



ČELADENSKÁ FONTÁNA

ZPRAVODAJ

REHABILITAČNÍHO CENTRA ČELADNÁ

Foto: Stanislava Slováková

- 04 Otevření sezóny 2025: Navostro sršeli energií**
zlatým hřebem byli The Backwards a program potěšil děti i dospělé
- 12 Hojení ran je zázrak**
Ošetřovatelská péče o rány
- 14 Povídání o běhání**
s Davidem Flašou
- 30 Oblíbené fráze boomerů**
Přečetli jsme pro vás
- 32 Jak šla noha do světa**
Žaneta Škodáková

Akreditace potvrdila kvalitu a bezpečnost naší práce. Už počtvrté!

Andrea Anderle Adamová

Ve dnech 28. až 29. dubna 2025 proběhlo v RC Čeladná čtvrté šetření Spojené akreditační komise. Akreditaci zdravotnického zařízení jsme poprvé získali v roce 2016, další šetření proběhla v letech 2019 a 2022, vždy po třech letech. I letos jsme byli úspěšní!



Co získání akreditace znamená v praxi pro naše pacienty? Zjednodušeně řečeno je potvrzením toho, že děláme správné věci správným způsobem a že je děláme vždy stejně. Týká se tedy především pracovních postupů, kvality a bezpečnosti jejich provádění. Pro pacienty to znamená jistotu, že se o každého postaráme tak, jak bude potřebovat, a že jeho léčba bude kvalitní a bezpečná.

Nejedná se ale zdaleka jen o postupy při poskytování ošetrovatelské a rehabilitační péče, ale také o provozy stravovacího, technického a správního úseku. A čeho se šetření členů akreditační komise týká?

Co akreditační komise zkoumá?

Odpověď na tuto otázku a některé z výhod získané akreditace jsme vybrali z textů uvedených na webových stránkách Spojené akreditační komise: „Obecně platí, že jakýkoli systém řízení kvality, zavedený ve zdravotnické organizaci, zvyšuje míru bezpečí poskytované péče a její kvality. Tím, že dojde ke standardizaci – tedy k přesnému popisu vybraných (obvykle rizikových) procesů (například podávání léků)... – zvýší se pravděpodobnost, že pracovníci budou tyto procesy provádět stejným způsobem – minimalizuje

se nežádoucí variabilita... Národní legislativa se týká vedení dokumentace, ordinace léčiv, jejich skladování, hygienických požadavků, personalistiky, požadavků na bezpečnost přístrojové techniky... V akreditovaných zařízeních se zvýší transparentnost, jasně se stanoví představy o indikacích k přijetí, propuštění či překladi, stanoví se minimální rozsah dokumentace poskytnuté péče...”

I Jak si zaměstnanci vedli?

O vyjádření k tomuto výbornému výsledku jsme poprosili vedoucí pracovníky a manažerku kvality. Zde jsou jejich odpovědi.

Olga Sekerášová, manažerka kvality: Rehabilitační centrum Čeladná prošlo úspěšně procesem opětovné akreditace. Tím potvrdilo svou pozici jednoho z předních poskytovatelů kvalitní rehabilitační péče v České republice zaměřené na bezpečnost a spokojenost klientů. Tento úspěšný proces odráží naše dlouhodobé úsilí o neustálé zlepšování našich služeb a péče o klienty, a to v souladu s nejvyššími standardy kvality a bezpečí, které stanovuje akreditační komise. Naše centrum se tak nadále zavazuje poskytovat profesionální a individuálně přizpůsobenou péči, využívající nejmodernější metody a technologie

pro podporu rehabilitace a celkové spokojenosti našich klientů.

Příprava na další akreditaci byla dle mého názoru opětovně příjemným, byť náročným procesem. Zaměstnanci – kolegyně a kolegové – mě opětovně přesvědčili, že až na drobná zjištění při reakreditaci mají odpovídající znalosti a dovednosti svých činností v rámci nastavených a implementovaných procesů. A pokud se něco „zadrhlo“, byl na vině spíše stres a pocit odpovědnosti s vědomím, že výkon každého jednotlivce může přímo ovlivnit výsledek šetření. Je patrné, že mezi zaměstnanci panují velmi dobré a kolegiální vztahy.

Letos opětovně prováděli akreditační šetření auditoři Ing. Petr Hýža za technickou oblast a Mgr. Martina Slížová, MBA, za rehabilitačně ošetrovatelskou oblast. Poprvé mezi nás zavítal vedoucí auditorského týmu MUDr. Lukáš Chlachula za oblast lékařské péče. Pan doktor působil velmi přísným dojmem, ale při komunikaci se všemi kolegy, se kterými se během akreditačního šetření setkal, působil velmi příjemně a nejednou se společně zasmáli. Jeho vyjádření při setkání s vedoucími pracovníky na konci akreditačního šetření pro nás znamenalo velkou úlevu: „Rehabilitační centrum Čeladná zaujalo velmi otevřeným přístupem k procesu hodnocení. I v menším zařízení lze nastavit systém, který propojuje formální požadavky akreditačních standardů s každodenní praxí. Oceňuji profesionalitu personálu a systematickou práci na zajištění kvality.“ Za tato slova velmi děkujeme.

Velké poděkování také patří oběma auditorům Mgr. Slížové a Ing. Hýžovi, kteří během dvou dnů provedli velmi důkladnou a precizní práci zaměřenou na kontrolu provozů, procesů a celého nastaveného systému v RC Čeladná. Velmi nás potěšilo pozitivní hodnocení všech auditorů.

Já osobně musím především poděkovat všem vedoucím pracovníkům a zaměstnancům. Pracuji s vámi již nějaký ten pátek a výborně se mi s vámi spolupracuje. Za ochotnou a vstřícnou spolupráci děkuji všem kolegyním a kolegům, kteří se jakkoli na přípravách akreditace podíleli.

Tomáš Bajgar, provozní náměstek: Rehabilitační centrum Čeladná se letos zúčastnilo akreditace v rámci systému kvality SAK ČR. Měl jsem na starost připravenost provozní části zařízení. Akreditace jsem se zúčastnil již potřetí, díky nasbíraným zkušenostem tak probíhal celý proces s větším nadhledem a v klidnější atmosféře. Akreditace dopadla velmi dobře. Objevilo se několik drobných výtek, které vnímám jako příležitost ke zlepšení a které do příští akreditace plánujeme vyřešit. Rád bych poděkoval všem kolegům za jejich spolehlivou a svědomitou práci. Jejich nasazení, týmový duch a ochota spolupracovat sehrály důležitou roli v tom, že celý proces proběhl hladce a úspěšně.

O společném úspěchu samozřejmě informovali pracovníky svých úseků bezprostředně po oznámení pozitivního výsledku všichni vedoucí.

I Oslava na Otevření sezóny

Milan Bajgar, ředitel RC Čeladná: Vážené kolegyně a kolegové, děkuji Vám za pečlivou přípravu a příkladnou spolupráci při akreditaci. Akreditační komise Vám zároveň vyjadřuje poděkování za vstřícný a profesionální přístup. Děkuji Vám za výbornou týmovou spolupráci. Úspěšnou akreditaci společně oslavíme na Otevření sezóny 2025. Milan Bajgar. (To je text SMS zprávy, kterou obdrželi všichni zaměstnanci centra 30. 4. 2025 v 11.10 hod.)

Přímo se nabízelo užít si společný úspěch společně. Otevření sezóny v půlce června (píšeme o něm na jiném místě) si mnozí zaměstnanci opravdu nenechali ujít. Určitě se jim k tomu hodily i poukázky na jídlo a nápoj, které obdrželi i pro rodinného příslušníka.

Z dnešního pohledu se zdá, že tři roky do další akreditace jsou dlouhá doba, ale to je opravdu jen zdání. Navíc je nastavený systém „živý organismus“ závislý na těch, kteří jeho zásady uvádějí do své každodenní praxe. Je ožívován také duchem toho, že to všechno děláme pro naše pacienty. ■



Na Otevření sezóny 2025 měli dobrou náladu i zaměstnanci, kteří byli v práci. ►

Navostro sršeli energií, zlatým hřebem byli The Backwards a program potěšil děti i dospělé

Text: Andrea Anderle Adamová; Fotografie: Lucie Mohwinkel, Stanislava Slováková

Mimořádně důležitou podmínkou úspěšné venkovní akce je počasí, a to se tentokrát vyznamenalo. Modré nebe bez mráčku a teplo tak akorát až do nočních hodin. K tomu připočteme letošní novinku – úvodní program pro děti s klaunem, osvědčenou kapelu Praktik People, která v předchozích pěti ročnících naopak nikdy nechyběla, a vloni mimořádně návštěvníky oceňovanou folkrockovou kapelu Navostro. A navíc dostatek jídla a pití ve venkovních stáncích...



Návštěvníci Otevření sezóny se s přibývajícím časem přesouvali od stolů a lavic pod stanem na parket co nejbliže k pódiu. Před devátou večer takto diváky nalákali k tanci slovenští The Backwards dokonalou interpretací písní Beatles.

Pro návštěvníky šestého ročníku Otevření sezóny toho ale bylo připraveno více, a tak to vezmeme od začátku. Ve tři odpoledne přivítal přítomné ředitel RC Čeladná Milan Bajgar. Letos ve své krátké řeči vyzdvihl především práci zaměstnanců, protože v dubnu získalo naše zdravotnické zařízení už čtvrtou akreditaci. Přípravy na ni a na samotné akreditační šetření kladou na všechny zaměstnance bez rozdílu velké nároky, a tak si poděkování skutečně zasloužili. (Více o tomto významném potvrzení kvality našich služeb píšeme na předchozích stranách.) Poděkování patří též za finanční podporu obci Čeladná a firmě Provalve z Kravař. (Poznámka: Jednatel Provalve Josef Melecký byl vloni v létě naším pacientem. A jestli vám přijde jeho jméno povědomé, je to na místě, protože v loňské Fontáně 5, 6/2024 jsme s ním přinesli obsáhlý rozhovor. Najdete ho v archivu časopisů na našem webu.)

Po oficiálním úvodu se už naplno rozjel připravený program. Více prostoru dostaly letos akce pro děti. Dramaturgie vystoupení kapel se časově posunula do pozdního odpoledne a bylo to dobré rozhodnutí. Rodiče si s dětmi užili odpolední atrakce a bylo znát, že na poslední večerní koncert The Backwards přibyli noví diváci.

I Občerstvení na jedničku

Velký podíl na spokojenosti návštěvníků každé venkovní akce má ruku v ruce s programem nabídka občerstvení a jeho rychlá dostupnost. Pro zaměstnance stravovacího úseku včetně brigádníků to znamenalo opravdu perný den. Také letos obstáli se ctí: všeho bylo dost u dvou venkovních stánků, v restauraci, v kavárně i na jejich zahrádkách. Žádné velké fronty se netvořily, a tak se jenom u stánků vydalo 330 porcí guláše, 360 klobás, 156 párků v rohlíku, 55 porcí hranolků a vyčepovalo se 765 půllitrů piva.

Nahoře, uprostřed a dole: Interaktivní dětská show s klaunem Nešikou zahajovala odpolední program.





