18. vydání
LÉTO/PODZIM 2019

NephroCare

Péče pro mne

Rozumíte si se svým lékařem?

Voda v dialyzační léčbě

Pěší a cyklistické túry malebnou krajinou

Milí čtenáři,

třešně dozrály, děti přinesly ze školy vysvědčení, a to je znamení, že začíná ten pravý čas na odpočinek a užívání si. Ti z vás, kteří si objednali svou dovolenou u nás nebo v zahraničí, se již vydávají za novými zážitky, které jistě v pohodě zvládnou i při svých pravidelných dialýzách. Abyste na něco nezapomněli, inspirujte se na straně 28 v rubrice Na cestách. Na dovolenou si určitě přibalte i něco na čtení, například toto číslo vašeho časopisu. Věříme, že vás jeho obsah potěší a inspiruje.

Začněme hned tím, co můžete udělat právě na dovolené, a to zapojit se do naší fotografické soutěže, kterou jsme pro vás vyhlásili. Věříme, že inspirací pro fotografování je v létě u vody nebo v přírodě mnoho. Tak ať fotoaparáty cvakají a blesky blýskají! Moc se těšíme na všechny ty krásné fotografie v duchu našich firemních hodnot, které nám zašlete.

Pokud vám doposud nebylo jasné, jak je to s pitným režimem na dialýze, podívejte se na strany 10 a 11, kde vám naše nutriční terapeutka Dana Sasaková vše potřebné detailně vysvětlí.

Do letního čísla našeho časopisu jsme se rozhodli také zařadit článek o tom, jak důležitá je komunikace pacienta se zdravotnickým personálem. Jak to máte s komunikací vy? A mohlo by to být i lepší? ☺

Na dalších stranách se dočtete rovněž o tom, co vše se musí stát, aby se z kohoutkové vody stala voda ultračistá. Tedy přesně taková, jaká se používá při dialýze na vašem dialyzačním středisku. Naleznete zde také nové inspirace pro letní vaření a můžete se seznámit s krásným koníčkem pana Jiřího – sběratelem hodin všeho druhu.

Pokud vás zajímá, jaké nové technologie představila společnost Fresenius Medical Care u nás i ve světě, dočtete se o tom na straně 18 v naší pravidelné rubrice Novinky z nefrologie.

Přejeme vám krásné prožití následujících měsíců a čekáme na vaše fotografické příspěvky.

Vaše redakce

Téma 4

Události 12

Novinky z nefrologie 18

Lidé a jejich příběhy 24

Na cestách 28

Poradna 33

Recepty pro vás 38

Zábava 42

Rozumíte si se svým lékařem?

Komunikace pacienta se zdravotnickým personálem
je předmětem častých debat jak laiků, tak zdravotnických profesionálů.
Problémy ve vzájemné komunikaci, ať už leží na straně pacienta nebo zdravotníka,
totiž nejsou zdaleka tak bezvýznamné, jak by se mohlo na první pohled zdát.

Pacient by rozhodně neměl mávnout rukou nad tím, pokud ošetřujícímu zdravotnickému personálu nerozumí nebo se při této komunikaci necítí zcela komfortně. Naopak ošetřující personál by měl na pacienty, kteří se efektivní komunikaci brání, působit tak, aby došlo k nápravě.

Atmosféra na středisku

Většina pacientů snáší vyšetření či terapii v milém a přátelském prostředí mnohem lépe, než v atmosféře plné napětí a strachu.

Na druhou stranu, pacienti se nemohou cítit ve zdravotnickém zařízení stejně jako v prostředí domova, a to působením mnoha faktorů, které mohou psychický komfort narušit. Kromě obav z bolesti nebo komplikací hrají velkou roli i vztahy mezi pacienty, vztahy mezi personálem a v neposlední řadě právě vztahy mezi zdravotníky a pacienty.

Každý z nás může udělat něco pro to, aby atmosféra na středisku byla co nejvíce přiblížená té domácí. Proto byl vytvořen domácí řád

střediska, který je nutné dodržovat, zbytečně nerušit ostatní a přistupovat k dění na středisku pozitivně. Každý problém je řešitelný a o to lépe, když k němu přistupujeme konstruktivně. Pokud se přeci jen na středisku objeví někdo, kdo narušuje klid či soukromí jak mezi pacienty, tak personálem, na situaci upozorněte vrchní sestru nebo primáře.

Předcházejte konfliktům

Konfliktům je vždy lepší předcházet. Pokud váš soused na středisku chce mít soukromí a nechce být rušen, přizpůsobte se jeho potřebám. Pokud se vy sami cítíte být vyrušováni svým okolím, je lepší, abyste na to taktně upozornili. Mnoho konfliktů vzniká z neznalosti. Pobyt pacientů na dialyzačním středisku je dlouhodobý a častý. Proto je potřeba přistoupit na pravidla chování a zvyklosti na středisku tak, abyste jeho řád nenarušovali.

Ptejte se

Nikdo z nás není dokonalý. Někteří starší lidé mohou mít potíže se sluchem, zrakem a jejich myšlení již nebývá tak rychlé a pružné jako dříve. Personál dialyzačního střediska je samozřejmě školen na to, aby si těchto individuálních potřeb pacientů všímal. Pokud se vám stane, že jste nepochytili z rozhovoru se zdravotníkem vše, co vám řekl, neváhejte se zeptat znovu nebo požádejte o vysvětlení. Jde přece o to, abychom si všichni vzájemně rozuměli. Personál vám důležité informace může také napsat do vašeho zápisníku.

Co mohu pro sebe udělat

Dobrá péče profesionálů na dialyzačním středisku může zaručit maximálně polovinu úspěchu. Ta druhá je na vás. Možná si říkáte, jestli vůbec máte takovou moc. Ano, máte! Pokud například nebudete dodržovat režim,

který vám sestry a lékaři doporučili, můžete si dokonce velmi ublížit. Proto je nezbytné být co nejvíce informován a ptát se na cokoli, čemu nerozumíte nebo co nevíte. A neptejte se pacientů kolem vás, protože každý z vás může dostat od personálu instrukce jiné, podle toho, jakými přidruženými chorobami trpí nebo jaký je stav funkce jeho ledvin.

Nic nezatajujte

Často se stává, že pacient buď opomene nebo záměrně zamlčí nějakou informaci, kterou by měl lékaři nebo sestře sdělit. Nelze spoléhat na to, že se vás zdravotnický personál na vše potřebné zeptá sám. Mnohem lepší je aktivně upozorňovat na věci, které by mohly s vaším zdravotním stavem nebo naměřenými hodnotami souviset. Váš lékař není váš soudce a v konečném důsledku například nepravdivá informace o tom, kolik jste vypili tekutin, škodí jen a pouze vám, protože lékař s informacemi od vás kalkuluje při nastavování léčebného režimu.

Někdy se také stává, že pacient zapomene nefrologovi přinést nálezy od jiných lékařů, které bez jeho vědomí absolvoval. Jak se říká, všechno souvisí se vším a váš nefrolog by měl vědět o vyšetřeních a lécích, které vám předepsal lékař jiné odbornosti.

Průzkumy spokojenosti

Zdravotnickým zařízením záleží na tom, jak jsou pacienti u nich spokojeni, proto vznikají průzkumy spokojenosti pacientů a ne jinak je tomu i na našich dialyzačních střediscích. V tomto hodnocení se vedle komfortu prostředí do značné míry odráží také ochota a vlídnost zdravotnického personálu. Každý z nás je individuální a má samozřejmě občas také své osobní problémy. I když si můžeme říkat, že zdravotník je profesionál a nesmí na sobě svůj „špatný den“ nechat znát, může se stát, že z toho důvodu vznikne konflikt. Pokud se vám ovšem zdá, že u někoho dochází k výkyvům nálad častěji a vás jeho chování uvádí do nepohody, nenechejte si tu informaci pro sebe.

Nechcete-li být konfrontováni s tím, že jste to právě vy, kdo si stěžujete, můžete využít anonymní formy a vhodit svůj podnět do schránky na středisku označené jako Modrá schránka. Sem můžete samozřejmě vkládat veškeré podněty, prosby, přání, které k vašemu dialyzačnímu středisku máte.

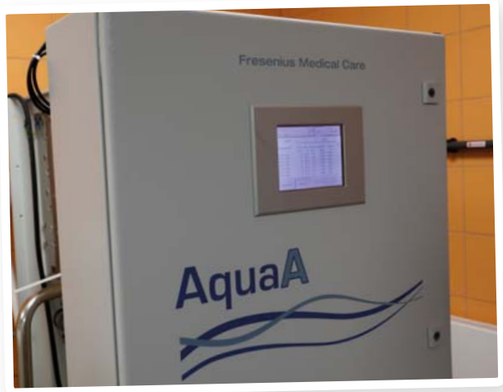
Desatero dobré komunikace na dialyzačním středisku

1. Jsem plně informovaný o domácím řádu a dodržuji jej
2. Chovám se k ostatním tak, jak si přeji, aby se chovali oni ke mně
3. Nevyvolávám zbytečné konflikty, snažím se vidět věci pozitivně
4. Snažím se předcházet nedorozuměním
5. Jednám upřímně a narovinu
6. Nezatajuji informace, nezapomínám předat lékaři informace o svém zdravotním stavu
7. Pokud jsem nespokojen, upozorním na problém kompetentní osobu
8. Ptám se kdykoliv mi není něco jasné
9. Uvědomuji si svoji roli ve své vlastní léčbě, a proto dodržuji doporučení lékaře a sester
10. Využívám možnost sdělit svůj názor či podnět prostřednictvím Modré schránky

Voda v dialyzační léčbě

Tak jako jinde, i v dialýze hraje voda životně důležitou roli – krev pacienta na dialýze přichází do kontaktu až s 24 000 litry vody ročně. Pitná voda (voda z vodovodu) obvykle obsahuje koncentraci látek, které pro zdravého člověka nejsou škodlivé, pro dialyzovaného pacienta mohou být ale vysoce toxické. Kvalita dialyzačního roztoku je proto oprávněně označována za klíčový faktor pro správné provádění dialyzační léčby, a to jak z hlediska léčebného účinku, tak i zajištění bezpečnosti pacienta.

