musí být napojen na vodu, odpad a elektrickou energii. Také při této variantě je potřeba počítat s uskladněním spotřebního materiálu. Kontroly na středisku má pacient stejně jako u peritoneální dialýzy, tedy jedenkrát za měsíc.

Zaškolení a pravidelný servis

Pacienti na domácích terapiích v tom rozhodně nejsou sami. Už samotné zaškolení je celkem dlouhý proces a sestry pacientovi povolí samostatnou obsluhu teprve až mají 100% jistotu, že vše zvládne na jedničku. Je toho celkem hodně, co se musí člověk na domácí dialýze naučit – ovládat přístroje, postupovat sterilně, reagovat na různé alarmy a v neposlední řadě komunikovat s asistenční službou. Ta je k dispozici 24 hodin denně a pacient může konzultovat vše, co potřebuje. Může si rovněž sestru zaškolenou na domácí terapii pozvat i domů, aby s ním zkontrolovala vše potřebné.

Pohodlí i zodpovědnost

Podle odborných statistik je zřejmé, že domácí terapie si vybírají spíše lidé mladšího věku. Důležitá je v tomto případě soběstačnost nebo zajištěná asistence zaškolené osoby. Často se k těmto metodám přiklánějí také lidé,

kteří jsou ještě aktivní a pracují nebo sportují. Pro ně znamená domácí terapie značnou úsporu času, který pak mohou využít pro svou práci, rodinu nebo koníčky. Ať je důvod volby domácích terapií jakýkoliv, je zřejmé, že v České republice je ještě velký potenciál pro jejich využití. Rádi bychom našim čtenářům nabídli, aby svůj konkrétní případ sami aktivně prodiskutovali se svým ošetřujícím lékařem a pokusili se zvolit metodu, která jim umožní co nejspokojenější život.



Čím vás oslovila nabídka Fresenius Medical Care?

Především se mi líbila možnost práce na zkrácený úvazek – vzhledem k tomu, že jsem chtěla nastoupit do práce a doma měla několikaměsíční dítě. Dále se mi líbilo to, že jsem mohla začít pracovat ve městě, kde bydlím. Otevíralo se zde nové středisko, a tak odpadla nutnost nějaký čas dojíždět do 30 kilometrů vzdálené nemocnice. Umožnění absolvování potřebných stáží, seminářů a vzdělávacích akcí. Dobrá je také široká nabídka firemních benefitů pro zaměstnance – stravenky, bufet, šest týdnů dovolené apod. A v neposlední řadě i vyšší mzda než v běžné nemocnici.

V čem je to jiné pečovat o nefrologicky nemocné pacienty?

Na dialyzačním středisku jsou pacienti, se kterými se lékař mnohdy setkává i řadu let, vytvoří si mezi sebou hlubší vztah. Pacienti musí dodržovat celoživotně spoustu omezení týkajících se životosprávy, je to pro ně hodně náročné a ne všichni jsou schopni dodržovat dietu a pitný režim. Mnohdy je náročné neustále jim vše připomínat a nabádat je k dodržování.



Vzpomenete si na nějaký okamžik nebo událost, kdy jste cítila uspokojení z práce, potvrzení, že jste si vybrala správnou práci?

Uspokojení z práce pocituju vždy, když pomůžu pacientům, kteří se necítí dobře a po našem zásahu se jim udělá lépe, jsou nám vděční a děkují za naši práci.

Kdy jste překonala sama sebe?

V medicíně nejspíš při prvním, pro pacienty a mladé lékaře ne moc populárním, vyšetření per rectum. ☺



Práce na dialyzačním středisku je v podstatě multioborová

MUDr. Katarína Nehézová nastoupila do dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 10 - Královských Vinohradech již před deseti lety a i dnes jí tato práce přináší radost a uspokojení, zejména pak díky vědomí, že svým pacientům může poskytnout maximum nejlepší dostupné péče v oboru.



Čím vás oslovila právě nabídka společnosti Fresenius Medical Care?

V době, kdy jsem do společnosti nastupovala, jsem byla rok po promoci, již s určitou zkušeností s dialýzou z předchozího pracoviště. Nabídka přišla náhodně a vzhledem k tomu, že mě práce na dialýze na předchozím pracovišti bavila, zaujala mě. Byla jsem jednou z prvních "mladých lékařů", které společnost přijala a umožnila mi absolvovat předatestační přípravu. Atestaci z nefrologie jsem následně úspěšně složila.

Co vás překvapilo na dialýze?

Rozsah péče. Že nejsem "pouze" nefrolog a dialyzační lékař, ale potřebuji mít poměrně hluboké znalosti z celého vnitřního lékařství,

orientovat se i v chirurgických oborech, jelikož denně řeším spíše komplikace vyplývající z komorbidit pacientů, než z vlastní dialyzační procedury. Vzhledem k tomu, že jsou na mnoha střediscích prováděny i akutní dialýzy u nestabilních pacientů, je lékař dialyzačního střediska často i "intenzivistou". V případě zavádění permanentních dialyzačních katétrů pak v podstatě provádí i "malou chirurgii".

Vzpomenete si na nějaký okamžik nebo událost, kdy jste cítila uspokojení z práce, potvrzení, že jste si vybrala správnou práci?

Úspěšné zařazení pacienta na čekací listinu k transplantaci ledviny a následná transplantace je samozřejmě nejvíc uspokojujícím cílem pro pacienty, kteří jsou toho schopni. Vzhledem k tomu, že dialyzovaní pacienti řeší cestou dialyzačního střediska všechny svoje stížnosti a přidružené nemoci, každá správná diagnóza a následná úspěšná léčba přináší pocit uspokojení.

Kdy jste překonala sama sebe?

Pokaždé, když v akutních situacích zachováám klid a zajistím tak rychlou a adekvátní léčbu závažného stavu pacienta.



Paní Johnová oslavila na kadaňské dialýze devadesátiny!

Srší humorem, usmívá se a energie má na rozdávání. Takové je paní Žofie Johnová, která v polovině května oslavila nejen svátek, ale i své kulaté devadesáté narozeniny. Popřát jí přišel celý tým dialyzačního střediska v Kadani i její dcera a vnučka.

„Dialýza je zázračný vynález,“ říká paní Johnová a v připraveném proslovu děkuje všem za příkladnou péči, trpělivost a starostlivost: „Jste pro mě jedničky s pěti hvězdičkami, mám vás všechny moc ráda.“ Do dialyzačního střediska začala pravidelně docházet až ve svých 84 letech, a to v Chomutově. Sama přiznává, že ze

začátku jí dodržování dietních opatření a všechna režimová opatření spojená s dialyzační léčbou dělalo potíže: „Děkuji chomutovským sestřičkám, které mě uváděly do dialyzačního programu. Vím, že jsem z počátku zlobila, ale já už dnes nechci být tou neposlušnou pacientkou, proto se hodně snažím.“





Domácí hemodialýza získává u pacientů na oblibě

Osmačtyřicetiletý spolumajitel stavební firmy pan Vladimír T.

žije se svou rodinou v Kadani v severních Čechách. Potíže s ledvinami jej trápí již od jeho devatenácti let, kdy mu lékaři diagnostikovali akutní zánět ledvin. O těchto zdravotních problémech se dozvěděl náhodou při rukování na vojnu, kdy jej díky tomu osvobodili od základní vojenské služby.

Zjištěnou diagnózu ale až do osmadvaceti let dále neléčil. Tehdy mu selhaly ledviny. Již po půl roce podstoupil transplantaci, ale i tato transplantovaná ledvina po pár letech přestala pracovat a pan Vladimír musel začít pravidelně docházet na dialýzu. Po osmi letech se na něj opět usmálo štěstí a podstoupil transplantaci v pražském IKEMu. Bohužel ani v tomto případě se transplantovaná ledvina neujala a tentokrát již po necelém roce selhala. Pan Vladimír se musel vrátit zpět na dialýzu. To se psal rok 2014. „Když nepočítám ten rok s transplantovanou ledvinou, jsem již pomalu dvanáct let na dialýze. Když se podívám zpět, řekl bych, že mi to ani tak nevadilo – chodil jsem na večerní a noční dialýzy, díval se zde na televizi a vyřizoval si telefonní hovory,“ říká pan Vladimír a na klíně hladí Yorskshira jménem Robin, kterému je již dvanáct let a pan Vladimír si jej pořídil, když začal chodit na dialýzu, aby měl nějaké příjemné rozptýlení v nelehké etapě svého života.

V loňském roce ale v jeho dialyzačním středisku zrušili noční směny a pan Vladimír poprvé zažil určitý nekomfort, protože na dialýzu musel i v časech, kdy potřeboval řešit důležité pracovní povinnosti. Shodou okol-

ností v té době také vyšlo nové číslo časopisu Péče pro mne věnované domácí hemodialýze a zkušenostem prvních pacientů. „Dlouho jsem neváhal a zeptal jsem se na středisku, zda by byla možnost i pro mě zařídit domácí hemodialýzu. Byl jsem překvapen, jak se vše rychle rozjelo. Neuplynulo ani půl roku a já mám malé dialyzační středisko u sebe doma,“ popisuje své zkušenosti pan Vladimír a dodává: „Nejtěžší pro mě byla představa, že budu muset sám sebe napichovat. Ale řekl jsem si, že to zkusím a začal jsem se na středisku pod dohledem sestřiček trénovat. Byl jsem velice překvapen, jak to bylo snadné.“

Pan Vladimír musel kromě nácviku napichování jehly podstoupit i školení spojené s používáním dialyzačního přístroje a návštěvu psychologa. Doma bylo potřeba ještě vyřešit elektrické rozvody a vodovodní odpad. Nejednalo se však o nic zásadního a se vším mu pomohl technik dialyzačního střediska. Přístroj pro domácí hemodialýzu umístil do hostinského pokoje, kde neruší zbytek rodiny. „S domácí hemodialýzou jsem velice spokojený – mohu se dialyzovat dle svých potřeb a pracovního rozvrhu, terapii podstupuju častěji, a díky tomu se cítím živější a lépe oddialyzovaný. Navíc od-



a válečnou literaturu.“ V mládí byla velmi aktivní – hrála házenou, bruslila, lyžovala, šila a pletla oblečení pro celou rodinu a také vařila a pekla. Dnes bydlí u své dcery v Kadani, která se o ní stará a připravila pro ni také velkou narozeninovou oslavu, na kterou dorazila celá rodina. Tedy kromě jejího muže, který bohužel zemřel již před 26 lety. „Byl to velký sportovec a představte si, že se podílel na výstavbě metra linky C v Praze,“ vzpomíná paní Johnová.