Rádi zaměstnancům předáváme pochvalu Terezy Šenkové, vedoucí Apartmánového domu Lara, restaurace a obchodu, k zajištění občerstvení: „Děkuji všem, kteří se podíleli na přípravě této velmi povedené akce.“

I Čas kouzel

Interaktivní dětská show s klaunem Nešikou přilákala do areálu celé rodiny, a tak malí návštěvníci museli jen vyřešit otázku, zda se jít podívat na klauna, nebo neodolat a vyrazit hned na malování na obličej či dočasné tetování. Tyto aktivity jsou u dětí stále tak populární, že se u stánků před skákacím hradem chvílemi tvořily fronty. Nešika mezitím zadával dětem různé úkoly, zval si je k sobě na pódium a odměňoval je drobnými sladkostmi. Po vystoupení ještě přidal balónkové tvoření zvířátek a dalších oblíbených tvarů.

Zábavou i pro dospělé byla mikromagie Luboše Matuly, který svoje umění předváděl přímo u stolů diváků. A jak to u mágů bývá, jeho postupy neodhalil nikdo a všichni žasli nad hbitostí jeho rukou.

Hudební vystoupení gradovala

Dál už panovala jen hudba. Praktik People posílili svou obvyklou pětičlennou sestavu o dalšího kytaristu a na jejich zvuku to bylo příjemně znát. Praktici mají široký repertoár od známých hitů až po lidovky a zaspívat si s nimi může každý. Po pauze na pódium doslova vtrhli Navostro, česko-skotská folkrocková kapela z Mělníka. Pánové u nás hráli už vloni a jejich vystoupení mělo i tentokrát obrovský švih. Málokdo vydržel v klidu sedět a prostranství před pódium se slušně zaplnilo tančícími dospělými i dětmi. Navostro jsou zároveň baviči v tom nejlepším slova smyslu, a tak nikoho nenechali na pochybách, že pod tradičními kilty mají také tradiční skotské spodní prádlo – tedy jen



Nahoře a uprostřed: Děti lákalo malování na obličej i dočasné tetování.

Dole: Obléhání skákacího hradu pokračovalo až do večerních hodin.



„drsné povětrí“, jak to vyjádřil jejich frontman Marek Holý.

I Klasika nestárne

Jak jinak si připomenout oblíbené písně kapely, která už neexistuje, než živou interpretací jiných muzikantů? The Backwards z Košic jsou jako Beatles opravdoví mistři a mají na to i mezinárodní „potvrzení“. Na svých stránkách k tomu uvádějí:

„Jeden z mnohých důkazů je aj dvojnásobné vítězství za nejvernejšíu interpretáciu na medzinárodnom New York Beatlefeste v rokoch 1998 a 2003. Jednou z gratulantiek k úspechu bola aj sestra Georga Harrisona, pani

Louis Harrison, ktorá podľa jej slov po viac než 30 rokoch opäť počula ‚sound of The Beatles‘.

The Backwards nemajú iba dokonalé vypracovaný zvuk, ale dbajú aj na image, súhru a produkciu, ktorá určite presvedčí aj najzarytejšieho a najkritickejšieho fanúšika. Aby dosiahli čo najvernejší zvuk v porovnaní s originálom, používajú rovnakú hudobnú aparaturu a nástroje – Vox, Rickenbacker, Gretsch, Höfner, Ludwig...“

Ve víc než hodinovém vystoupení hráli jeden hit za druhým a na „parketu“ nebylo pomalu k hnutí. Od kostýmů přes výběr hudebních nástrojů až k prezentaci na pódiu



dbali doslova úzkostlivě o „vyšokou věrnost“ a shodu s původními Beatles, jak je povětšinou známe z černobílých videí ze 60. let. Žádné pohybové výstřelky na pódiu, ale „pouze“ hráli a zpívali. A to stačilo stoprocentně.

Z repertoáru vybírali ty nejchytavější písně, které rytmem a melodiemi viditelně překlenuly rozdíl desítek let věku přítomných tanečníků. Ty představení The Backwards doslova spojilo v zážitku radosti z hudby v krásném letním večeru. Jediná pomalá píseň Yesterday jako přídavek byla milou ukolébavkou na rozloučenou. Tak ať se za rok všichni sejdeme znovu a ve zdraví! ►



Nahoře: Mikromagii Luboše Matuly mohli diváci pozorovat úplně zblízka. **Dole:** Od prvních taktů bavili Navostro sebe i diváky.



Nahoře: Hudební část programu zahájila jako už tradičně skupina praktických lékařů Praktik People. **Dole:** Folkrockoví Navostro si při loňském otevření sezóny získali mnoho fanoušků a svým hudebním uměním a energií uchvátili posluchače i letos.





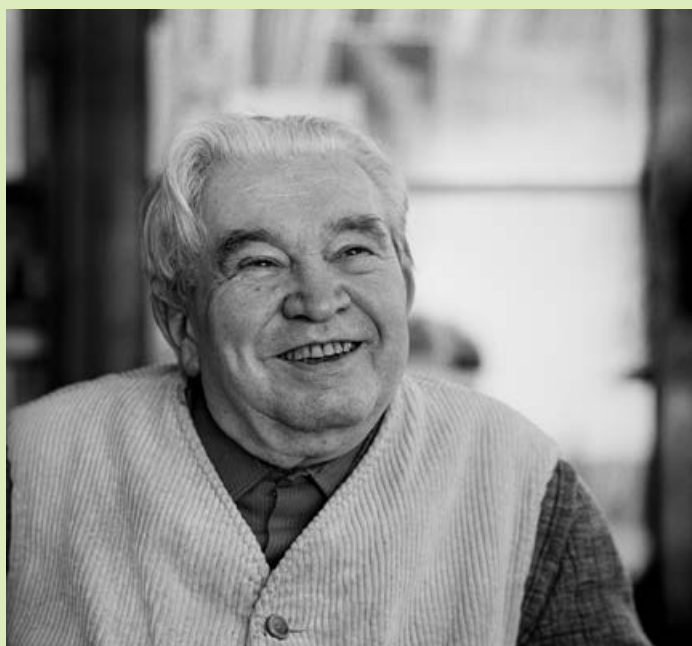
K celosvětově uznávaným interpretům hudby Beatles patří slovenští The Backwards z Košic. V souladu se svou pověstí předvedli dokonalou klasiku, starší ročníky přenesli do 60. let a podle reakcí na parketu přilákali k tanci i mladší posluchače.



Tři sudičky Jaroslava Seiferta

Andrea Anderle Adamová

Patří už k tradici akcí Otevření sezóny, že v krátkých hraných nebo mluvených vstupech připomínáme také osobnosti spjaté s tímto krajem. O tuto část programu se pečlivě stará členka skupiny Praktik People Martina Chudobová spolu s hercem Slezského divadla v Opavě a moderátorem Evženem Truparem. Letos připravili pro mnohé docela překvapivé povídání o našem největším lyrickém básníkovi Jaroslavu Seifertovi.



Básník, novinář spisovatel a překladatel Jaroslav Seifert
(23. 9. 1901 – 10. 1. 1986)

Fotografie: Hana Hamplová, <https://cs.wikipedia.org/>.

K tomu, jaký byl důvod zaměřit pozornost na Jaroslava Seiferta, který celý život žil a tvořil v Praze, nám Martina Chudobová napsala:

„Seifert pobýval v letech 1949 až 1955 v nedalekém Frenštátu pod Radhoštěm. Toto podhorské městečko bylo v té době jakýmsi kulturním ostrovem, jehož obyvatelé byli velmi nakloněni básníkům. A proto je všemožně podporovali, tvořili jim zázemí, pořádali pro ně výlety a různé kulturní akce. V souvislosti se Seifertovým působením ve Frenštátě jsme se chtěli hlavně zmínit o manželích Pavlovi a Mahuleně Parmových a o páteru Martínkovi. Manželé Parmovi se o Seiferta po všech stránkách starali. Bydlel v jejich bytě na náměstí a z okna pozoroval životní ruch městečka. Paní Mahulena, která se letos dožívá 99 let a je stále plná energie, vzpomínala, jak mu vařila – nejraději měl meruňkové knedlíky. Často sedával v kuchyni u velkých kachlových kamen a nahříval si záda. Psával básně hlavně v noci nad ránem a u snídani už měl vše napsané.

I U Parmových ve Frenštátě pod Radhoštěm

Seifert byl člověk, který se rád bavil, byl veselý. Měl rád víno, a když se někde dobře bavil, zůstal tam přes noc. Druhý den se po dvou dnech bál vrátit, a tak raději zůstal i den třetí. Sám o sobě říkal, že když se narodil, stály u jeho postýlky tři sudičky. První mu řekla, že bude pít víno, druhá: „A hodně,“ a třetí: „Ale jen červené.“

Jeho hostitel Pavel Parma byl velmi vzdělaný člověk, který převzal po otci knihkupectví. V době, kdy byl Seifert pro režim nepřijatelný, zajišťoval vydávání jeho básní v kroměřížské tiskárně, jejímž majitelem byl Karel Kryl, otec stejnojmenného písničkáře. Také opakovaně posílal za Seiferta žádosti o ocenění jeho díla Nobelovou cenou, ale získání této „buržoazní“ ceny nebylo tehdy žádoucí, a tak si musel Seifert počkat až do roku 1984.

Páter Martínek byl nekonvenční člověk – nenosil kolárek, hrál fotbal a také na kytaru, pořádal různé sportovní a kulturní akce. Byl to tehdy mladý a pohledný muž, mezi lidmi oblíbený. Přátelil se se Seifertem a s jeho kolegy básníky, hlavně s Vladimírem Holanem a Františkem Halasem. A to i poté, co byl jako nevyhovující přeložen z Frenštátu na faru do Fryčovic. V jedné povídce Seifert vzpomíná, jak mu jednu noc vypili s Holanem všech sedm lahví mešního vína, a tak brzy ráno musel páter Martínek na starém motocyklu objíždět okolní fary a shánět víno na ranní mši.

Seifert se rád vracel do Frenštátu, kde měl podporu a přátele, kde mohl v klidu načerpat sílu a inspiraci v přírodě beskydských hor a v setkáních s místními lidmi. O své zálibě v tomto kraji píše ve svých básních a povídkách, například Frenštátská koleda, Pozdrav Frenštátu nebo Co zpívá delfín na náměstí. Je pravda, že Beskydy a jejich malebné stráně a údolí mají svou sílu, krásu a energii, za kterou sem jezdíme dodnes.“

Ale jak to všechno víme?