K výrobě vody pro dialýzu se sice používá voda přiváděná z komunálních přípojek, ale pro její použití při dialýze je nutné, aby prošla speciální úpravou. Během dialýzy je totiž voda oddělena od těla pacienta pouze tenkou membránou, a hrozí tudíž riziko průniku mikrobů a toxinů. Jak se připravuje voda pro dialýzu? Voda nejprve prochází řadou filtrů, ať již mechanických či absorpčních, které z ní dokáží odstranit takové látky jako chlor, měď, vápník apod. Zde je také zbavena mechanických nečistot. V posledním stupni úpravy musí voda projít změkčovačem, aby nedocházelo k zanášení membrán u reverzní osmózy. Reverzní osmóza je vysokotlaká filtrace přes velmi jemnou membránu, kde dochází



k odstranění zbylých minerálů a mikroorganismů. Jakmile je čistá voda připravena, lze do ní přidávat další látky jako hydrogenuhličitan, draslík a glukózu, abychom vytvořili ten správný dialyzační roztok, který je pro pacienty vyhovující. Ten je pak rozváděn potrubím po dialyzačním středisku k jednotlivým dialyzačním přístrojům.

Tím však péče o vodu nekončí. Abychom si byli jisti, že voda, kterou používáme k dialýze, je opravdu absolutně čistá, je nutné pečovat o čistotu filtrů a potrubí. Proto každý měsíc provádí technik střediska dezinfekci a v pravidelných intervalech jsou vyměňovány filtry.

Něco málo z historie

Je zajímavé, že požadavky na čistotu dialyzační vody se v průběhu času vyvíjely, aby uspokojily nové terapeutické cíle v oblasti léčby ledvin. V sedmdesátých letech 20. století bylo čištění vody zaměřeno především na odstraňování větších nečistot, částic koloidu, iontů vápníku, hořčíku a chloru, jakož i látek s potenciálními akutními toxickými účinky. V té době bylo hlavním cílem prevence výskytu „syndromu tvrdé vody“ a pyrogenních reakcí (vyvolávajících horečku). Systémy úpravy vody byly relativně jednoduché – s mikrofiltry a změkčovadly.

V osmdesátých letech 20. století byly systémy čištění vody zdokonaleny a doplněny zavedením filtrů s aktivním uhlím a modulů s reverzní osmózou nebo deionizátorů vody s cílem odstranit nečisté příměsy (například hliník), zemědělské a průmyslové znečišťující látky, chlor, oxid uhličitý a chloraminy používané jako dezinfekční prostředky pitné vody.

V 90. letech minulého století byly systémy rozvodů vody, které jsou nyní považovány za nedílnou součást systémů úpravy vody, přepracovány tak, aby zajistily dodávku čisté vody do dialyzačních strojů s cílem čistit vodu od všech potenciálních chemických kontaminantů a dosáhnout nízké úrovně mikrobiální kontaminace. Tento stupeň čistoty dialyzační tekutiny byl vyžadován pro minimalizaci nebezpečí spojených s novými dialyzačními podmínkami, které zahrnovaly kapilární dialyzátory s vysokým tokem, hydrogenuhličitanový pufr (tlumivý roztok) a zařízení pro vyrovnávání tekutin.

Od posledních dvou desetiletí je důrazně doporučován nový stupeň čistoty vody, a to dialyzační voda definovaná jako vysoce chemicky čištěná s nízkým obsahem mikrobů. Ke splnění tohoto cíle je zapotřebí systémů úpravy vody skládajících se z předúpravní sekce, modulu reverzní osmózy, smyčky rozvodů vody a přísných hygienických pravidel. Tzv. ultračistá voda byla stanovena jako předpoklad pro kvalitní on-line konvektivní terapie (jako je například hemodiafiltrace), ke zlepšení snášenlivosti dialyzačního systému pacientem a ke snížení rizika zánětů dialyzovaných pacientů. Ultračistá voda dnes představuje standardní součást léčebné terapie na všech dialyzačních střediscích Fresenius NephroCare.

Fakultní nemocnice Hradec Králové získala moderní úpravnu vody pro dialyzační léčbu

V loňském roce instalovala společnost Fresenius Medical Care zatím největší úpravnu vody pro dialyzační léčbu v České republice. Ta slouží pacientům se selháním ledvin, kteří se léčí v Hemodialyzačním středisku Fakultní nemocnice Hradec Králové. Úpravna vody nahradila původní dvacet let starou technologii a je vybavena předúpravou vody a samotnou reverzní osmózou s výkonem až 3000 litrů za hodinu. Upravená voda se distribuuje novými rozvody již rovnou na dialyzační sály, kde je rozvod ukončen v připojovacím panelu u každého lůžka. Nová úpravna vody je dvoustupňová, a dosahuje tak výrazně vyšší účinnosti při čištění vstupní vody se špatnou kvalitou a poradí si rovněž i s vyšší vodivostí pitné vody.

Pitný režim na dialýze

Tekutiny jsou součástí každého jídelníčku.
Jsou potřebné k proplachování zdravých ledvin, prevenci infekcí močových cest, ale když ledviny přestanou fungovat na 100 %, je nutná obezřetnost v příjmu a složení tekutin. Dialyzovaní pacienti tak musí přijímat tekutiny jen do určitého množství, které jim sdělí jejich ošetřující lékař na dialyzačním středisku.

Příjem tekutin pacientů na dialýze by měl být pravidelně monitorován. Je třeba hlídat, aby nárůst hmotnosti mezi dialýzami byl v rozmezí od 500 do 1000 mililitrů za den, což odpovídá zvýšení suché hmotnosti (jedná se o hmotnost pacienta ve chvíli, kdy je optimálně hydratován) o 4 až 4,5 procenta. Pojďme si to ukázat na konkrétním příkladu. Pacient váží 70 kilogramů a močí 500 mililitrů. Jeho denní příjem tekutin by v tomto případě neměl přesáhnout 1000 mililitrů. Do tohoto množství jsou zahrnuty nejen tekutiny v tekutém stavu, ale i polévky, omáčky, zmrzliny, ovoce a zelenina.

Jak poznáme, že má naše tělo nadbytek tekutin?

- Otoky kotníků a lýtek
- Kratší dech
- Nárůst hmotnosti
- Zvýšený krevní tlak
- Únava

Jak poznáme, že má naše tělo nedostatek tekutin?

- Sucho v ústech
- Slabost a malátnost
- Pokles krevního tlaku
- Pokles hmotnosti
- Suchá kůže

Jak omezit příjem tekutin?

- Nápoje popíjejte brčkem – usrkávejte.
- Omezte pobyt v suchém / přetopeném prostředí a dle fyzických možností si dopřávejte pobyt na čerstvém vzduchu.
- Tekutiny (ovocné čaje, ochucené tekutiny apod.) můžete zmrazit v ledové kostky, které lze pak cucat. Omezíte tak pocit žízně.
- Vyměňte velikost nádobí – 250ml hrnky nahraďte menšími 150ml hrnky, skleničky na 300 ml tekutin a půllitry nahraďte 150ml skleničkami. Talíře na polévku můžete nahradit malou miskou nebo hrnkem.
- Omezte příjem soli, nedosolujte, vyhýbejte se konzumaci potravin se skrytou solí – chipsy, slané sýry, uzeniny, uzené sýry, ochucovadla, sójové omáčky, konzervované potraviny, restaurační jídla, rychlá občerstvení apod.
- Omezte příjem velmi sladkých nápojů, pikantních jídel, alkoholu, kávy apod.
- Zařaďte do jídelníčku bonbóny, žvýkačky, kyselé potraviny – kyselou okurku, citrón, jablko.
- Častěji si vyplachujte ústa vodou nebo ústní vodou.
- Dávejte si pozor na potraviny, které do sebe při tepelné úpravě vsáknou vodu.
- Omezte stresové situace a raději se poraďte s odborníky.
- Zařaďte do svého každodenního programu autogenní trénink (relaxační technika navozující tělesné stavy vedoucí k uvolnění organismu a mysli).
- Jednou z dalších možností, jak zvýšit tvorbu slin a zvýšit vlhkost v ústní dutině, jsou speciální přípravky ve formě gelů, sprejů a past (např. Saliva Natura nebo Xerostom gel).

S vašimi dotazy se můžete obracet na nutriční terapeutku dialyzačních středisek Fresenius NephroCare Danu Sasakovou.

OPTIMALIZACE PŘÍJMU TEKUTIN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

velký hrnek	nahraďte za	malý hrnek
půllitr		skleničku na víno
meloun celý		jablko
velkou naběračku omáčky		polévkovou lžíci šťávy
velkou láhev vody		malou láhev vody
minerálku		vodu z kohoutku
nivu / hermelín		tvaroh
slané pečivo		tousty, bílé pečivo
sójovou omáčku, masox		bylinky, klasické koření (pepř, bobkový list)
rychlé občerstvení		domácí jídla – hovězí plátek, rýže, hl. salát
konzervy		pečené maso

Dialyzační středisko v Mělníce získalo novou budovu, která významně rozšiřuje jeho kapacitu

Pacienti s chronickým selháním ledvin z mělnického regionu se od března 2019 léčí v nových moderních prostorách, které pacientům i personálu poskytují maximální komfort a pohodlí. Zároveň významně navyšují kapacitu střediska pro léčbu. Nové dialyzační středisko Fresenius NephroCare vzniklo v prostorách Nemocnice Mělník a jeho součástí je i nefrologická ambulance.

Nová dialýza nabízí celkovou kapacitu 15 lůžek plus jedno pro akutní pacienty. *„Nově vybudované středisko nám umožňuje v rámci jedné směny dialyzovat o šest pacientů více, než tomu bylo doposud. Jeho nové moderní prostředí navíc zpříjemní pacientům čas, který zde musí třikrát týdně strávit,“* říká MUDr. Katarína Nehézová, primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Mělníce.

Pacienti mělnické dialýzy mají k dispozici rovněž lůžka s integrovanou váhou, bezdrátová sluchátka pro nerušený poslech televizního vysílání, komfortní šatnu s velkou čekárnou či nové parkoviště s navýšenou kapacitou parkovacích míst. Personál dialyzačního střediska pak získal rozšířené zázemí a práci mu usnadňuje centrální rozvod dialyzačního koncentrátu.