A jak se vlastně dostala na dialýzu? Ve svých 28 letech prodělala náročnou gynekologickou operaci, kdy byl u ní odhalen zhoubný nádor. Následné ozařování nádor sice odstranilo, ale trvale poškodilo močový měchýř. To ale zjistili lékaři až po 52 letech, když se dostavila těžká inkontinence a následně i chronické selhání ledvin. Dialýzu pravidelně navštěvuje od roku 2011.



Paní Johnová se narodila v roce 1927 v Proboštově na Teplicku. Byla jedináčkem, maminka pracovala jako administrativní pracovnice a dělnice, otec byl zaměstnán na šachtě. Vystudovala střední školu, ale na maturitu již nedošlo. „Jsem válečná studentka, školu nám zavřeli a já si nemohla udělat maturitu. Celý život jsem pracovala v administrativě jako korespondentka a sekretářka,“ doplňuje. Vychovala dvě děti – syna, který vystudoval střední báňskou školu a dnes provozuje v Teplicích úspěšnou stavební firmu, a dceru, která pracuje jako rehabilitační sestra, v kadaňské nemocnici, kam v současnosti paní Johnová dochází třikrát týdně na dialýzu.

Velkou radost jí dělají její vnoučata, která má celkem tři, a také čtyři pravnoučata. Ve volných chvílích se věnuje sledování dokumentárních pořadů v televizi a četbě: „Čtu všechno, co mi přijde pod ruku. Nemám ale ráda kriminálky



Stříbrní surfaři: jak mohou moderní technologie obohatit život starších lidí

Technický pokrok rychle mění mnoho aspektů naší společnosti a našeho života, a to k lepšímu! Díky internetu máme dnes lepší přístup k informacím a rychlejší spojení se světem než kdy dříve. Výhody světa online dnes objevuje stále více lidí ve věku nad 65 let. Pojďte zjistit, jak se i vy můžete stát tzv. stříbrným surfařem – a co tím můžete získat.

Kde sháníte nejnovější zprávy? Kam jdete, když potřebujete informace o blížící se dovolené? Jaké zařízení používáte, abyste se dovolali své rodině a přátelům? Jakým způsobem posíláte psané zprávy? Kde nakupujete, kam chodíte do banky, kde jednáte s poskytovateli služeb? Většina z nás by v minulosti odpověděla takto:

- Sleduji zprávy v novinách nebo každý den ve stejný čas v televizi.
- Informace týkající se dovolené získávám od cestovní kanceláře nebo z knihovny.

- Svým blízkým volám z pevné linky.
- Pokud chci někomu napsat, posílám dopis poštou.
- Nakupuji v blízkosti bydliště, navštěvuji místní pobočku své banky a s poskytovateli služeb se domlouvám po telefonu nebo osobně.

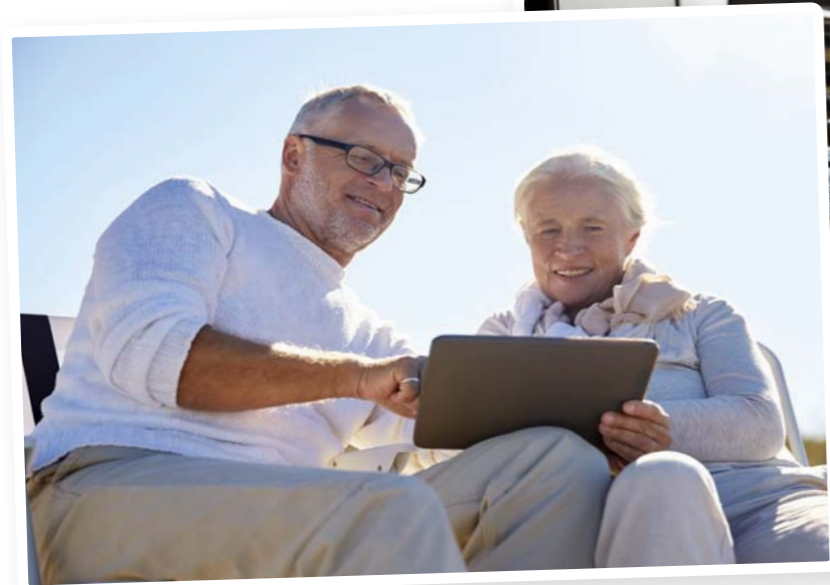
Všeobecný přístup k internetu však mnohé změnil. Nejnovější zprávy dnes lidé získávají z internetových zdrojů na svém počítači nebo notebooku. Na stejném místě hledají informace týkající se dovolené, kterou si rovnou

padly i nepříjemné zdravotní problémy, které mě sužovaly,“ dodává pan Vladimír. Aktuálně se doma dialyzuje obden v rozsahu pěti až šesti hodin. Vše zvládá úplně sám, jeho žena mu pouze vypomáhá s následným úklidem po terapii. Na kontrolu na středisko jezdí jednou za měsíc a průběh dialýzy vždy pečlivě zapisuje do dialyzačních protokolů.

Kromě domácí hemodialýzy využívá pan Vladimír i další služby, kterou svým pacientům nabízí dialyzační střediska Fresenius

NephroCare, a tou je Prázdninová dialýza. Rád a často cestuje za kamarády i na dovolenou, proto je pro něj možnost dialýzy v zahraničí velice důležitá. V zimě jezdí lyžovat na hory, v létě za koupáním k moři nebo na kola. Nejvíce mu přirostla k srdci Itálie. *„Slyšel jsem o německém pacientovi, který vozí svůj přístroj na domácí hemodialýzu v karavanu a cestuje tak po celé Evropě. To je něco, co by se mi líbilo a věřím, že tímto směrem se bude vývoj v této oblasti dále posouvat,*“ poodhaluje svá přání pan Vladimír.





online objednávají. Přes internet probíhají videohovory. Miliony lidí mohou díky e-mailu posílat psané zprávy během chvíle – aniž by museli čekat na poštáka. Téměř vše si dnes můžete vyřídit z pohodlí svého domova – nakoupit, zkontrolovat účet v bance či domluvit řemeslníka. Aplikace na vašem chytrém telefonu vám umožní rychlý přístup k informacím vedle mnoha dalších funkcí.

Užijte si spojení!

Moderní technologie přinesly do života seniorů novou náplň, protože je lépe propojily se světem i s jejich blízkými. Stačí jen kvalitní připojení k internetu, počítač, notebook, chytrý telefon nebo tablet. Není to vzrušující, poslat e-mail příbuznému nebo známému přes půl světa a vědět, že si ho přečte hned poté, co jste ho „odklikli“? Pokud máte vnoučata nebo děti v zahraničí (nebo jen na druhém konci země), můžete se s nimi bavit pomocí video-rozhovoru a zůstat tak v pravidelném spojení.

Přesvědčte se sami, jak velký rozdíl znamená vidět je při volání tvář v tvář!

Internet vás dokáže spojit s vašimi blízkými a pomůže vám tak zvládnout pocity osamění, které s přibývajícím věkem přicházejí. Můžete také znovu navázat kontakt z lidmi ze své minulosti, přáteli z dětství nebo bývalými sousedy. A nejen to. Také setkání po letech se přes internet organizují mnohem snáze. Najít někoho a hned ho také oslovit může být ve světě, který je online, otázkou několika minut.

Objevte sociální sítě

Sociální sítě jsou internetové stránky, jejichž obsah tvoří firmy nebo vlády, nýbrž sami uživatelé. Vkládají na ně své fotografie či videa a píšou zprávy, které si může přečíst každý, s kým jsou na internetu propojeni. Jsou vaši přátelé a rodina na sociálních sítích? Není nic jednoduššího než si zdarma zřídit vlastní účet a připojit se k zábavě.



1, 2, 3 – online!

Chcete vyzkoušet internet? Stačí tři jednoduché kroky:

- 1 Zajistěte si počítač, notebook nebo chytrý telefon.** Obchodníci nabízejí také speciální verze pro seniory – s jasným displejem, velkými ikonami a jednoduchým ovládáním. Ujistěte se také, že máte nastavenou dostatečnou velikost písma. Pro videohovory je vhodná vestavěná kamera, což je u většiny přístrojů poslední generace už samozřejmostí.
- 2 Najděte si připojení k internetu.** K prohlížení stránek, vyhledávání či hraní her budete potřebovat stabilní připojení bez výpadků. Pokud vás lákají videohovory, využijete vysokorychlostní, širokopásmové připojení. Pokud u vás připojení není k dispozici, můžete si ho objednat u poskytovatele v místě bydliště. Pokud si nebudete vědět rady, zeptejte se vnoučat, dětí nebo sousedů – zkrátka někoho, kdo je na internetu jako doma. Můžete samozřejmě požádat přítele nebo souseda, zda byste občas nemohli využít jeho internet. Další možnost představují kavárny s bezdrátovým připojením (Wi-Fi) zdarma.
- 3 A můžete začít surfovat!** Máte vhodné elektronické zařízení, jste online a začíná vaše cesta po zákoutích internetu. Pokud je to opravdu poprvé a nejste si jistí, možná vám přijde vhod kurz pro začátečníky v místním centru pro seniory. Nebo pomůže někdo blízký.