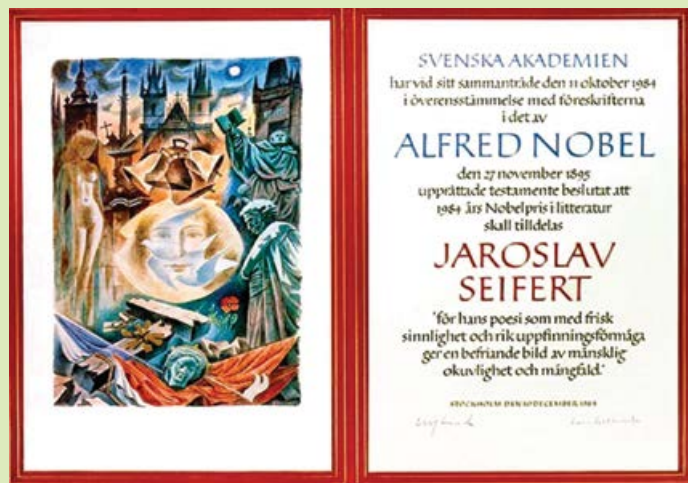
I Dokumentární film *Pět kapek*

Informace o frenštátských pobytech Jaroslava Seiferta nám laskavě poskytl kamarád Kamil Holub, hudební skladatel scénické a filmové hudby a filmový tvůrce. Výsledky svého několikaletého pátrání vtělil do filmu s názvem *Pět kapek*, jehož premiéru připravuje ve Frenštátě pod Radhoštěm na leden 2026 ke 40. výročí Seifertova úmrtí. O svém díle s podtitulem *Beskydská epizoda ze života básníka Jaroslava Seiferta* jeho autor uvádí: „Film je volným zpracováním povídky *Pět kapek Vladimíra Holana* z knihy Jaroslava Seiferta *Všecky krásy světa* poprvé vydané nakladatelstvím Československý spisovatel v roce 1985. Film je postaven na poetických záběrech z popisovaných míst, časosběrném snímání šerosvitných nálad, přírodních dějů, obyčejných věcí, plynutí vody a mlhy, světla a stínu evokujícího prchavost času, vypráví tedy obrazovým jazykem blízkým jazyku básnickému, doplněnému autorovými verši psanými k těmto místům. Druhým plánem filmu jsou dochované soukromé fotografie k těmto událostem, doplněné osobními vzpomínkami paní Mahuleny Parmové.“

Ukázka z povídky: „Uprostřed podzimu, na počátku padesátých let, vypravili jsme se s Holanem do Frenštátu pod Radhoštěm. Měli jsme tam několik přátel a František Halas mluvil o tomto místě pěkně. Měli tam rádi poezii. Ale někdy je zapotřebí být stále ve střehu a dávat pozor. Jen taktak, že jsme se nezamílovali do mladičké Mahuleny P. Holan však usoudil, že je pro nás příliš vdaná...“



Pátek 13. října 1950, náměstí ve Frenštátě pod Radhoštěm. Zleva kunsthistorik Bohumil Novák, Jaroslav Seifert a Vladimír Holan



Nobelova cena za literaturu udělená J. Seifertovi 11. 10. 1984

Povídka se dále odvíjí v podobě prostého a lidsky humorného příběhu, ovšem s přesahem a životními moudrostmi, na jaké jsme u Jaroslava Seiferta zvyklí. Z osobních vzpomínek paní Mahuleny se pak dozvídáme i další souvislosti z těchto pravidelných návštěv spojených se životy významných kulturních postav té doby: vedle Jaroslava Seiferta to byli i Vladimír Holan, Josef Sudek, Karel Teige, B. M. Klika a další.

Dvě fotografie dole pocházejí ze soukromého archivu paní Mahuleny Parmové, která nám laskavě poskytla souhlas s jejich zveřejněním. Snímky jsou unikátní i proto, že čas jejich pořízení se shoduje s úvodními slovy povídky „*Pět kapek Vladimíra Holana*“. Na film se těšíme... ■



Neděle 15. října 1950, Fryčovice. Zleva básník Vladimír Holan a Jaroslav Seifert

Hojení ran je zázrak

Libuše Jarošová

V průběhu května 2025 se zdravotní sestry a lékaři Rehabilitačního centra Čeladná sešli na semináři, který se týkal problematiky hojení ran. Nesl název „Ošetrovatelská péče o rány“ a pro svoje kolegyně a kolegy ho připravila všeobecná sestra a specialistka na rány Libuše Jarošová z léčebného domu Kněhyně. Ve dvou termínech představila hlavní postupy vlhkého hojení ran a jeho výhody. Zabývala se také správným postupem při převazu ran a představila zdravotnické materiály, které se při ošetrování ran a defektů využívají.



Bc. Libuše Jarošová ukončila studium na Všeobecném gymnáziu T. G. Masaryka ve Frýdlantu nad Ostravicí, ale vždy ji to táhlo ke zdravotnictví. Další její kroky proto mířily na Vyšší odbornou zdravotnickou školu v Olomouci a následně na Lékařskou fakultu Ostravské univerzity v Ostravě, kde dokončila studium oboru Ošetrovatelství s titulem bakalář. První pracovní zkušenosti získávala na dětském oddělení Vítkovické nemocnice v Ostravě a mimo jiné i na dětské JIP a ARu. Proto následně dokončila postgraduální studium v oboru Intenzivní péče v pediatrii. Následně pracovala 5 let na urgentním příjmu ve Fakultní nemocnici Ostrava. V roce 2023 nastoupila do RC Čeladná na oddělení Kněhyně. Speciální kurz *Hojení ran* absolvovala v roce 2024. Ošetrování ran ji ale

zajímalo už na vyšší odborné škole, a tak možnost absolvovat kurz velmi uvítala. Od té doby pracuje na svém pracovišti také jako převazová sestra. V případě potřeby ošetření ran pacienta v jiném léčebném domě za ním dochází, pokud si to vyžádá personál příslušného oddělení.

Klasická obinadla, vata, gázy a buničina se používají k ošetrování ran už jen zcela výjimečně. V současné době je při léčbě akutních a chronických ran upřednostňována moderní metoda tzv. vlhkého hojení. Tento způsob hojení ran byl znám již ve středověku – tehdy byl využíván med, který v ranách udržoval vlhkost a působil svými protizánětlivými a antibakteriálními účinky. Za průkopníka této metody je přesto považován britský vědec George D. Winter.

I Pozitivní vliv vlhkého prostředí

Již v 60. letech 20. století bylo prokázáno, že rána, která se hojí ve vlhkém prostředí, má až o 40 % kratší dobu hojení ve srovnání s krytím, při kterém se využívá suchý obvaz. Terapeutické materiály pro tento způsob hojení ran jsou v České republice využívány již přes 25 let. Tato speciální metoda ošetření ran udržuje ránu vlhkou pomocí speciálních obvazů a krytí. Především dochází k urychlení hojení, redukci tvorby jizvy a snížení bolesti.

Důležitou a mnohdy opomíjenou skutečností při hojení ran jsou faktory, které můžeme do jisté míry ovlivnit i my sami. Jedná se především o tzv. systémové neboli celkové faktory, které zahrnují dostatečný příjem kvalitní stravy zaměřený na bílkoviny. Dostatečný příjem bílkovin ve stravě (1–1,5 g/kg)

hmotnosti je při hojení ran zásadní. Nemělo by se však zapomínat ani na celkový životní stav, tedy faktory jako kvalita spánku, konzumace alkoholu či kouření a přidružená onemocnění, které ovlivňují proces hojení ran.

Vlhké hojení je vhodné pro většinu typů ran, ale vždy je důležité vybrat správný typ obvazu pro konkrétní typ rány.

I Vlhké hojení ran

Vlhké hojení ran je postup, který využívá speciální materiál pro vytvoření optimálního prostředí pro hojení. Zahrnuje důkladné čištění rány neboli debridement. To je proces odstraňování mrtvé tkáně z povrchu rány a orgánů, který vede k podpoře hojení. Čistá rána představuje základ v procesu hojení defektů. Po jejím vyčištění následuje aplikace vhodného obvazu, jeho fixace a výměna v pravidelných intervalech.

Postup převazu rány se skládá z několika přesně stanovených důležitých kroků, které jsou v Rehabilitačním centru Čeladná stanoveny Standardem číslo 11 – Dekubity a chronické rány. Při samotném ošetrování a převazu ran je důležité dbát na aseptické podmínky a přistupovat k ráně vždy šetrně, aby se urychlilo hojení a předešlo se infekci.

I Výhody vlhkého hojení ran

- **Urychluje hojení** – vlhké prostředí podporuje hojení až o 40 %.
- **Redukuje tvorbu jizev** – vlhké prostředí pomáhá udržet pružnost tkáně a minimalizuje vznik tvrdých a nevzhledných jizev.
- **Snižuje bolest** – snižuje stresovou reakci a zvyšuje kvalitu života pacientů. Krytí se k ráně nelepí a převazování proto není tak bolestivé. Některá krytí navíc sama o sobě ránu zklidňují a snižují bolestivost.
- **Je prevencí infekce** – vlhké prostředí snižuje možnost infekce.
- **Udržuje růstové faktory** – růstové faktory jsou nezbytné pro hojení ran.
- **Je pohodlné** – oproti dříve používaným gázám a obinadlům je vlhká metoda jednodušší pro aplikaci, navíc krytí není nutno tak často měnit, některé vydrží až 7 dní.
- **Je univerzální** – díky širokému výběru prostředků pro vlhké hojení se v současné době dá tato metoda použít pro jakýkoliv druh rány.
- **Snižuje celkové náklady na léčbu** – zkrácením doby léčby a snížením počtu komplikací je metoda vlhkého hojení oproti klasické metodě finančně výhodnější.

I Léčba akutních poranění

Pro léčbu akutních poranění, kdy není zasažena velká plocha kůže a defekt není hluboký (například drobné odřeniny, puchýře či spáleniny včetně těch od slunce), se dají využít speciální preparáty – hydrogely. Lze je použít také u operačních ran a řezných ran a popálenin. Hydrogely (Prontosan, Flamigel, Actimar gel) jsou průsvitné gely, které udržují ránu vlhkou, zamezují vzniku jizvy a podporují hojení.

I Léčba chronických ran

K léčbě chronických ran (například proleženiny, diabetické nohy či bérkové vředy nebo rány, které souvisejí s onkologickým onemocněním) je na trhu nepřeberné množství krytí, gelů, mastí apod. Některé jsou však dostupné pouze pro nemocnice či ambulance, většina je ale k dispozici v lékárnách a prodejnách se zdravotnickými prostředky. Výběr vhodného krytí a materiálu doporučí zpravidla odborný lékař (dermatolog) nebo sestra specialista na hojení ran. Efektivitu hojení ran pomocí speciálních materiálů vyhodnocujeme zpravidla během 2 až 3 týdnů, kdy dochází k reakci rány na prostředky, které byly využity.

I Shrnutí

Vlhké hojení ran je moderní metoda, jejího předchůdce můžeme ale najít už ve středověku, kdy se na rány používal med. V České republice se tato metoda využívá 25 let. Principem vlhkého hojení ran je vytvoření vlhkého prostředí pomocí speciálních prostředků



Libuše Jarošová si připravuje speciální prostředky a druhy krytí pro vlhké hojení ran předtím, než se vydá za pacientem.

a druhů krytí, které se aplikují na ránu. Vlhké hojení ran lze využít k léčbě jak akutních poranění, tak při ošetřování chronických ran a lze jím dosáhnout zkrácení doby hojení až o 40 %. Jde o přesný postup, který zahrnuje důkladné vyčištění rány (debridement), aplikaci specifického krytí, jeho fixaci a výměnu v pravidelných intervalech. Počet převazových sester se v RC Čeladná průběžně zvyšuje o další absolventky kurzů hojení ran, které se starají se o pacienty léčebných domů, kde pracují. Tak se v případě potřeby mohou vzájemně zastupovat. Postup vlhkého hojení ran je zakotven v systému vnitřních předpisů RC Čeladná jako standard č. 11 – *Dekubity a chronické rány*.