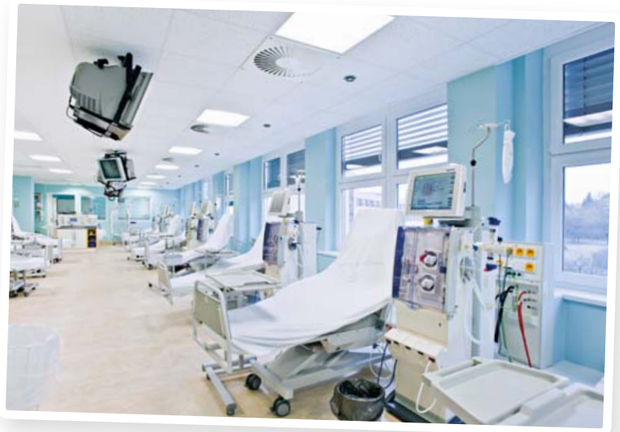
Původní nemocniční budova, kde mělnické dialyzační středisko od dubna 1995 sídlilo, byla kdysi zamýšlena jako dočasné poválečné řešení umístění interny pro ženy. Středisko bylo vybaveno pěti lůžky pro chronické pacienty a jedním lůžkem pro akutní dialýzu. V lednu 2014 převzala středisko pod svá křídla společnost Fresenius Medical Care, která jej zařadila do mezinárodní sítě dialyzačních středisek NephroCare. Za uběhlých 24 let prošlo středisko v podstatě jen jednou větší rekonstrukcí z kapacitních důvodů, kdy došlo k rozšíření oddělení o tři dialyzační lůžka a zvětšení ambulantní části.

„Naše středisko zajišťuje pro celý mělnický okres dialyzační služby, nefrologickou poradnu a konsiliární činnost včetně akutních dialýz,“ uvádí MUDr. Katarína Nehézová.

Mostecké dialyzační středisko léčí pacienty se selháním ledvin již 35 let

Dialyzační středisko Fresenius NephroCare v Nemocnici Most oslavilo kulaté výročí. V dubnu tomu bylo 35 let, co se zde začali léčit první pacienti s chronickým selháním ledvin.

Mostecké dialyzační středisko vzniklo v roce 1984 po dlouholetém úsilí primáře 1. interního oddělení mostecké nemocnice MUDr. Jaroslava Ulricha, CSc. a okresního ordináře pro nefrologii MUDr. Dina Alferiho. Ten se také stal jeho prvním vedoucím lékařem. Středisko začínalo s kapacitou osmi lůžek a sloužilo pacientům z okresů Most, Chomutov a Louny. V prvním roce činnosti zde bylo léčeno devět pacientů.



Pro dialyzační středisko v Nemocnici Most byl důležitým milníkem rok 2005, kdy přešlo pod společnost Fresenius Medical Care a zařadilo se do celosvětové sítě dialyzačních středisek NephroCare. Středisko v té době prošlo modernizací, bylo vybaveno nejmodernějším přístrojovým vybavením a došlo k rozšíření počtu lůžek na stávajících osmnáct. *„Středisko dlouhodobě čelilo nárůstu dialyzovaných pacientů. Situace vyústila v roce 2016 otevřením druhého mosteckého dialyzačního střediska v centru města na adrese Moskevská 14. To je určeno výhradně pro chronické stabilní pacienty a původní středisko v areálu nemocnice se specializuje na akutní péči,“* říká MUDr. Petr Machek, který je již čtrnáctým rokem primářem dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Mostě.

Součástí dialyzačního střediska v Nemocnici Most je i nefrologická ambulance, která připravuje pacienty na dialýzu nebo k transplantaci ledviny. *„Od roku 2005 bylo transplantováno 103 našich pacientů a za celou dobu existence mosteckého dialyzačního střediska podstoupilo transplantaci ledviny celkem 168 zdejších pacientů,“* doplňuje MUDr. Petr Machek.

Kromě dvou mosteckých středisek provozuje společnost Fresenius Medical Care v Ústeckém kraji ještě dialyzační střediska v Chomutově, Kadani a Lounech.

Benešovské dialyzační středisko pečuje již 30 let o pacienty se selháním ledvin

Dialyzační středisko Fresenius NephroCare v Nemocnici Rudolfa a Stefanie v Benešově oslavilo kulaté výročí. V červnu tomu bylo 30 let, co se zde začali léčit první pacienti s chronickým selháním ledvin.

Benešovské dialyzační středisko bylo otevřeno 7. června 1989. Jeho vznik byl osobní iniciativou tehdejšího ředitele nemocnice MUDr. Jiřího Khuna. Po jeho smrti provoz dobudoval MUDr. Vladimír Plechač. Středisko začínalo provoz se dvěma dialyzačními přístroji, od začátku roku 1990 přibylo dalších pět a v roce 1996 bylo oddělení ve spolupráci s dalším ředitelem MUDr. Pavlem Drábkem rozšířeno na osm dialyzačních lůžek. V této podobě fungovalo středisko až do července roku 2006, kdy přešlo pod společnost Fresenius Medical Care a zařadilo se do celosvětové sítě dialyzačních středisek NephroCare. Od září roku 2007 působí středisko v nových prostorách od základu rekonstruovaného původního pavilónu správní budovy nemocnice Benešov a s novými moderními přístroji Fresenius.

„Netušil jsem, když jsem do této budovy chodil jako mladý sekundář interního oddělení na obědy, že se naše cesty opět takto sejdou. Bylo vzrušující tvořit z ničeho něco – nefrologie přes 30 lety teprve pozvolna zapouštěla kořeny mimo kliniky na okresech a řadu věcí jsme dotvářeli a domýšleli za chodu. Bez nadšení zakládajících pracovníků – jak vedení nemocnice, tak i oddělení samého, by se cela akce nemohla dovést ke zdárnému konci. Otevírali jsme nejen dialýzu, ale také zahajovali provoz nefrologické ambulance, jejíž pravidla v okresních podmínkách teprve v nefrologické komunitě vznikala,“ říká MUDr. Jaroslav Kopenec, který je primářem dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Benešově od jeho vzniku v roce 1989, a doplňuje: *„Vstup nového provozovatele v roce 2006 byl doslova živou vodou pro oddělení, na jehož rekonstrukci a obnovu strojového parku se nemocnici nedostávalo peněz. Rázem jsme mohli opět pracovat na evropské úrovni, a to i díky kvalitnímu zdravotnickému personálu oddělení.“*

Součástí dialyzačního střediska v Benešově je i nefrologická ambulance, která připravuje pacienty na dialýzu nebo k transplantaci ledviny. *„Za celou dobu existence benešovského dialyzačního střediska podstoupilo transplantaci ledviny celkem 90 zdejších pacientů. Jsme zastoupeni mezi středisky s procentuálně nejvyšším podílem pacientů zařazených v čekatelské listině na transplantaci ledviny ze všech dialyzovaných pacientů,“* uvádí MUDr. Jaroslav Kopenec.

Dialyzační středisko v Praze 9 - Vysočanech oslavilo desáté výročí založení

Dialyzační středisko Fresenius NephroCare v prostorách Polikliniky Vysočany v Praze 9 oslavilo kulaté výročí. Již deset let se zde léčí pacienti s chronickým onemocněním ledvin a při této příležitosti připravilo Den otevřených dveří pro své pacienty, jejich rodiny a přátelé.

Vysočanské dialyzační středisko bylo otevřeno 27. června 2009 s cílem vyjít vstříc potřebám a přáním pacientů s chronickým selháním ledvin z Prahy 9, přilehlých pražských částí i východní oblasti Středočeského kraje. *„Jsem moc rád, že je v Praze 9 již deset let tato životu nezbytná léčba pro obyvatele dostupnější a pacienti nejsou nuceni dojíždět do vzdálenějších zdravotnických zařízení,“* říká místostarosta Prahy 9 Mgr. Adam Vážanský, který se osobně zúčastnil Dne otevřených dveří vysočanského dialyzačního střediska.

„Naše dialyzační středisko zajišťuje péči o pacienty s různým typem onemocnění ledvin. Staráme se o nemocné v ambulancích, kde zajišťujeme konzervativní léčbu chorob ledvin. Naší hlavní náplní je péče o nemocné se selháním ledvin v chronickém dialyzačním programu. Pacienti si mohou zvolit způsob náhrady funkce ledvin – buď hemodialýzu nebo peritoneální dialýzu, dále nabízíme domácí hemodialýzu a pacienty připravujeme na transplantaci ledviny,“ uvádí primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 9 - Vysočanech MUDr. Petra Ronová, a doplňuje: *„Na středisku je k dispozici i dietní a psychologické poradenství. Staráme se o více než sedm desítek pacientů na dialýze a zhruba tisíc nemocných v ambulancích.“*

Součástí dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 9 - Vysočanech je i nefrologická ambulance, která připravuje pacienty na dialýzu nebo k transplantaci ledviny. *„Za deset let existence dialyzačního střediska podstoupilo transplantaci ledviny celkem třicet našich pacientů,“* dodává MUDr. Petra Ronová.

Vyhlašujeme fotografickou soutěž nejen pro pacienty

Na letošní léto jsme pro vás připravili novou soutěž,
ve které máte možnost uplatnit svou kreativitu. Nelekejte se, že je fotografická.
Fotografii totiž můžete pořídit sami, nebo společně s někým.
S kým, se dozvíte dále, pokud věnujete pár minut následujícímu textu.

Téma naší fotografické soutěže zrcadlí firemní hodnoty společnosti Fresenius Medical Care, tedy že společně jsme spolupracující, iniciativní, spolehliví a perfektní. Necháváme ovšem na vás, co pod těmito hodnotami vidíte vy, koho, nebo co na svých fotografiích zachytíte. A slovo společně je také široký pojem, ve kterém může být zahrnuto dialyzační středisko, rodina, domácí mazlíček apod.

Jak se můžete soutěže účastnit:

- Jako jednotlivec:
  - pacient dialyzačních středisek Fresenius NephroCare,
  - zaměstnanec Fresenius Medical Care.
- Jako skupina, která je složena maximálně z pěti osob:
  - skupinu může tvořit například 1 zaměstnanec + 4 pacienti, nebo 3 pacienti + 2 zaměstnanci apod. a fotografii přihlašují v tomto případě jako skupina, tedy autoři jsou všichni, bez ohledu na to, kdo stiskl spoušť.
- Každý může zaslat maximálně 4 fotografie.
- S fotografií či fotografiemi musíte odeslat i vyplněnou přihlášku, kterou získáte od pracovníků dialyzačního střediska Fresenius NephroCare.
- Pokud soutěžíte jako jednotlivec, ale i ve skupině, můžete mít 4 fotografie. Přihláška je vždy jen jedna za skupinu a jedna za jednotlivce, bez ohledu na počet zaslaných fotografií.
- Můžete být členem jen jedné skupiny.