Vydejte se na cestu

Na internetu objevíte spoustu zajímavostí. Například na stránkách www.nephrocare.cz máme celou řadu užitečných informací pro lidi s onemocněním ledvin. Najdete tu i recepty, inspirativní příběhy dalších pacientů, tipy pro zdravý životní styl...

Navštivte internetové stránky www.nephrocare.cz a www.dialyza.cz, kde naleznete řadu zajímavých informací a rad nejen pro dialyzované pacienty!



S Prázdninovou dialýzou k moři nebo na sopku

Opět po roce nastávají dlouhé letní dny plné slunce a s nimi spojený čas dovolených. I přesto, že řada z nás vyjíždí za hranice i v průběhu roku, ať už na hory nebo za exotikou, letní prázdniny se stále nesou v duchu rodinných dovolených a odpočinku. Společnost Fresenius Medical Care poskytuje díky své celosvětové síti dialyzačních středisek možnost vycestovat kdykoliv a kamkoliv i pacientům odkázaným na pravidelnou dialyzační péči.

Ve spolupráci s Holiday Dialysis International je pacientům nabízena služba Prázdninová dialýza. „*Jsmo rádi, že můžeme v současné době našim pacientům poskytnout zázemí při organizaci a plánování vysněné dovolené a umožnit jim dialýzu prakticky kdekoli na světě v rámci sítě dialyzačních středisek NephroCare,*“ popisuje Ing. Lucie Ptáková, která má společně s kolegyní Kateřinou Chvalovou na starost službu Prázdninová dialýza.

Co všechno je potřeba udělat proto, abyste mohli vycestovat do zahraničí, jste-li pacientem dialyzačního střediska Fresenius NephroCare? Jeden z prvních kroků je rozhodnout se, kte-

rou z destinací byste rádi navštívili, následně kontaktovat jednu z koordinátorek a až poté svou dovolenou uhradit.

Do tohoto čísla časopisu jsme pro vás vybrali tři destinace a vy se tak s námi můžete podívat do Španělska, Portugalska nebo na Sicílii.

ŠPANĚLSKO

Pod pojmem Španělsko se každému z nás vybaví něco jiného. Většinou jsou to však pláže zalité sluncem, siesta, flamenco a nelze ani opomenout španělský národní sport - fotbal. Vzhledem k dramatickému vývoji dějin Španělska je tato země také často nazývána jako

Říše dobyvatelů a objevitelů. Španělské království ležící na Pyrenejském poloostrově se pyšní nejen rozmanitou kulturou sahající až do dob Maurů, ale také rozlehlými pahorkatými plochami, slavnými městy s architektonickými památkami, královskými paláci nebo katedrálami. Věděli jste, že Španěle patří mezi jedny z největších vývozců olivového oleje na světě? Ať už mezi vaše záliby patří toulky španělskou historií, fotbal nebo jen siesta na rozpálených plážích, určitě si zde přijdete na své.

Madrid

Hlavní město Španělska nabízí celou řadu aktivit. Za zmínku stojí královský palác, který je oficiálním sídlem španělského krále a je s více než 3 418 místnostmi považován za jeden z nejrozsáhlejších paláců v západní Evropě. Svým vzhledem připomíná sídlo britské královské rodiny, Buckinghamský palác. Fotbaloví fanoušci určitě ocení návštěvu slavného fotbalového stadionu Estadio Santiago Bernabéu a po sportovním výkonu si můžete odpočinout v jednom z madridských parků. Madrid je mladá pulzující metropole s velkým množstvím galerií, kaváren a restaurací. Nudit se zde rozhodně nebudete.

Murcia / La Manga del Mar Menor

Pokud však dáte raději přednost nefalšované španělské siestě na pláži nebo třeba vodním sportům všeho druhu, La Manga je ideálním místem, kde se na víkend sjíždějí lidé z širokého okolí. La Manga leží v jihovýchodní části Španělska a je od města Murcia vzdálena autem přibližně jednu hodinu. Toto místo je unikátní v tom, že se nejedná o tradiční pobřeží, je to však letovisko, které se rozkládá na 22 km dlouhém poloostrově o šířce 100 až 900 metrů a po obou stranách je lemován písčnými plážemi, které z jedné strany omývá Středo-

zemní moře a na druhé straně se rozkládá přírodní jezero Mar Menor.

Malaga

Druhé největší město v Andalusii je považováno za jedno z nejoblíbenějších turistických destinací a zároveň je centrem Costa del Sol. Město je proslulé svým příjemným podnebím, kulinářským uměním a také se tu narodil známý malíř Pablo Picasso. Navštívit můžete zdejší mořské akvárium, římské divadlo a pevnost Alcazaba, projít se malebnými uličkami v centru a den můžete zakončit odpočinkem na pláži nebo v místních parcích. Nezapomeňte však, že během siesty panuje v ulicích města klid a mnoho obchůdků je zavřených.

Vybraná dialyzační střediska:

C.H.Beata Maria C/ Vaquería nº 7	Madrid
Avda. 1º de mayo 111	Murcia
C./ Francisco Correa 4	Málaga



PORTUGALSKO

Na Pyrenejském poloostrově ještě chvilku zůstaneme, ale tentokrát se přesuneme do sousedního Portugalska a navštívíme zdejší zajímavá místa. V posledních letech popularita



Portugalska vzrostla a tato země je čím dál více vyhledávána turisty. Především je to kvůli geografické rozmanitosti, kdy sever země pokrývají hory dosahující téměř 2 000 m n. m. a oproti tomu jižní a západní část tvoří převážně nížiny se skalnatým pobřežím.

Lisabon

Stejně jako každé hlavní město je i Lisabon dopravním, kulturním a především ekonomickým centrem země, který je posázen po sedmi kopcích. Vzdálenosti v historickém centru nejsou příliš velké, a proto se cestování dá zvládnout většinou pěšky. Pokud se však rozhodnete využít místní MHD, rozhodně využijte jednu z tramvajových linek, která Vás doveze na jednu z nejhůře položených památek města, a tou je hrad Castelo do Sao Jorge. Součástí hradu jsou přilehlé zahrady, můžete se projít po hradbách a kochat se panoramatickými výhledy. Lisabon se mimo jiné také pyšní nejdelším mostem v Evropě, který vede přes řeku Tejo. O několik desítek let zpátky se vrátíte ve čtvrti Alfama. Žijí zde převážně malí prodejci a rybáři. Nechte se tedy vést malými uličkami plnými kaváren, schodišť a miniaturních předzahrádek, balkonů a nasajte pravou lisabonskou atmosféru.

Porto

Druhé největší město v zemi je dle některých průvodců považováno za nejkrásnější město Portugalska a historické centrum je i zapsáno do Seznamu světového dědictví UNESCO. Jak už sám název města napovídá, právě z této oblasti pochází produkt známý jako portské víno, které se dnes vyváží do celého světa. Navštívit zde můžete například muzeum fotografie – Centro Portugues de Fotografia, knihkupectví Livraria Lello, které je unikátní díky svému dřevěnému točitému schodišti nebo se

můžete projít okolo řeky, kde uvidíte různobarevné a starobylé domy Muro dos Cobertos da Ribeira s řadou restaurací a obchůdků.

Jižní provincie Algarve / město Faro

Průzračné moře, nekonečné písčité pláže a pískovcové útesy, to je jižní provincie Portugalska – Algarve. Centrem provincie je město Faro, které nabízí přímořskou atmosféru a zároveň v sobě skrývá pozůstatky arabské a římské nadvlády. Absenci pláží ve městě Faro vám bohatě vynahradí historické domy, malebné a úzké uličky, kostely a muzea. Za již zmíněnými plážemi a pískovcovými útvary se vydejte do vesničky Sagres, města Lagos nebo třeba do městečka Tavira, kterému se říká Město kostelů.

Vybraná dialyzační střediska:

Travessa do Castro n° 3	Lisabon
Rua Fernando Lopes Vieira n° 524	Vila Nova de Gaia
Rua António Gedeão n° 2	Faro

SICÍLIE

Největší ostrov ve Středozezemním moři láká celoročně turisty z celého světa. Stejně jako ve většině středomořských přímořských letovisek zde najdete písčité pláže a starobylá města, ale je zde ještě jedna zajímavost. Na Sicílii se totiž nachází nejvyšší činná evropská sopka Etna, která patří mezi symboly ostrova a stala se také nejvyhledávanějším turistickým bodem na ostrově. Na její vrchol se můžete vydat spolu s průvodcem ve speciálním vozidle.

Cefalú

Za zachovalý klenot Sicílie je považováno městečko Cefalú, které leží asi hodinu cesty od Palerma na severním pobřeží ostrova. Mohutný skalní masiv La Rocca z jedné části ohraničuje



městečko a můžete na něj vystoupit a nechat se unášet nádherným výhledem. Mezi hlavní památky patří dóm Duomo di Cefalú s dřevěným stropem a mozaikami. Pokud však máte raději zmrzlinu, koupání nebo posezení v kavárně či restauraci, i vy si zde přijdete na své.

Syrakusy

Rodiště matematika, fyzika, filozofa, vynálezce a astronoma Archimeda se nachází na východním pobřeží Sicílie. Historická část Syrakus pak stojí na ostrově Ortigie, který je s pevninou propojen dvěma mosty. V Syrakusách se zachovalo asi nejznámější řecké divadlo pro 15 tisíc diváků, které patří mezi největší antická divadla světa.