Když tělu pomůžeme kvalitní stravou s dostatečným množstvím bílkovin, vytvořením optimálního prostředí a aplikací vlhkého hojení ran, je zahojení rány doslova zázrak.

Kazuistiku – případovou studii postupu vlhkého hojení rány na bérce včetně fotodokumentace – uvádíme na straně 34.



Stejnou „výbavu“ pro hojení ran mají na vozíku k dispozici převazové sestry na všech odděleních léčebných domů.

Povídání o běhání

S Davidem Flašou z oddělení Storch I B o jeho vášni pro běh a také o jeho práci zdravotníka

Andrea Anderle Adamová

David Flaša (* 1989) pochází z Českého Těšína. V roce 2008 maturoval na Střední zdravotnické škole ve Frýdku-Místku. Nastoupil na pozici zdravotní sestry do nemocnice ve Frýdku-Místku a poté pracoval v dalších zdravotnických zařízeních. Za velice přínosné považuje čtyři roky strávené v nemocnici na Fifejdách v oddělení geriatry–interna. Zde se naučil, jak pracovat v náročném provozu větší nemocnice na oddělení s převážně ležícími pacienty, kteří byli často v terminálních stavech. V RC Čeladná pracuje od roku 2016, po celou dobu v oddělení Storch I B pod vedením staniční sestry Anny Hirmanové.



David Flaša pracuje jako zdravotní sestra v oddělení Storch I B od roku 2016.

Davide, zdravotní sestry, vaše kolegyně na oddělení, jsou na vás opravdu pyšné. Mužů – absolventů středních zdravotnických škol – je ve zdravotnických zařízeních jako šafránu. Na oddělení jste muži jen tři, vy a kolega Tomáš Holas jako střední zdravotnický personál a lékař Jan Šumbera. Jak se cítíte mezi tolika ženami?

Práce v ženském kolektivu je aspekt, na který jsem si zvykl a beru jej jako nezbytnou součást náplně profese zdravotního bratra. Kolektiv máme soudržný a se všemi si umíme vyhovět a pomoci. Rovněž bych chtěl ocenit spolupráci s MUDr. Šumberou, na které jsem při denním chodu oddělení přímo závislý. Je to skutečně

člověk na svém místě, a to nejen pracovně, ale také lidsky.

V kolika letech jste se rozhodl, že práce ve zdravotnictví bude pro vás ta pravá, a co vás k tomu vedlo?

V této otázce si nebudu hrát na „bratra roku“ a říkat, že je to rozhodnutí již z dětství a že jsem vždy chtěl pouze tuto práci. Spíše se můj postoj k otázce budoucího zaměstnání krystalizoval někdy mezi osmou a devátou třídou. Vedlo mě k tomu sílící přesvědčení, že by bylo fajn umět takto pomáhat lidem.

Co se vám na práci zdravotní sestry nejvíc líbí?

Nejvíce mám rád praktické úkony, jako jsou odběry krve či zavádění periferního žilního vstupu. Zde na oddělení není těchto úkonů tolik. Na zmíněné geriatry jsem ráno dělal běžně deset odběrů a několikrát za den jsem zaváděl a měnil žilní vstupy. Člověk měl vše absolutně „v ruce“. Tady jsem rád, když alespoň občas mohu tyto dovednosti, zejména tedy žilní vstup, udržet v živé paměti.

Většinou nikomu nepřijde divné, že pro pracovní pozice žen v mnoha profesích se běžně používají názvy v mužském rodě, ale právě u vaší profese je to obráceně. I v minulosti bývaly „sestřičky“ výhradně ženy... Nevadí vám, že pro vaši práci není v katalogu prací jiné označení než zdravotní sestra?

Takové detaily mě netrápí vskutku vůbec.

Jak vás nejčastěji oslovují pacienti?

Jelikož si nepotrpím příliš na hru s užíváním „titulů“ či na korektní oslovení, mnohým pacientům při této otázce říkám, aby mě oslovovali křestním jménem. Když mě však někdo osloví „pane doktore“, ohradím se, protože takto jsem povýšen neoprávněně. Jsem pouze bratr. *(smích)*

A teď zvědavé otázky k vašemu běhání. Byla to právě staniční sestra Hirmanová, která mě upozornila na vaši lásku k běhání a na vaše výsledky v závodech na 10 km. Předpokládám, že už od dětství jste se pohybovým aktivitám a sportování nevyhýbal. Byl jste jako dítě hodně aktivní? V jakém věku jste se více přiklonil k běhu?

Podobně jako u volby povolání se i tato kapitola života vykrystalizovala až během pozdější fáze, nikoliv od dětství. Jako jistý přelom bych označil prázdniny mezi šestou a sedmou třídou, kdy jsem se rozhodl „shodit“ za 2 měsíce co nejvíc kilo, a začal se sportem jako takovým. Celkově jsem za ty dva měsíce shodil 23 kilo. Do té doby jsem byl vším, jen ne „atleticky“ nadaným dítětem. Tímto jsem se zbavil jak nadváhy, tak silného astmatu. Při vážnosti svého onemocnění jsem věděl, jaké to je, když se člověk dusí, lapá po dechu a neví, co se děje. Nicméně tím, že se tělu odlehčilo o 23 kilo, najednou nebylo třeba dalších léků a kontrol. Během půl roku jsem v sedmé třídě byl de facto



Některé činnosti zdravotních sester zůstávají očím pacientů skryté. Jako například svědomitá a důkladná práce se zdravotnickou dokumentací.

jiný člověk. Faktorů ženoucích mě k této změně bylo více, některé ryze negativní, ale i za ně jsem velice vděčný. S během samotným jsem pak vážněji začal kvůli dvěma operacím kolena po osmi letech závodního florbalu. Ve 24 letech jsem již dál hrát nemohl.

To bylo ale jen takové „pobíhání“ bez struktury. Když se pak výsledky začaly dostavovat, vše mi absolutně zničila jistá „éra“ nošení malířských pomůcek na

obličeji. Pořádat zdraví prospěšné akce, jako jsou běžecké závody, bylo vlastně ohrožování veřejného zdraví a sportující jedinci bez ochrany obličeje byli pomalu nepřátelé státu. Takže jsem dva roky v podstatě jen „klusal“, protože se žádné závody nekonaly. Poté jsem se v létě 2021 oblékl do „běžecových montérek“ a začal tvrději trénovat, abych se prakticky od nuly mohl opět stavět na startovní čáry závodů. Za „skutečný běh“ bych označil až poslední čtyři roky.



David Flaša uprostřed jako celkový vítěz běhu Paskovská devítka v roce 2025.



V cíli závodu Běh mezi náměstími v roce 2024 – celkový vítěz závodu.

A kdy to začaly být delší vzdálenosti?

Za „dlouhou vzdálenost“ se v atletice považuje všechno od 5 000 metrů. Já jsem se závody převážně začínal distancemi od 40 do 100 kilometrů v letech 2012 až 2015. Přesně naopak, než by správně mělo být. Postupně jsem ale přešel na „kratší“ běhy. Tehdy mě na takzvaných ultra distancích lákalo zkusit si, co tělo a hlava vydrží. Beskydskou sedmičku* jsem běžel třikrát, Lysou horu 24** dva-krát. A k tomu spoustu jiných ultra distancí po celé republice. Když ale srovnám přípravu na sedmičku, na kterou mi tehdy stačilo opravdu jen sem tam poklusat po kopcích, s tím, jak složité je připravit se třeba na 5 000 či 10 000 metrů zaběhnutých za určitý čas, tak to je obrovský rozdíl. Tempem 3:25 minut na kilometr se i „pětka“ stane ultra distancí v hlavě, protože nohy přítomností laktátu tuhnou velice rychle. A je-li ve hře třeba pozice na bedně obsahující finanční odměnu a až do posledních metrů dotírající soupeři, tak psychicky tohle vyžaduje daleko více tréninku než na všechny mé sedmičky dohromady. Zde se každých 100 metrů tímto tempem táhne jako třeba 10 km při tempu kilometr za sedm minut.

Ve výsledkových listinách máte domovský oddíl s poněkud recesisticky znějícím názvem *Abstinenci repre*. O jaký oddíl se jedná?

Je to „oddíl“, který má jednoho člena, a sice mě. (smích) Právě recesistická podstata mé 14leté „kariéry“ abstinenta byla hnacím motorem tvorby tohoto názvu. Nejvíce se mi na tom líbí ty očividně zachmuřené pohledy lidí s pivem v ruce při vyhlásování mého jména po závodech a dosažení medailových pozic na bedně. V naší zemi je alkohol jakýmsi univerzálním prostředkem „dorozumívání“, zábavy a znaku „normálnosti“. Kdo nepije, víceméně jako by nebyl. Pije se ve středu, v pátek či sobotu, na svatbě či pohřbu, za smutku či radosti. Tomuto pojetí světa já nerozumím a jemu navzdory mám

potřebu se vyhranit – nejen názvem tzv. týmu. Být příkladem, že zábavu jde dělat i bez kapky alkoholu. Zároveň je stejně důležité říci, že nikomu neberu jeho způsob života a stejně jako u podstaty toho, jak mám být oslovován pacienti, i zde se řídím heslem: „Nad nikým se nepovyšuj, před nikým se neponižuj.“ Závěrem je také dobré říci, že tento tým již pár týdnů neexistuje, jelikož mě angažoval atletický oddíl TJ Jakl Karviná. Chvilí jsem nad tím uvažoval, ale přece jen takové běhání už má pár finančních i jiných výhod. A tak je za mým jménem již uváděn tento atletický oddíl.

Máte svého trenéra, nebo si tréninky určujete sám? Kolik kilometrů týdně průměrně naběháte v tréninku? Běháte v terénu po celý rok?

Trenéra nemám. Inspirace a tipů od známých běžců je na internetu mnoho. Je zbytečné utrácet jako někteří třeba 2 000 Kč měsíčně za „online rady“. Přitom ke zlepšení jak zdraví, tak celkové kondice na závod je nutné dodržovat jen pár základních pilířů, ale zato o to konzistentněji je plnit. A jak sám vidím, funguje mi to. Moje týdenní úhrny naběhaných kilometrů se v rozmezí celého roku pohybují od 80 do 150 km. Liší se tím, zda závodím, nebo spíš trénuji. Běhám celý rok.

Ve vašem tréninkovém plánu na stránkách www.bezvabeh.cz jsem našla výrazy plyometrie a elevační maska? O co se jedná a jak vám pomáhají?

* Beskydská sedmička, zkráceně B7, je extrémní závod v délce 101,5 kilometru přes sedm vrcholů Moravskoslezských Beskyd (Velký Javorový, Ropice, Travný, Lysá hora, Smrk, Kněhyně a Radhošť). Závodníci vyrážejí z Trince a do cíle ve Frenštátě pod Radhoštěm se musí dostat přes všechna kontrolní stanoviště v limitu 29 hodin od startu. Celkové převýšení trati je přibližně 5 500 metrů.

** Lysá hora 24 je extrémní vytrvalostní závod určený pro širokou sportovní veřejnost. Jedná se o 24 hodin trvající závod, jehož principem je uskutečnit po pevně dané trase co nejvyšší počet výstupů na vrchol Lysé hory.

