

Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

4, 5 / 2020, ročník XII.



Časopis ČELADENSKÁ FONTÁNA je vydáván pro zaměstnance, klienty a partnery Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Cílem Fontány je přinášet informace všem, kteří se chtějí dozvědět více o tom, jak zde, na úpatí Ondřejníku, pomáháme těm, kteří potřebují upevnit zdraví. Je to jednoduché: díky zdejším mimořádně příznivým klimatickým podmínkám a vysoké úrovni rehabilitační péče je BRC vyhledávaným zdravotnickým zařízením s výbornou pověstí. Za neopakovatelnou a dnes velmi vzácnou atmosférou rodinných lázní k nám jezdí pacienti z celé republiky. Tímto zveme i vás. Všechna vydání Čeladenské fontány najdete také na www.brc.cz.

Milé čtenářky, vážení čtenáři, dostáváte do ruky letos teprve třetí, ale poslední dvojčíslo Čeladenské fontány. Také náš časopis postihlo citelně omezení pohybu, protože ho za normálních okolností rozvážíme do čekáren lékařských ambulancí v okolních obcích, do infocenter a na další běžně veřejně přístupná místa. Otevření či uzavření těchto míst se ale mění a bude se nejspíš dál měnit skoro den ze dne. Novou Fontánu proto nyní dáváme k dispozici jen zaměstnancům BRC a pacientům, kteří se u nás v těchto náročných měsících léčí.

Je to divná doba a těžká pro nás všechny. Daleko těžší je také nacházet a přinášet pozitivní zprávy, ale tohoto hlavního zaměření našeho časopisu se nevzdáváme. Věříme, že se o tom sami přesvědčíte uvnitř a že Vám dobré zprávy o naší práci udělají radost. Přejeme Vám co nejlépe prožitou zimu, stále zdraví a klidnou mysl.

Za redakční radu *Andrea Anderle Adamová*



Foto: Rudolf Jarnot; prosinec 2017

Vedení Beskydského rehabilitačního centra
přeje všem čtenářkám a čtenářům
klidné Vánoce a v roce 2021
co nejpevnější zdraví.
Jsme tu stále pro Vás...

Zkouška nejistotou: Můžeme si zvolit

Většina z nás zažila během svého života bezpočet situací, které vyvolávaly pocit nejistoty, psychickou nepohodu a stres. Také psychologové došli k závěru, že prožívání nejistoty je jedním z nejsilnějších a nejvíce stresujících faktorů. Takových situací může být nekonečné množství a také nekonečné množství může být způsobů, jak na ně člověk reaguje. Stejná událost, kterou někdo přejde „mávnutím ruky“, může pro někoho jiného znamenat velký stres. Naše duševní i tělesné reakce, „odpověď na stres“, jsou individuální a vycházejí mimo jiné také z našich předchozích zkušeností. Ale postupy, jak se vyrovnat s nejistotou, zmírnit stres, překonat ho a zvládnout, jsou obecné. Některé jsou překvapivě jednoduché, jiné složitější a využívané klinickými psychology. Vždy záleží na tom, zda je v naší moci ovlivnit zdroj stresu nebo zmírnit příčiny, které náš pocit nejistoty vyvolávají. Anebo zda jsme vystaveni situaci, jejíž míru nejistoty ovlivnit nemůžeme, protože je dána vnějšími okolnostmi.

Ano, mířím k naší letošní "zkoušce" virovým onemocněním, které v podobném rozsahu nikdo z nás nezažil, nemáme s ním žádnou zkušenost. Covid-19 a statistiky jeho šíření a účinků vyvolávají strach a nejistotu a plní celý rok zprávy veškerých médií. Nelze se jim v podstatě vyhnout. Nelze se vyhnout ani viru jako takovému. Navíc se v individuálních případech chová zcela nelogicky. Za stejných podmínek (dodržování odstupu, nošení roušky, mytí rukou) například

z většího pracovního kolektivu onemocní jen pár lidí, ostatní ne. Průběh onemocnění u těchto několika se velmi liší, přestože jsou všichni podobného věku, v dobré kondici a nemají žádné další onemocnění.

Možná někteří z vás zaslechli v souvislosti s covidem vyjádření „ležel jsem jak placka“. A to je ono – pocit znehybnění, bezmoci, obrovské nejistoty, jak se to bude dál vyvíjet. Bude mi zítra líp, nebo hůř? Onemocní někdo z mých blízkých, kolegů, sousedů? Kdo umře? A když nejsem nemocný, onemocním?

Berme dále v úvahu jen situaci, ve které jsou pouze ti, co dosud neonemocněli. (Z dat ke dni 4. prosince 2020 dosud onemocněl přibližně každý 20. člověk; z 10,6 milionu obyvatel ČR bylo ten den necelých 538 tisíc potvrzených případů). Tak na tuhle nejistotu je každý sám se svým nitrem. Nikdo, kromě nás samých, nás nemůže přesvědčit, že zítra bude líp. Co s tím? Rakouský neurolog a psychiatr Viktor Frankl (1905-1997) napsal svá stěžejní díla po druhé světové válce. Na rozdíl od nejbližších členů své rodiny přežil holocaust a tři roky v koncentračních táborech. Ještě v zajetí promýšlel svou odbornou práci a formuloval základní myšlenky logoterapie. Spoluvězněm pomáhal na tajných setkáních vštěpováním zásady, že „budou-li mít pro co žít, přežijí“.

Z rozsáhlého díla Viktora Frankla a z jeho myšlenek vycházeli mnozí další, mimo jiné také americký lektor a trenér vůdcovství Stephen Covey (1932-2012). Kni-



hy tohoto autora byly přeloženy do češtiny, nejznámější z nich je bestseller *7 návyků skutečně efektivních lidí*. Toto dílo pojednává o etice charakteru a o vlastnostech, kterými se projevuje, jako jsou pokora, věrnost, umírněnost, odvah a trpělivost. Covey popisuje charakter jako soubor našich návyků a při definování sedmi nejdůležitějších návyků pro harmonický život vychází z Franklovy zásady „poslední svobody člověka“. Tou je **„svoboda sám v sobě se rozhodnout, jaký vliv na mě bude mít to, co se se mnou děje“**. Je to tedy moc zvolit si svou odezvu, svou reakci. Je to uvědomění si základního principu a největší síly člověka: **„Mezi podnětem a odezvou leží naše svoboda volby“**.

V našem konkrétním „virovém“ případě máme tu stejnou moc, vyplývající ze svobody rozhodnout se. Máme možnost si zvolit, jak budeme reagovat na nejistotu a stres. **O své reakci můžeme rozhodovat svobodně, ať jsou okolnosti jakékoliv.** A co tedy můžeme dělat konkrétně? Za prvé můžeme šetřit vlastní energii tím, že se nebudeme neustále zabývat statistikami onemocnění. Protože tam, kam upínáme pozornost, směřuje naše energie, která nám pak jinde může chybět. Na číslech nemůžeme změnit nic - kromě toho, že se budeme přiměřeně a rozumně chovat, sami sebe chránit, a tak nepřispějeme k nárůstu počtu nemocných. (Ano, to vše dělala většina těch, kteří onemocněli, ale jak jsme předeslali, chování viru nerozumíme, není pro nás logické, a tak vyhnout se nemoci můžeme prostě přisoudit také štěstí). Za druhé - vyjděme do přírody. V přírodě je vše v pořádku. Prvním krokem je chtít, najít si vhodný cíl a vyrazit ven, za každého počasí. 100% proměna nálady v lepší rozpoložení je jistá, o zdravotních výhodách nemluvě. Víte, proč mají letos na podzim úklidové firmy o půlku méně zakázek? Že už máte také kvůli nouzovému stavu doma uklizeno? Výborně. Co tedy vaše polozapomenuté koníčky, neroztříděné fotografie, řádka nepřečtených knih?

Jednoduchou technikou uklidňující mysl je mindfulness - soustředění se na okamžik, který je teď a tady. Nenechat mysl ani emoce přeskakovat do minulosti, nebo do budoucnosti. Toto cvičení nemusí nutně probíhat v hlubokém meditačním stavu, ale také ve všednostech každodenního života. Trénovat lze například při jídle či čištění zubů tak, že plnou soustředěnost věnujeme právě jen těmto činnostem.

Naše vlastní rozpoložení je důležité pro nás, ale ovlivňujeme jím samozřejmě všechny kolem nás. Máme vliv na atmosféru v rodině i na pracovišti. V pomáhajících profesích jsme na to zvyklí. Práci ve zdravotnických oborech si vybrali hlavně ti, kteří se rozhodli pomáhat druhým. I ve ztížených podmínkách můžeme pomáhat ostatním kdekoli, způsob se vždycky najde.



Je dost možné, že tohle všechno znáte, děláte, nebo jste si našli vlastní cestu, jak se vyrovnat se stresem a s nejistotou. To je fajn, protože jste našli vlastní cestu, jak ve zkoušce nejistotou uspět. Ve všech situacích si totiž můžeme vybrat, protože máme svobodu volby a moc si zvolit, jak budeme reagovat.

K výběru, který vám osobně udělá radost a přinese zdraví, vám přeji hodně štěstí. A klidné Vánoce.

Andrea Anderle Adamová, redaktorka Čeladenské fontány

Nahore: V přírodě je vše v pořádku. Všimli jste si letos mimořádně vydařených podzimních dnů? Barvami se rozzářil i náš park a lavičky přímo vyzývaly k posezení.

Foto: Blanka Ochmanová

Vlevo: Naše letos nejlepší dobrá zpráva. Stavba Léčebného domu Dr. Storch II (zadní budova) byla navzdory všem nepříznivým okolnostem dokončena letos v létě a 11. srpna 2020 se do nového stěhovali první pacienti. Přestěhoval se i personál, zajišťující do té doby provoz léčebného domu Golf, jehož pronájem v témže měsíci BRC ukončilo. Stavbu Léčebného domu Dr. Storch II realizovala firma Nosta, a. s. z Nového Jičína pod vedením stavbyvedoucího Ing. arch. Marcela Kupky. Dům vepředu byl vybudován v roce 1946 z prostředků získaných díky organizaci Správy spojených národů UNRA (United Nation Relief and Rehabilitation Administration). Nyní Léčebný dům Dr. Storch I.

Foto: Tomáš Bajgar

Více o průběhu stavby uvádíme v článcích na dalších stranách. ►►

NAŠE DOBRÁ ZPRÁVA ROKU 2020:

Stavby nové rehabilitace a nového Léčebného domu Dr. Storch II jsou dokončeny a již slouží pacientům

Blanka Ochmanová

V posledním vydání časopisu v roce 2020 připomínáme nejdůležitější momenty z letošního průběhu staveb dvou nových budov – nové rehabilitace a Léčebného domu Dr. Storch II.

Navazujeme tím na poslední číslo Čeladenské fontány v roce 2019, které podobným způsobem představilo průběh stavebních prací až do loňského prosince.

A co se tedy událo? Jsme rádi, že stavební práce probíhaly více méně plynule. Vznikly dva úžasné objekty, které již slouží nám všem – pacientům i zaměstnancům. Stavby plní svůj účel a pacienti jsou až na malé výjimky spokojeni. (Není snadné při vážnoucí výrobě v mnoha oborech zajistit najednou všechno potřebné vybavení.) Jisté je, že všechno úsilí, které jsme do tohoto projektu vložili, ponese kýžený výsledek po hodně dlouhou dobu.

NOVÁ REHABILITACE



LEDEN 2020

Stavební práce na nové rehabilitaci pokračovaly plynule a bez jakýchkoliv výrazných zádrhelů. Toto je prostor budoucí vodoléčby. Pacienti už vědí, kterou vanu nebo koupel mají předepsanou od lékaře, zabydly se zde i sestřičky. Takto vypadala vodoléčba bez van, zástěn a židlí. Připravené jsou inženýrské sítě pro připojení rehabilitačního vybavení.



ÚNOR 2020

Postupně se všechny prostory vodoléčby vybavovaly nezbytným zařízením pro předepsované procedury. Vany určené na koupele horních končetin čekají na připojení. Než přišli první pacienti, bylo nutné ještě dodělat spoustu věcí – nainstalovat vany, zástěny, vše zprovoznit a doladit.