Kdy soutěž probíhá?
Od 1. července do 15. září 2019.

Požadavky na fotografie:

- Fotografie mohou být pořízeny fotoaparátem i mobilním telefonem.
- Mohou být v digitálním formátu JPG v plné velikosti, ale i v tištěné podobě v minimálním formátu 18×24 cm.
- Pokud budete zasílat digitální fotografie, tak ve formátu JPG v plné velikosti.
- Při případné úpravě fotografií volte před uložením nejvyšší možnou kvalitu.
- Fotografie musí být aktuální, ne starší 6 měsíců.
- U každé fotografie musí být uveden její název a autor/autoři. Toto označení bude vždy uvedeno při jakémkoli použití, detaily jsou uvedeny v přihlášce do soutěže.

Ze soutěže budou vyřazeny fotografie s nevhodným obsahem, pohoršující, neetické či jinak porušující podmínky soutěže.

Jak fotografie odeslat:

- Fotografie můžete zaslat na e-mail foto@fresenius.cz.
- Také je můžete předat na CD, DVD nebo flash disku pracovníkům dialyzačního střediska Fresenius NephroCare.
- Tištěné fotografie v minimálním formátu 18×24 cm můžete zaslat na adresu:
  Fresenius Medical Care
  Michaela Rýdlová
  Evropská 423/178
  160 00 Praha 6

Jak bude probíhat vyhodnocení:
Vyhodnocení proběhne v závěru září 2019 ve dvou kategoriích:

- hodnotící komisí složenou ze zaměstnanců Fresenius Medical Care,
- veřejným hlasováním zaměstnanců i pacientů.

Co získají výherci:
Drobné ocenění spolu s diplomem. Jejich vítězné fotografie budou otištěny v zimním vydání časopisu Péče pro mne a budou prezentovány na internetových stránkách nephrocare.cz. Z těchto fotografií bude vytvořen kalendář, který obdrží pacienti dialyzačních středisek sítě Fresenius NephroCare a zaměstnanci, kteří budou mít zájem. Rádi uspořádáme rovněž výstavu výherních fotografií na dialyzačních střediscích, pokud to jejich prostor dovolí.

Fresenius představil nový přístroj pro podporu funkce plic a srdce

Ostravský kongres Colours of Sepsis zaměřený na sepse (záněty), který se konal začátkem roku 2019, přinesl novinky v oblasti multiorgánové podpory. Představena zde byla pro český trh platforma Xenios, která nabízí novou generaci terapií pro multiorgánovou podporu.

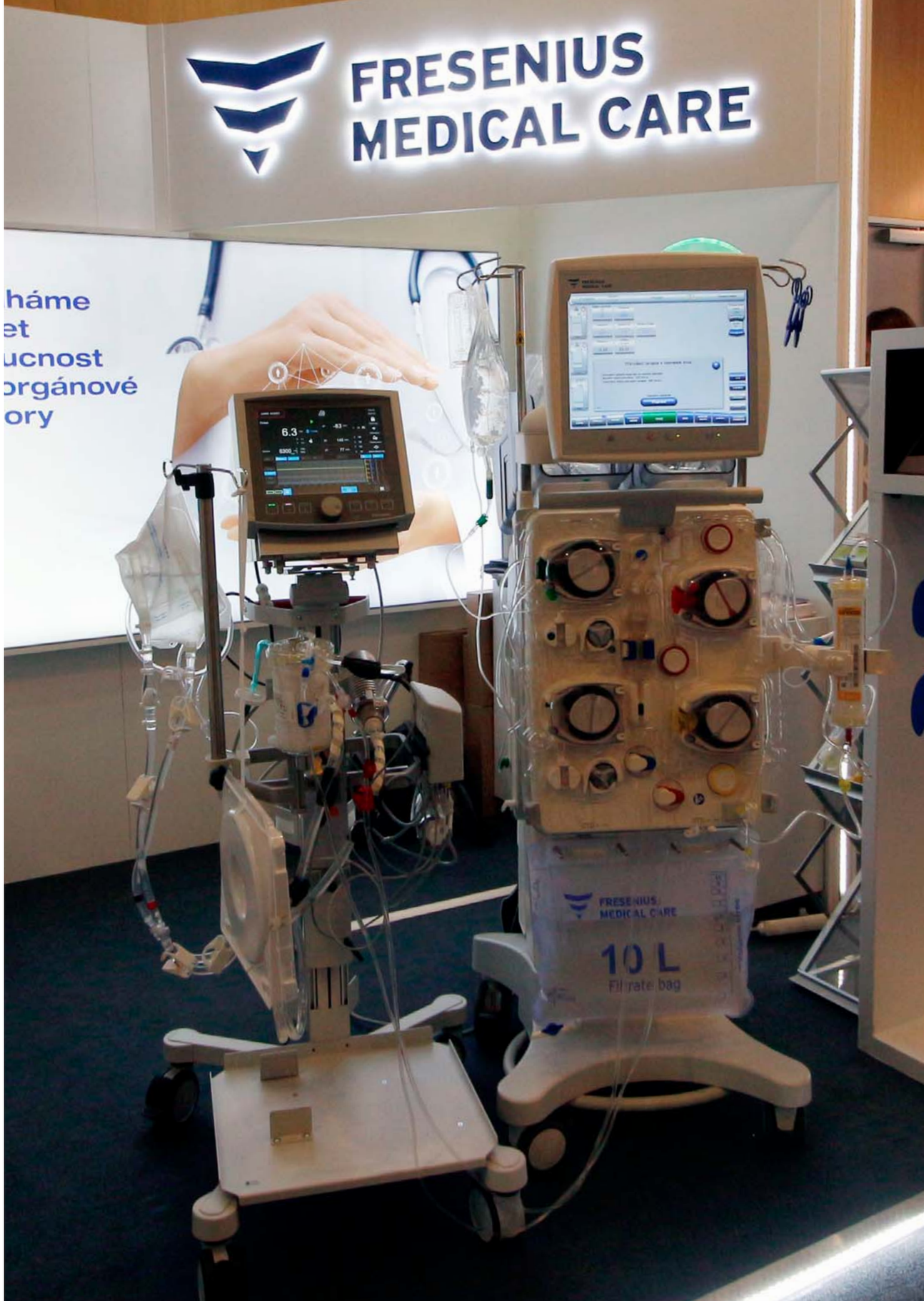
Nová platforma Xenios nabízí jak okysličení a zbavení krve oxidu uhličitého, tak i propojení s přístrojem multiFiltratePRO pro očišťování krve od odpadních látek. Jednou procedurou je tak možné nahradit nebo podpořit funkci hned několika orgánů najednou. *„Jedná se o revoluční technologii, díky které přinášíme komplexní řešení pro pacienty s multiorgánovým selháním. Tyto moderní technologie umožňují společnosti Fresenius Medical Care nabídnout lékařům náhradu funkcí čtyř životně důležitých orgánů – ledvin, jater, plic a srdce,“* říká David Prokeš, generální ředitel společnosti Fresenius Medical Care – ČR, s.r.o.

V rámci kongresu byly představeny i kity Novalung zajišťující terapie od podpory funkce plic až po jejich plnou náhradu. Řešení podpory či náhrady funkce plic jsou určeny nejen pro pacienty s potřebou dočasné nebo dlouhodobé podpory funkce plic, ale i pro pacienty s kritickým selháním plic. Doposud byli tito pacienti napojeni na dýchací přístroj, který zajišťoval umělou plicní ventilaci. Nová metoda je indikována pacientům s ARDS (syndrom akutní dechové tísně), CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc) a lze ji využít i jako přemostění čekací doby k transplantaci plic.

Ve většině případů se uplatňuje u stavů ohrožujících život. Namísto plic pak přebírá okysličující funkci přístroj.

S konzolí Xenios se používají sety Novalung, které odvádějí krev do oxygenátoru, tam se krev zbavuje oxidu uhličitého (CO_2), přijímá kyslík (tzv. oxygenace) a následně ji vrací zpět do těla. V případě vysokých krevních průtoků a žilně-arteriálního zapojení přístroj slouží nejen jako plná podpora plic, ale i podpora srdce. Volbou velikosti oxygenátoru a vhodného průtoku krve a plynů lze pak terapii indikovat dospělému pacientovi i novorozenci.

Metoda představuje inovativní přístup k léčbě pacienta. Ten během ní nemusí být v umělém spánku, imobilní a pasivní, ale může být při vědomí, mobilní a aktivní. Metoda byla vyvinuta ve snaze eliminovat poškození plic, které způsobuje umělá plicní ventilace (komplikace spojené s intubací, infekce, ochabnutí dýchacího svalstva, negativní vliv na srdce, ledviny a trávicí systém). Někteří pacienti se díky této metodě mohou umělé plicní ventilaci zcela vyhnout a u pacientů dlouhodobě ventilovaných umožňuje postupné odvykání plicní ventilaci.



Lidé se o své ledviny nestarají, často přijdou k odborníkovi pozdě!

Světový den ledvin každoročně připomíná, že naše ledviny jsou velmi zranitelné a že bychom se měli zajímat, zda nám fungují správně. Ten letošní, připadl na 14. března 2019 a navíc upozoril i na fakt, že na světě je stále mnoho lidí, kteří nemají přístup ke kvalitní nefrologické péči. Netýká se to pouze léčby, ale často chybí i tolik potřebná diagnostika a vyhledávání rizikových osob v populaci. Mnoho lidí žije se závažným ledvinným onemocněním, aniž by to tušilo.

Slogan letošního Světového dne ledvin „Zdraví ledvin pro každého a kdekoli“ není jen fráze. Je to snaha ochránit lidské zdraví a přimět státy k takovým opatřením, které zabrání zbytečné ztrátě tohoto životně důležitého orgánu. Ta má totiž pro člověka fatální následky.

Naše tělo bylo stvořeno tak, aby bylo schopné se neustále přizpůsobovat změnám, které se dějí kolem nás. Může být zima nebo teplo, můžeme vypít nebo sníst cokoli, můžeme lenošit nebo si dávat do těla a náš organismus to přesto ustojí. Má totiž k dispozici regulační mechanismy, které nepřetržitě udržují stálost vnitřního prostředí. Na této regulaci mají velký podíl také ledviny. Orgán, o kterém pomalu ani nevíme, že jej máme. Situace se ale změní v okamžiku, kdy pracovat přestanou. To pak velmi rychle zjistíme, k čemu všemu jsou důležité. *„Může se to stát náhle nebo pomalu, plíživě. Najednou je člověku šedesát let, je oteklý, unavený a od lékaře slyší, že jeho ledviny přestaly pracovat a musí začít docházet třikrát týdně na dobu čtyř až šesti hodin na dialýzu,“* varuje MUDr. Petra Ronová, primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze - Vysočanech.