Podstata plyometrických tréninků spočívá ve velice intenzivních jednoduchých cvicích na celé tělo, které se střídají s krátkou pauzou. Tímto stačí i 10 minut po hlavním běžeckém tréninku, aby člověk procvičil tělo stejně jako za 30 minut standardního cvičení s delšími pauzami, které zná každý a je běžné. Elevační masku jsem užíval kdysi a jde o redukci přísunu kyslíku při běhu. Totéž se ale dá aplikovat bez této masky – jak to dělal sám Emil Zátopek. Jeho hypoventilační tréninky spočívaly v běhu v přesně daném tempu dle aktuálního tréninku s dýcháním pouze nosem. Postupně se dá tento práh rychlosti za dechu nosem zvyšovat a tím zvětšovat celkovou kapacitu plic pro maximální výkon v závodě. Také se tím postupně sníží tepová frekvence v různých zónách zatížení.

A co běžecká obuv? Na internetu se dá najít nekonečný počet diskusí na toto téma... Je to opravdu důležité, nebo jde spíše o boj jednotlivých značek o zákazníka?

To téma je opravdu rozsáhlé. Nicméně prosté. Na závod se vyplatí připlatit si za lepší boty. Člověk si ale musí udělat chvíli na to, aby si prošel detaily různých bot a dobře si vybral. Na trénink se zas vyplatí mít „horší“ boty, klidně se sježděným vzorkem. Více si „obouchám“ nohy, právě abych pak byl schopen v závodě o to víc využít podstatu tlumenějších dražších bot. Tím se hodnota těch závodních bot nespočetněkrát zvýší a už jen pocit jejich obutí si před závodem v člověku vybudí tu správnou soutěživou agresivitu. Je absolutní nonsens to, co dělají někteří, že trénují i závodí ve stejných drahých botách. To je za mě ztráta času a úsilí.

Jaké umístění považujete za svůj dosud největší úspěch?

Toto nelze vymezit na jeden závod. Jako úspěch bych vymezil celý rok 2024, který jsem také na výše zmíněném webu Bezvabeh



Druhé místo obsadil David (vlevo) v Olympijském běhu v Havířově 2025. Jako první doběhl kamarád Miroslav Mokroš (uprostřed). O jejich vzájemném soupeření v běhu Cool Run v Hlučíně píšeme na další straně.

popsal v detailu. Předtím bylo zvykem, že celkové vítězství jsem bral maximálně jednou za rok. Na medailové umístění jsem se dostal početněji. V roce 2024 se ale mnohá druhá či třetí místa opravdu cenila daleko víc než 8 celkových prvenství v různých distancích až do půlmaratonu. Bylo to dáno tím, koho jsem třeba poprvé porazil, nebo výsledným časem. Můj osobní dojem, zda je závod úspěšný, vždy tvoří jeho konec a moje schopnost jít přes bariéru té největší bolesti. Vydržet, přidat a dokázat se umístit tak, jak nejlépe je v dané situaci možné.

Kolik dnů vydržíte bez běhání?

Považujete se za „závislého“ na pohybu a na hormonech štěstí, které se při fyzické aktivitě vyplavují do krve?

Běhám každý den posledních možná 6 až 7 let. Mnohdy dvakrát denně. Upřímně, ani nevím, kdy jsem měl den „volna“, takže asi i víc. Potvrzuji, že jsem absolutně závislý na dávkách endorfinů. Ale časově je to super, protože dost z něj jsem v běhu cestou do práce a zpět. Jen za mírnou daň z příjmu endorfinů považuji výběh zhruba ve 3:45 ráno, když mám denní směnu. Zase ale nikdo nikde není a je klid. Tedy na volný čas a jiné aktivity mám času dle libosti.



Na stupních vítězů závodu Vyběhněte s děkanem v Karvině 2025. Celkové prvenství.

Co vám běhání přináší?

Běh a zejména závod mi přináší absolutní ukotvení mé osoby v daném okamžiku. Fokus jen na danou sekundu. Nic jako co bylo nebo co bude. Nádech a výdech. Je zcela nemožné se v běžném životě přepnout do takového stavu, že vás zajímá jen to, kdy už budete smět zastavit a užít si ten pocit prostě jen „být“. Ať už se závod podaří, či nikoliv, vždy mě zaplaví absolutní vodopád pocitů štěstí, anebo i těch negativních z prohry. A právě tyto malé či velké prohry si pak uvědomuji jako nejlepší a nejceněnější lekce do budoucna. Musím se s nimi smířit, „přeběhat je“ a jít do dalšího boje s čistou hlavou.

Na webu BezvaBĚH jsem také našla vaše motto: „Jednoduché věci nemají žádný smysl.“ Myslím, že tohle vaše vnitřní nastavení vedlo k vašemu gestu „fair play“ v závodě Cool Run na 5 km začátkem června v Hlučíně.

Váš web popisuje tuto příhodu takto: „Jako poslední na trať vyběhli pětkari, na které opět čekala Vinná hora a místní ulice. Po startu šla do čela dvojice Miroslav Mokroš FreeRun Vratimov a David Flaša Abstinenční repre. Při seběhu blátivé stezky byl Flaša kousek před Mokrošem, který se ale „natáhl“ a Flaša prokázal ducha fair play, zastavil a počkal, až se zvedne, a poté borci zase začali závodit a Mokroš si tak v čase 17:37 doběhl pro vítězství. Druhý Flaša (17:50) finišoval o 13 s později. Na třetí příčku se na posledním kilometru postupně prokousal Marek Škapa MK Seitl Ostrava (19:29).“

Složitější bylo počkat na soupeře... Nemrzelo vás potom, že jste doběhl jako druhý?

Zmíněný závod byl pro mě důležitý, jelikož s Mirkem Mokrošem zde bojujeme o celkové prvenství v celém poháru, nejen o finanční odměny. V dané situaci jsem ale vůbec neuvažoval, že bych utekl



Při rozhovoru s reportérem televize Polar po celkovém vítězství v závodě Havířovský čtvrtmaraton 2025.

anebo něco udělal jinak. On mi říká na zemi „Běž“, ale já jemu „Vstávej, rozdáme si to jinde“. Jak jsme byli na pevnějším podkladě bez bláta, poutekl a já již neměl síly reagovat. Byl lepší a tak to někdy je. Důležitý aspekt, jak se pak naučit vítězit, je umět prohrávat.

Rivalita mezi mnou a Mirkem se táhne od léta roku 2023, kdy jsme se poprvé potkali na závodě. Pak mě následně porážel celou dobu až do běhu Hrabovou na 5 km v dubnu 2024, kde jsem i celkově zvítězil. Od té doby jsem zase na každém závodě porážel já jeho. Až do léta, kdy měl zdravotní indispozici. Další porážku mi pak uštědřil opět až za rok na tomto závodě v Hrabové letos v dubnu. Začátkem roku jsme se střídali na stupních vítězů, nyní je Mirek vždy o chlup lepší. O to větší motivace je to pro mě na letní tréninky.

Doběhnout druhý mě sice mrzelo, protože druhé místo nikoho nezajímá. Jak slyším rozhovory běžců nebo čtu diskuze, tak se nikdo neptá: „A kdo byl druhý?“ (smích) Ale dosažení vítězství takovým způsobem bych nebral, raději si jej vybojuju zas plnohodnotným výkonem jindy.

Je běhání samo o sobě složité, nebo jste to myslel jinak?

Běh, ať už závodní, nebo pro radost, je složitý opravdu. Protože pro někoho je výkonem i jen běžet na veřejnosti. Mnozí lidé se stydí, některé jen toto od běhu zcela odradí a docela je chápu. Sám zažívám docela bizarní a prostoduché, jak verbální, tak jiné reakce lidí na někoho, kdo běží okolo. Respekt si zaslouží i člověk, který tyto obavy překoná, vyběhne a běhá kontinuálně i přes tyto reakce.

Máte nějaký vysněný sportovní cíl – umístění, závod, výkon?

Na běhu je skvělé, že nic není konečným vysněným cílem. Ať už jsem si vytyčil a zaběhl jakýkoliv čas, následně vyvstal cíl s časem novým. Co udělat, abych příště běžel ještě lépe. Je to proces proher a zklamání následovaný extázemi vítězství. Skvěle doplňuje život samotný a replikuje i amplitudu životních lekcí proher a vítězství.

Jak regenerujete po závodě? Nejste třeba druhý den v práci víc unavený?

Otázka regenerace v mém podání nezahrnuje nic jako masáže, vířivky anebo wellness. Primárně při regeneraci používám pro některé neznámý styl stravování označovaný jako „intermitent fasting“ neboli přerušovaný půst. Zahrnuje v sobě mimo jiné princip autofagie neboli

obnovy buněk svalových, nervových a jiných. Ta nikdy nenastane, pakliže člověk nemá minimálně 12 a více hodin půst, který zahrnuje samozřejmě i spánek. Kromě jiného také dokáže efektivně zvýšit kognitivní i fyzický výkon. Kamarád Google vám o tom dokáže povědět více. Ale v praxi to u mě znamená to, že jsem schopen běžet půlmaraton se 16hodinovým půstem, pak stále nalačno dojet domů, ještě běžet 10 km do práce na noční a začít s jídlem až po 24hodinovém půstu. Samozřejmostí je vhodná suplementace mikronutrienty a znalost i tohoto odvětví stravování. Vtip je v tom, že energie s postupujícími hodinami narůstá a hlad není. Je to de facto model stravování, na kterém jsme se jako lidstvo vyvinuli. Buď něco člověk chytil a zkonzumoval, anebo jedl až další den. Dnes máme kdykoliv k dispozici „jídlo“, přičemž většina jsou jen průmyslově zpracované

věci. To tady ale máme jen asi 200 let z naší evoluční historie. A jako doplněk regenerace mám správný silový trénink či parní saunu, kterou mám doma.

Místo poslední otázky...

Letošní ročník Moravskoslezského běžeckého poháru zahrnuje celkem 21 závodů. Na konci června, kdy jsme s Davidem vedli náš rozhovor, jich bylo „odběhnutých“ 10. David z nich absolvoval osm a je ve své kategorii M18 (muži do 39 let) zatím na průběžném prvním místě i celkově. V roce 2024 skončil v poháru celkově na třetím místě (první skončil Miroslav Mokroš, ano, ten, který na závodě Cool Run upadl a David na něj počkal). V roce 2023 se běžeckého poháru neúčastnil. ■

*Za rozhovor děkuje a hodně radosti z překonávání dalších limitů přeje
Andrea Anderle Adamová*



Leden 2023: Jižní sjezdovka Lysé hory. V zápalu boje o pozici asi 300 metrů před cílem, který je na vrcholu „u slupa“ (hladícího bodu). Jedna z etap 16dílného zimního běhu. Lysacup je oficiální zimní mistrovství Moravy a Slezska v běhu do vrchu na Lysou horu. Koná se každý víkend od začátku listopadu až do konce února. Z celkem 16 etap jsou vždy dvě noční s čelovkami, starty jsou z různých stran a cíl u hladícího bodu. Dvě etapy se běhají na Javorník u Frenštátu. Běží se za každého počasí.