BŘEZEN 2020

Trošku nasněžilo, ale pro stavební firmu byla dobrá zpráva, že sněhu moc nebylo. Počasí stavbě přálo a my jsme sledovali, s jakou rychlostí se „vybarvila“ nová rehabilitace. Fasádu dělníci nahodili tak rychle, že jsme ani nemrkli okem a už bylo hotovo.



DUBEN 2020

Toto je jedno z celkem šesti pracovišť individuální fyzioterapie, další dvě nová pracoviště mají ergoterapeutky. Kompletní vybavení této místnosti zahrnuje polohovací lehátko, žebřiny, gumové pásy (therabandy), gymbaly a další balanční pomůcky a cvičební podložky. Nesmí chybět zrcadlo a samozřejmě pracovní stůl a židle.



KVĚTEN 2020

Plně vybavená velká tělocvična. V celé budově rehabilitace je to největší místnost, plná různého potřebného vybavení, doplňků a pomůcek určených k individuální i skupinové terapii. Je z ní výhled do lesa a do parku, je tam klid a pacienti mají potřebné soukromí. Těšíte se na cvičení?



ČERVEN 2020



Přibyl vyasfaltovaný chodník, lavičky a zmizelo oplocení stavby. Budovy se spojily i vzhledově a jakoby ta nová krásně splynula s tou „starou“. Tvoří teď ladný a dokonalý pár :-)

SRPEN 2020



Tráva se již zelená, vyasfaltovaná je i plocha před hlavním vstupem do budovy Dr. Storch I. Na tuto plochu navazuje i nové parkoviště, které umožňuje pacientům hladký vjezd i vstup na centrální příjem. Přibýlo i malé, ale útulné zákoutí s posezením před jídelnou, která je nově v levém křídle budovy.

ZÁŘÍ 2020



Letošní září bylo výjimečné. Vše bylo hotovo, pacienti si již užívali novou rehabilitaci a také nový léčebný dům. A přibýlo krásné jezírko i s vodotryskem. Dojem z nového díla umocní ještě na příští rok naplánovaná dostavba dřevěných „stupňovitých“ teras, po kterých se pacienti dostanou z prostranství před budovou léčebného domu přímo k jezírku. Terasy budou též sloužit k posezení a až se zazelená tráva, bude to zákoutí přímo stvořené pro relaxaci. Tu si na břehu už vyzkoušela naše logoterapeutka Jana Roubínková...

LÉČEBNÝ DŮM DR. STORCH II

LEDEN 2020

Počátkem roku 2020 se stavební práce přesunuly více dovnitř. Naskládání cihly v každém patře na balkoně prozrazují budování příček uvnitř jednotlivých pokojů. Každý pokoj má vlastní sociální zařízení. V budově jsou dvoulůžkové, jednolůžkové i speciální bezbariérové pokoje, celkem 50 lůžek v 38 pokojích. Každé patro disponuje vlastním technickým zázemím, ve druhém patře je také sesterna a pracovna lékařky.



ÚNOR 2020

V únoru docela nasněžilo, ale sněhu se stavebníci nezalekli a na stavbě se pilně pracovalo. Navenek to ani tak nevypadá, ale uvnitř se vše krásně rýsovalo. Každý den přibývalo něco nového.



DUBEN 2020

Pohled na zadní, východní stranu nového léčebného domu – práce byly v plném proudu. Provádělo se zateplení vnějšího pláště budovy kvalitní minerální izolací. Po aplikaci lepidla se poté nanášela probarvená fasádní omítka. I počasí nám přálo.



ČERVEN 2020



Takto vypadala budoucí nová sестerna. Ještě se muselo hodně stihnout, ale základní pohled na to, kde co bude, již sestřičky měly. Sem se stěhovalo celé oddělení z léčebného domu Golf, jehož pronájem naše centrum ukončilo na konci srpna. Černý panel vlevo je EPS, elektronická požární signalizace. Přibyl ještě evakuační rozhlas. A pak samozřejmě standardní vybavení sesterny. Zprávy o nových pokojích lákaly již tehdy potenciální pacienty. Přijímali jsme první dotazy na léčebné pobyty.

ČERVENEC 2020



Pohled do nově budované jídelny v levém křídle budovy LD Storch I v místech, kde bývala pracoviště původní rehabilitace. Design této jídelny je navržen tak, aby ladil s novou rehabilitací. Původní příčky se vybouraly, aby se vytvořil potřebný velký prostor. Ve výklencích bude umístěno topení, neomítnuté stěny jsou připraveny pro dřevěné obložení. Strop bude obložen heraklitovými deskami kvůli snížení hluchnosti, stejně jako v nové rehabilitaci. Plánovaná kapacita jídelny je až 90 osob.

SRPEN 2020



Prázdninový výhled z okna jednoho z pokojů nové budovy. Dokončeny byly parkové úpravy, položen asfalt, vysázen trávník a již se pomalu blížilo finále. Balkon nebo terasu mají všechny pokoje, a tak si pacienti budou moci tento pohled vychutnávat do sytosti.

SRPEN 2020

Fasáda se povedla, nová budova je barevně sladěna s novou rehabilitací a dostává konečný název Léčebný dům Dr. Storch II. Když se do těchto míst podíváme z větší vzdálenosti, jako by tu nová budova stála už několik let. Zajímavostí stavby jsou solární panely umístěné na střeše, které budou sloužit k předebrátí vody pro oba léčebné domy a zvláště pak pro vodoléčbu v nové rehabilitaci.



11. 8. 2020 - STĚHOVÁNÍ

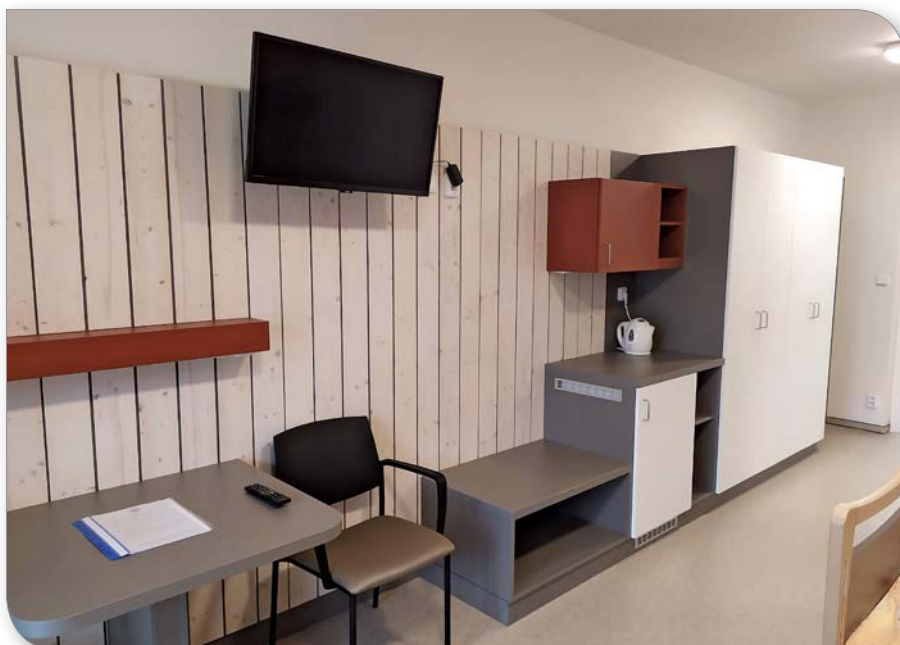
Stěhování: Dlouho plánovaná akce znamenala přestěhovat v jeden den z LD Golf pacienty, personál a nezbytné prostředky, které museli mít především zdravotníci stále po ruce. Pacienty převezlo několik sanitek a během pár hodin se služebními mikrobusey přestěhovalo vše ostatní. Takto například vypadala sesterna v poledne. Pomocné sklady a prostory včetně sesterny musely mít vše na svém místě během pár dalších hodin.



11. 8. 2020 - DEN D

Nová jídelna vyhlíží své první strávánky. Nové jsou stoly, židle a orientační systém jídel a diet s rozmístěním pacientů. Na stěnách jsou vystavena originální díla od různých autorů. Největší obraz s názvem Beskydy je od malíře Františka Konvičky, rodáka z Kunčic pod Ondřejníkem. Součástí jídelny je i malá kavárna, kde se od listopadu prodávají čerstvé domácí zákusky, chlebičky, noviny a další drobnosti. Indiánek od našich cukrářek je bezkonkurenční. Nevěříte? Ochutnejte...





Pokoje pacientů mají nyní kompletní vybavení. Nebylo to vůbec jednoduché, protože kvůli omezené výrobě v mnoha firmách se některé dodávky výrazně opožďovaly. Styl a design je navržen tak, aby pacienti měli pohodlí a cítili se zde jako doma. Vše musí být zároveň praktické a pohodlné. Každý pokoj má také vlastní sociální zařízení.



Lůžka ve všech pokojích jsou polohovací. K základnímu vybavení patří noční stolek, židle, stůl, křeslo, šatní skříň a několik dalších skříněk. Dále televize, lednice a varná konvice. Na balkóně či terase je k dispozici venkovní posezení. Některé pokoje jsou navíc vybaveny speciálním zvedacím zařízením pro imobilní pacienty



Toto je výdejna stravy. Topení je zde skryté, podlahové. Veškeré gastro vybavení je nové, moderní a perfektně připravené pro výdej čtyř základních druhů jídel a dalších speciálních diet. Je zde i stolitrový kotel na čaj, který se denně připravuje třikrát, protože pacienti mají zajištěn čaj po celý den. Konvektomat slouží k přípravě některých čerstvých příloh, které by jinak trpěly převozem z centrální kuchyně. Patří mezi ně například příprava amerických brambor. Na místě se také připravují některé teplé večere, klobásky nebo párky.

VASIL TKAČIK - SPOLEHLIVOST A OCHOTA

Andrea Anderle Adamová

17. července 2020 byl poslední den Vasila Tkačika v práci na stavbě nového léčebného domu doktora Storcha. Vím to přesně, protože jeho fotografii jsem pořídila na přání pana ředitele pouhý den předtím. Vyběhla jsem z kanceláře nahoru na stavbu a poprosila dělníky, kteří byli nejbližší, aby mi ho zavolali. Do té doby jsem ho neznala a nevěděla jsem ani, jak vypadá. Ale proč vlastně?



„S Vasilem Tkačikem šlo na stavbě od začátku až do konce všechno jak na drátkách, stejně jako s partou dalších stavařů a řemeslníků z Ukrajiny. Vasil byl 100% spolehlivý a ochotný, v každodenním kontaktu se stavbyvedoucím Nosty Ing. Marcelem Kupkou. Když bylo třeba, byl na stavbě od rána do večera. A že se takových dnů během stavby našlo... U nás odvedli perfektní práci.“ To je vysvětlení ředitele BRC Čeladná MUDr. Milana Bajgara.

A tak je na místě také tímto textem poděkovat „parťákovi“ pracovníků z Ukrajiny a připomenout jejich podíl na stavbě. „Nedovedu si představit, že bychom se v situaci, jaká je celkově ve stavebnictví v Česku, vůbec obešli bez stavařů z Ukrajiny. U nás spolu se zaměstnanci stavební firmy Nosta z Nového Jičína odvedli všichni Ukrajinci, kteří se na stavbě vystřídali, výbornou práci“, doplňuje Milan Bajgar.

Při našem jediném setkání jsem tehdy poprosila pana Vasila, jestli bych mu mohla mailem poslat několik otázek pro náš časopis. Souhlasil, a tak za několik týdnů doputovaly z Ukrajiny jeho odpovědi. Tady jsou:

Jak dlouho pracujete v Česku?

V České republice pracuji od roku 2014.

Vrátíte se sem na nějakou jinou stavbu?

Ano.

Je nová rehabilitace a nový Storch Vaše nejnáročnější stavba?

Ano.

Kolik lidí jste na této stavbě řídil?

V této budově jsem měl dobré pomocníky, někteří z nich přišli na dlouhou dobu, přímo jsem řídil tři.

Jak se Vám líbilo pracovat v BRC?