Agrigento – Údolí chrámů

Jedná se o nejvyhledávanější archeologický areál na jihu Sicílie. Agrigento je také nazýváno jako velkolepé muzeum pod širým nebem. Samotné Údolí chrámů se rozkládá v sousedství města. K vidění jsou zde ruiny kdysi největších řeckých chrámů na světě. Pro tuto oblast jsou typické mandlové a olivové háje. Navštívit můžete například Heraklův chrám, chrám bohyně Héry nebo chrám dominující západní části areálu – Chrám Dia Olympského.

Vybraná dialyzační střediska:

Via Fichidindia 33	Palermo
Via Marco Polo 499	Contesse



Salát s krevetami

Pikantní salát dodá dostatek energie a probudí vaše smysly díky vyvážené chuti všech obsažených ingrediencí. Energizující celer je oblíbenou surovinou plnou minerálů a vitamínů a co je důležité pro dialyzované – dokáže skvěle nahradit sůl.



4 porce (1 porce = ½ šálku)

Složení:

450 g krevet, vařených, oloupaných
1 vejce natvrdo
1 lžice sekaného celeru
1 lžice sekané zelené papriky
1 lžice sekané cibule
2 lžice majonézy
1 lžička citronové šťávy
½ lžičky chilli
⅛ lžičky Tabasco®
½ lžičky suché hořčice
salát



Příprava:

Nakrájejte krevety a vejce, nasekejte celer, zelenou papriku a cibuli. Směs dobře promíchejte s dresinkem, který jste si připravili smícháním majonézy, citronové šťávy, chilli a tabasco omáčky. Nechte směs odpočívat v lednici po dobu 30 minut.

Před podáváním do směsi vmíchejte čerstvě nasekaný salát. Podávejte s bílým pečivem.

Varianty:

- Můžete použít zmražené krevety.



Nutriční hodnoty jedné porce:

kalorie	157 kcal
sacharidy	1 g
proteiny	26 g
vláknina	0 g
tuky	5 g
nasycené tuky	1 g
sodík	232 mg
draslík	233 mg
fosfor	263 mg
vápník	67 mg
cholesterol	234 mg



Lahodný kuřecí salát

Také druhý z pikantních salátů pro vás určitě bude vzpruhou po celodenních povinnostech. Pro ty, kteří neholdují mořským plodům, je zde varianta s kuřecím masem.

Tento salát povzbudí také metabolismus a dodá dostatek vitamínu C.



5 porcí (1 porce = ¾ šálku)

Složení:

2 šálky nakrájeného kuřecího masa /vařené nebo restované/
⅓ šálku nasekaného celeru
¼ šálku čerstvé cibule
¼ šálku čerstvě nasekaného zeleného pepře
1 čajová lžička petržele
1 lžice citronové šťávy
¼ lžičky černého pepře
1 čajová lžička suché hořčice
½ šálku majonézy



Příprava:

Smíchejte kuře, celer, cibuli, zelený pepř, petrželku a promíchejte s citronovou šťávou.

V míse smíchejte černý pepř, hořčici a majonézu. Hotový dressing důkladně vmíchejte do kuřecí směsi a nechte odpočinout v chladničce.



Nutriční hodnoty jedné porce:

kalorie	181 kcal
sacharidy	3 g
proteiny	18 g
vláknina	0 g
tuky	10 g
sodík	239 mg
draslík	205 mg
fosfor	149 mg
vápník	16 mg
cholesterol	47 mg

Varianty:

- Můžete přidat ½ šálku bílých hroznů bez pecek, pokrácených na půlky.
- Můžete se přidat 1 střední jablko, oloupané a nakrájené na kostičky.
- Můžete použít nasekané vařené krůtí namísto kuřecího.
- Můžete přidat další koření, jako je rozmarýn nebo paprika.



Plody letní sklizně



Jasně a teplé letní slunce už brzy krásně zbarví všechny bobule i ovoce na stromech.

Samozřejmě vám přejeme, abyste si tyto přírodní dary vychutnali.

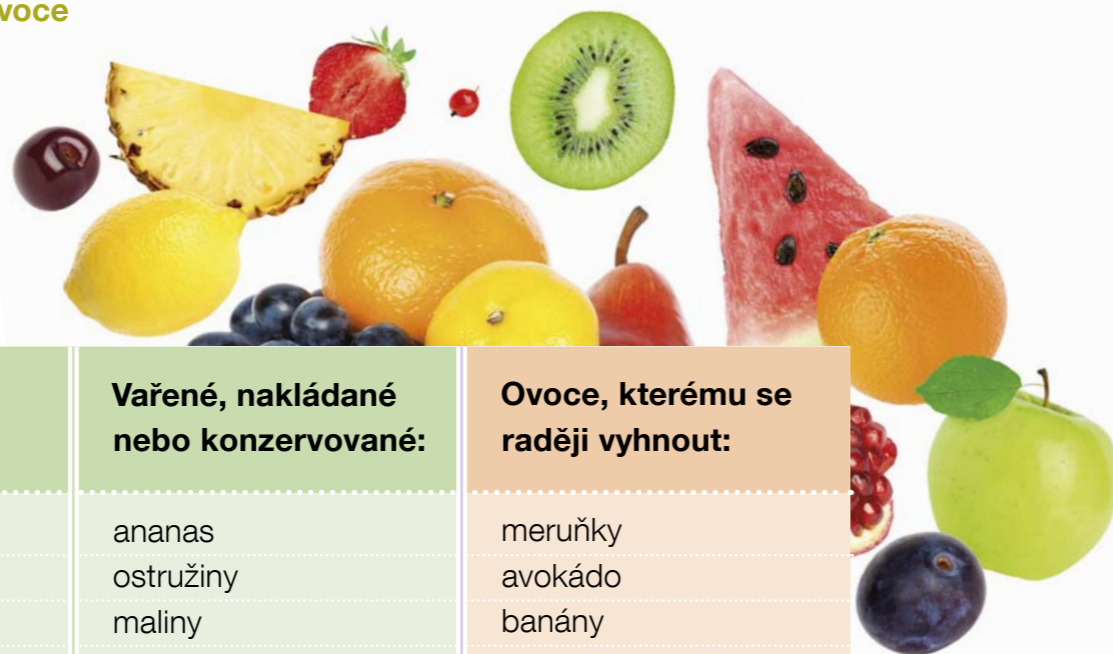
Myslíme však také na vaše ledviny a celé tělo, protože mnoho plodů obsahuje vysoké množství draslíku.

Pojďme začít od základů. Pokud jsou vaše ledviny chronicky nemocné, znamená to, že nepracují na plný výkon. V důsledku toho nejsou tak efektivní při filtrování některých živin z krve. Ovoce bývá na živiny bohaté, a proto byste měli jeho příjem omezit na dvě porce denně (celkem přibližně 150 gramů). Nejlepší bude kombinace čerstvého ovoce a ovocného kompotu bez přidané ovocné šťávy.

pacientů s onemocněním ledvin, aby pečlivě sledovali svůj příjem draslíku. To znamená, že velmi záleží na výběru správného druhu ovoce a na optimálním způsobu jeho přípravy. Existuje mnoho druhů, na kterých si můžete pochutnat – pokud to s nimi nebudete přehánět a pokud si je připravíte správným způsobem.

Vybíráme nejlepší druhy ovoce

Nefrologové a specialisté na výživu radí velké části



Čerstvé ovoce:	Vařené, nakládané nebo konzervované:	Ovoce, kterému se raději vyhnout:
jablka	ananas	meruňky
hrušky	ostružiny	avokádo
jahody	maliny	banány
borůvky	červený rybíz	cukrový meloun
brusinky	mango	černý rybíz
melouny	pomeranče	kiwi
rakytník	broskve	maracuja
višně	švestky	chlebovník
citróny	třešně	granátová jablka

Proč je draslík tak důležitý

Dalo by se říci, že draslík je v našem těle jedním z klíčových hráčů. Má vedoucí úlohu při svalových kontrakcích a nervových impulsích. Pomáhá regulovat tekutiny v buňkách, produkovat bílkoviny i rozkládat uhlohydráty. Draslík se nachází téměř ve všech potravinách rostlinného i živočišného původu, ovšem jeho koncentrace se druh od druhu významně liší. Zvláště bohaté na tento minerál jsou ovoce, zelenina a brambory.

Selhávající ledviny však nedokážou vylučovat draslík z těla tak, jako tomu bývá u zdravého člověka. To může vést ke zvýšení koncentrace draslíku v krvi a potenciálně i k ohrožení života. Abyste tomu zabránili, měli byste pozorně sledovat svůj příjem draslíku a dodržovat léčebný plán.

Co dělat, abyste zůstali zdraví

Aktivní přístup k životu na dialýze může hrát zásadní roli při zachování vašeho zdraví a životní pohody. Vaše každodenní rozhodnutí mohou do jisté míry ovlivnit to, jak se cítíte a kolik máte energie. Kvalitu vašeho života pomůžou zlepšit chytrá rozhodnutí, která budou pamatovat na vaše ledviny.

Mějte tedy na paměti, že si letos v létě můžete udělat radost chutným ovocem, vybírejte však pečlivě! Pokud váháte, které ovoce je pro vás vhodné, obraťte se na svého výživového poradce či nefrologa.

Trojice pravidel, která je třeba dodržovat při konzumaci ovoce, pokud si hlídáte spotřebu draslíku:

➔ Ovoce konzumujte v menším množství

Vybírejte si ovoce s nízkým obsahem draslíku. Nejopatrnější buďte o víkendech nebo kdykoliv dojde k delší prodávě mezi dvěma dialýzami. Pokud konzumujete konzervované ovoce, vylijte všechnu tekutinu! Totéž platí i pro kompoty a zavařeniny. S mraženým ovocem nakládejte stejně jako s čerstvým a šťávy, která vznikne při rozmrazování, se zbavte.