Podobných příběhů naleznete na dialyzačních střediscích mnoho. Téměř polovina lidí totiž přijde z ulice přímo na středisko a vyslechne si neúprosný ortel, že od teď už bude dialýza jejich druhým domovem. Aktuálně se ve více než stovce dialyzačních střediscích po celé republice léčí téměř 7000 pacientů a ročně je zde provedeno kolem milionu hemoeliminačních výkonů. Nejvíc nakročeno mají diabetici a lidé s vysokým krevním tlakem (hypertenzí). *„Téměř milion lidí v České republice trpí diabetem. Výskyt tohoto onemocnění prudce stoupá a stejně tak i počet hypertoniků. U osob ve věku 25–64 let dnes vidíme hypertenzi u 40 % lidí. Její výskyt roste s věkem, takže ve věkové kategorii 55–64 let má hypertenzi již 72 % mužů a 64 % žen. Obě tato onemocnění přitom způsobují nevratné cévní změny na ledvinách,“* přidává nelichotivou statistiku primářka Petra Ronová.

Máme štěstí, že žijeme v zemi, kde je zdravotní péče na vysoké úrovni. Umíme ji však využít? Před dvěma lety se zdravotní pojišťovny rozhodly doplnit spektrum preventivních vyšetření o novou položku, týkající se právě ledvin. Všem, kteří mají vysoké riziko chronického onemocnění ledvin, jako jsou hypertonici, diabetici a lidé s kardiovaskulárními komplikacemi starší 50 let, teď může praktický lékař každé čtyři roky bezplatně vyšetřit funkci ledvin. Pokud by byly naměřené hodnoty patologické, bude svěřen do péče nefrologů.

„Nová úprava vyhlášky o preventivních prohlídkách již přináší první výsledky. Po dvou letech můžeme říci, že přibližně 80 % klientů VZP ve věku 50 a více let, kteří od října 2016 přišli na preventivní prohlídku u praktického lékaře, zároveň absolvovalo i vyšetření na kontrolu funkce ledvin,“ uvádí Mgr. Lucie Krausová z tiskového oddělení Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR. Bohužel stále velké množství lidí zanedbává preventivní prohlídky u praktických lékařů, a to i v této rizikové věkové skupině. Upozorňují na to nejen nefrologové, ale i onkologové, kardiologové i další specialisté.

Zapojili jsme se do soutěže Medik roku, kde si mladí medici mohli vyzkoušet nejnovější dialyzační přístroj 6008 CAREsystem

V dubnu 2019 proběhl v Nemocnici v Českých Budějovicích již pátý ročník soutěže Medik roku, který byl organizován Jihočeskými nemocnicemi, a. s., pod záštitou ministra zdravotnictví Mgr. et Mgr. Adama Vojtěcha a hejtmanky Jihočeského kraje Mgr. Ivany Stráské.

Společnost Fresenius Medical Care podporuje mladé mediky, a proto se stala jedním z hlavních partnerů akce a podílela se také na přípravě soutěžního stanoviště Dialýza. Studenti zde měli za úkol uvést do provozu nejnovější dialyzační přístroj 6008 CAREsystem. Zapojovali jednotlivé části přístroje a připravovali jej pro zahájení dialýzy. Poté odpovídali na otázky týkající nefrologie a novinek v tomto oboru. Vše probíhalo pod dohledem vedoucího aplikačních specialistů společnosti Fresenius Medical Care, Ing. Mgr. Martina Sedláře, který disciplínu zastřešoval.

Medik roku byl určen studentům 4. až 6. ročníků lékařských fakult z celé České republiky. Pod dohledem zkušených lékařů si studenti mohli na vlastní kůži vyzkoušet své znalosti a zručnost v práci. Studenti se kromě dialýzy setkali s resuscitací dítěte a dospělého, chirurgickým šitím, poměřili síly v ultrazvukových, laparoskopických či kanylačních dovednostech a v dalších disciplínách. Záměrem soutěže bylo ukázat studentům možnosti, které nabízejí menší a krajské nemocnice.

Studenti měli opravdu nabitý program. Samotná soutěž se konala celou sobotu 13. dubna, té ale ještě předcházelo páteční oficiální zahájení spojené se seznamovacím večerem. Slavnostní vyhlášení výsledků se konalo v sobotu večer a moderoval jej herec Pavel Kříž.

Společnosti Fresenius Medical Care bylo velikou ctí vyhlásit třetí místo této soutěže, a to společně s MUDr. Zuzanou Roithovou, MBA, předsedkyní představenstva Jihočeské nemocnice, a. s. Na prvním místě se umístil tým z 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze pod vedením Bc. Márie Stratilové. Po náročné sobotě měli studenti medicíny možnost zúčastnit se ještě nedělního relaxačního programu. Medici tak mohli svůj pobyt v Českých Budějovicích zakončit návštěvou státního hradu a zámku Hluboká nad Vltavou.

Za společnost Fresenius Medical Care gratulujeme výhercům i všem zúčastněným týmům, které se do soutěže zapojily. Jsme moc rádi, že jsme si mohli nadšenou atmosféru akce užít s nimi.

Sběratelství jako životní vášeň

Jednoho deštivého květnového dopoledne jsme se vydali na návštěvu za pacientem dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Sokolově – panem Jiřím. Ten nás ve dveřích svého bytu přivítal zářivým úsměvem. První pohled dovnitř v nás vyvolal hřejivé pocity a rázem jsme se cítili jako v muzeu. Pan Herout je totiž vášnivý sběratel, cestovatel a milovník života, jak nám sám na sebe prozradil.

Před pěti lety, když bylo panu Jiřímu 62 let, mu lékaři diagnostikovali chronické onemocnění ledvin. Zhoršení funkce ledvin nastalo po prodělání srdečního infarktu, od kterého mu začaly ledviny nejspíše selhávat. Jak pan Jiří ale sám říká, ledviny byly již opotřebované jeho pestrým životem. Musíme uznat, že optimismus panu Heroutovi opravdu nechybí, ale nebylo tomu tak vždy. *„Když jsem začal chodit na dialýzu, připadal jsem si takový méněcenný. Vždy jsem byl spíše do světa, hodně jsem dřel, samé přesčasy, každou sobotu jsem se chodil koupat a večer do hospody hrát s kamarády na kytaru a harmoniku, ale najednou jsem byl upoutaný na lůžko,“* vzpomíná pan Jiří.

Po prodělání srdečního infarktu pan Jiří přešel do invalidního důchodu, před tím ale pracoval jako řidič automixu, tedy míchačky. Jeho velkou vzpomínkou z těchto dob je především výstavba metra v Praze, ke které svou prací také přiložil ruku k dílu.

Pestrý životní příběh

Pan Herout si svůj život opravdu užíval a stále užívá – je velký cestovatel, téměř každý rok si vzal dovolenou na 3 týdny a projel pobřeží ve Španělsku, Sardinii, Itálii a dalších evropských zemích. Nyní už čas tráví raději doma, protože jak sám říká, už toho za celý svůj život zažil spoustu a teď na své výlety rád vzpomíná.

Avšak jeho největším koníčkem je sběratelství, a to hlavně hodin všeho druhu. První hodiny z jeho sbírky mu přinesl táta, když šel do první třídy. *„Již od malička mě fascinovaly ciferníky,“* říká pan Jiří, který umí hodiny i opravit. Vše se sám naučil podle odborné literatury, veškeré informace si sám dával dohromady a jezdil po burzách i starožitnictvích a objevoval unikátní hodinářské výrobky. Nejstarší hodiny pocházejí z roku okolo 1850 a zažilo je nejméně pět generací, což je skutečně obdivuhodné.

U pana Jiřího v bytě nenajdete na zdech prakticky jediné volné místo, kam by se daly další hodiny pověsit, i když by stále rád další doplňoval. Celkově sbírka obsahuje kolem 60 velkých hodin, 50 budíků a řady kapesních i náramkových hodinek. Množství je to v souhrnu opravdu neskutečné, ale co více – všechny hodiny stále fungují. Pan Herout je musí pravidelně jednou týdně nebo jednou za dva týdny natahovat. Velkým oříškem je pak pro něj změna času. Přeřizování všech hodin, budíků a hodinek mu zabere celé dva dny. Kromě hodin se v jeho bytě nachází také staré dýmky, mlýnky na kávu, různé starodávné nádobí a obrazy. Je stále kam se dívat a objevovat nové mnohdy nevšední a unikátní předměty.

Dříve pan Herout sbíral také gramofony. Ty ale svou velikostí zabíraly opravdu dost místa, a tak všechny posbírané kousky postupně prodal a místo nich nakoupil další hodiny do své velké sbírky.

S kamarádem na noční dialýze

Na dialýze pan Jiří potkal svého kamaráda, se kterým společně jezdívali řeku Ohři. *„Chodíme společně na páteční noční dialýzu a vzpomínáme, jak jsme jezdili Ohři na lodích a žijeme ze vzpomínek,“* říká. Vzpomínky jsou to přitom velice bohaté. V jiné dny na dialýze medituje, čte anebo spí, aby mu čas rychleji utíkal.

Ještě chvilku sedíme v obývacím pokoji, posloucháme tikající a bijící hodiny, občasné zakukání, dopíjíme kávu umletou ve starožitném mlýnku a relaxujeme, protože zvuky hodin jsou opravdovým balzámem pro duši.

Peritoneální dialýza mi vrátila motivaci do života

S paní Danou jsme se setkali v rámci 10. výročí otevření dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 9 - Vysočanech, jehož je pacientkou. Společně se svými kamarády zde vystupovala a hrála na kytaru trampské písničky, u kterých si každý alespoň pobrukoval.

Paní Daně je teprve 46 let, ale dialyzační léčba ji nezastavila na cestě za jejími sny, začala se svým manželem podnikat a naplno se věnuje svým koníčkům, krásně zpívá a hraje na kytaru. Chronické onemocnění ledvin jí bylo diagnostikováno po dlouhodobém onemocnění diabetem. Projevila se u ní nejprve těhotenská cukrovka, když čekala své první dítě, a bohužel se nepodařilo nemoc vyléčit.