Opravdu jsem si užil práci v BRC. ►►



Dva filmy o stavbě v TV Ondřejka

Firma Nosta provedla v roce 2015 také rekonstrukci Léčebního domu Dr. Maye, kterou řídil jako stavbyvedoucí Petr Lanča. Ve vysílání naší vnitřní televize Ondřejka a na našem kanále YouTube (www.youtube.com/rehabilitacnicentrum) můžete zhlédnout video s fotografiemi z tehdejší rekonstrukce.

Z průběhu výstavby „nového Storchu“ připravujeme filmové dokumenty hned dva. V tom prvním se objeví hlavně fotografie pořizované v průběhu stavby spolu s některými zajímavými stavebními čísly z Nosty. Druhé video bude časosběrné a využije zrychlené a sestříhané záběry z kamery, umístěné na střeše spodního domu. Předpokládané dokončení obou filmů je do ledna příštího roku. Naši pacienti se tedy mohou těšit nejen z ubytování v nové budově (v jedno a dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením), ale též z krátkých filmů, které představí průběh stavby v našem televizním vysílání.

►► Doma jste na Ukrajině. Kdo na Vás čekal?

Bydlím v malém městě a mám z toho radost. Mám svůj vlastní dům. Moje žena a tři děti na mě čekaly.

Jak jste se k stavění dostal?

Studoval jsem na Ukrajině jako zedník... a stavební fakultu na vysoké škole. Jsem velmi rád, že mohu pracovat na stavbě.

Upřímně **Василь Ткачик**

Poznámka: Původní odpověď na otázku, jak se dostal ke stavění, jsme rozšířili, protože pan Vasil studoval také na stavební fakultě vysoké školy. Sice ji nedokončil, ale perfektně se díky tomu vyzná ve stavební dokumentaci, v plánech a výkresech.

Odpovědi byly v češtině, a tak jsou samozřejmě docela krátké. Pan Vasil ale poslal také svou fotografii s manželkou a s dětmi, tu další z letošního jara u nás – jak jinak, než na stavbě – jsme si vypůjčili z jeho facebooku.

Nejbližší kolegové Vasila Tkačika, kteří na stavbě pracovali nejdéle:

Петро Ромащенко (Petro Romaščenko)

Роман Галай (Roman Galai)

Юрій Петрул'як (Jurij Petruljak)

Мар'ян Вовчок (Marian Vovčok)

I jim děkujeme a vzkazujeme na Ukrajinu:

Na tyhle Vaše řemeslníky můžete být hrdí. Vážíme si jejich práce.

Vlevo: Poslední den se s Vasilem Tkačikem přímo na stavbě rozloučil ředitel BRC Čeladná MUDr. Milan Bajgar. Na jejich setkání bylo neobvyklé jen to, že bylo poslední, jinak se na stavbě potkávali každý den, někdy i několikrát, když bylo třeba.

Dole: Ing. arch. Marcel Kupka (vzadu) při přemísťování konstrukce pyramidy pomocí autojeřábu z louky, kde je nyní nové jezírko s vodotryskem, nad novou budovu Dr. Storch II v srpnu 2019.





Vlevo: Snímek z facebooku Vasilu Tkačika (vlevo) s jedním z ukrajinských kolegů na budoucím parkovišti před novým léčebným domem, v pozadí již na nové přestěhovanou a ukotvenou pyramidu. **Vpravo:** Doma na Ukrajině s manželkou a dětmi.



Ukrajina (ukrajinsky Україна) leží ve východní Evropě. Na severu má hranici s Běloruskem, na východě s Ruskem, na jihozápadě s Moldavskem (včetně neuznaného Podněstří) a s Rumunskem, na západě s Maďarskem, Slovenskem a s Polskem. Jižní hranici tvoří Černé a Azovské moře, přičemž mezi těmito dvěma moři se nachází poloostrov Krym. Hlavní město Kyjev leží na Dněpru, největší ukrajinské řece.

Ukrajina získala nezávislost roku 1991 po rozpadu Sovětského svazu; zároveň je zakládajícím členem Společenství nezávislých států. Ukrajina je unitární stát, který se dělí na 24 oblastí, dvě města se zvláštním statusem (Kyjev a Sevastopol) a autonomní republiku Krym. Poloostrov Krym včetně města Sevastopolu byl v březnu 2014 anektován Ruskou federací. Po proevropské revoluci známé jako Maidan (2013-14) se z Ukrajiny stala nejchudší země Evropy, v této statistice Ukrajina předběhla Moldavsko.

V českém prostředí panuje nedostatek kvalitních knih o Ukrajině. Je to dáno jak tendencí literatury z období Sovětského svazu, tak malým zájmem o Ukrajinu (v porovnání s Ruskem či Polskem), a to jak české slavistiky, tak veřejnosti. Jedinou oblastí, o níž je informací dostatek, je Podkarpatská Rus; existují jak turistické průvodce, tak historické a folkloristické práce. Podkarpatské Rusi se věnovalo několik autorů české literatury v době mezi dvěma světovými válkami, zejména Ivan Olbracht. (Pomník Ivana Olbrachta je v Koločavě, kde sbíral materiál pro svůj známý román Nikola Šuhaj loupežník.)

Ukrajinské hospodářství nadále nese znaky postsovětské ekonomiky, orientované na obory s nízkou přidanou hodnotou. Velkou váhu má těžký průmysl, zejména metalurgie a těžba uhlí ve válkou postiženém Donbasu, který je však technicky a technologicky zastaralý. Na podzim roku 2008 v důsledku finanční krize přijala Ukrajina – ve stejnou dobu jako Maďarsko – mnohamiliardový dolarový úvěr od Mezinárodního měnového fondu. Největšími obchodními partnery jsou země EU, Rusko (potažmo SNS) a Turecko.

Dle sektorů je nejvyšší průměrná mzda v průmyslu (340,7 EUR), následují stavebnictví (242,5 EUR), obchod (262,5 EUR) a ubytování a stravování (200,2 EUR). To je i přes nižší ceny v porovnání s jinými státy poměrně málo, což vede k početné pracovní migraci zejména do Česka, Německa a Itálie, ale především do Ruska, například do Moskvy.

Ukrajinská hrivna se proti měnám jako je americký dolar (USD) a euro (EUR) již v průběhu roku 2014 značně propadla, a sice o 50 %. Ještě rychlejším tempem ztrácela hrivna od začátku roku 2015, když do konce února přišla o dalších 50 % své dosavadní hodnoty. Hrivna měla tehdy vůči důležitým světovým měnám pouze čtvrtinu hodnoty z konce roku 2013. Ukrajinská vláda činí opatření, aby propad ekonomiky zbrzdila. Mimo jiné se uchází o další půjčku Mezinárodního měnového fondu (MMF) ve výši 17,5 miliardy USD. V souvislosti s plánovanou pomocí od MMF jsou nezávislí pozorovatelé ovšem toho názoru, že Ukrajina se jako dlužník stává „bezdným sudem“, který nemohou ani vysoké půjčky úplně zacelit.

(Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Ukrajina#Nezávislá_Ukrajina)

Dynamická neuromuskulární stabilizace

Pohyb s lehkostí...



Mgr. Pavel Karlík, fyzioterapeut BRC Čeladná

Pana profesora Pavla Koláře není třeba představovat. Právě on stojí za úspěchem mnoha vrcholových sportovců a také za metodou Dynamické neuromuskulární stabilizace (Dynamic Neuromuscular Stabilization; DNS), kterou se svým týmem celosvětově vyučuje. Tuto metodu využívají také fyzioterapeuti v našem rehabilitačním centru.

Dalo by se říct, že člověk neobjeví nic nového, co by příroda již dávno neznala. Správný neuromotorický vývoj dítěte poskytl předlohu i nám. Díky těmto znalostem dokáže fyzioterapeut snáze odhalit problém a zacílit terapii. Pozice, které k tomu při cvičení využívá, jsou totožné jako ty, do kterých se dítě postupně dostává během prvních měsíců života.

My se totiž na svět nerodíme s tím, že už všechno umíme, ale musíme se učit. Stejně tak naše kostra a klouby musí projít určitým vývojem, aby vše tvořilo jeden dokonalý celek. Už po šesti týdnech života začíná dítě zvedat hlavičku, aby prozkoumalo okolní svět. Učí se otáčet ze zad na břicho a zpět, dostává se na všechny čtyři a začíná lézt. A když už ho to tam dole přestane bavit, začne se zvedat na nohy a pustí se do nejpřirozenějšího pohybu, který známe, chůze. Tu ale v poslední době využíváme čím dál méně. Auto je přece pohodlnější.

Sedavý způsob života, jednostranné opakující se pohyby, špatný způsob tréninku ve sportu, ale třeba i chůze na vysokých podpatcích jsou důvody, proč nám tělo prostřednictvím bolesti oznamuje, že je potřeba něco změnit. Pokud ignorujeme toto volání, může dojít k závažnějšímu poškození tkání jako je třeba výhřez meziobratlové ploténky. A s tím už není problém skončit i na operačním sále. Proto je potřeba přistupovat k lékům od bolesti, které nám tento signál ničí, vždy s rozumem.

Základem všech pohybů je správný typ dýchání. A jediný správný způsob je dýchání do břicha. Už pan profesor Karel Lewit, jeden z těch, kteří položili základy rehabilitace u nás, říkal, že bez správného dýchání nemůže být správný žádný jiný pohyb. Břišním dýcháním se zapojí do akce svaly, jejichž souhrou vzniká nitrobřišní tlak, který chrání páteř před poškozením. V ideálním případě by se tedy při

nádechu mělo břicho a dolní žebra rozšiřovat do všech stran, aniž by docházelo k pohybu hrudníku směrem k hlavě. Tím by docházelo k přetížení krční páteře, které se samozřejmě projeví bolestí. Na tomto jednoduchém příkladu vidíte, jak je pohybový systém propojený, a že hledání příčiny vzniku obtíží nemusí být zrovna lehkou záležitostí.

Každý pohyb by měl být proveden za co nejmenší spotřeby energie. Jednoduše řečeno, pohyb musí být proveden s lehkostí. Prostě tak, jako kdybyste nic nedělali. Proto každý fyzioterapeut dbá na správné postavení kloubu zajišťující ideální souhru okolních svalů, která chrání před vznikem obtíží. Naším cílem je začlenění této aktivace svalů do činností, které provádíme každý den. Aby se tak stalo, je potřeba cvičit pravidelně, pomalu, soustředěně a ze začátku v menších dávkách. Takže je dobré vypnout rádio či televizi a vnímat pouze vlastní tělo. A bolest při cvičení určitě nechceme.

A na čem závisí úspěch terapie? Za mě je to jednoznačně motivace pacienta, jeho aktivní přístup a pozitivní myšlení. Měli bychom si uvědomit, že máme jedno z nejlepších zdravotnictví na světě, ale změna začíná vždy v každém z nás.



Dynamická neuromuskulární stabilizace

DNS je diagnostický a terapeutický koncept široce využitelný především ve fyzioterapii a v příbuzných oborech medicínské praxe. Využívá znalostí klíčových principů chování lidské motoriky, které jsou vyjádřením řídicí funkce centrálního nervového systému (CNS). Motorika jako vnější projev těchto funkcí v sobě odráží veškeré informace zpracovávané CNS a její globální hodnocení je proto využíváno jako cenné vodítko v diagnostice poruch nejen pohybového systému. Jedinečností terapeutických přístupů v DNS je jejich integrální působení, kdy cíleným ovlivněním posturálních a lokomočních funkcí pomocí specifických cvičení dochází zpětně k ovlivnění chování CNS a k trvalejší úpravě jeho projevů. Terapeut při DNS využívá pohybového aparátu jako informačního rozhraní, ze kterého dokáže diagnostikovat poruchy a zároveň skrze něj může na tyto změny uceleně terapeuticky působit. DNS je nástrojem, který posouvá diagnostické a terapeutické úvahy z pouhého hledání a ovlivňování jednotlivých lokálních poruch směrem ke komplexnímu uvažování v logických souvislostech.