➔ Snižte množství draslíku

Draslík je velmi dobře rozpustný ve vodě. To je dobrá zpráva, protože díky tomu můžeme snížit jeho obsah v ovoci. Stačí plody namočit, oblanširovat nebo povařit. Ovoce lze například nakrájet na malé kousky, ponořit je do většího množství vody a zahřát na 70 stupňů (pokud to ovoce vydrží). Pak vyměnit vodu a tu původní vylít.

! Opatrně s ovocnou šťávou

Šťávy představují riziko. Na trhu jsou k dostání pod různými názvy – džus, ovocný nektar, ovocný nápoj, limonáda – a všechny mohou obsahovat velké množství draslíku. Jednoduché pravidlo zní: čím více ovocné šťávy, tím více draslíku. Pokud tedy pijete džus, ředte ho vodou.



Léto – čas na zmrzlinu!

Studená a osvěžující zmrzlina je přímo symbolem léta.

Klasická vanilková, čokoládová, nebo třeba ovocný sorbet – variant je celá řada.

Proč si tedy nedopřát pořádnou porci? Nejprve si ovšem přečtěte, jak při tom chránit své ledviny.



Nejasné počátky

Zázrak jménem zmrzlina objevili naši předci už před mnoha staletími. Marně bychom však pátrali po konkrétním člověku – „ vynálezci“ tohoto populárního pamlsku. Dezerty z ochuceného ledu či sněhu si lidé dopřávali už ve staré Číně a v antickém Římě. O mnoho století později Marco Polo údajně přivezl recept na výrobu zmrzliny z Číny do Itálie.

Dějepisci odhadují, že v podobě, kterou známe a milujeme dodnes, se v Evropě zmrzlina objevila někdy v 16. století. Byla však vyhrazena pro královské dvory a další privilegované vrstvy. Obyčejní lidé mohli zmrzlinu ochutnat až asi o sto let později.

Zmrzlina stokrát jinak

Zmrzlina existuje v bezpočtu příchutí – od klasické vanilkové přes čokoládovou až po jahodovou a další. Najdeme však také mnoho různých typů, přičemž každý z nich má své typické vlastnosti. Tady je jejich stručný přehled:

Zmrzlina: Obvykle se vyrábí ze smetany nebo z mléka, sladí se cukrem nebo jiným sladidlem, přidává se do ní také vejce a libovolná příchut'

Gelato: Italská zmrzlina – jemnější, hustší a chuťově výraznější než tradiční zmrzlina.

Mražený jogurt: Kyselejší než zmrzlina či gelato. Obsahuje mléko, jogurtové kultury, sladidla a příchuti.

Sorbet: Vyrábí se ze slazeného a ochuceného ledu, bez mléka a vajec. Obvykle obsahuje ovoce, někdy také čokoládu nebo dokonce šampaňské.

Italian ice: Americká sladkost podobná sorbetu, často bez mléka i vajec, vyrábí se v mnoha ovocných příchutích.

Léto přátelské k ledvinám

Existuje mnoho způsobů, jak si typickou chuť léta můžete vychutnat. Jen nezapomeňte započítat zmrzlinu, sorbet či mražený jogurt do svého denního limitu tekutin či živin. Pokud máte další otázky, obraťte se na svého výživového poradce.

Máme pro vás výborný nápad: vyrobte si vlastní mraženou pochoutku a pozvěte vnoučata, přátele či sousedy, ať si pochutnají s vámi. Na straně 40 najdete recept na zmrzlinu, která šetří ledviny. Tak tedy na zdravé, šťastné a chutné léto!



Ledové pochoutky

Až začne rtuť na teploměru stoupat, určitě vás přepadne chuť na něco mraženého. Myslete však také na své zdraví a vybírejte s ohledem na vlastní ledviny. Pokud se budete držet našich doporučení, můžete si zmrzlinu vychutnat bez rizika:

Vyrobte si vlastní zmrzlinu, která bude vůči vašim ledvinám šetrná.

Je to hračka! Ještě lepší bude, když si ji zmrazíte v malých porcích, třeba v zásobníku na led. Tak budete mít svůj příjem tekutin pod kontrolou a drobné potěšení si budete moci dopřát během celého dne.

Vybírejte podle živin. Dejte přednost zmrzlinám z jogurtu, smetany nebo vhodného ovoce před těmi, které obsahují jen vodu a cukr.

Pokud je to nutné, spíše než šťávou z ovoce **sladte medem nebo sirupem.**

Vhodné druhy ovoce vyberte také na ozdobu – například hrušky, jablka, maliny, borůvky, jahody či višně. Nejlépe z konzervy, zavařené nebo z kompotu.

Vyhnete se plodům s vysokým obsahem draslíku. Patří mezi ně banány, maracuja, guave a většina dalších exotických druhů.

Svou touhu po sladkém ještě lépe uspokojíte, pokud zmrzlinu ozdobíte malým množstvím čokoládových hoblin, karamellem, rozdrocenými kukuřičnými lupínky nebo jinou sladkostí, která neuškodí vašim ledvinám.



Mrkvová zmrzlina s medem

Tato sladce pikantní zmrzlina je lehká a s její přípravou nebudete mít potíže. Překvapivá směs mrkve a medu v kombinaci s lahodnou smetanou přijde v létě vhod jako odpolední svačinka, předkrm nebo dezert. Zamilují si ji mladí stejně jako staří.

Mrkvová zmrzlina

10 porcí



Suroviny:

400 ml mrkvové šťávy
250 ml smetany
100 g cukru
50 g medu
2 polévkové lžíce citrónové šťávy



Příprava:

Smetanu šlehejte s polovinou cukru, dokud není téměř tuhá. Zbývající cukr smíchejte s medem, mrkvovou a citrónovou šťávou, dokud se nerozpustí. Směs pozvolna vpravujte do smetany. Zmrazte v tvořítce na led (pokud ho máte). Můžete také dát do mrazáku v uzavřené nádobě a jednou za hodinu zamíchat (po dobu 5 až 7 hodin).

Ozdobte plátky pomeranče nebo měsíčky mandarinky a podle chuti také bazalkou či mátou. Dohromady to chutná skvěle!



Nutriční hodnoty jedné porce:

kalorie	142 kcal
tuky	8 g
uhlohydráty	17 g
bílkoviny	874 mg
tekutiny	56 g
sodík	29 mg
draslík	121 mg
vápník	31 mg
fosfor	29 mg



Na co má nárok diabetik?

Stejně jako v minulosti, ani v současné době není jednoznačně definována sociální dávka přímo pro diabetiky. Zvýšené náklady na diabetickou dietu jsou např. řešeny v rámci celkového posuzování sociální potřebnosti daného žadatele a posléze jsou zahrnuty do celkové výše jeho životního minima. Ostatní druhy pomoci pak záleží na individuálním zdravotním stavu diabetika.

Pokud má diabetik sníženou mobilitu, dosáhne na příspěvky na dopravu, na sociální a zdravotní péči, a také na pomůcky a další specifické sociální dávky, o kterých jsme již psali v předchozích vydáních, tedy na dávky sociální péče nebo dávky pomoci v hmotné nouzi (příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a mimořádná okamžitá pomoc). Může se tedy jednat jak o dávky jednorázové, tak měsíční. O nároku na ně rozhoduje a posléze je i vyplácí většinou obecní úřad.

Pomůcky pro diabetiky

Pomůcky pro diabetiky předepisuje smluvní lékař odbornosti diabetolog na poukaz zdravotní pojišťovny. Diabetik má právo na to, aby mu byly ošetřujícím diabetologem tyto pomůcky v příslušném rozsahu předepsány. Pro pomůcky jako jsou například glukometry, diagnostické proužky, různé aplikátory či injekční stříkačky platí pravidla, která se odvíjejí od léčebných režimů, které má pacient předepsány. Jelikož se tato pravidla rok od roku mění, je důležité, aby se pacient informoval u svého ošetřujícího diabetologa nebo na internetových stránkách své zdravotní pojišťovny, kde najde aktuální informace.

Existují ještě zvláštní indikace pro specifické případy, kdy pacientova léčba vyžaduje například inzulinové pumpy včetně příslušenství

nebo třeba speciální obuv, pokud pacient trpí syndromem diabetické nohy. Podle § 16 zákona č. 48/1997 Sb. mohou být počty pomůcek nad stanovené limity navýšeny na návrh ošetřujícího lékaře, po schválení revizním lékařem pojišťovny.

Příspěvky některých zdravotních pojišťoven:

VZP

VZP přispívá v roce 2017 diabetikům dětem i dospělým na prevenci zhoršení této choroby až do výše 500 Kč. Příspěvek lze použít na dezinfekci kůže před odběrem krve, zjištěním glykemie či před aplikací inzulínu. Diabetik může použít tyto prostředky rovněž na doplatek při nákupu příslušenství k inzulinové pumpě nebo při nákupu testovacích proužků pro zjištění glukózy v krvi. Více se o tomto příspěvku můžete dozvědět na: www.klubpevnehozdрави.cz/dospeli/

VOZP

U VOZP lze v roce 2017 čerpat příspěvek ve výši 400 Kč za rok. Programy najdete v sekci **Klient** pod záložkou **Program preventivní zdravotní péče** a zde je možnost volby v rámci



Jsem diabetik a začínám chodit na dialýzu

Téměř polovina všech dialyzovaných pacientů pochází z řad diabetiků. K nevratnému selhání ledvin u nich většinou dochází víceletém trvání diabetu. Cévy jejich ledvinné tkáně jsou postupně méně prostupné, jejich stěna se ztlušťuje a ledviny v průběhu let přicházejí o svoji filtrační schopnost. Jednoho dne již svou roli plnit nestačí a musí přijít náhrada. Je možné se na tuto situaci připravit?

Lékař mi sdělil, že funkce mých ledvin dosahuje hranice, kdy budu muset začít chodit na dialýzu. Kromě toho, že to kompletně nabourá můj časový program, budu prý muset držet ještě přísnější dietu, než je diabetická. Jak se s tím mám vyrovnat?