Novinky v TV Ondřejka:

Otevřeli jsme sezónu a zacvičili si s dr. Urbišem

David Věžník



O to, aby vysílání Televize Ondřejka běželo, jak má, se starají kolegyně z oddělení rozvoje a marketingu. Vedle toho mají na starosti i náš profil na YouTube, kde najdete prakticky všechna videa z dílny tvůrčího týmu RC Čeladná. Jaké novinky do programu a na náš youtubový kanál připravily?

I Otevření sezóny pohledem Adama Beránka

Otevření sezóny patří každoročně mezi největší události našeho centra. Není proto divu, že vedle obsáhlé reportáže, kterou najdete na jiném místě tohoto čísla, se této akci věnovaly i kamery naší televize. Kameraman a videoeditor Adam Beránek pro nás natočil a sestříhal dvouminutový klip s těmi nejdůležitějšími hudebními okamžiky onoho červnového odpoledne a večera. Najdete jej jak v programu televize, tak na youtubovém profilu.

Fotografií vpravo se ještě vracíme k „mluvené“ části programu Otevření sezóny, kterou jeho protagonisté věnovali básníku Jaroslavu Seifertovi a jeho působení na Frenštátsku. Jaroslav Seifert je jediným českým autorem, který dosud získal Nobelovu cenu za literaturu. Ocenění mu bylo uděleno v roce 1984 za jeho celoživotní básnické dílo, které „je plné svěžesti, smyslovosti a humanistických hodnot“. Mnoho dalších českých autorů bylo na Nobelovu cenu za literaturu nominováno, ale nikdy ji nezískali. Patří mezi ně například Karel Čapek, Otokar Březina, Vladimír Holan,

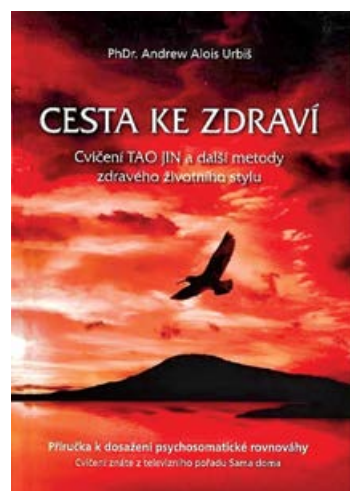


Martina Chudobová a Evžen Trupar připomínají působení básníka a držitele Nobelovy ceny za literaturu Jaroslava Seiferta na Frenštátsku. Foto: Lucie Mohwinkel

Milan Kundera, Arnošt Lustig nebo Jaroslav Vrchlický. Někteří z nich byli nominováni opakovaně, ale z různých důvodů (včetně politických okolností) se jim ocenění nedostalo. (Více na stranách 10–11.)

I Posilněte svou imunitu s dr. Urbišem

Ve vysílání TV Ondřejka můžete nově narazit na video nazvané Tao-jin cvičení. Ve 13minutovém snímku vám dr. Andrew A. Urbiš ukáže několik jednoduchých cviků, díky kterým



můžete stimulovat svůj imunitní systém a osvěžit svůj organismus. Vychází přitom ze svých poznatků získaných na stážích v klinikách tradiční čínské medicíny v Číně a na Novém Zélandu a ověřených vlastní terapeutickou praxí.

Video natočil přímo ve své ordinaci na pracovišti celostní medicíny.

Ke cvičení stačí zaujmout správný a pohodlný posed na vhodné židli. Tao-jin jsou starodávná vnitřní cvičení pro zdraví, ze kterých se postupně vyvinula všechna ostatní zdravotní a energetická cvičení, akupunktura, akupresura, léčebné masáže a řada dalších. Jeho podstatou je masážní působení na mikrosystémy (například ušní boltec nebo prsty ruky), které pomáhá probudit tělo i ducha a rozproudí tělesnou energii. Řada pacientů rehabilitačního centra se mohla seznámit se základy těchto cvičení v rámci tréninkových skupin vedených právě dr. Urbišem. Zajímáte-li se o toto cvičení a o zásady zdravého životního stylu, v recepci Apartmánového domu Lara lze zakoupit příručku *Cesta ke zdraví*.

V dalším čísle Čeladenské fontány se můžete těšit na obsáhlejší informace týkající se práce tohoto zkušeného terapeuta a osvědčených metod, které používá. ■

Spříznění v Galerii Lara

Od 12. září do 22. října 2025 bude v Galerii Lara vystavovat Pavel Strnadel z Frenštátu pod Radhoštěm

Andrea Anderle Adamová

Pavel Strnadel (* 1951) vystudoval obor výtvarná výchova (1971–1976) na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Je členem SVU Arkáda – Unie výtvarných umělců ČR. Jako pedagog působil na Základní umělecké škole a na gymnáziu v Příboře, ve Frenštátě pod Radhoštěm a na pedagogické fakultě v Ostravě. Vede výtvarné kurzy pro mládež 15+ a pro dospělé při ZUŠ ve Frenštátě pod Radhoštěm.

Pavel Strnadel dal své druhé samostatné výstavě v Galerii Lara název *Spříznění*. Jsme zvědaví, jaká díla ze široké škály námětů i výtvarných technik tentokrát představí klientům a návštěvníkům RC Čeladná.

Zobrazuje rodnou a městskou krajinu s civilizačními atributy (nádraží, periférie), imaginace s romantizujícími prvky (proměny krajiny). Věnuje se také ilustraci, portrétní tvorbě anebo zátiší. Z užívaných technik převládá v jeho tvorbě suchý pastel. V poslední době tvoří i koláže a barevné litografie (cirkusové motivy, trávy), užívá kombinované techniky, smalt, olejomalbu, často v poloze abstraktní, expresivní a pocitové, u figurálních kompozic s výraznou stylizací. Jeho zájem o figuru vychází z ilustrací a postupně přechází do polohy obecnější (zápas, pohyb) s využitím širší škály technik (smalt, litografie, koláž, kombinovaná technika).

Od 70. let dvacátého století vystavoval samostatně v řadě galerií, muzeí a výstavních síní. Účastnil se také mnoha



kolektivních výstav, především s výtvarným spolkem Arkáda, jehož je dlouholetým předsedou. Je zastoupen v soukromých sbírkách u nás i v zahraničí (USA, Kanada, Německo, Holandsko, Rakousko, Itálie, Švýcarsko aj.). Zúčastnil se rovněž řady charitativních akcí.

(Z www.pavelstrnadel.wz.cz; kráceno) ■

◀ První verzi vysílání programu s názvem **Televize Ondřejka** jsme spustili v únoru 2013. V téže době jsme také všechen televizní materiál začali zveřejňovat na vlastním YouTube kanále www.youtube.com/rehabilitacni-centrum. Do konce roku 2023 mělo vysílání TV Ondřejka čtyři různě tematicky zaměřené programové bloky. Od ledna 2024 běží vysílání v jediném bloku. Ten je kombinací vybraného, redukováného obsahu oněch čtyř původních a nových segmentů. Přibyly zcela nové pozvánky na výlety a další novinky.

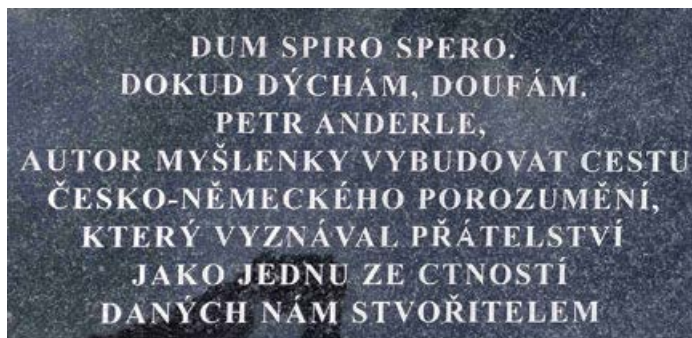
Na internetu máme aktuálně trvale zveřejněno celkem 197 videí. Ve vysílání TV Ondřejka je jejich počet nižší, protože neaktuální snímky průběžně z programu vyřazujeme. V pravidelné rubrice Novinky v TV Ondřejka představujeme nové přírůstky ve videografii i další změny ve vysílání.

Dokud dýchám, doufám

Deska na památku čeladenského občana, historika a spisovatele Petra Anderle přibyla na Cestu česko-německého porozumění v Budišově nad Budišovkou ve středu 11. června 2025.

Andrea Anderle Adamová

Za autora latinského citátu „Dum spiro spero“ – „Dokud dýchám, doufám“ je nejčastěji považován Marcus Tullius Cicero, římský řečník, politik, filozof a spisovatel. Právě tento výrok si kdysi manžel nalepil na monitor počítače, ale vím, že si ho připomínat nemusel, protože tak žil. Proto jsme vybrali toto vyznání na desku věnovanou připomínce jeho práce. Petr jako první přišel s myšlenkou postupně budovat reálnou Cestu, jejíž další účastníci tak budou moci potvrdit svůj záměr vytvářet dobré vztahy mezi národy a potažmo mezi jednotlivými lidmi. Jak je vidět z dění v Evropě i ve světě, je tato myšlenka stále aktuální – i po 26 letech od položení prvních desek na Cestu v roce 1999.



Deska věnovaná podílu Petra Anderle na vybudování Cesty česko-německého porozumění v Guntramovicích, místní částí Budišova nad Budišovkou. Foto: Oskar Jarolímek

Proč se Petr Anderle zaměřoval na vztahy mezi Čechy a Němci? Vysvětlení není tak složité, jak by se na první pohled mohlo zdát. Narodil se v Kladně (1942), ale od dětství žil v Klášterci nad Ohří, kam jeho tatínek jako učitel češtiny dostal umístěnku. Vystudoval gymnázium v Kadani, chtěl se stát učitelem, ale z politických důvodů musel vynuceně ukončit studium češtiny a dějepisu na Filozofické fakultě Karlovy univerzity. První pracovní místo a novinářské uplatnění našel v redakci podnikového časopisu Závodu kuličkových ložísek v Klášterci nad Ohří. V kraji bývalých Sudet na západě republiky prožil prvních 25 let.

Nabídka pracovat v redakci závodního časopisu OKD Havíř obsahovala i přidělení služebního bytu v Havířově, a tak se v roce 1967 dostal na severní Moravu. Výhybku v jeho životě znamenal rok 1968. Tiskl v redakci protiokupační letáky, několik měsíců strávil ve vazbě a po propuštění nemohl sehnat jakékoliv pracovní místo. V roce 1970 skončil jako horník... V dole pracoval na různých pozicích až do roku 1989. Únik v té době pro něj znamenala rekonstrukce

polorozpadlé chalupy v Moravském Berouně a poznávání východní části bývalých Sudet. I jeho chalupa byla po Němcích.