(Zdroj: <https://www.dns-cz.com>)

V BRC Čeladná se v certifikovaném kurzu DNS nyní vzdělávají dva fyzioterapeuti, jedním z nich je autor článku. Další naši zájemci čekají, až budou vypsané nové termíny. Za normálních okolností kurz probíhá během 12-18 měsíců ve Fakultní nemocnici v Praze v Motole v celkem čtyřech čtyřdenních blocích. Kurz je zakončen testem a praktickou zkouškou.

Prof. PaedDr. Pavel Kolář (*1963) je jeden z celosvětově nejuznávanějších českých fyzioterapeutů. Zaměřuje se především na pohybovou patologii dětí. Laické veřejnosti je znám díky své fyzioterapeutické péči o vrcholové sportovce (například desetibojaře Tomáše Dvořáka a Romana Šebrleho, oštěpaře Jana Železného, sprinterku Ludmilu Formanovou, tenistu Radka Štěpánka, hokejistu Jaromíra Jágra či běžkyni na lyžích Kateřinu Neumannovou). Od roku 2000 je přednostou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství Univerzity Karlovy 2. lékařské fakulty a Fakultní nemocnice Motol. V současnosti je proděkanem 2. LF UK. Hojně publikuje a pedagogicky působí na českých i zahraničních univerzitách. Na jaře 2012 otevřel v pražském Chodově Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře, zdravotnické zařízení, které se zabývá komplexní diagnostikou, prevencí a léčbou pohybového aparátu.

Pavel Kolář Je ženatý a s manželkou vychovávají tři děti. Vyznáním je katolík, pokřtít se nechal ve 21 letech. V pubertě onemocněl Bechtěrevovou chorobou, o čemž mluví otevřeně, například v TV pořadu 13. komnata. V listopadu 2020 zahajoval dokument o jeho práci, vztahu k pacientům a o soukromém životě 13dílný cyklus České televize *Mistři medicíny* o našich předních lékařích.



Vlevo: Tripod s rotací trupu. Nahoře: Pozice medvěda s náročnou levou dolní končetinou. Uprostřed: Pozice vysokého šikmého sedu, do kterého se dítě dostává v 8. měsíci života. Dole: Vysoký klek s pohybem trupu vzad. Foto: Bc. Barbora Tomíčková

STATEČNÁ ŽENA

Blanka Ochmanová



Rádi bychom Vás, milí čtenáři, seznámili s částí životního příběhu jedné naší statečné pacientky. Jmenuje se Radana Kadlecová (na snímku vlevo) a již druhý rok bojuje se zákeřnou a poměrně vzácnou chorobou s názvem Guillain-Barré syndrom (GBS nebo AIDP)*. Vzpomínám si, že při mé směně v Galerii malířů Beskyd, kde jsem před rokem pracovala, tam jednoho dne přišla mladá a příjemná paní. Na první pohled byla vyčerpaná, ale šťastná, že se jí podařilo konečně přijít nakoupit nějaké dárečky pro své blízké. A to je ta chvíle, kdy jsme se poprvé potkaly a ona mi vyprávěla o své nemoci. Kdo by si tehdy pomyslel, že se za rok - opět náhodně - potkáme v našem parku...

Při našem druhém setkání slovo dalo slovo a domluvily jsme se, že se podělí o průběh své nemoci a léčby. Proč? Hlavně proto, že mě nadchla její statečnost a trpělivost, která může pomoci třeba podobně „postiženým“ lidem, ale nejen jim. Tyto vlastnosti potřebují všichni pacienti, bez ohledu na diagnózu. A tak jsme se sešly v kavárně Lara a paní Radana mi nad šálkem kávy postupně vyprávěla svůj příběh.

PRVNÍ PŘÍZNAKY NEMOCI

První příznaky nemoci se objevily již na podzim 2018, kdy Radana trpěla vždy tak jednou za měsíc vysokou horečkou. Tu přisuzovala vyčerpání a starostem o domácnost a o dvě malé dcerky, Amálku a Evelínku. V dubnu roku 2019 začala pociťovat nepříjemné bolesti nohou následované mravenčením, které nepřestávalo, ani když změnila polohu. Bylo těžké skloubit mateřské povinnosti s neustálými bolestmi, na které nezabírala ani analgetika. Navštívila tedy obvodní lékařku, která ji vyšetřila a vypsala žádanky na odborná vyšetření. Postupně se přidalo brnění obou rukou, více postižená byla pravá strana. Začaly jí padat věci z rukou, i když se snažila je vši silou udržet. Neuroložka její potíže přisuzovala rodičovským povinnostem a odeslala ji na re-

habilitaci s diagnózou „karpální tunely“. (Syndrom karpálního tunelu je způsoben útlakem středního nervu v zápěstí ruky. Jedná se o nejčastější onemocnění ruky. Ženy jím trpí až 4x více než muži.)

Getting Better Slowly Pomalými krůčky k uzdravení

Na rehabilitaci ale už nenastoupila kvůli viróze, kterou nečekaně onemocněla. Začala špatně spát, přidaly se větší bolesti, které přešly do totální necitlivosti nohou. Necítila ani ruce, nos, přidaly se potíže s polykáním.

TĚLO ODMÍTÁ SPOLUPRÁCI

Celou tu dobu statečně bojovala se všemi příznaky s přesvědčením, že je zřejmě jen přetížená starostmi o děti a o domácnost. Pomalu ale přestávala zvládat péči také o sebe sama, tělo jako by odmítalo spolupráci. Při cestách na zastávku trolejbusu si postupně všimla, že chůze, která trvala dříve jen několik minut, jí najednou zabrala půl hodiny. A bylo i hůř. První impulz k tomu,

aby danou situaci řešila radikálně, přišel od fyzioterapeutky, ke které chodila na cvičení. Důležitou roli sehrála také matka Radany. Zdravotní stav dcery jí velmi znepokojoval a zašla proto znovu za praktickou lékařkou s žádostí, aby Radanu poslala do nemocnice na neurologii k akutnímu vyšetření (s podezřením na roztroušenou sklerózu).

RYŠETŘENÍ A KONEČNÁ DIAGNÓZA

Radana podstoupila vyšetření EMG (elektromagnetická rezonance), které odhalilo špatnou funkci nervů. Byla hospitalizována na neurologii, ale CT mozku neodhalilo žádnou poruchu. Poté ji přeložili na jednotku intenzivní péče, kde podstoupila lumbální punkci. Toto lékařské vyšetření, při kterém se punkcí provede odběr malého množství mozkomíšního moku (likvoru) z páteřního kanálu v oblasti bederní páteře, odhalilo závažné onemocnění - Guillain-Barré syndrom (GBS)*. To je zánětlivé onemocnění nervových kořenů, které se projevuje porušenou citlivostí a hybností končetin. Pro Radanu to byl šok. Představa, že bude několik týdnů či měsíců v nemocnici, v rehabilitačním ústavu nebo v lázních, daleko od rodiny a s nemocí, o které nevěděla vůbec nic, to bylo děsi-

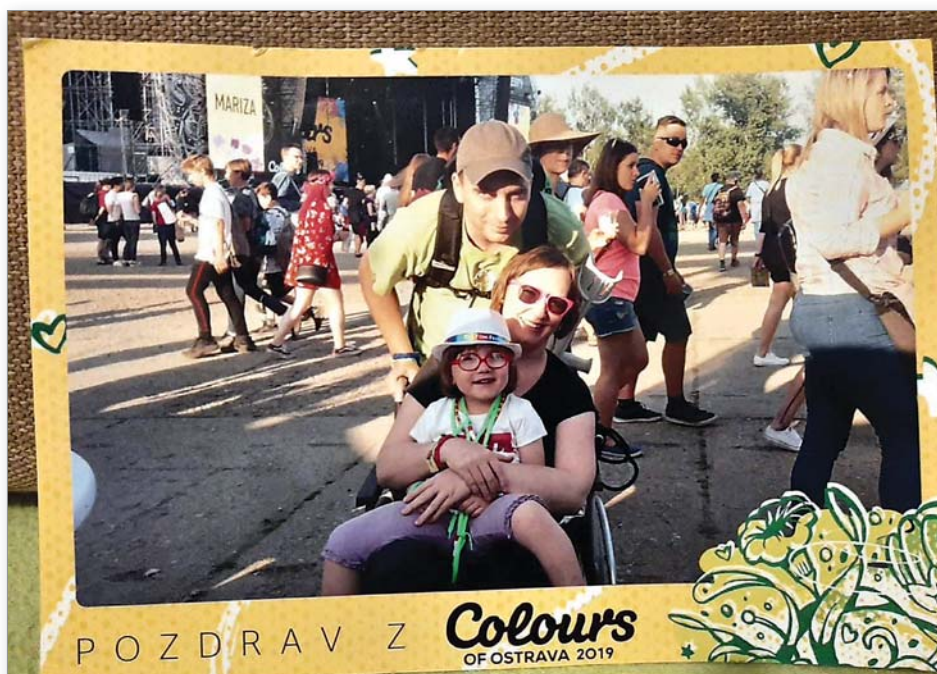
vé. A ta nejistota, co přinese zítřek. Zdali bude chodit, běhat, kdo se postará o děti, vždyť ona sama v té době nemohla s nimi ani na procházku. Holčičky maminku potřebují. Jak to všechno dopadne?

KDO POMŮŽE?

Toto všechno se mladé mamince honilo hlavou. Kde měla najít sílu bojovat s vážnou nemocí? Kdo mohl vědět, jestli se jednou bude moci opět sama starat o děti a normálně chodit do práce? Oporu našla v rodině - pomohl partner a obě maminky, dědečci. Ti všichni se aktivně zapojili do péče o děti. Prostřednictvím švagra, který má blízkého kamaráda v Anglii, který si touto nemocí také prošel, dostala zajímavý a povzbuzující čtyřstránkový dopis. Z dopisu zjistila základní a důležité informace. V Anglii lékaři pro tuto nemoc používají také označení GBS, nebo-li „Getting Better Slowly“ – pomalými krůčky k uzdravení. Jedná se o onemocnění, jehož léčba se může protáhnout na velmi dlouhou dobu. Pod stejným názvem vyšla i kniha, inspirovaná skutečným příběhem muže, který se z této nemoci léčil 2,5 roku. Ale vyléčil se, a to byla naděje i pro ni.

BOJUJÍ LÉKAŘI I RADANA

Lékaři začali bojovat. Nasadili biologickou léčbu a ta zabrala. Po týdně ji z JIPu přeložili na neurologické oddělení a posléze na akutní rehabilitační lůžko. Po měsíci stráveném v nemocnici jí lékařka doporučila přesun přímým překladem do rehabilitačního centra



Na festivalu Colours of Ostrava se Radana pohybovala jen na invalidním vozíku, ale na tom výletě našla sílu k dalšímu boji. Uvědomila si, že tak nechce zůstat a rozhodla se aktivně bojovat s nepřízní osudu.

v Čeladné. Ona ale pochopitelně tesknila po dětech, a tak dostala možnost odjet domů a pár dní strávit s dětmi. Hodlala si také konečně užít vánoční dárek, který dostala od svého partnera. A tak podnikli výpravu na Colours of Ostrava. Chození po areálu festivalu ale nezvládla, bylo to nad její síly. Ocitla se tedy na invalidním vozíku, který se dočasně stal nedílnou součástí jejího každodenního života. Ale na tom výletě našla sílu k dalšímu boji. Uvědomila si, že nechce zůstat na vozíku a rozhodla se aktivně bojovat s nepřízní osudu.

REHABILITACE V BRC

29. 7. 2019 zahájila paní Radana intenzivní rehabilitaci v Beskydském rehabilitačním centru. Když přijela, stěží zvládla několik kroků s pomocí francouzských holí.

Vůbec si netroufala na nějakou vycházku, nezvládla ani návštěvu několik metrů vzdáleného sousedního léčebného domu. Její aktivní a pozitivní přístup byl ale výborným hnacím motorem úspěšné léčby. Nejvíce si pochvalovala fyzioterapii, která je vždy „šitá na míru“ pacienta. Individuální fyzioterapii Radany vedla mladá a pozitivně naladěná fyzioterapeutka Adélka Šlajferčíková. K tomu přibyla spousta dalších kombinací cvičení, elektroléčba, cvičení na redcordu, balanční chodník, diagnostika a celostní terapie u pana doktora Urbíše a další. Za tři týdny od nástupu na léčení se vydala z Léčebného domu dr. Storch, „na výpravu“ s cílem zdolat brány Galerie malířů Beskyd. A to je ta chvíle z úvodu našeho vyprávění, kdy jsme se potkaly poprvé.