Období přípravy na dialýzu je pro nemocného člověka těžké, je v něm hodně nejistoty a obav. Život s hemodialýzou nebo peritoneální dialýzou nebude stejný jako dřív. Dialýza vám dá šanci na život, ale zároveň přinese jistá omezení (časová, stravovací, společenská) a bude hodně na vás, jak se s tím dovedete vyrovnat. Každý člověk si v průběhu života osvojuje strategie, kterými zvládá zátěžové nebo stresové situace. Takovou situací je i zahájení dialýzy. Snažte se získat co nejvíc informací o možnostech léčby chronického selhání ledvin, abyste si vytvořili představu o tom, co vás s dialýzou čeká. Dobrá informovanost vás zčásti zbaví nejistoty a strachu. Dále si připomeňte ty mimořádné události z vaší minulosti, které jste dobře zvládli, ujistí vás to, že máte schopnost řešit problémy, překonat těžkosti a po čase tápání najít opět rovnováhu. Také si naplánujte aktivity a programy, na které můžete přesměrovat svou pozornost, pokud budete muset ustoupit z plně aktivního a výkonného života. Když

začne dialýza, většina nemocných se zbaví nepříjemných tělesných příznaků (otoky, dušnost, únava aj.) a zároveň přijde i psychická úleva. Také vy postupně dialýzu „zapracujete“ do svého života jako nutnost a zjistíte, že můžete pokračovat v řadě činností, které jste dosud dělal. Možná to bude vyžadovat více vaší iniciativy, vynalézavosti a přizpůsobivosti, možná se budete muset některých programů vzdát a nahradit je jinými. S dialýzou se nevyrovnáte za dva týdny nebo za měsíc, je to úkol dlouhodobý, ale naprostá většina dialyzovaných nemocných si najde takový způsob života, ve kterém jsou spokojeni.

Mám obavy, že budu muset skončit v práci a nebudu mít čas ani na ryby. Jak to můžu zvládnout?

Většina dialyzovaných pacientů již není v produktivním věku a neřeší problém, jak sladit nároky dialýzy se zaměstnáním. Mladší pacienti ale tento problém musí řešit, protože práce je nejen způsobem seberealizace, zdrojem financí, ale v neposlední řadě se od ní odvíjí pozice člověka mezi ostatními lidmi. Bohužel jsou některé profese, které nelze vykonávat s chronickým onemocněním a s režimem dialýzy pro jejich fyzickou náročnost nebo závislost na cestování apod. Většinu profesí je ale možné s dialýzou skloubit, pokud je

programů **Děti do 18 let** (část Dětská volba) a **Dospělí** (Moje volba) nad 18 let. Pojišťovna vám proplatí **doplňky stravy**, které jsou určené lidem s cukrovkou (jako jsou tablety, kapky, umělá sladidla, čaje apod.). Bližší informace naleznete na: www.vozp.cz

ČPZP

ČPZP přispívá pouze dětem do 18 let formou tzv. balíčku DIA až 500 Kč v rámci programu **Příspěvek na prevenci zhoršení diabetes**, který poskytne zákonným zástupcům dětí včetně příspěvku na produkty z lékáren pro diabetiky, např. dezinfekci kůže před odběrem krve k zjištění hodnoty glykemie pomocí glukometru či k dezinfekci kůže před aplikací inzulínu, na doplatek při nákupu testovacích proužků pro zjištění glukózy/ketonů v moči, na doplatek

při nákupu příslušenství k inzulínové pumpě (baterie, zásobníky inzulínu), na diagnostické proužky pro stanovení hodnot glukózy v krvi, zakoupené nad rámec hrazeného množství, na dětské edukační jehly, glukometr. Více informací o pravidlech naleznete na: www.cpzp.cz



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA K ČLENSTVÍ

CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s.

Já, níže podepsaná/ý

Jméno a příjmení: Dat. narození:

Adresa:

E-mail: Telefon:

se tímto přihlašuji k členství v CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s. se sídlem Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8, souhlasím s jejími cíli uvedenými ve stanovách a beru na vědomí roční členský poplatek ve výši 50 Kč.

Tímto uděluji souhlas, aby po dobu mého členství používala asociace v souladu s platnými předpisy a zákony mnou uvedené údaje pouze pro účely související s činností asociace.

V Dne..... Podpis

Pokud dojde ke změnám v uvedených údajích, prosíme, informujte nás o nich.

Vyplněnou přihlášku zašlete, prosím, na adresu:

CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s., Ing. Jaroslav Andrlé, Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8.





pacient silně motivovaný udržet si práci a zaměstnavatel je schopen vytvořit nemocnému pro práci podmínky, pro někoho je řešením práce na zkrácený úvazek. Zvláště ti nemocní, u kterých se počítá s transplantací ledviny a poté s návratem do práce, by měli setrvat v zaměstnání, protože po transplantaci ledviny mohou být znevýhodněni tím, že ztratí spojení se svým oborem, ztratí pracovní kontakty i návyky. Zdravotní stav některých nemocných jim neumožňuje pokračovat v pracovní aktivitě, tím důležitější jsou poté jejich zájmové aktivity a koníčky.

Kde bych mohl najít nějakou poradu nebo patientskou komunitu? Nemám o té dialýze žádné informace.

Připravovat se na dialýzu a nemít o ní žádné informace je opravdu špatná situace. Základním právem moderního člověka je právo

na informace a týká se to i situace, kdy člověk onemocní. Máte právo získat potřebné informace od svého nefrologa, ty by měly být doplněny „čtením na doma“, tedy brožurou, kde si v klidu přečtete to, co vám sdělil lékař. Měl byste mít možnost prohlédnout si dialyzační středisko. Pro pacienta je samozřejmě důležité poučení od lékaře nebo sester, ale stále více se ukazuje, že nejužitečnější jsou informace od pacientů, kteří už s dialýzou žijí. Ať mají peritoneální dialýzu nebo hemodialýzu, jsou schopni předat nemocnému „žitou zkušenost“ a poskytnout mu reálnou představu o životě s dialýzou. Požádejte svého nefrologa, ať vám zprostředkuje návštěvu dialyzačního střediska a rozhovor s dialyzovaným pacientem.

Nápomocné mohou být různé svépomocné patientské skupiny, které poskytují nejen potřebné informace, sociální poradenství ale i sdílení zkušeností s lidmi podobného osudu. Můžete navázat kontakt s patientskou organizací CiKáDa, kterou založil dialyzovaný pacient pan ing. Jaroslav Andrle. Přihlášku naleznete na straně 42 našeho časopisu.

Kontakt: CiKáDa, Karlínské nám. 59/12, 186 00 Praha 8, www.cikadapacienti.cz

Také se můžete obrátit na Společnost dialyzovaných a transplantovaných pacientů, která vydává časopis Stěžeň, zajišťuje sociální poradenství, pořádá rekondiční pobyty a provozuje Penzion Pastviny v Orlických horách, který mohou využívat pro rekreační účely dialyzovaní a transplantovaní pacienti se svými rodinami.