I Z bývalých Sudet do Beskyd

Při svém zájmu zejména o regionální historii a typické umanutosti při hledání pravdy a jejím šíření musel Petr v bývalých Sudetech logicky narazit na důsledky válečných událostí. Jako dítě je přímo zažil v Klášterci a poválečné vztahy mezi Čechy a Němci se odrážely i v kraji Nízkého a Hrubého Jeseníku. Později žil v Bruntále a pracoval jako nezávislý novinář až do roku 2008, kdy se přestěhoval do Čeladné. V Beskydech ho nejvíce fascinovali „starousedlíci“, lidé a jejich rodové kořeny. Tedy přesně takoví, které v bývalých Sudetech najít nemohl, protože toto pouto generací bylo zpřetrháno a nemůže se obnovit. Podhorské osady a enklávy v Beskydech mají místní názvy nesoucí jména svých prvních osadníků a dodnes tam žijí jejich potomci. Rodinná alba zachycují nástupnické generace a změny v krajině... Zejména tři díly knih O lidech v Beskydech jsou plné jejich vzpomínek, které by jinak během času zapadly.

Petr znal téměř nazpaměť text Česko-německé deklarace o vzájemných vztazích a jejich budoucím rozvoji, kterou v lednu 1997 podepsali tehdejší předseda vlády ČR Václav Klaus a německý spolkový kancléř Helmut Kohl za asistence ministrů zahraničí Klause Kinkel a Josefa Zieleniece. Věděli jste, že v textu deklarace se nikde nepoužívá výraz odsun, ale vyhnání? Výraz „odsun“ se dokonce přímo nevyskytuje ani v Benešových dekretech, s nimiž je často spojován. Používá se zejména v historických a publicistických textech k popisu poválečného vysídlení Němců a Maďarů z Československa.

To byly skutečnosti, které Petra „zlobily“ a které se snažil svou osvětovou novinářskou činností uvádět na pravou míru a vysvětlit. A jedním z vyústění, jak narovnat vztahy pravdivým popisem událostí a poznáním druhých, byla a je Cesta porozumění. Z Moravského Berouna do Guntramovic v Budišově nad Budišovkou je to jen přes kopec.

I Nekonečná Cesta

Cesta má podobu nekonečného chodníku, který tvoří žulové desky věnované různými jednotlivci, spolky a dalšími organizacemi. Na líci každé desky je vytesáno jméno účastníka a text, který si tam přál uvést. Zpravidla jednou za rok se uskutečňuje „prodlužování Cesty“ o desky dalších účastníků, kteří si přejí takto podpořit myšlenku důležitosti porozumění mezi národy.

Vedení města Budišova se od jejího založení až po dnešní dny k myšlence Cesty hlásí a prodlužování organizuje. Akce neproběhly pouze v době covidu. Na stejném místě se díky velkorysému finančnímu daru německého občana Waltera Kotrby z Erlangenu a podpoře mnoha jednotlivců i organizací podařilo realizovat také stavbu kaple svatého Jana Nepomuckého. Kaple byla postavena za několik měsíců, vysvěcena pak byla na jaře roku 2011.

Když se setkají lidé z Jeseníků a z Beskyd

Na Cestě je k letošnímu červnu položeno celkem 252 desek v 69 řadách, takže tvoří chodník dlouhý

Nahoře: Společná fotografie účastníků u mohyly připomínající prusko-rakouskou bitvu v roce 1758. V obou armádách tehdy bojovali proti sobě Češi i Němci. Představitelé generála Laudona a jeho manželky na prodloužení Cesty nikdy nechybí. Foto: Alena Korčecová

Uprostřed: Slavnostní poklepání na desku Petra Anderle a úsměv pro fotografy. Foto: Lukáš Podolák

Dole: Guvernér Rotary klubů Česka a Slovenska Josef Melecký vyzval přítomné k vytvoření lidského řetězu přátelství. Vedle něj sedící je paní Anderl a její syn Christoph, kteří za svou rodinu přidali desku letos. Za nimi Petr Henek, dárce desky. Foto: Oskar Jarolímek





*Krajina Nízkého Jeseníku z úpatí Červené hory. Světlý bod vpravo před lesíkem je kaple u Cesty porozumění, vpravo vzadu na obzoru se rýsuje bývalá sopka Velký Roudný. **Dole:** Kaple z roku 2011 je zasvěcená sv. Janu Nepomuckému, patronovi Čechů i Němců.*

téměř 30 metrů. Letos se společně s deskou věnovanou Petrovi slavnostně poklepávalo na další dvě – k myšlence porozumění se přihlásily rodiny paní Judith Rösch, kterou jejím jménem poklepal předseda Klubu rodáků a přátel Nového Jičína Pavel Wessely, a rodina paní Anderl (ne, to není překlep, ale zvláštní náhoda :-)), kterou z Německa přivezl její syn Christoph. Akce se osobně zúčastnil starosta Budišova nad Budišovkou Patrik Schramm, starosta Vítkova Jakub Cihlář a k mé radosti dorazili i bývalí starostové, Petrovi přátelé – Stanislav Navrátil z Bruntálu a František Vrchovecký z Budišova.

Z Ostravy přijel náš rodinný přítel Petr Henek, který položení desky inicioval a je jejím dárce. Nemohl chybět Petrův syn Petr Andrlé z Havířova, který má Moravský Beroun spojený hlavně se vzpomínkami na často krkolomnou rekonstrukci chalupy pod tátovým dohledem. Z Kravař vážil cestu úřadující guvernér distriktu Rotary klubů v Česku a na Slovensku Josef Melecký. Věren své povaze se přihlásil mezi řečníky a inicioval krásné gesto vytvořit lidský řetěz podáním rukou v kruhu kolem Cesty. Ze Zálužného přijel člen

výboru Panevropy Česka Petr Zahnaš a z Krnova spolupracovníci z videostudia Láryšov Aleš a Alena Sýkorovi. Organizátorkou, moderátorkou a tlumočnicí byla ředitelka Základní školy v Budišově a zastupitelka Natálie Jaššová.

Ani návštěvníci z Petrova beskydského působiště nezůstali pozadu. Na prodloužení Cesty se přijelo podívat osm zájemců z Klubu seniorů v Čeladné v čele s jeho vedoucím Petrem Bernady. Na místo je dovezlo hasičské auto spolehlivě řízené Edou Čajánkem. Předsedkyně Literárního klubu Petra Bezruče ve Frýdku-Místku Dajana Zápalková také nepřijela sama a na Cestu se přijeli podívat Karel a Lukáš Podolákovci z Orlové

jako zástupci sdružení Přátelé Beskyd. Je už jisté, že Přátelé Beskyd nezůstanou jen u předání památeční skleněné plakety panu starostovi Budišova, ale že na Cestu příště přibude i jejich deska.

V přítomnosti hostů z Jeseníků a z Beskyd, tedy z míst, kde Petr strávil přes padesát let života, jsem cítila vliv jeho nadšení a daru spojovat lidi, které působí i poté, co se dal do práce „tam nahoře“. A úplně jsem slyšela, jak říká svým současným společníkům při pohledu na nás: „To je úžasné!“ Ano, bylo to úžasné setkání s přátelskou atmosférou mezi lidmi, kteří se na Cestě potkali poprvé. Jsem vděčná za to, že jsem tam mohla být s nimi. ■



Příběhy ze Životodárného údolí

Andrea Anderle Adamová

V prosinci 2017 vydalo nakladatelství Moravská expedice knihu s názvem „Životodárné údolí“ s podtitulem „Od Lázní Skalka k Beskydskému rehabilitačnímu centru v Čeladné (1902–2017)“. Publikace byla výsledkem důkladné badatelské práce, při níž její autor Petr Anderle shromáždil všechny tehdy dostupné informace o jednotlivých organizacích, které od založení lázní po současnost poskytovaly v těchto místech zdravotní péči. Vycházel přitom také z předchozích prací Jana Folprechta o Lázních Skalka a ze vzpomínek pamětníků a zaměstnanců, kteří působili v Nemocnici Čeladná do roku 2000 a dále v rehabilitačním centru až do roku 2017. Kniha vyšla ke 115. výročí založení lázní.

Kromě historických skutečností a dat obsahuje Životodárné údolí také několik desítek osobních příběhů lidí, kteří v místech původních Lázní Skalka žili, pracovali a zanechali to nejlepší, čeho byli schopni. Osm let od vydání knihy nijak nezmenšuje hodnotu jejího obsahu. Je to možná právě naopak, protože z časopisů Čeladenské fontány od roku 2009 jsou do knihy také převzaty nejpozoruhodnější příběhy pacientů

rehabilitačního centra. To byl také jeden z důvodů, proč všichni tehdejší zaměstnanci obdrželi jeden výtisk knihy jako vánoční dárek.

Z obsahu knihy Životodárné údolí vybíráme pro toto číslo Fontány příběh lékaře Rudolfa Kantorka (1910–2000), primáře oddělení rentgenologie Nemocnice Čeladná.

Příběh primáře Rudolfa Kantorka

V říjnu 2010 otiskly podnikové noviny BRC „Čeladenská fontána“ rozhovor s radiologickou laborantkou Marií Hrnčířovou, která od roku 1965, tedy více než 45 let, pracovala u rentgenu. Celý rozhovor s ní je otištěn na jiném místě této knihy. Jejím profesním životem (v Nemocnici s poliklinikou v Čeladné a později v dnešním Beskydském rehabilitačním centru tamtéž) prošlo přes 390 000 pacientů. Na jednu z otázek odpovídala takto:

Pamatujete si na první den v práci?

Pamatuju si dobře na své první dny v Třinci i v Čeladné. V Třinci byl úplně nový areál, dostali jsme tam i ubytování. Vše se ale teprve dokončovalo – všude byly haldy písku, připadaly jsme si s holkami někdy spíš jak stavební dělnice. RTG oddělení se teprve postupně zařizovalo a rentgenový přístroj ještě ani nebyl nainstalovaný. Po dvou letech strávených v Třinci jsem do nemocnice v Čeladné nastoupila v sobotu, tehdy byly ještě soboty pracovní. Dvě moje předchůdkyně totiž v ten samý den končily a odcházely jinam. Jedna z nich na mě čekala, jen mi

ukázala přístroj a pak zmizela a už jsem ji nikdy neviděla. Tehdejší pan primář Rudolf Kantorek byl zrovna na dovolené, tak jsem si musela poradit sama. Našla jsem takový malý kamrlík, tam jsem si nastěhovala věci a začala naplno pracovat na rentgenu. Jaké bylo moje překvapení, když se pan primář vrátil! Ten kamrlík, který jsem obsadila, mu totiž sloužil jako pracovna. Ještě dlouho potom si mě kolegové dobírali, že jsem hned po nástupu zabrala místo primářovi. Ale on sám to bral s humorem – znali jsme se ze zdravotky, kde mě učil, a byl rád, že na rentgenu má právě mě. Navíc mají humor v rodině – jeho syn Pavel je známý karikaturista.

Olomoucký rodák primář MUDr. Rudolf Kantorek neměl onen „kamrlík“ pouze jako pracovnu. Často se v něm scházel s primářem MUDr. Jaromírem Broulem, místním gynekologem. Oba muži zde po vyčerpávajících směnách často společně holdovali hře v šachy.