***Guillain-Barré syndrom** (GBS; akutní zánětlivá demyelinizační polyneuropatie, AIDP). Jde o autoimunitní reakci proti periferním nervům, obvykle vyvolanou akutním infekčním procesem, například infekcí dýchacích cest nebo žaludeční chřipkou (gastroenteritidou). Porucha, při které imunitní systém těla napadá vlastní nervy. Její přesná příčina není známa. Prvními příznaky jsou obvykle slabost a brnění v končetinách. Tyto pocity se mohou rychle rozšířit, případně paralyzovat celé tělo. Ve své nejtěžší formě je Guillain-Barré syndrom vážný. Většina lidí s tímto onemocněním musí být hospitalizována. Léčba Guillain-Barré syndromu není doposud příliš prozkoumána, ale několik metod léčby může zmírnit symptomy a zkrátit dobu trvání nemoci. Většina pacientů se z nemoci kompletně zotaví, i když někteří z nich mohou pociťovat následky, například slabost, necitlivost nebo únavu.



První procházka s trekovými holemi ke kapličky v parku BRC v červenci 2020.

PO ROCE ZNOVU DO BESKYD

Letos na přelomu června a července byla paní Radana u nás v rehabilitačním centru podruhé. Takže už věděla, co ji zde čeká. Tentokrát jsem se na některé léčebné procedury vydávala s ní. Měla jsem tak příležitost se s jejím souhlasem blíže seznámit s tím, jak probíhá rehabilitace konkrétní pacientky, které procedury jsou pro ni ideální a jak působí. A sledovala jsem, zda a jak se její zdravotní stav mění k lepšímu. Věřím, že tyto informace budou prospěšné pro pacienty, kteří si tento příběh přečtou, i když netrpí právě touto nemocí. A jak tedy vlastně probíhaly některé procedury?

KOMPLEXNÍ FYZIOTERAPIE

Jak již bylo uvedeno, komplexní fyzioterapie je základním kamenem v péči o naše pacienty. Léčebný program počítá s aktivním přístupem pacienta, snažíme se ho tedy pro tuto spolupráci získat. Základem je, aby si pacient uvědomil, že nejen cvičení je důležité, ale také jeho vlastní přístup k nemoci. Čím větší soulad je mezi cvičením a přístupem k němu, tím úspěšnější je celý systém léčby.

Fyzioterapeuti cíleně volí léčebné postupy ze škály metodik s ohledem na specifické potřeby každého klienta. Velmi důležité je první „setkání“, při kterém fyzioterapeut provádí základní vyšetření a zjišťuje, jaké vhodné techniky jsou pro daného pacienta nevhodnější.

Stejně to bylo v případě Radany. Fyzioterapeutka použila v průběhu celého Radanina pobytu nejrůznější metody a techniky. Například na snímku používá techniky měkkých tkání pro úpravu svalových disbalancí a ošetření aker dolních končetin. Důležité bylo taktéž zvýšit fyzickou kondici a nacvičit stereotyp chůze v různých podmínkách (exteriér, interiér). Také zaměření na propriocepci (vnímání vlastního těla v prostoru) a senzomotoriku (souhru pohybu a jeho vjemu) odpovídalo projevům nemoci. Nezbytný byl nácvik posturální stability (stability těla) v různých pozicích, nácvik opory chodidla a aktivity trupového svalstva.

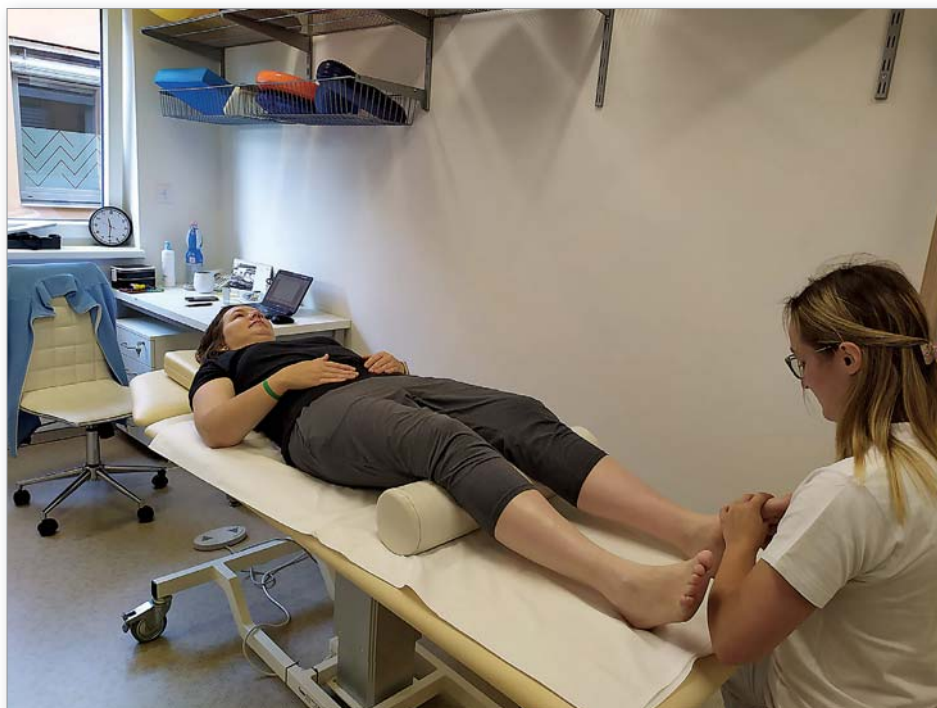
Paní Radana k tomu říká: „Fyzioterapie je podle mého názoru nejdůležitější procedura. Kdyby mohla

být každý den, nebo alespoň obden, a ne půl hodiny, ale hodinu, tak by to bylo pro mě super. Někdy mám pocit, že sezení sotva začalo a už je konec. Minulý rok byla tato procedura zaměřena hlavně na nohy, abych do nich získala cit. Tentokrát to bylo i na uvolnění kyčlí při chůzi, která stále není úplně stabilní a chybí mi ještě i rovnováha. Některé cviky mám i natočené na mobil, abych si je mohla doma lépe vybavit, jak se vše správně dělá. Každopádně jsem zde letos „zahodila“ francouzské hole a posunula jsem se k nácviku chůze s nordic walking holemi.“

Ano, každý pacient odchází od nás do domácího prostředí nabit informacemi a pokyny ke správnému cvičení s ohledem na svůj zdravotní stav. Ale to jsme hodně předběhli.

REDCORD

Na základě otestování Radaniných svalových disbalancí a deficitů v koordinaci nastavila její fyzioterapeutka funkční pravidelný trénink stabilizačního systému trupu a končetin. Na snímku



Fyzioterapeutka používá techniky měkkých tkání pro úpravu svalových disbalancí a ošetření aker dolních končetin.

vpravo nahoře cvičí Radana pod dohledem kolegyně Silvie Strnadlové na závěsném systému Redcord®. Redcord® je fyzioterapeutický závěsný systém lan a popruhů, který lze využít jednak jako pomůcku fyzioterapeuta k odlehčení pacienta či přímo jako cvičební rehabilitační nástroj. Při cvičení se využívá váhy vlastního těla pacienta k aktivaci různých svalových skupin. Pacienti rádi tuto proceduru označují jako cvičení „ve šňůrách“.

CHŮZE S HOLEMI

První procházka s holemi na severskou chůzi byla opravdovou událostí – jen tak zahodit berle a vydat se na procházku s holemi! To je opravdu problém pro člověka, který má problémy s rovnováhou a nemá cit v celé jedné noze. Fyzioterapeutka Mgr. Zuzana Vodová dohlíží v průběhu chůze na správný stereotyp jejího provedení. Cílem je zkoordinovat pohyb holí se střídáním nohou a zapojit přitom správně také svalstvo trupu. (Poznámka: Fyzioterapeutce paní Zuzaně Vodové, dříve slečně Fňukalové, dodatečně gratuluje-



Cvičení na závěsném systému Redcord si pacienti přejmenovali na cvičení ve šňůrách. Provádí se pod dohledem, později mohou některé cviky provádět pacienti i sami.

me k sňatku a přejeme jí v manželství vše nejlepší :-)

JÍZDA NA ROTOPEDU

Jízda na rotopedu je nedílnou součástí kondičního cvičebního plánu. Ne každý pacient poctivě tuto proceduru splní. Pro Radanu to ale byla jediná možnost, jak simulovat jízdu na kole. Reálná jízda by nebyla vzhledem k jejím

zdravotním omezením možná a cvičení na rotopedu s výhledem do přírody je docela i relaxace. Radana pilně sbírala razítka za odjeté kilometry v naději, že celý systém rehabilitační léčby ji opět nastartuje a pomůže zdolat všednodenní činnosti. Vzpomínala, že z ložské léčby čerpala ještě o Vánocích. Jsme velmi rádi za podobná vyjádření. Těší nás, že můžeme být nápomocni a že naše práce má smysl.

PŘÍSTROJOVÁ LYMFODRENÁŽ

Velice účinnou procedurou byly pro Radanu přístrojové lymfodrenáže dolních končetin. Její lymfatický systém je jistým způsobem zpomalený a bylo velmi důležité podpořit odplavování škodlivých látek z těla, aby se zbytečně nezatěžovaly ledviny. Velmi si tuto proceduru pochvalovala. „Lymfodrenáže jsem měla předepsané i kvůli tomu, aby se mi co nejvíce stimulovaly nohy a aby mne méně bolely (abych neměla stále pocit těžkých nohou). Byl to pro mne také relax, při proceduře se dá číst, spát, prostě odpočívat.“ Přístrojová lymfodrenáž využívá k léčbě



Při chůzi s trekovými holemi je důležité správné nastavení holí a správně provedený pohyb. Proto na paní Radanu dohlížela zpočátku její fyzioterapeutka.



Jízda na rotopedu byla pro Radanu jediná možnost, jak simulovat jízdu na kole. Cvičení na rotopedu s výhledem do přírody brala jako relaxaci.

otoků kompresivní návleky (kalhoty, rukáv, vestu apod.). Uvnitř těchto návleků jsou komory, které se nafukují podle předem nastaveného programu. Jednoduchým pravidlem je, že čím více má návlek komor, tím je terapie efektivnější. Zároveň musí být dodržena pravidla pro nastavení optimálního tlaku tak, aby komprese byla dostatečná a současně příliš velký tlak neničil lymfatický systém. Lymfatické masáže jsou vhodnou procedurou při zmírňování lymfatických otoků, způsobených základním onemocněním nebo druhotně po operacích či úrazech. Při lymfodrenáži dochází k odplavování odpadních látek z těla a tím k detoxikaci organismu, podpoře imunitního systému a ke zlepšení metabolismu i kondice.

BALANČNÍ CHODNÍK

Balanční chodník je další zajímavá procedura, kterou měla Radana předepsanou a vyložene se na ni těšila. Trénink senzomotorické stimulace a balanční reakce byl velmi důležitý. Na pohled se může zdát, že je tato procedura

velmi jednoduchá. Ale věřte, že pro člověka, který má problémy s udržení rovnováhy a s chůzí, je tato „překážková dráha“ takovým malým výstupem na Lysou horu. Není to totiž vůbec jednoduché. Chůze přes nestabilní plochy je vhodná k podpoře koordinace, prostorového vnímání, pohyblivosti a celkového držení těla. Některé balanční čocky mají výstupky a slouží tak zároveň k masáži chodidel. Radana se snažila poctivě zdolat všechny překážky na balančním chodníku pokud možno bez opory madel, která jsou po stranách chodníku hlavně kvůli bezpečnosti. Po očku si také prohlížela ostatní přístroje, které by ráda vyzkoušela, ale zatím nemohla. Těšila se už na příští rok, pokud jí pojišťovna opět schválí návrh na rehabilitační péči, že přijede a posune se zase dále k vytouženému cíli. Svěřila se: „Zatím se mi nepodařilo celý balanční chodník projít bez držení se opory. Tak, že by třeba cíl pro příští rok?“

JEŠTĚ PŘED ODJEZDEM

Poslední kroky před odjezdem směřovaly na poslední nákupy, nesměla zapomenout na všechny členy rodiny... „Všichni dostanou malý dáreček, ať už sladký nebo voňavý. Jen nevím, jak to všechno sbalím, mám tolik věcí navíc, že mi asi tašky pochybí“, smála se. Prošla si obchod na náměstí i z loňska osvědčenou Galerii malířů Beskyd.