Z hemodialýzy na peritoneální dialýzu

Paní Dana začala docházet do dialyzačního střediska Fresenius NephroCare před deseti měsíci, a již stihla vyzkoušet jak hemodialýzu, tak peritoneální dialýzu. Začala na hemodialýze, ale bylo jí hodně špatně, byla unavená a další dny po dialýze často proležela v posteli. Také musela mít nápich na krku, což jí bylo velice nepříjemné. Hlavně když chodila mezi lidi a do společnosti. Na základě těchto komplikací ji primářka střediska nabídla možnost domácí peritoneální dialýzy. Nejprve nevěděla, do čeho jde, ale díky problémům z hemodialýzy se změnou léčby souhlasila.

„Začátky byly náročné. Než se to člověk naučí, musí se napojovat alespoň 4× denně. Sestřička mi vysvětlila krok za krokem a hlavně zdůrazňovala, že nesmím na nic zapomenout. Dnes již všechno dělám automaticky. Večer si vše připravím, přes noc se dialyzuji, ráno se odpojím a funguji celý den,“ říká paní Dana, ze které je cítit velká spokojenost.

Po přechodu na peritoneální dialýzu má mnohem více energie a síly. Sama říká, že tak našla novou motivaci do života. Je velice nadšená, protože tráví většinu času doma, nemusí dojíždět na dialyzační středisko a ležet tam třikrát týdně pět hodin. I když se dialyzuje každý den, tak je to v pohodlí domova. Je vidět, že domácí dialýza paní Frisové skutečně prospívá.

Spousta energie do podnikání

Paní Frisová vyzařuje plno energie a elánu. Bez těchto vlastností by však také společně

s manželem nemohli podnikat: *„Podnikáme od té doby, co se mi to stalo. Manžel hned zůstal doma, nastěhovali jsme se nového domu, koupili hospodu s krámkem a velkou zahradou.“* Obchod s potravinami mají otevřený sedm dní v týdnu. Poté, co jej zavřou, se přesunou do hospody a začíná jejich druhé podnikání. S jiskrou v oku nám paní Dana sděluje: *„Toto mě opravdu baví – výběr sortimentu, objednávání zboží, papírování, sezení u počítače, telefonování, zařizování a organizování.“* V hospodě obsluhuje její manžel, ona si ráda povídá s hosty. Chvilku je u jednoho stolu a pak zase u druhého. Dana je prostě velice společenský člověk a je ráda mezi lidmi.

Splněný sen

Konečně se jim splnil sen. Vždy, když šli někam hrát, snili o tom mít svoji hospodu, kam by se sjížděli jejich společní přátele, společně hráli a zpívali.

Zpěv a hraní na kytaru je jejím největším koníčkem. Zpívá již od dětství a na kytaru se naučila hrát v 15 letech a co víc, dokonce jezdila i na pěvecké soutěže. Při výchově svých dětí na hraní kytary trochu pozapomněla, ale poté se k tomu vrátila. Poznala nové lidi, kteří se rádi scházejí v hospodách a zvedají svým hraním náladu všem ostatním. Písničky od vody a táboráku ji chytly nejvíce. Dodnes se společně všichni scházejí 3–4krát měsíčně a jdou si zahrát. Hraní na kytaru a zpívání ji naplňuje celý život a cítí se při tom skutečně šťastná.

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.

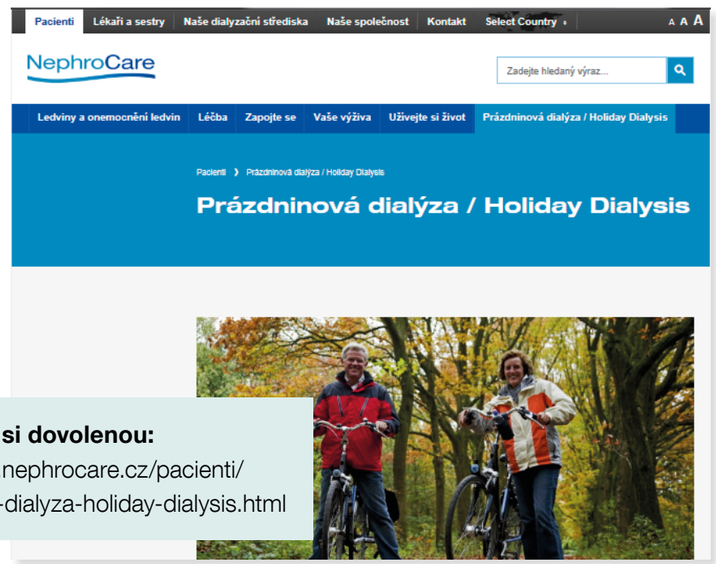
Vydejte se na cesty!

Máte rádi cestování? Rádi objevujete cizí země či poznáváte svou vlastní? Nenechte se odradit dialýzou! Před vámi je široká nabídka destinací, v nichž můžete navštěvovat dialýzu jako doma.

Ať cestujete doma či v zahraničí, celosvětová síť našich dialyzačních center vám pomůže užívat aktivního života. Když si zvolíte dialyzační centrum sítě NephroCare, dostanete stejnou úroveň služeb, na kterou jste zvyklí u vás doma. NephroCare má svůj vlastní tým, který se stará o pacienty na dovolené a pomůže vám v komunikaci s dialyzačním centrem kdekoliv na světě, takže se budete moci soustředit na svou dovolenou a užívat si odpočinek!

Bezpečné cestování je potřeba dopředu plánovat

Indický státník Nehru kdysi řekl: „Žijeme v úžasném světě plném krásy, kouzla a dobrodružství. Pokud hledáme s otevřenýma očima, najdeme dobrodružství na každém kroku.“ Je samozřejmě snazší mít oči otevřené, pokud se nemusíte strachovat, zda dodržíte režim léčby. K tomu je potřeba dobrá příprava a organizace, a není špatné začít s ní co nejdříve.



Naplánujte si dovolenou:
https://www.nephrocare.cz/pacienti/prazdninova-dialyza-holiday-dialysis.html

Čím víc času si necháte na plánování cesty, tím větší pohoda vás potom čeká.

Doporučujeme plánovat dovolenou v blízkosti některého z dialyzačních středisek sítě NephroCare, abyste to na pravidelnou dialýzu neměli daleko. Kromě toho budete mít jistotu ohledně kvality poskytovaných služeb. Můžete si být jisti, že všechna dialyzační centra v síti NephroCare jsou vybavená na stejné úrovni a poskytují stejně kvalitní služby. Na webu www.nephrocare.com (v angličtině) se můžete podívat na sekce jednotlivých zemí a najít více informací, stejně jako tipů na výlety, které si nesmíte nechat ujít. Také zde naleznete mapu světa s malými vlaječkami, které označují všech 970 míst s dialyzačními středisky sítě NephroCare. Začněte plánovat s prstem na mapě a nechte se strhnout voláním dálek.

Už jste si vybrali cíl cesty? Ať už chcete poznávat nová místa nebo jen odpočívat na slunci, lékařský tým v místě dovolené bude potřebovat údaje o vaší osobě, lékařské záznamy a záznamy z dialýzy. Celý seznam potřebných dokumentů zajistí náš koordinátor Prázdninové dialýzy – požadavky v různých zemích a jednotlivých centrech se mohou lišit. Doporučujeme, abyste před zamluvením hotelu počkali na potvrzení od místního dialyzačního centra. Nezapomeňte, že za rezervaci ubytování a dopravy jste zodpovědní vy sami. Některá, ale ne všechna z dialyzačních středisek nabízejí dopravu mezi hotelem a dialýzou. Než za-

čnete plánovat výlet, nezapomeňte se o tom informovat. Na možnost dopravy se můžete rovněž zeptat ve svém hotelu.

Buďte informovaní a budete připraveni!
Největší radost bývá z těšení! Užijte si ho a až budete příště na dialýze, obraťte se na zdravotnický personál se žádostí o schůzku. Promluvte si o vašich plánech na dovolenou a požádejte je o pomoc. Mohou pomoci domluvit prázdninovou léčbu v našich střediscích, nebo vám poradí, koho můžete kontaktovat sami. Co takhle udělat to hned, jak dočtete tento článek?

Než vyrazíte, zjistěte si informace o platbách za prázdninovou dialýzu. Pokud dialyzační středisko sítě NephroCare v místě vaší dovolené uznává Evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC), může služby fakturovat přímo vaší pojišťovně. V opačném případě budete muset účet vyrovnat na místě a nechat si ho pojišťovnou proplatit dodatečně. Pro další informace kontaktujte svou zdravotní pojišťovnu.

A ještě několik slov k balení. Myslete na počasí v místě dovolené a nezapomeňte na žádnou vrstvu oblečení. Kromě pasu si dejte pozor zvláště na léky a lékařské záznamy, které máte předložit při první návštěvě dialyzačního centra na dovolené. Mějte je v příručním zavazadle a noste je stále při sobě.

Kdo dobře žije a dobře jí, ten se také dobře cítí
Důležitou součástí dovolené samozřejmě zůstává také zdravý jídelníček. Ať jedete kamkoliv, seznamte se s místní kuchyní. Pokud cestujete do zahraničí a jste poprvé na neznámém místě, zjistěte si pár informací o dostupném jídle, vhodném pro pacienty na dialýze. Zajímavé místní jídlo, vhodné pro vaši dietu, může být jednou z věcí, na které se budete těšit. Využijte čas před odjezdem a sestavte si seznam „vhodného jídla.“ Už jste ochutnali kolumbijské arepas? A co třeba středomořské jehněčí kotlety či chorvatský burek?

V zemích s odlišnými klimatickými podmínkami byste si měli dávat větší pozor na zdraví. To znamená, že byste s ohledem na svou aktuální kondici měli omezit některé aktivity. Například pokud máte fistuli, je nutné ji chránit před horkem. Je možné zajít si na pláž? Ano, ovšem s ohledem na váš stav. Pokud máte další otázky, obraťte se na svého lékaře.

Nezapomeňte, že na to nejste sami! Pokud potřebujete pomoc, obraťte se na personál středisek sítě NephroCare, je tu pro vás. Přípravy na cestu nemusí být nuda – stačí si při nich představit místa, která vás na dovolené čekají. Přidejte dobrý pocit z toho, že jste začali včas a těšte se na krásnou a osvěžující dovolenou!