Kontakt: Společnost DaT, Ohradní 1368, 140 00 Praha 4, www.spoldat.cz



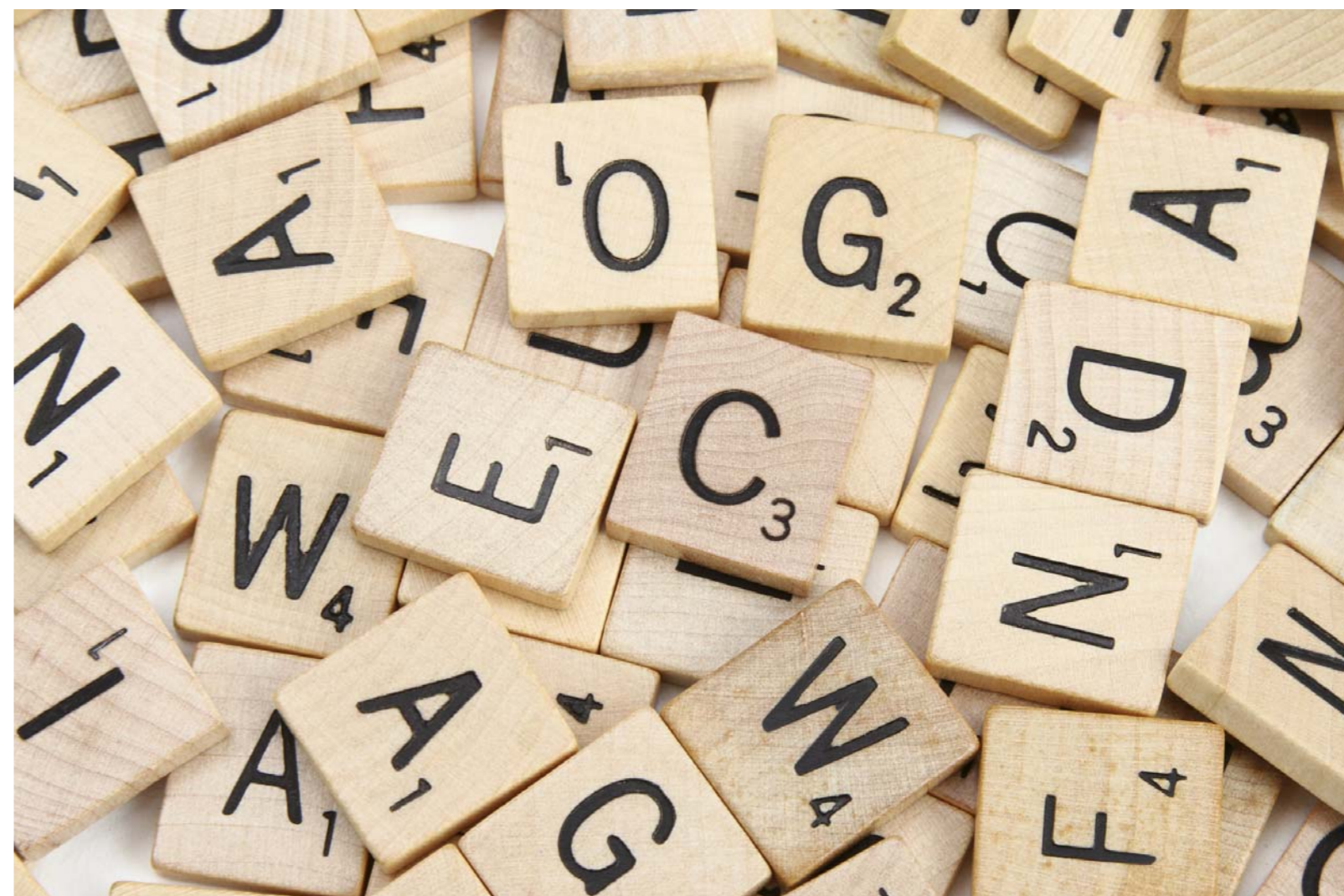
Slovníček pojmů

Diabetes mellitus je chronické onemocnění vznikající na základě genetické predispozice a přítomnosti určitých faktorů zevního prostředí. Diabetes mellitus je charakterizován chybnou funkcí metabolismu cukrů, tuků a bílkovin, která je zapříčiněna absolutním nebo relativním nedostatkem tvorby inzulínu a různým stupněm inzulínové rezistence (nečitlivost k inzulínu).

Obezita je nepřiměřeně vysoká tělesná hmotnost vzhledem k výšce a tělesné konstrukci. Jedná se o chronické onemocnění postihující dospělou i dětskou populaci. Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje obezitu

za pandemii 21. století. Rizika spojená s obezitou jsou dokonce vyšší než například rizika spojená s kouřením. Více jak jedna miliarda obyvatel této planety má nadváhu či obezitu. Podstatou obezity je nadměrné množství tukové tkáně.

Body Mass Index (BMI) je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Index BMI je možné spočítat vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky. Výslednou hodnotu je nutné interpretovat v závislosti na věku a pohlaví.





Nejen černá a bílá

Fotografie má mnoho významů. Může být uměním, způsobem, jak uchovat vzpomínky na důležité události... Pro někoho vášeň, pro jiného profese. Pojdte se s námi podívat na její minulost, přítomnost i budoucnost.

V dnešní době fotíme všechno na mobily. Naše děti. Přátele. Jídlo. Místa, která navštívíme. Zboží v obchodě. Fotografie však nebyla vždy tak jednoduchá a všudypřítomná. Před začátkem digitální éry bylo focení vyhrazeno pro zvláštní příležitosti: Vánoce, rodinná setkání, první den ve škole. A ještě předtím si ho užívaly pouze vyšší společenské vrstvy – jako nový způsob portrétování.

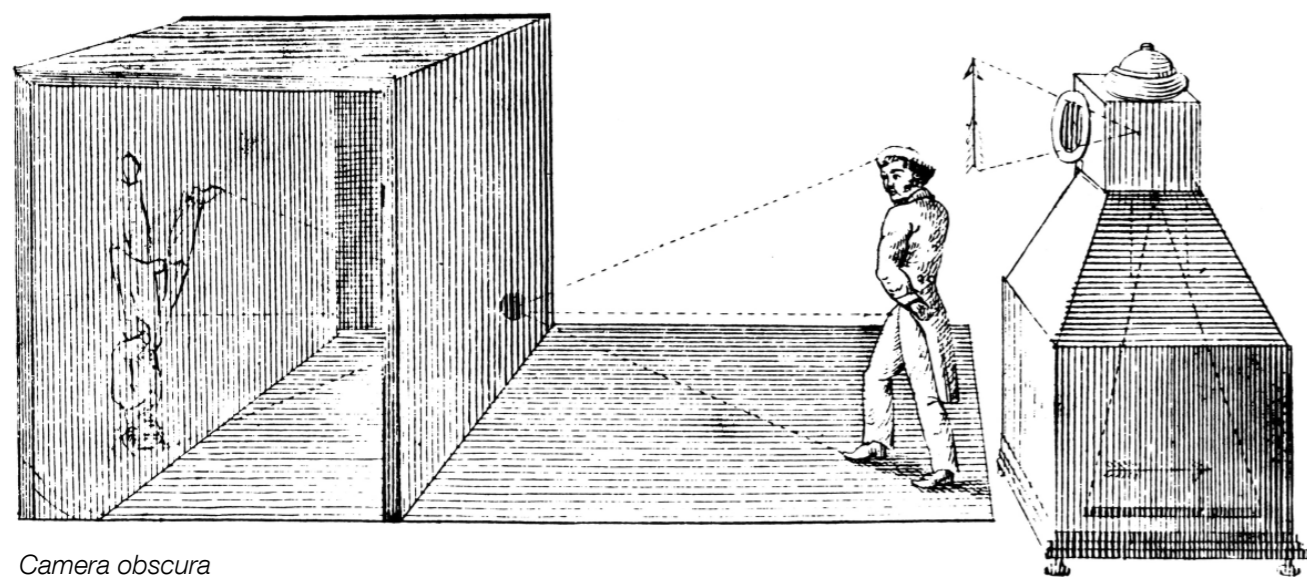
Vratíme se ale ještě o kus zpátky. Dávno předtím, než se objevily fotoaparáty, začali lidé zaznamenávat obrazy pomocí zařízení jménem camera obscura. To se skládalo z uzavřeného prostoru s otvorem (vlastně předchůdcem

čočky) v jedné stěně. Obraz předmětů před otvorem se promítal dovnitř, na zadní stěnu.

Někdy ke konci 16. století zkusili do camera obscury přidat čočku. Tento předchůdce fotoaparátu byl však silně závislý na umělcových kreslířských schopnostech: aby se obraz na stěně zaznamenal, musel se ručně překreslit. Některé chytré hlavy napadlo, že musí existovat jednodušší způsob...

Čas experimentů

V první polovině 18. století napadlo jednoho německého profesora dát na láhev s dusičnanem stříbrným šablonu v podobě písmene



Camera obscura



a vystavit ji slunečnímu záření. V lahvi se objevil obraz písmene, rychle však mizel.

V 19. století objevil amatérský vynálezce metodu, která k vykreslení obrazů využívala sluneční světlo a nazval ji heliografie. Potom dostal skvělý nápad zkombinovat heliografii s camerou obscurou. Výsledkem byla první opravdová fotografie. K záznamu obrazu krajiny v okolí vynálezceva domu byla potřeba doba expozice osm hodin.

Brzy poté začali jiní vynálezci zkoumat, jak dobu expozice zkrátit. Ve třicátých letech 19. století se to jednomu z nich skutečně podařilo – od té doby expozice trvala „pouhých“ třicet minut.

Další revoluce

Vývoj fotografie poté významně ovlivnil jeden Angličan. V roce 1851 představil světu postup, při kterém využil tzv. mokry proces k zachycení negativu na sklo. V dalších letech a desetiletích se mnoho vědců i umělců snažilo tento postup zdokonalit a proces vzniku fotografie zjednodušit.

Fotografie se začala pomalu, ale jistě zabývat v našem životě. Od samého začátku byly samozřejmě populární portréty; fotografové začali dělat pokusy s pohyby a barvami... S objevem suchého procesu, jenž v sedmdesátých letech 19. století odstranil nutnost mít s sebou při fotografování přenosnou temnou komoru, přišel rozmach novinové fotografie a snímků krajiny.

Od černé a bílé po barevnou

Dalo by se říci, že 20. století bylo zlatým věkem tradiční fotografie. Na počátku se prosadila fotografie černobílá, jejíž technika se neustále vylepšovala. Výsledkem byly jasnější snímky. Svět však celou tu dobu nebyl černobílý. Teprve barevné fotografie ho pomohly zachytit opravdu věrně. Jak století ubíhalo, přibývalo rodin, které měly doma fotoaparát – čím dál více se začínalo fotit pro zábavu.

První barevná fotografie, tzv. autochrom, se objevila ve Francii na začátku 20. století. V polovině 30. let započal s přispěním dvou Američanů věk moderní barevné fotografie – objevil se film Kodachrome. Až do revoluč-



Sudoku




ního vzestupu digitální fotografie se pak lidé už jen snažili vylepšovat stávající technologii z hlediska materiálů a procesů. Fotografové začali využívat nové možnosti. Knihy a časopisy s krásnými snímky nás seznámily s cizími kulturami. Fotografie byla najednou všude.

Zrod digitálního věku

V devadesátých letech se objevila digitální fotografie. Nejprve mezi profesionály, kteří měli najednou možnost pořídit záběr a hned vidět výsledek. Trvalo více než deset let, než se digitální fotografie rozšířila i mezi amatérskou veřejnost. Vše potom urychlil nástup chytrých telefonů. Dnes s sebou nosíme telefon prakticky všude a máme tak po ruce lehký, kompaktní a snadno přístupný fotoaparát, kterým můžeme zaznamenat každý okamžik našeho života. Obrázky jsou digitální, ty nadbytečné můžeme kdykoliv smazat.

K šíření digitální fotografie napomohla také sociální média jako Facebook a Instagram. Lidé (a především tzv. mileniálové) si telefonem fotí všechno – vlastní snídani, své okolí, sebe samé (selfies) – a fotky pak umísťují na sociální sítě, aby si je mohli prohlédnout všichni jejich známí.

Tři fakta o fotografiích

-  Každé dvě minuty vznikne na světě více fotografií než za celé devatenácté století.
-  Levá strana našeho obličejů vypadá na fotografii přitažlivěji než pravá.
-  S prvním digitálním fotoaparátem přišla firma Kodak – už v roce 1975!