HURÁ DOMŮ

Paní Radana si přála, abychom místo závěru uvedli její velké poděkování partnerovi za obětavou péči o ni samotnou i o děti, oběma maminkám za pomoc s domácností a s dětmi. A také všem ostatním, kteří jí pomohli překonat toto těžké období. Velký dík posílá také celému týmu Beskydského rehabilitačního centra, všem, kteří se o ni starali a dopomohli ji ke zlepšení zdravotního stavu. „Mám ještě kus práce před sebou, ale doufám, že díky správné motivaci se vše bude posouvat správným směrem a časem budu



Přístrojová lymfodrenáž využívá k léčbě otoků kompresivní návleky (kalhoty, rukáv, vestu apod.). Lymfatické masáže jsou vhodnou procedurou při zmírňování lymfatických otoků, způsobených základním onemocněním nebo druhotně po operacích či úrazech. Při lymfodrenáži dochází k odplavování odpadních látek z těla a tím k detoxikaci organismu, podpoře imunitního systému a ke zlepšení metabolismu i kondice.

opět moci zvládat chůzi a třeba i nějaký sport bez pomoci druhých a nějakých pomůcek pro chůzi."

SVATEBNÍ SEN

A jedno velké přání? „Moc bych si přála zahodit trekové hole a vykročit rázným a jistým krokem k oltáři." Tak budeme všichni držet pěsti, ať se Radaně její přání brzy splní. Možná budeme za rok psát o jedné velké svatbě :-)

Za odbornou konzultaci děkuji Bc. Janu Neuwirthovi a Mgr. Zuzaně Vodové (Fňukalové).

Za trpělivost a odvahu odkrýt veřejně svůj příběh děkuji paní Radaně Kadlecové s přáním, aby se brzo zcela uzdravila.

P. S. Ve čtyřstránkovém dopise z Anglie od muže, kterého nikdy neviděla a který se rozhodl jí pomoci tím, že popsal svou zkušenost od počátku onemocnění až po úplné uzdravení, byla i tato velmi povzbuzující věta:

„If you are the special, one in a million person that gets AIDP, you are also the same special person to get over it."

Jestliže jsi tak výjimečná a jsi jen jedna z milionů lidí, kteří onemocněli AIDP, tak jsi také stejně výjimečná v tom, že tuto nemoc překonáš a uzdravíš se.

Nahoře: Balanční chodník v tělocvičně Beta slouží k tréninku senzomotorické stimulace a balanční reakce. Chůze přes nestabilní plochy je vhodná k podpoře koordinace, prostorového vnímání, pohyblivosti a celkového držení těla. Některé balanční čocky mají výstupky a slouží tak zároveň k masáži chodidel. Po stranách chodníku umístěná madla zajišťují bezpečnost a v případě potřeby také pevnou oporu.

Uprostřed: Poslední návštěva Galerie malířů Beskyd před odjezdem domů. Galerie je oblíbeným místem našich pacientů pro výběr dárků, pro každého se tu něco najde, ani paní Radana nebyla výjimkou, šla už vlastně najisto.

Dole: V průběhu pobytu se za paní Radanou přijely podívat její dvě malé holčičky, Amálka a Evelínka. Setkaly se s maminkou v parku, a tak nemohlo na společné procházce chybět krmení kamerunských koz. Holčičkám se také moc líbily velké hříby poblíž výběhu, které všem třem přišly vhod k odpočinku.



Novinky v TV Ondřejka

Andrea Anderle Adamová



První verzi vysílání programu s názvem Televize Ondřejka jsme spustili v únoru 2013. V téže době jsme také všechna televizní videa začali zveřejňovat na vlastním YouTube kanále www.youtube.com/rehabilitacnicentrum. Nyní má vysílání TV Ondřejka čtyři různě tematicky zaměřené programové bloky. Každý trvá přes dvě hodiny a opakuje

se 24 hodin v různé dny. Na internetu máme trvale zveřejněno celkem 157 videí. Počet videí v blocích TV Ondřejka je nižší, protože neaktuální videa, jako jsou například pozvánky na výstavy v Galerii Lara, z programu vysílání po ukončení akcí vyřazujeme. V každém čísle v této pravidelné rubrice představujeme nová videa. Od července 2020 přibyla čtyři a dvě další videa připravujeme.



Dagmar Blaháková: Vnitřní spokojenost; z výstavy Andělské vzkazy v Galerii Lara

Pozvánka na výstavu Krásy barev (1:09 min.)

Výstava Sdružení nezávislých výtvarníků Čech a Moravy nesla název *Krásy barev* a svoje díla v Galerii Lara představily tři výtvarnice: Eva Faldynová, Ivana Ševčíková a Vladi Kalach. Jejich výstava se „strefila“ do týdnů uvolněných protiepidemických opatření a hned čtyři obrazy si „našly“ své nové majitele.

Pozvánka na výstavu Andělské vzkazy (1:15 min.)

Štěstí na návštěvníky neměla další výstava energetických obrazů Dagmar Blahákové. Enkaustika je technika, při které výtvarník pracuje s barevnými roztavenými vosky, které se nanášejí na plátno. A tak je výsledek vždy tak trochu

překvapením i pro autora. Přestože jsme termín konání této výstavy prodloužili o dalších pět týdnů kvůli mimořádnému stavu, ani do začátku prosince se galerie otevřít nesměla. Je to škoda, protože enkaustika je vizuálně zajímavá technika a navíc - autorka pracuje mnoho let s andělskými energiemi, které se snaží zhmotnit do podoby léčivých obrazů. Obrazy si mohli alespoň prohlédnout klienti objednaní na masáže a na terapii SIS, o čemž svědčí i pochvalné zápisy v návštěvní knize.

Pozvánka na výstavu fotografií Voda Kouzelná (1:15 min.)

Výstava fotografií Josefa Konečného z Ostravy Hošťálkovic začala 4. prosince 2020, tedy přesně den poté, kdy mohly být znovu

otevřené obchody a další služby, včetně naší Galerie Lara. Věříme, že až do 6. ledna 2021 se na tom nic nezmění a návštěvníci znovuotevřené kavárny se budou moci pokochat fotografiemi z cest autora po Norsku, Francii či dalších místech s tematikou vody. Josef Konečný se několikrát v BRC léčil, je také vícenásobným účastníkem i vítězem našich fotosoutěží a pomáhá nám pravidelně s fotografováním různých kulturních akcí. Mnoho jeho fotografií doprovází také několik dílů beskydských knih (*Osady a samoty Zadních hor*, *O lidech v Beskydech I až III*). Video pozvánka je malou „návnadou“ k návštěvě této aktuálně probíhající výstavy.

Novinky z BRC na email (2:40 min.)

Krátká upoutávka je aktualizací starší verze pozvánky, určené hlavně divákům TV Ondřejka. Od začátku roku 2012 nabízíme našim pacientům možnost zůstat s námi ve spojení i po návratu z léčení. Stačí vyplnit jednoduchý formulář a uvést svůj email. (Přihlásit se k odběru novinek lze i na webu www.brc.cz dole na stránce.) Ostatní už poté probíhá automaticky, včetně možnosti odhlášení z odběru. Nové zprávy neposíláme mailem nijak často, ale určitě dostanou všichni registrovaní elektronickou verzi každého nového čísla Čeladenské fontány.

V těchto dnech také například obdrželi registrovaní uživatelé dobrou zprávu v podobě oznámení, že v prosinci 2020 i celý leden 2021 nehradí pacienti žádné doplatky za nadstandard, s výjimkou ubytování v jednolůžkových pokojích. **K odběru novinek se dosud aktivně přihlásilo 315 pacientů, přes 2000 dalších emailových adres jsme získali od uživatelů našeho bezplatného wifi připojení.**

PŘIPRAVUJEME:

Výstavba Léčebného domu Dr. Storch II

Z průběhu výstavby LD Dr. Storch II připravujeme filmové dokumenty hned dva. V prvním se objeví hlavně fotografie, pořizované v průběhu stavby. Některé si můžete prohlédnout na předchozích stránkách. Snímky doplníme o pár zajímavých čísel od stavební firmy Nosta, která stavbu prováděla. Druhé video bude unikátní, protože další podobné hned tak nevznikne. Bude časosběrné a využije zrychlené a sestřihané snímky rostoucí stavby z kamery, umístěné na střeše spodního domu. Fotografie zachytily období od 9. srpna 2019 do 13. srpna 2020, a tak tam bude vše kromě stavby základů. Předpokládané dokončení obou filmů je do konce ledna příštího roku. Naši pacienti se tedy mohou těšit jak z ubytování v nové budově, tak z dokumentů, které představí průběh stavby v našem vlastním televizním vysílání. ►

PROGRAM VYSÍLÁNÍ TV ONDŘEJKA

Jednotlivé pořady v každém programovém bloku se opakují ve stejném pořadí 24 hodin.

1. programový blok (modrý; neděle, středa)

KDO JSME A CO DĚLÁME?

Krátké dokumenty o BRC a práci zdravotníků

Ukázky léčby a procedur

Pozvánky

Důvěrné hovory: rozhovory se známými osobnostmi, našimi klienty

2. programový blok (červený; pondělí, čtvrtek)

CO JEŠTĚ DĚLÁME?

Zajímavosti z našeho centra

Nabídky pro volný čas, pozvánky a reportáže

3. programový blok (zelený; úterý, pátek)

KDE SE NACHÁZÍTE?