Tam, kde tempo udává duše: Pěší a cyklistické túry malebnou krajinou

Jistě s námi budete souhlasit, že přírodu lze nejlépe poznat pěšky nebo na kole. Můžeme vnímat krásu kolem sebe v poklidném ale stálém tempu, zhluboka dýchat, čerpat energii a naši pokožku přitom hladí slunce a jemný vánek. Pokud ve vás předchozí řádky vzbudily touhu po cestování, čtěte dál. Máme pro vás pár pohodových námětů na pěší i cyklistické túry.

Objevte nové kraje – pěšky!
Chorvatský poloostrov **Istrie** se pomalu stává druhým Toskánskem. Je to díky krásné přírodě, kultuře i místní kuchyni. Pěší túry vás tu mohou bez velké námahy zavést do pustých krajů dál od jadranského pobřeží. Letiště a výchozí bod najdete v Pule. První túra vás během čtyř hodin zavede z Puly k mysu Kamenjak. Průvodci tuto oblast popisují jako jedno z nejkrásnějších neznámých pobřeží Středozemního moře, a to pro jeho divoký a drsný půvab. Další túra vede malebnou krajinou údolí řeky Mirny do idylické vesnice Kotli s rekonstruovaným mlýnem.

Kolem vodopádu se dostanete až do Humu, který je prý nejmenším městem na světě. Cesta do malebného střediska umělců jménem Grožnjan začíná ve vesnici Oprtalj, která je známá díky lanýžům. Aromatické lanýže potřebují mírné klima a červenou půdu, a proto rostou jen na několika málo místech v Evropě.

Madeira je díky svému stálému, mírnému klimatu známá jako ostrov květin a je také vhodná pro pěší túry, z nichž každá vede opojně krásnou přírodou. Ideální základnou pro vaše výlety je hlavní město ostrova Funchal

Amfiteátr v Pule

Přístav ve Funchalu

s letištěm a pestrou nabídkou hotelů. První nenáročný výlet by mohl vést například podél starých zavlažovacích kanálů levadas přes planinu Paul da Serra. Tříhodinový výlet vás provede bujnou vegetací terasovitých polí a vinohradů, až se nakonec dostanete k nejstrmějšímu pobřeží v Evropě. Vyhlídka z výšky 580 metrů nad Atlantikem doslova bere dech. Další túry vedou na výběžek Ponta de São Lourenço s výraznými barvami, mohutnými skalami a řídkou vegetací nebo do divokého a civilizací nedotčeného údolí Ribeira da Janela u městečka Porto Moniz.

Zdolávajte vzdálenosti na kole

Dáváte přednost jízdě na kole? V místě své dovolené si s pomocí cestovního agenta můžete zamluvit moderní elektrokolo. Získáte tak skvělou příležitost přizpůsobit svůj výkon náročnosti cesty. Zkuste například polské **pobřeží Baltu**, které vám nabízí dostupné výlety o délce 45 až 50 kilometrů pestrou pobřežní krajinou. Všechny vyjížďky startují v Kołobrzegu. Pokud jedete podél pobřeží, dostanete se snadno až do krásného přímořského letoviska Ustronie Morskie, do přírodní rezervace Salzmorast s tisíci ptáky, nebo do rozkošných rybářských vesnic, v jejichž malých přístavech se prodávají čerstvé i uzené ryby. Objevíte zdejší přímořská jezera a majáky. Některé cesty do vnitrozemí ukrývají opravdové klenoty v podobě starých pomořanských vesnic s typickými kostely a statky a také zámek Ryman, z něhož se stal romantický hotel.

Za projížďku na kole rozhodně stojí také divoké a malebné **údolí Loiry** ve Francii. Doporučujeme okružní výlet, abyste viděli co nejvíce zdejších impozantních zámků. Mnoho z nich je na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Nádherné souznění přírody a kultury se tu stane hlavním tématem vaší dovolené. Například zámek Chambord je považován za předchůdce Versailles.

Zámek Chambord

Skrývá se v něm například slavné dvojité točité schodiště navržené Leonardem da Vinci. Jeden z nejkrásnějších zámků na Loiře nalezneme v malé vesnici jménem Chenonceau. Hlavní budova je obklopena vodou a byla vystavěna v renesančním slohu.

Turistické agentury pro vás připraví krásné trasy pro výlety pěšky i na kole, a to s ohledem na vaši kondici. V každé z výše popsaných oblastí najdete dialyzační středisko sítě NephroCare a mnoho dalších po celém světě. Během týdenní dovolené budete mít dost času i na dialýzu. Organizátoři se postarají o kompletní logistiku, o dopravu, připraví pikniky, poskytnou servis pro kola a zajistí průvodce. Vy zatím můžete obdivovat krásy přírody. Vychutnejte si každou chvíli!

Jak může selhání ledvin ovlivnit kvalitu vašeho zraku

Ledviny a oči mají na fyziologické úrovni mnoho společného. Silné propojení mezi těmito orgány může mimo jiné znamenat, že onemocnění ledvin a očí mohou mít stejné příčiny. Proto je, jako i v jiných případech, dobré myslet na prevenci. Jak na ni, vám poradí tento článek.

Tělo, podobně jako příroda, je složitý systém, v němž je vše navzájem propojeno. Proto, když selže jeden orgán, mohou být zasaženy i některé další. Existuje například mnoho studií, které zmiňují silné propojení mezi očima a ledvinami. Ukazují, že pacienti na dialýze mívají problémy s očima častěji než jiní lidé stejného věku. Vysoký tlak, diabetes, kouření a obezita nemají vliv jen na ledviny, ale představují také zvýšené riziko pro většinu běžných onemocnění očí, jako je věkem podmíněná makulární degenerace, diabetická retinopatie, zelený a šedý zákal. To také znamená, že svůj zrak můžete chránit uplatňováním vhodné prevence.

Prevence je základ

Pacienti si symptomů často nevšimnou, pokud je nemoc teprve v počátku. Proto je důležité chodit na pravidelná vyšetření očí, která mohou nemoci v raných fázích odhalit. Vyšetření však může zjistit poškození zraku ještě před tím, než se příznaky začnou vůbec projevovat a včasná léčba může zabránit nevratnému poškození zraku. Pokud si nejste jisti, kdy vás čeká další návštěva na očním, požádejte o prohlídku svého praktického lékaře a dodržujte předepsanou léčbu.

Nezapomeňte také, že kapky předepsané očním lékařem jsou nezbytné jako prevence zhoršení kvality zraku.

S onemocněním ledvin může souviset mnoho zdravotních komplikací, avšak pacienti mají šanci jim předcházet, pokud si budou vědomi rizik a přijmou patřičná opatření. Samozřejmou součástí léčby na dialýze je dodržování lékařských předpisů ohledně příjmu tekutin, braní léků, diety, cvičení a vynechání kouření.

Změna kvality zraku způsobená…

…věkem podmíněnou makulární degenerací

…diabetickou retinopatií

…zeleným zákalem

…šedým zákalem

Symptomy a syndromy

Jak různá onemocnění očí ovlivňují zrak? Zde je krátký přehled nejčastějších obtíží.

Věkem podmíněná makulární degenerace je nejčastější vadou zraku. Vzhledem k propojení očí a ledvin se týká pacientů na dialýze častěji než zdravých lidí ze stejné věkové kategorie. Snížení ostrosti zraku nebo zkreslené vidění jsou příznaky, které byste měli konzultovat s očním lékařem.

Diabetická retinopatie postupně poškozuje malé cévy v sítnici, což vede k poškození zraku a v některých případech i k slepotě. Lidé s diabetickou retinopatií začínají vidět černé skvrny nebo vnímají ztmavnutí či zkreslení obrazu v zorném poli.

Obvykle je horizontální zorný úhel přibližně 180 stupňů. **Zelený zákal** ovlivňuje periferní vidění, což znamená, že se toto zorné pole zmenší. Příznaky pokročilého stádia mohou být zúžené zorné pole nebo „slepé skvrny“. Mnoho forem zeleného zákalu však nemá žádné varovné příznaky.

Oční čočka je normálně čirá, **šedý zákal** však způsobuje, že se stane neprůhlednou. Pacienti často říkají, že to vypadá, jako by se dívali přes zamlžené nebo matné sklo.

Řešení: aktivní prevence

Dialýza přebírá funkci ledvin, což ostatním orgánům, včetně očí, umožňuje pokračovat v práci. Probíhá však jen tři dny v týdnu, zatímco vaše orgány pracují nepřetržitě. Abyste zabránili rozvoji očních onemocnění, je třeba dodržovat léčbu na dialýze. Naším cílem je poskytnout vám co nejlepší léčbu. Nejlepší pomocí pro dosažení tohoto cíle je vaše spolupráce a souhlas.

Pár tipů pro začátek

Nejprve se zeptejte na všechny informace, které potřebujete:

- Ujistěte se, že máte všechny informace, která potřebujete, abyste mohli brát léky ve správném dávkování a ve správný čas. Pokud máte jakékoli pochybnosti, neváhejte se zeptat.
- Dodržujte doporučenou dietu. Poraďte se o ní se svým nefrologem nebo dietologem. S případnými dotazy vám může pomoci i sestra. V tomto časopise a na internetových stránkách nephrocare.cz najdete také chutné a vhodné recepty.
- Světová zdravotnická organizace doporučuje minimálně 150 minut aerobní fyzické aktivity se střední intenzitou (například rychlá chůze, jogging, zahrádkaření) a posilování svalů týdně, ideálně 20 minut denně. Připadá vám to moc? Začněte pomalu. Dělejte domácí práce, každou hodinu udělejte pár kroků, choďte na krátké procházky. A co je nejdůležitější, vyhněte se dlouhému sezení nebo ležení. Krok za krokem zvyšujte úroveň své aktivity. Poraďte se s lékařem nebo zdravotní sestrou, jak fyzickou aktivitu přizpůsobit vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu.
- Nejlepší čas přestat kouřit je právě teď. Pokud se cítíte připraveni, vyhledejte podporu a najděte tipy, které vám s odvykáním pomůžou. Poraďte se s lékařem nebo sestrou. Mohou vám pomoci najít informace o různých odvykacích programech.

To vše samozřejmě vyžaduje určitý stupeň odhodlání. Vzpomeňte si na jiné výzvy, které jste ve svém životě překonali. Co vám pomohlo? Jak můžete tyto zkušenosti uplatnit v nové situaci? Posílit vás může rozhovor se sestrami, lékařem, rodinou nebo přáteli. Postupujte krok za krokem a budete se každý den cítit o něco lépe. Zlepší se výsledky léčby a budete mít dobrý pocit z toho, že sami pomáháte chránit svůj zrak.