Věděli jste, že tuto hru vymyslel Howard Garns již v roce 1979? Principem je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané zčásti vyplněné tabulce. Tabulka je rozdělena na 9 × 9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3 × 3). K předem vyplněným číslům je třeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každém řádku, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců jsou použita vždy všechna čísla

jedna až devět, ovšem každé číslo jen jednou. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmějí opakovat v žádném sloupci, řadě ani malém čtverci. Obtížnost sudoku není dána počtem předvyplněných vyplněných políček, ale jejich vzájemnými vazbami, které na první pohled nejsou vidět. Těžká sudoku mohou průměrně zkušenému luštiteli zabrat klidně i šedesát minut!

lehké

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

těžké

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

Gratulace vítězům z minulého čísla

Děkujeme všem za velké množství reakcí na velkou go-soutěž o go-ceny v minulém čísle časopisu a rovněž za správné odpovědi úspěšným luštitelům křížovky. Vylosovaným z každé soutěže zasíláme malý dárek!

Křížovka:

Věra Břízová, Havlíčkův Brod
Věra Lyčková, Jindřichův Hradec
Miroslav Mika, Praha

Velká go-soutěž:

Marie Medková, Lodhéřov
Petr Hajný, České Budějovice





Křížovka o ceny

Studená a osvěžující zmrzlina je přímo symbolem léta. Klasická vanilková, čokoládová, nebo třeba ovocný sorbet – variant je celá řada.

Na co by ale neměl zapomenout dialyzovaný pacient, pokud si dopřeje toto letní osvěžení? To se dozvíte v tajence naší křížovky.

POMŮCKA: ALAP, IRA	TVRDÝ BONBON	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ZPĚVAČKY PILAROVÉ	STRANA ZKR.	ZEMĚ- DĚLSKÁ STAVENÍ	DVOU- BAREVÁ ÚPRAVA VLASŮ	INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠŇÁKA	ZNAČKA VÝTAHŮ	BAKLAŽÁN	TOHO ČASU ZKR.	KINO ZASTAR.	PRODEJNÍ STÁNEK	PEVNĚ
TENTO DEN				SPZ SEMIL			INICIÁLY REŽISERA LIPSKEHO SCHOPNOST			INICIÁLY HERECKY BRODSKÉ NABÍDKA		INICIÁLY ZPĚVAKA STRÍHAVKY	
REPTÁNÍ HOVOR.				5. DÍL TAJENKY POVZDECH								ŘÍMSKÉ 2 3. DÍL TAJENKY	
ČARODĚJ- VA ZEMĚ			MADRIDSKÝ FOTBALOVÝ KLUB NE NAŠE				PŘÍJEMNÁ BRODIVÍ PTÁCI			ZN. ZUBNÍ PASTY BOJOVÉ VOZIDLO			
POVEL PRO PSA			SILNÝ PUD AM. HEREC ROBERT DE ???				VYDAVATEL TISKOPISŮ VYVĚRLINA			ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ VSKUTKU			
ROTACE MÍČKU				VLÁDCE INTELEKT			PATŘÍČÍ KRAVÉ HONOSNÝ DŮM						
	OBILÍ SETĚ NA ZIMU MN. Č. JUNÁK					OZDOBNÝ PTÁK LEPTAVÝ ZASTAR.		ZLOST VOJENSKÝ PAKT ZKR.				SLADKÁ TYČINKA	MONGOLSKÝ PASTEVEC
USMÍŘENÍ MN. Č.					6. DÍL TAJENKY VYBĚŽEK PEVNINY				SOUHRNNÝ NÁZORŮ NÁJEM PŮDY				
INICIÁLY HERECE EFFY			STOJÍCÍ NA 8 MÍSTĚ AUTORSKÝ ARCH ZKR.				ASUSKÝ SOKOLIK ARTUR DOMACKÝ			MAĐAR ZASTAR. HUDEBNÍ VIDEO			
JMÉNO HERECKY GEISLEROVÉ			STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ CHLAPCI				ÚTOK JMÉNO BOXERA TYSONA			OLGA DOMÁCKY TROPICKÝ ZACHVÁT			
STÁT V USA				PŮVAB ÚDAJE				SNÍŽIT TEPLOTU NADRO					
INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO			INIC. REŽIS. DAŇKA OČISTIT VODOU		ŠPRYM HUDEBNÍ NÁSTROJ			ČAS ANGLICKY PŘÁNÍ HOVOR.				PRŮHLEDNÁ	JINÝM ZPŮSOBEM ZASTAR.
	POSTEL	DLOUHŮ- UCHÝ PATŘÍČÍ IVÉ					KREV SLOVENSKÝ DOPRAVNÍ PROSTŘED.		INDIÁNSKÝ ODEV DRUH ÚPRA- VY SKLA				
4. DÍL TAJENKY						SYNTECKÉ VLAKNO BODY PŘÍMO Z PODÁNÍ				CHORVAT- SKÉ MĚSTO DRUH OCELI			
CHEMICKÁ KONCOVKA EMOCNĚHO PRVKU			ALE NĚMECKÝ ÚKON VE FOTBALE				TAMTEN STLOUCI			DAVIDŮV HRDINA DŽINY			
DRUH OBLÍ				2X SNÍŽENÝ TÓN A SEČNÁ ZBRANĚ				KLÍČ ZLODĚJE ZN. PRODEJ- CE PC					
NÁZEV HLÁSKY N			ZNAČKA DECIMETRU LEPENKY		VÝHRY V LOTERII ZASTAR. BALON			SOUBOR TŘÍ HRACŮ ZKR. UMĚL. ŠKOLY				ZEŠLEPNÝ ZÁPOR	CITO- SLOVCE ODPORU
	ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.	INST. KLIN. A EXPER. MEDICINŮ PLOS. MÍRA				POHÁDKOVÁ BYTOST CHEM. ZN. TANTALU			INIC. HERCE FIALY ZN. REGIS- TROV, TUNY			JESTLIŽE ANGLICKY MPZ ISLANDU	
2. DÍL TAJENKY													
OZNAČENÍ RÝHOU				OBLÍBENÝ NÁPOJ				ZÁMEZÍ VE SPORTU			ÚVAHOVÁ PROZA		

Tajenku křížovky nám můžete zaslat do 31. 8. 2017 na adresu Fresenius Medical Care, časopis Péče pro mne, Evropská 423/178, 160 00 Praha 6, nebo na e-mail: casopis.nephrocare@fmc-ag.com, případně využijte schránku v čekárně ve vašem dialyzačním středisku, a zúčastněte se slosování o tři drobné ceny. Nezapomeňte připojit kontakt na sebe.

Sít' dialyzačních středisek Fresenius NephroCare v České republice

Benešov

Máchova 400
(areál nemocnice)
256 01 Benešov
Tel.: 317 756 402

Mariánské Lázně

Tepelská 137
353 01 Mariánské Lázně
Tel.: 354 622 604

Praha 4 - Krč

Kukučínova 1151/1
142 00 Praha 4 - Krč
Tel.: 244 090 330

Hlinsko

Husova 19
539 01 Hlinsko
Tel.: 461 002 461

Mělník

Pražská 528/29
(areál nemocnice)
276 01 Mělník
Tel.: 325 203 170

Praha 5 - Motol

V Úvalu 84
(areál FN Motol, pavilon 22)
150 06 Praha 5 - Motol
Tel.: 224 436 090

Chomutov

Kochova 1185
(areál nemocnice)
430 12 Chomutov
Tel.: 474 447 920

Most I

J. E. Purkyně 270
(areál nemocnice)
434 64 Most
Tel.: 476 173 471

Praha 6 - Střešovice

U Vojenské nemocnice 1200/1
(areál nemocnice)
162 00 Praha 6 - Střešovice
Tel.: 220 510 107

Chrudim

Václavská 570
(areál nemocnice)
537 01 Chrudim
Tel.: 469 653 473

Most II

Moskevská 14
434 01 Most
Tel.: 471 003 076

Praha 9 - Vysočany

Sokolovská 304/ 810
(poliklinika)
190 61 Praha 9 - Vysočany
Tel.: 284 683 292

Kadaň

Golovinova 1559
(areál nemocnice)
432 01 Kadaň
Tel.: 471 003 011

Nymburk

Nádražní 382/1
288 02 Nymburk
Tel.: 325 203 190

Praha 10 - Vinohrady

Šrobárova 50
(areál FNKV, pavilon S1)
100 34 Praha 10 - Vinohrady
Tel.: 267 168 100

Karlovy Vary

Zbrojnická 688/22
(areál nemocnice)
360 09 Karlovy Vary
Tel.: 353 223 281

Pardubice I

Kyjevská 44
(areál nemocnice)
532 03 Pardubice
Tel.: 466 014 304

Příbram

Podbrdská 269
(areál nemocnice)
261 01 Příbram V - Zdaboř
Tel.: 318 654 315

Kladno

Vančurova 1548
(areál nemocnice)
272 59 Kladno
Tel.: 313 030 820

Pardubice II

Masarykovo nám. 2667
(poliklinika)
530 02 Pardubice
Tel.: 466 512 078

Slaný

Politických vězňů 576
(areál nemocnice)
274 01 Slaný
Tel.: 312 521 994

Kolín

Žižkova 146
(areál nemocnice)
280 20 Kolín III
Tel.: 321 720 871

Plzeň

Alej Svobody 29
(areál nemocnice)
323 00 Plzeň
Tel.: 377 534 105

Sokolov

Slovenská 1863
356 01 Sokolov
Tel.: 352 622 653

Louny

Rybalkova 1400
(areál nemocnice)
440 01 Louny
Tel.: 415 620 329



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care – DS, s.r.o., Evropská 423/178, 160 00 Praha 6
tel.: 273 037 900, 273 037 901, e-mail: fresenius@fresenius.cz
www.freseniusmedicalcare.cz, www.nephrocare.cz