Z historie i současnosti regionu

Zajímavosti o Čeladné a okolních obcích

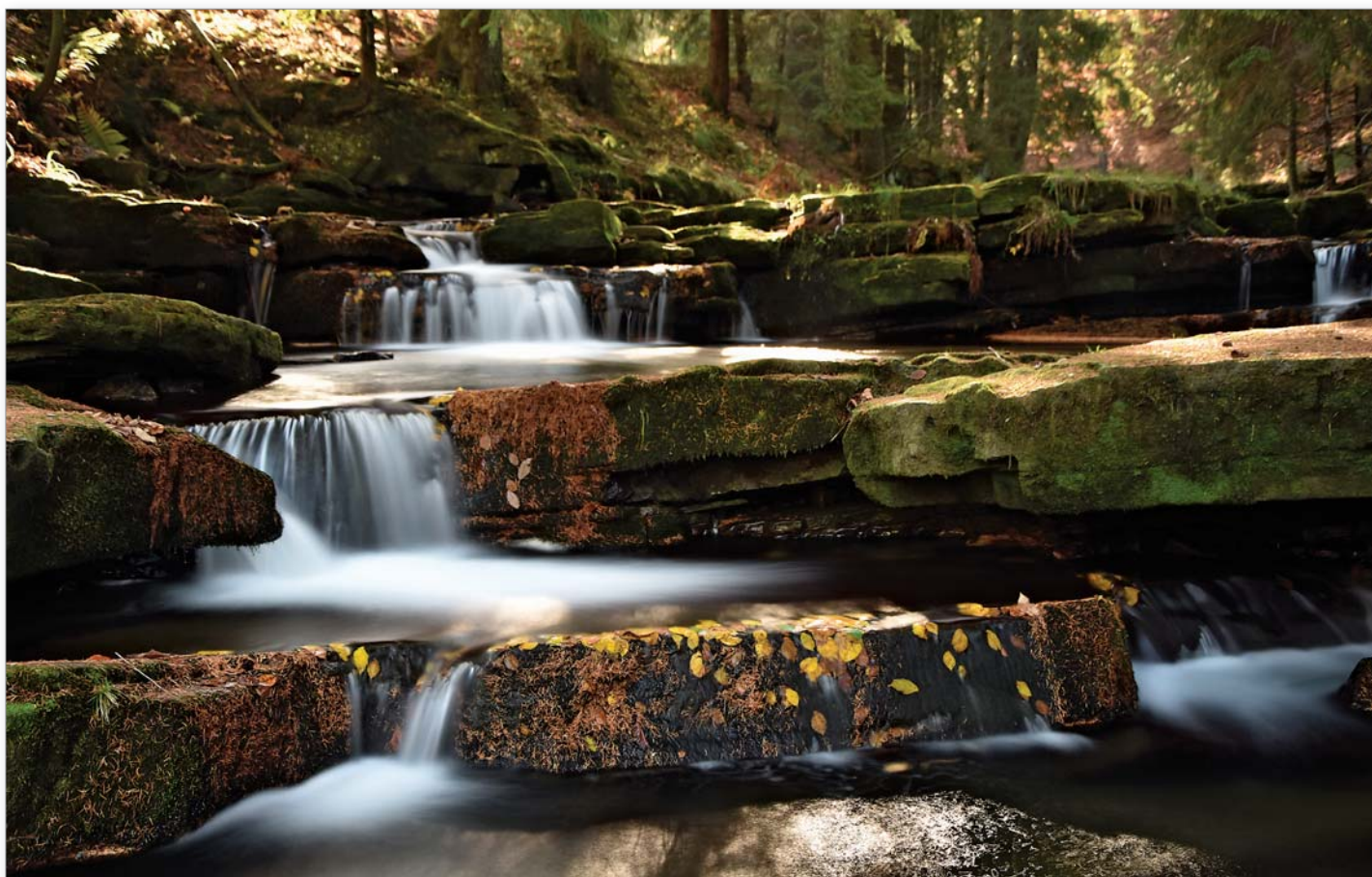
Osobnosti, události, pozvánky

4. programový blok (fialový; sobota)

CO SE U NÁS DĚLO A DĚJE?

Pozvánky na kulturní akce

Co stojí za to připomenout,
aneb to nejlepší z filmového archivu BRC



Josef Konečný: Beskydská říčka Mohelnice nedaleko obce Krásná. I tato fotografie je k vidění až do 6. ledna 2021 v Galerii Lara.

Novinky v INFO kanále

Vysílání našeho druhého televizního programu s názvem Info kanál jsme zahájili v lednu 2019. Tento program zobrazuje na rozdíl od videí v TV Ondřejka "pouze" texty a fotografie, které stručně představují naše služby a různé aktuální informace. Info kanál má pět základních okruhů, které jsou vizuálně odlišeny různě barevnými lištami podél obrazovky: Informace o léčbě v BRC (tmavě modrá), nabídka služeb wellness centra Lara (oranžová), restaurace U Sestřiček (světle modrá), pozvánka do Galerie malířů Beskyd (rezavě hnědá) a kulturní nabídka (zelená).

►Přáli bychom si, aby se informace, přinášené tímto televizním kanálem, zabývaly především naší aktuální kulturní nabídkou pro pacienty. Bohužel to tak nemůže být kvůli virové pandemii a protiepidemickým opatřením, která musíme dodržovat stejně jako všechna ostatní zdravotnická zařízení.

Informace o léčbě v BRC jsou samozřejmě stejné, protože i za ztížených podmínek naši zdravotníci pracují z plných sil ve prospěch pacientů. Wellness centrum, restaurace U Sestřiček i Galerie malířů Beskyd se otevírají v „přechodném režimu“. Na kulturní programy si asi ještě dlouho počkáme, stejně jako na výlety, kalendář kulturních akcí je teď prázdný.

Kromě zobrazení aktuálního času, data a jmenin se také načítá místní předpověď počasí na čtyři dny a na nejbližších několik hodin. To je praktická informace třeba pro ty pacienty, kteří si mohou vyjít někam dál z areálu na odpolední procházku, nebo pro skupinky severské chůze.

Vpravo: Přihlášení e-mailu k zasílání novinek z BRC Čeladná je možné jednoduše provést na www.brc.cz dole na stránce.

Hlavní výhodou tohoto kanálu je okamžitá možnost změny obsahu. Nejviditelnější jsou rychlé aktualizace formou vyměnitelného textu v dolní barevné liště. A tak jednou z nejvítanějších dobrých zpráv bylo v posledních dnech například zahájení prodeje čerstvých zákusků v jídelně Léčebného domu Dr. Storch, nebo otevření výdejového okénka v kavárně Lara o víkendech. Věříme, že se postupně vrátíme k širší kulturní nabídce.

Programy TV Ondřejka a INFO kanál lze sledovat pod čísly 1 a 2 v televizích v pokojích léčebných domů v hlavním areálu BRC a v LD Polárka.



PŘIHLÁŠENÍ K ODBĚRU NOVINEK

Chci zasílat novinky a nabídky centra BRC na svou e-mailovou adresu

ODESLAT

Z dopisů redakci a vedení podniku

Z pohledu současného opatrného rozvolňování protiepidemických vládních opatření se letní pohoda, která dýchá z následujících příspěvků, jeví hodně vzdálená a až neuvěřitelná. A přitom to bylo jen před čtyřmi měsíci! Tyto dva příspěvky jsme vybrali záměrně, abychom tak připomněli „normální život“ a naději, že i tohle trápení jednou pomine. Už jenom proto, že čas plyne a pomíjivé je vše. Zachovejte si co nejvíce klidnou a veselou mysl, a hned máte zdraví celou půlku :-)

Verše vonící sluncem

Zasílám několik prázdninových veršů vonících sluncem, jahodami, letním koláčem a grilováním. Červenec 2020.

Hana Václavíková, rehabilitace

Oceňuji profesionální přístup všech zaměstnanců

Vážená paní, skončil jsem pobyt a musím říct, že do puntíku splnil mé očekávání, a to především díky jednolůžkovému pokoji, v němž jsem byl svým pánem a mohl dle potřeby pracovat. Byl jsem zpočátku z Polárky rozpačitý, nakonec to ale bylo to nejlepší, co mě mohlo potkat, a jsem rád, že jsem tam mohl strávit alespoň 3 týdny, než došlo ke stěhování na Golf...

Oceňuji profesionální přístup všech zaměstnanců, kteří se o pacienty starají, chutnou stravu a účinné procedury. Popřeji celému BRC prosperitu, stále lepší pověst, profesionalitu a zapálené zaměstnance. Zdraví

Dalibor Jucha, Frýdlant nad Ostravicí

Hana Václavíková Prázdninová

Voníš létem,
voníš sluncem.
Pohodu v duši máš,
každé jitro s radostí uvítáš.

Když gril tvůj správnou teplotu má
a zahrada je čerstvě posečená,
potom jedno přání mám,
ať na tu letní krásu nejsi nikdy sám.

NEZAPOMEŇTE NA NEJMILEJŠÍ FOTOGRAFII

31. prosince 2020 končí letošní fotosoutěž!

MOJE NEJMILEJŠÍ FOTOGRAFIE je téma letošní fotosoutěže Lázeňská stopa. Všechny informace o soutěži najdete na www.brc.cz v Aktualitách z letošního března. Nyní připomínáme jen to nejdůležitější:

Soutěže se mohou zúčastnit pacienti, klienti a zaměstnanci BRC, hosté AD Lara, návštěvníci areálu, občané okolních obcí apod. Přihlásit mohou pouze vlastní fotografie, které mají z různých důvodů rádi. Podmínkou je doplnění snímků komentářem – například, proč je daná fotografie nejmilejší, kde a za jakých okolností byla pořízena, co za událost připomíná, o čem autor přitom

přemýšlel a podobně. Přihlašované snímky mohou být z různých let a do soutěže je možné zaslat maximálně 5 snímků. Uzávěrka soutěže je 31. prosince 2020, fotografie lze posílat na e-mail adamova@brc.cz.

Povinné údaje: jméno a příjmení autora, název a rok pořízení snímku, vysvětlující komentář ke snímku, kontaktní adresa, telefon, e-mail. Zapátrejte v archivu, vzpomínejte a podělte se s ostatními o svoje nejmilejší zážitky. Vítězné fotografie zveřejníme v časopise i na našem facebooku, kde bude rovněž vyhlášeno populární hlasování o Cenu veřejnosti. (aa)



Tento snímek nám poslala kolegyně z restaurace U Sestřiček Iva Binarová. No řekněte, není to krása? Fotografováno 29. září 2020 v 18.55 hod. (Vodotrysk se rozezvučí zase na jaře, až pomínou mrazy.). Mohla by tohle být nejmilejší fotografie??

Dostali jsme po uzávěrce:

Byla jsem velmi mile překvapená průběhem mého léčení

Chtěla bych poděkovat za umožnění rehabilitace v BRC, kterou jsem absolvovala na podzim letošního roku. Především bych chtěla poděkovat panu primáři Zajoncovi z léčebného domu Storch I za jeho vstřícnost, s níž sestavil můj rehabilitační program, a ochotu program pozměnit v závislosti na mých potřebách.

Dále bych chtěla poděkovat sestřičkám z oddělení za jejich empatii a laskavost, rehabilitačním pracovníkům za jejich snahu pomoci mi zlepšit můj stav a v neposlední řadě pracovníkům jídelny za příjemný přístup během stravování.

Vybrala jsem si Čeladnou kvůli její poloze v krásném prostředí hor a měla jsem pouze základní informace o rehabilitaci z internetu. Byla jsem velmi mile překvapená průběhem mého léčení a určitě se budu snažit vrátit se sem kvůli výše uvedeným okolnostem. Ještě jednou děkuji a znovu na viděnou.

PhDr. Miroslava Bártová, Uherské Hradiště, 1. 12. 2020



*Čas od času nás zaujme nějaký článek, o němž si říkáme, že by bylo dobře, kdyby si ho přečetli i ostatní. Takže „čteme pro vás“. Na konci října nás zaujal rozhovor Jana Martinka, na jehož otázky odpovídala primářka Kliniky infekčních, parazitárních a tropických nemocí pražské Nemocnice Na Bulovce **MUDr. Hana Roháčová, PhD.***

Převzato z deníku Právo z 24. října 2020; redakčně kráceno. Foto: www.bulovka.cz.

Jak hodnotíte vývoj pandemie?

Máme poměrně významný nárůst počtu pacientů. Přestože víme, že minimálně 80 procent lidí tuto infekci zvládne doma, tak zbytek vyžaduje nemocniční péči a z nich menší procento péči intenzivní. Pokud těch pacientů je určitý počet, náš systém to velmi dobře vstřebá a dá se s tím pracovat. Ale v okamžiku velkého nárůstu musíme přesouvat kapacity. Nemá žádný smysl strašit lidi tím, že budeme dopředu říkat, že to nezvládneme. V rámci celé ČR se čísla ve všech krajích velmi pečlivě sledují, existují koordinátoři, kteří o tom mají přehled, a na centrálním dispečinku se všechno promítá. V okamžiku, kdy se zaplní kapacita, byť přechodně, jednoho z krajů, tak se musí pacienti přesunout do míst, kde je kapacita volná. Zatím to systém absorbuje a predikce jsou takové, že vývoj bude kulminovat během následujících dvou týdnů. Doufáme, že poté se situace začne zklidňovat. Je to ale jen předpoklad, byť vychází z matematických modelů. Pořád pracujeme s živým organismem, který má velký potenciál nákazy, šíří se rychle.

Říkáte, že zdravotnický systém to zatím zvládá?

V současné době ano.

Nedá se ale právě z těch modelů vyčíst i to, že se kapacita všech nemocnic při exponenciálním růstu nákazy zahlí?

Jsou připraveny rezervní kapacity. Že by došlo k náhlému zahlcení celého systému, to nepředpokládáme. Pokud by čísla hospitalizovaných rostla do desítek tisíců, jak jsme sledovali v jiných státech, tak by problém mohl nastat. Nechci ale nikoho dopředu děsit, protože náš systém je velmi dobře propracovaný. Nemá žádný smysl strašit lidi tím, že budeme dopředu říkat, že to nezvládneme. To je zcela kontraproduktivní.