Reference:

Bodaghi, B., Massamba, N., & Izzedine, H. (2014). The eye: A window on kidney diseases. Clinical Kidney Journal. https://doi. org/10.1093/ ckj/sfu073.

Vrabec, R., Vatavuk, Z., Pavlović, D., Sesar, A., Cala, S., Mandić, K., & Bućan, K. (2005). Ocular findings in patients with chronic renal failure undergoing haemodialysis. Collegium Antropologicum.

Wong, C. W., Wong, T. Y., Cheng, C. Y., & Sabanayagam, C. (2014). Kidney and eye diseases: Common risk factors, etiological mechanisms, and pathways. Kidney International. https://doi.org/10.1038/ ki.2013.491.

Na co se nás často ptáte?

Chronické onemocnění ledvin a dialýza mohou mít na psychiku dialyzovaného velký vliv. Nedílnou součástí péče dialyzačních středisek Fresenius NephroCare je proto i psychologická podpora pacientů, kterou poskytují kliničtí psychologové, kteří jsou součástí terapeutických týmů. Své dotazy posíláte také do psychologické poradny na internetových stránkách www.dialyza.cz, a my jsme vybrali některé z nich. Třeba i vy zde naleznete problém, který vás již dlouho trápí a bojíte se zeptat.

Stále se nemohu vyrovnat s tím, že musím pravidelně dojíždět na dialýzu. Co s tím?

Vyrovnat se se životními změnami, které přináší dialýza je opravdu těžký úkol. Především to nelze zvládnout za měsíc.

Většina pacientů říká, že si zvykli po půl roce, někdo až po roce – je to individuální. Mnoho moudrých pacientů, kteří se roky dialyzují, říká, že se naučili nepřemýšlet nad tím, co nemohou změnit, že je to plýtvání energií. Přijali jako fakt, že bez dialýzy nemohou žít. Někteří prožívají i pocit vděčnosti, že díky dialýze žijí, ale na druhé straně věnují dialýze jen tolik pozornosti, kolik je nutné. Usilují o co nejnormálnější život a hledají takové aktivity a programy, které zvládnou se svojí nemocí a náročnou léčbou.

A to je klíčový bod ve vyrovnání se s dialýzou – nenechat si vzít to, co mě baví, nenechat se připravit o kontakty s rodinou a přáteli, nepřestat plánovat, těšit se apod.

Jsme nově na dialýze a nic mě ani nebaví, cítím nezájem a lhostejnost. Co mám dělat?

Po dvou měsících na dialýze se pacientovi většinou uleví od nepříjemných příznaků, které provázely předdialyzační období. Ale zároveň na něj dolehne tíha dlouhodobé a někdy i doživotní dialýzy a může vyvolat stavy, které popisujete – pasivitu, apatii, nezájem, lhostejnost a smutek. Může jít o stav, který postupně přejde, ale může jít i o projev deprese, která je psychickou reakcí na stres, kterému je pacient vystaven. Zkuste zmobilizovat své síly, méně přemýšlejte o tom, co jste dialýzou ztratili, ale více se zaměřte na to, aby se váš život co nejvíc podobal tomu před dialýzou.

Ke všem činnostem a plánům se možná nebudete moci vrátit, ale k některým určitě ano. Začněte malými plány, udělejte si rozvrh na měsíc – co uklidíte, koho navštívíte, komu zatelefonujete, kam pojedete. Nezapomínejte na setkávání s lidmi a na procházky. Obojí jsou nejpřirozenější a psychiku povzbuzující aktivity.

V čem spočívá psychologická příprava na transplantaci ledviny?

Důležitou součástí psychologické přípravy na transplantaci je dobrá informovanost. Pacient by měl mít základní informace o vyšetřeních, která předcházejí zařazení do čekací listiny na transplantaci, také informace o operaci a o nárocích života s transplantovanou ledvinou.

Vedle dostatku informací je třeba aktivně usilovat o to, aby se nemocný udržel v dobré fyzické a psychické kondici. Člověk, který pasivně v křesle očekává, že po transplantaci začne aktivně žít, stejně jako ten, který nadává na osud a zoufá si, se určitě dobře nepřipravuje na život po transplantaci.

Důležité je, aby dialyzovaný člověk neupínal všechny své naděje a očekávání na období „až budu po transplantaci.“ Období na dialýze je sice obdobím čekání na lepší život po transplantaci, ale má být prožito co nejnormálněji a nejplněji.

Existuje nějaký spolek dialyzovaných pacientů, kam se mohu přihlásit a s někým si třeba psát?

Společnost dialyzovaných a transplantovaných, která se stará o pacienty podobného osudu, existuje již desítky let a své sídlo má v Praze - Michli. Vydává několikrát do roka časopis Stěžeň, který je možné si objednat, a pořádá rekondiční pobyty na Pastvinách, na které se můžete přihlásit i se svými blízkými. Na rekondičním pobytu máte příležitost potkat dialyzované a transplantované pacienty z celé republiky a navázat nové vztahy a přátelství. Informace o společnosti naleznete na internetových stránkách www.spoldat.cz nebo využijte telefonní číslo 702 046 642 či e-mailovou adresu prezidium@spoldat.cz.

Dále se můžete stát členem pacientské organizace CiKáDa, kterou založil dialyzovaný pacient Ing. Jaroslav Andrle. Informace o ní naleznete na internetových stránkách www.cikadapacienti.cz, kontaktní telefon je 731 165 339 a e-mail info@cikadapacienti.cz.

S vašimi dotazy se můžete obracet na klinickou psycholožku dialyzačních středisek Fresenius NephroCare PhDr. Marcelu Znojovou.

Košíčky s citrónem a ricottou

V letních vedrech uvítáme osvěžení. Vychutnejte si výraznou chuť citrónu ve spojení se svěží krémovou ricottou. Náš letní dezert odpovídá vaší dietě, protože obsahuje málo fosfátů. Pusťte k sobě slunce!

12 porcí

Ingredience:

Těsto:
- 300 g mouky
- 80 g cukru
- 1 vejce (velikost M)
- 150 g měkkého másla
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- kůra z 1 citrónu (4–5 g)

Ricottová náplň:
- 250 g krémové ricotty
- 50 g cukru
- 2 vejce (velikost M)
- šťáva a kůra z 1 citrónu
- plátek citrónu na ozdobu

Nutriční hodnota v jedné porci:	
energetická hodnota	284 kcal
tuk	15 g
sodík	31 mg
karbohydráty	31 g
bílkoviny	7 g
fosfor	88 mg
draslík	98 mg
tekutiny	37 g
vápník	32 g

Nasypejte mouku do velké mísy, přidejte cukr, vejce, máslo, olej a citrónovou kůru. Vše smíchejte dohromady a potom hněťte rukama, dokud nevznikne hladké těsto. Zabalte jej do folie a dejte na 30 minut do ledničky.

Předehřejte troubu na 200 °C.

Rozmixujte ricottu, cukr, vejce, citrónovou šťávu a kůru dohladka. Dvanáct košíčkových formiček vymažte máslem. Těsto vyválejte na lehce pomoučené pracovní desce a nakrájejte ho na 12 dílů. Ty pak vložte do formiček a vyplňte do tří čtvrtin ricottovým krémem. Košíčky pečte v předehřáté troubě na 200 °C po dobu 20–25 minut.

Po upečení je nechte vychladnout a ozdobte je plátkem citrónu.

Grilovaný losos s medovým glazé

Máte rádi, když je letní jídlo pořádně kořeněné?
Pak určitě oceníte náš recept. Losos je navíc velmi výživný,
a při tomto způsobu přípravy zůstane krásně šťavnatý.

4 porce

Ingredience:

Těsto:

- 4 filety z lososa (cca 170 g, s kůží a kostmi)
- špetka soli
  mletý černý pepř
- 2 polévkové lžíce mouky (asi 30 g)
- 2 polévkové lžíce oleje
  (např. olivového či řepkového)
- 4 polévkové lžíce medu (asi 85 g)
- polévkové lžíce sójové omáčky (asi 40 g)
- 1/2 limetky

Doporučená obloha: nasekaná pažitka nebo pár lístků tymiánu

Nutriční hodnota v jedné porci:	
energetická hodnota	395 kcal
tuk	21 g
sodík	545 mg
karbohydráty	17 g
bílkoviny	35 g
fosfor	395 mg
draslík	661 mg
tekutiny	11 g
vápník	10 g

Dobře promíchejte med se sójovou omáčkou a nechte je stranou v malé misce. Lehce osolte a opepřete lososa po obou stranách. Mouku vysypte na mělký talíř. Filety otáčejte na talíři, dokud nejsou dobře obalené moukou po obou stranách.

Pánev rozehřejte na střední teplotu a nenechte ji přehřát, aby marináda nezačala hořet. Polovinu marinády rozetřete po jedné straně filetů a touto stranou dolů je pak položte na pánev. Zbytek marinády rozetřete na horní stranu. Po třech minutách otočte a smažte další tři minuty.

Marináda by nyní měla pěkně karamelizovat, zatímco losos není zcela usmažený, zůstává krásně šťavnatý s vláčným středem. Nyní jej můžete polít limetkovou šťávou a ozdobit jemně nasekanou pažitkou nebo několika lístky tymiánu.

TIP: Jako přílohu podávejte těstoviny, rýži nebo menší salát.

SUDOKU

lehká

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

těžká

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

Gratulace vítězům

Děkujeme všem za velké množství správných tajenek křížovky z minulého čísla a gratulujeme vylosovaným, kterým zasíláme drobný dárek:
Slavíčková Helena, Praha; Marie Hajná, Počátky; Věra Lyčková, Jindřichův Hradec

Síť dialyzačních středisek Fresenius NephroCare v České republice

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

Hlinsko
Husova 19
539 01 Hlinsko
Tel.: 461 002 461

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

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

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

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

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

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

Louny
Rybalkova 1400
(areál nemocnice)
440 01 Louny
Tel.: 477 012 310

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

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

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

Most II
Moskevská 14
434 01 Most
Tel.: 471 003 076

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sokolov
Slovenská 1863
356 01 Sokolov
Tel.: 352 622 653

Vysoké Mýto
Hradecká 167
(areál nemocnice)
566 01 Vysoké Mýto
Tel.: 465 715 050

NephroCare

Řešení sudoku ze strany 42:

lehká

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

těžká

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

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

© Copyright 2019 Fresenius Medical Care Deutschland GmbH