Mnohá děsivá proroctví jsme už ale slyšeli, ministr vnitra Jan Hamáček například mluvil o mrazících na mrtvoly, evoluční biolog Jaroslav Flégr prorokuje desítky tisíců mrtvých.

Nechci se vyjadřovat o osobnostech, které si teď užívají slávu. Musíme vycházet z reálné situace, a my, kteří se o pacienty s covidem staráme, víme, o co jde, a maximálně se snažíme, aby se situace zvládla. V rodinách a zaměstnání se lidé nákaze často neubrání. Svalovat vinu na ostatní je zbytečné, tohle je přírodní záležitost. Jestli chce

někdo děsit národ, tak nevím, co to má mít za efekt. Lidé se stejně chovají podle toho, co jim je doporučeno, aspoň doufám. Část populace je ale úplně vyděšená a tyhle informace mohou ovlivnit její psychické zdraví, což není správné. Já bych takovým zprávám vůbec nepopřávala sluchu.

Jaká je situace u vás v Nemocnici na Bulovce, co se týče kapacity?

V pátek ráno jsme měli zhruba osmdesát pacientů, z toho čtrnáct až patnáct na jednotce intenzivní péče (v sobotu se počet pacientů zvýšil na 109, přičemž na jednotce intenzivní péče jich bylo 10; pozn. red.). Kapacitu ještě volnou máme, k tomu máme připravenou rezervu a v rámci transformačního procesu jsme otevřeli několik dalších oddělení kromě infekčního, kde je pacientů nejvíce. Je zde dermato-venerologické oddělení, kam můžeme pacienty umístit, oddělení následné péče, ortopedické oddělení, plicní oddělení a připravujeme i další, kdyby byla potřeba. Pohyb v nemocnici denně sledujeme.

Hodně se mluví o sociálních hospitalizacích, což jsou většinou starší lidé, kteří jsou pozitivní na covid, nemají příznaky, ale přesto leží v nemocnici, protože je nepřijme jejich domov pro seniory nebo rodina.

Sociální hospitalizace u nás v nemocnici prakticky nemáme. Už od jara se je snažíme vymísťovat co nejrychleji. Blokuji lůžka pro lidi, kteří by potřebovali péči. Ponechávat sociální hospitalizace na nemocničních lůžkách považuji za nešťastné a byla bych i pro to, aby se pro ně otevřely další kapacity, což by řadě nemocnic pomohlo. Armáda dokončuje výstavbu polní nemocnice v Letňanech, připraveno má 500 lůžek.

Jak se díváte na vládní opatření? Už na jaře jste k nim byla kritická.

Na jaře byla trochu jiná situace. Pacientů u nás bylo relativně málo a zdravotnický systém to bez problémů zvládl. Byli jsme ostražití, protože jsme nevěděli, jak se situace bude vyvíjet. Hledat viníka je strašně obtížné. Pokud dojde ke katastrofě typu chemické havárie nebo zemětřesení, je to tragédie, která je jednorázová a následky se odstraní. Tohle je úplně něco jiného. Infekce je živý organismus a nikdy neodhadneme, jak se bude přesně chovat, byť nějaké předpoklady máme. Léto bylo klidné, pacientů bylo minimálně. Předvíдалo se, že na podzim se

situace zhorší, ale nikdo nevěděl, do jaké míry. Opatření se dělají podle toho, jaká je situace. Jejich účinnost se ale projevuje až po čase.

U nás jsme jim moc čas nedali, zpříšňovala se vlastně ze dne na den, aniž jsme je vyhodnotili.

Chápu, že lidé nejsou úplně nadšení, když se nařízení každou chvilku mění. Pro lidi, kteří je stanovují, to jednoduché není. Reagují na nějakou situaci, vidí, že za tři dny se nic nemění, tak musí něco přidat. Je otázka, zda je to správné, nebo ne. Někoho za to odsuzovat nebo kárat je složité. Já jsem pro to, abychom žili pokud možno normálním životem. Musíme chránit zranitelné skupiny obyvatelstva a soustředit se na péči, která je neodkladná. Nezabráníme šíření viru v komunitě, opatření ho mohou maximálně zpomalit. Nálož viru je vysoká a virus je hodně infekční. V rodinách a zaměstnání se lidé nákaze často neubrání. Svalovat vinu na ostatní je zbytečné, tohle je přírodní záležitost.

Jsou z vašeho pohledu opatření typu nošení roušek, zavření škol či zavření restaurací účinná?

Omezí to kontakt mezi lidmi, to je jistě pravda. Otázka je, co se stane, jakmile se to zase povolí. Virus z populace rozhodně nevymizí. Opakuji ale, že není naším cílem ho zastavit, to nedokážeme. Měli bychom dokázat to, aby přibývalo méně případů, které musí jít do nemocnice.

Myslíte, že se to podaří?

Čeká se, až ta opatření doběhnou, musí se jim dát nejméně čtrnáct dní. Řekněme, že po 10. listopadu uvidíme, jestli se trend hospitalizovaných bude snižovat. O počtu pozitivně testovaných to v tuto chvíli není. Ale pokud budeme mít třicet tisíc nakažených a z nich budou tři tisíce najednou potřebovat nemocniční péči, to by samozřejmě problém už mohl být.

Proč jsou v ČR tak vysoká čísla nakažených i hospitalizovaných?

To se velmi špatně hodnotí, proč to zrovna u nás teď takhle vyběhlo. Na jaře se zase říkalo, proč toho u nás máme tak málo. Jestli proto, že jsme imunní, očkování, nebo víc živění. Zkoumá se, jestli v tom hraje roli genetika, nebo další faktory, včetně společenských. Ale ukazuje se, že to tak zřejmě není. Virus v populaci byl, pak nastalo letní období, lidé odjeli, byli víc venku, kontaktů bylo méně. Teď se lidé vrátili z dovolených, do práce, děti šly do školy. Kdybychom tu veškerý život zarazili už v září, to by lidé určitě neskousli. Říci, že se v září děti nevrátí do školy, by bylo také špatně, protože v tu dobu se ještě nic nedělo. Proč se to zrovna teď u nás tak rychle šíří? Myslím, že je to zkrátka proto, že jsme součástí přírody. Můžeme spekulovat o tom, že jsme něco měli v létě udělat jinak, ale nejsem si úplně jistá, zdali to máme teď řešit.

Kdybyste si mohla zavěstit, jak dlouho to podle vás bude v Česku vypadat jako nyní?

Křivku teď určitě oploštíme a pak nastane pozvolné zmírňování opatření. Bude se velmi bedlivě sledovat,

jestli křivka zase nestoupá. Mohou to samozřejmě v zimě zkomplikovat jiné respirační nemoci a bojíme se toho, co nastane, až přijde chřipka. Možná že její epidemie bude kvůli současným opatřením menší, ale tím si pochopitelně nejsme jisti. Prubířská doba bude na podzim, v zimě a možná v jarních měsících, to je ale čistě moje spekulace.

Máte pocit, že se chování viru klinicky změnilo?

Myslím, že ne. Jednu dobu jsme si mysleli, že se virus s námi začíná sžívat, což bylo v době pozdního jara a léta, ale ukázalo se, že to bylo asi naše zbožné přání a že tomu tak není. Virus se chová v podstatě pořád stejně.

Podle některých je správná cesta, jak se s virem vypořádat, spíše postupné promořování než lockdowny?

Některé země k tomu takto přistoupily. Promořování stejně bude, protože i kdyby byla k dispozici vakcína, neočekávám, že se nechá proočkovat sto procent populace. Pak je to otázka kolektivní imunity, při které by se virus už tak rychle nešířil. Velmi dobré by bylo, kdyby virus přicházel ve vlnách, mezi kterými bychom měli čas něco udělat, vyvinout lék nebo vakcínu, ale to se zatím nezdá. Virus postupuje populací bez závislosti na ročním období. Promořování bude pokračovat, ale nevíme, jak dlouho to bude trvat. Jistě řadu měsíců, možná let. Situace ale rozhodně nebude stejná jako teď. Následující měsíce by se měly zvládnout a pak bude docházet k útlumu infekce.

Prekvapilo vás něco na tom, jak se koronavirus chová?

Příliš ne. O jeho chování toho víme spoustu. Každá nemoc se chová podle nějakých pravidel, která mají nějaký základ. V tomto případě je to nemoc respiračního ústrojí, a pak může mít různé průběhy a různé komplikace. To ale vidíme i u jiných infekcí. Každý člověk reaguje trochu jinak, to záleží na virové náloži, na imunitě organismu, proměnných je celá řada.

Covid-19 je nebezpečný zejména pro starší a nemocné lidi s cukrovkou, nadváhou či vysokým tlakem. Máte v péči i pacienty, kteří toto pravidlo vyvracejí, například mladé a zdravé lidi?

Co se týče mladých a zdravých, je jich úplně minimum. Takových případů jsou jednotky a jsou spíš pro nás překvapením. Naprostá většina případů je takových, jaké jste jmenoval. Jsou to lidé vyššího věku, kteří mají nějakou nemoc, včetně obezity, která je vysoce rizikovým faktorem. Máme v péči mladší lidi, co mají významnou nadváhu. U dětí nemoc probíhá velmi lehce a většinou o ní ani nevědí. Mladí lidé mají většinou minimální potíže, těžký průběh mají ojediněle. Pokud ho mají, může to být způsobené tím, že jejich imunita nezafungovala, nebo dostali opravdu silnou dávku viru. Je to ale skutečně okrajová skupina. I čtyřicátníci, což jsou pro medicínu mladí lidé, prodělávají covid v naprosté většině případů dobře.

OD STŘECH DOŠKOVÝCH AŽ PO DNEŠEK

*Neuvěřitelné přeměny beskydské obce Čeladná v posledních staletích -
čtení nejen pro turisty*



Kniha o neuvěřitelných přeměnách beskydské obce Čeladná v posledních staletích je čtení zajímavé pro turisty, ale ještě zajímavější pro čeladenské obyvatele.

Fotografie nahoře tvoří část titulní strany drobné publikace z pera čeladenského publicisty a historika Petra Anderle, která vyšla v polovině měsíce září tohoto roku. Knížečku o 68 stranách (formát B5) vydala obec Čeladná v režii Okrašlovacího spolku Rozhledna v Čeladné. Dílko si nečiní nároků na dokonalý a zcela přesný výklad dávné či nedávné historie Čeladné. I když se zabývá i vznikem jejího názvu

a samozřejmě také posledními sportovními a kulturními událostmi v obci.

Autor právě spojuje velmi zajímavé události z historie obce s neméně zajímavými událostmi dneška. Jeho snahou je doložit kontinuitu vývoje, na který velice zdařile navázalo polistopadové vedení obce a samozřejmě, především jeho občané. Pojetím obsahu odmítá naprosto neadekvátní mýtus o jakémsi čeladenském „Beverly Hills“, kterážto teorie vznikla v myslích několika málo vzdělaných závistivců. Do světa jí několika závěrečnými slovy vyprovodili i starosta Pavol Lukša a místostarostka Věra Golová. (red)

Publikace **Od střech doškových až po dnešek** vyšla v nákladu 1000 kusů a zájemci si ji mohou vyzvednout zdarma v Informačním centru na náměstí v Čeladné. Pro čeladenské kolegyně a kolegy v Beskydském rehabilitačním centru jsme jich několik přivezli do oddělení rozvoje a marketingu v budově ředitelství. Můžete si je u nás rezervovat.

Čeladenská FONTÁNA.

První číslo tohoto časopisu vyšlo v listopadu 2009.

Nepravidelný zpravodaj Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Šéfredaktorka: Mgr. Andrea Anderle Adamová.

Redakční rada: Dobroslava Havráňková, Věra Machálková, Ing. Blanka Ochmanová. Adresa redakce: BRC, 739 12 Čeladná 42.

Grafická úprava: A. Adamová. Tisk ME® a René Daubner - APRO Bruntál.

Distribuce dle rozdělovníku, v PDF ke stažení na adrese www.brc.cz/casopis-brc/. Zájemcům zašleme každé vydání na e-mail.

Toto číslo vyšlo v prosinci 2020 v nákladu 1 000 výtisků.