Rudolf Kantorek pocházel z početné rodiny Josefa Kantorka (1868–1919), topiče a strojníka z Rožnova pod Radhoštěm. Ten si vzal 5. června 1894

Andrea Adamová, Petr Andrš

ŽIVOTODÁRNÉ ÚDOLÍ

Od Lázní Skalka

až k Beskydskému rehabilitačnímu centru v Čeladné (1902 – 2017)



Obálka knihy Životodárné údolí – od Lázní Skalka až k Beskydskému rehabilitačnímu centru v Čeladné.

v Prusinovicích za manželku Marii Sklenářovou z Prusinovic (1873–1959). Měli celkem osm dětí. Prvorozenným byl Jaroslav Kantorek (1895–1967), česobratrský evangelický farář v Liptále, v Ostravě a v Prosetíně. Druhým synem byl PhDr. Václav Kantorek, úředník ČSD (1896–1974). Měli dvě dcery, PhDr. Jarmila Kantorková (1926–1992) se v roce 1961 provdala za profesora PhDr. Josefa Ludvíka Fischera, prvního rektora Univerzity Palackého v Olomouci.

Třetím synem byl Josef Kantorek (1899–1918), který zemřel krátce po maturitě. Čtvrtý syn Karel Kantorek (1900–1976) se v květnu 1927 oženil s Lydií, rozenou Vondrákovou (1900–1980). Jejich tři děti jsou poměrně známy. MUDr. Pavel Kantorek (* 1930) je lékař a maratonec. Druhý syn Milan Kantorek (1931–1999) byl violoncellista, člen České filharmonie. A Miriam (Ria) Kantorková (* 1935) je známá herečka.

Pátou v pořadí byla dcera Lydie Kantorková, provdaná Zlámalová (1902–1982). Po ní přišla opět dcera Růžena Kantorková (1905–1987), učitelka. Další dva sourozenci byli opět synové. Jan Kantorek (1907–2009), česobratrský evangelický farář v Ratiboří a v Chrudimi. Jeho ženou byla Marie, rozená Tkadlecová (1912–1993). Nejstarší z jejich tří dcer je Naděje Kantorková, provdaná Mandyssová (* 1940). Právě jí vděčíme a děkujeme za tento přehled, který sestavila na základě záznamů svého otce.

Nu, a posledním synem byl MUDr. Rudolf Kantorek (7. 10. 1910 – 10. 10. 2000). Se ženou Martou, rozenou Kinclovou, měli syna Jana (* 23. 4. 1940), profesora na Pedagogické fakultě v Ostravě, dále pak Pavla (17. 5. 1942 – 3. 8. 2017), který přednášel fyzikální vědy na Ryersonově univerzitě v Torontu. Dcera Alena, provdaná Vlčková (1. 2. 1950 – 29. 7. 1986), byla dětskou lékařkou v Nemocnici s poliklinikou v Čeladné.

Doktor Kantorek byl do Čeladné v červnu 1963 v podstatě „uklizen“ a vytrval zde až do prosince 1980, kdy odešel do důchodu. Později zde ještě jako důchodce vypomáhal. V té době zde byl již primářem rentgenologie výborný MUDr. Slavomír Černý. Rudolf Kantorek se od svých lékařských studií zabýval především rentgenologií. Proto byl také v roce 1946 jako šestatřicetiletý zkušený odborník jmenován primářem rentgenologického oddělení v ostravské Městské nemocnici. V té byla již za protektorátu moderně vybavená samostatná rentgenologická stanice včetně potřebné lůžkové části. MUDr. Kantorek patřil v říjnu 1955 k hlavním organizátorům ostravského sjezdu Československé společnosti pro rentgenologii a radiologii Společnosti J. E. Purkyně. Zde se přední rentgenologové, ale také chirurgové a ortopedi zabývali „zpřesněním rentgenové diagnostiky úrazových stavů skeletu“, což bylo téma pro Ostravu, coby centrum těžkého průmyslu, velice příhodné.

Již v těch dobách si ovšem MUDr. Kantorek vysloužil pověst „nedůvěryhodného intelektuála“, což mu jeho kariéru neusnadňovalo, zejména když navíc dva z jeho bratrů byli evangeličtí faráři a on sám i s manželkou byl hluboce věřící. Měli tři velice nadané děti. Dcera Alena byla ovšem od dětství vážně nemocná, kluci Pavel a mladší Jan chtěli být původně lékaři, jako tatínek. A tak šli po gymnáziu oba na rok dělat na šachtu. Získali renomé dělnického původu a s tímto „kádrovým profilem“ oba vystudovali. Jan filozofii (PhDr.) a Pavel přírodní vědy (RNDr.). Nakonec se lékařkou stala i jejich sestra Alena, provdaná Vlčková. Měla úžasné štěstí v tom, že se jejím nemocem od malička mohla plně věnovat maminka, profesí zdravotní sestra. MUDr. Alena Vlčková pracovala i na dětském oddělení v čeladenské nemocnici a byla velice oblíbená. Bohužel v roce 1986 odešla z tohoto světa.

Knihu Životodárné údolí lze dosud zakoupit, nyní pouze na dvou místech – v Galerii malířů Beskyd nebo v recepci Apartmánového domu Lara na Lázeňském náměstí.

Zaměstnanci RC Čeladná, kteří zde v roce 2017 ještě nepracovali a mají o knihu zájem, ji mohou získat zdarma v kanceláři marketingu v prvním patře vily Běla.

Přítelem Kantorkovy rodiny byl ostravický evangelický farář Pavel Janas. Velice si obou manželů vážil a Rudolfa Kantorka považoval za výraznou osobnost. „Měl tři silné stránky,“ říká Pavel Janas, „byl znamenitý a oblíbený lékař, hluboce věřící křesťan a plný neuvěřitelného člověčenství. Dožil se také požehnaného věku. Svou devadesátku oslavil s mnoha lidmi – nechtěl na nikoho zapomenout. A pak za tři dny bohužel zemřel. Vždycky říkával, že kdo chce, ať stárne. Všichni členové jejich rodu vyzařovali jakousi zvláštní image a vyznačovali se i vysokou mírou seberealizace. Na druhou stranu byli velice skromní. Bydleli v jistém čase i v lékařské vile v Čeladné (vila Běla, pozn. aut.), později si pořídili byt ve Frýdlantu nad Ostravicí a pod Ondřejníkem měli krásnou roubenku. Odpočívají oba na lesním hřbitově našeho kostelíčku.“

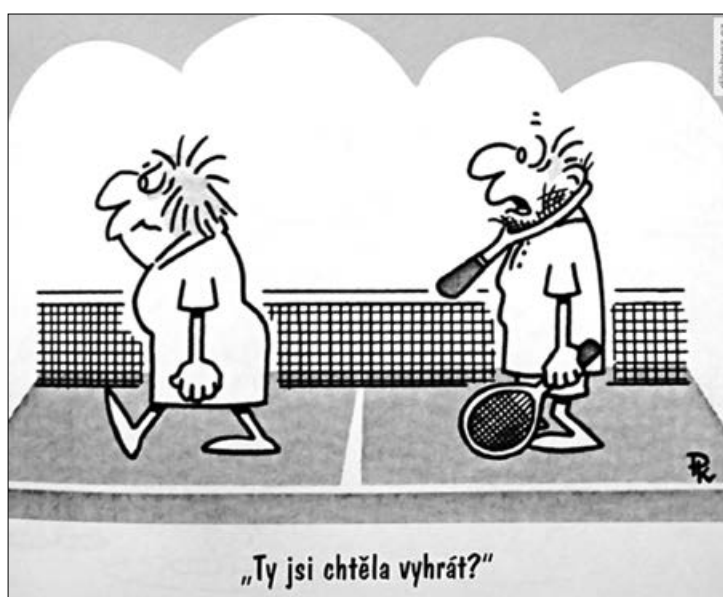
A syn Pavel Kantorek začal již při studiích, od roku 1964, publikovat kouzelné kreslené vtipy, které neměly a nemají chyb. Nějaký čas jsme se bez nich museli obejít, protože jejich autor si po srpnu 1968 „odskočil“ do Kanady. Tam nakonec přednášel na Ryersonově univerzitě v Torontu teorie elektromagnetických polí, zabýval se také holografií, laserovými technologiemi a kosmologií. A kresbami příhod svérázných myší, koček, ptáků či žab bavil dál, ovšem pouze čtenáře v USA, v Kanadě, v Německu, v Itálii či ve Švýcarsku.

V roce 1990 se vrátil do Česka, setkal se s rodinou a také ji vzal na výlet do „svého světa“. A Kantorkovy karikatury opět zaplavily knižní trh, tentokrát český.

A stávalo se v letech dávných, že si Rudolf Kantorek v kamrlíku na Ondřejce občas postěžoval svému šachovému partnerovi, že emigraci nejstaršího syna dost těžce nese. V Pavlovi se on i jeho žena dost viděli. Jiří Broul ho utěšoval a vůbec netušil, že asi o patnáct let později zvolí dráhu emigrantky jeho jediná dcera, dnes evropsky i světově proslulá oční lékařka Magda. Ta v roce 1982 zakoupila pro celou rodinu zájezd do Sovětského svazu. Jeho součástí byla i jednodenní návštěva Turecka. Zde ovšem udělali soudruzi v Čedoku chybu. Ale o tom v jiné kapitole. Byly to zvláštní poměry v té čeladenské nemocnici, není-liž pravda?

Při zpracování textů této knihy jsme se dozvěděli smutnou zprávu. Dne 3. srpna 2017 odešel v Torontu z tohoto světa Pavel Kantorek.

Nejstarší syn primáře MUDr. Rudolfa Kantorka profesor RNDr. Pavel Kantorek, Ph. D., měl také díky otci i k medicíně blízko. Což dokládá například tento jeden z tisíce jeho kreslených vtipů. ■



Do Ostravy za uměním

Jana Lišková

Jestliže máte rádi současné české i světové umění nebo se s ním chcete blíže seznámit a rozšířit si obzory, je následující výlet určený právě pro vás. Stačí jedno nedělní odpoledne, kdy nečekáte žádnou návštěvu, a hlavně nemáte žádné procedury, a můžete vyrazit. Jediná delší trasa, kterou budete muset absolvovat, je cca 1 800 metrů na nádraží v Kunčicích pod Ondřejníkem a zpět (stejná jako k Ogarovi na jedno a zpět :-)).

Vlak, který vás pak doveze přímo ke galerii (bez přestupu ve Frýdlantu ovšem pouze o víkendu), jede vždy v půl. První směna stravování stihne půl jednou, druhá půl druhou – nicméně oba budou v naší stanici ještě prázdné (plnit se začnou až ve Frýdlantu), tudíž si vychutnáte hodinovou pohodovou cestu s výhledem do okolí. Doporučuji, pokud bude možnost, využít vyhlídkové horní patro vlaku. Jednosměrná jízdenka vás bude stát 67,50 Kč bez slevy a koupíte si ji pomocí mobilní aplikace nebo až ve vlaku. Cílovou stanicí uveďte Ostrava-Stodolní.

PLATO Ostrava, kam budou směřovat vaše kroky, je městská galerie současného umění nacházející se přímo naproti zastávce Ostrava Stodolní, tedy cca 200 metrů od nástupiště. Už samotná stavba je na pohled zajímavá, jedná se totiž o velmi zdařilou rekonstrukci bývalých městských jatek z konce 19. století. Rovněž nemohu nezmínit, že obdržela nominaci od mezinárodní poroty na Českou cenu za architekturu 2023 pořádanou Českou komorou architektů a zároveň se dostala mezi finalisty prestižní evropské ceny Mies van der Rohe Award 2024.

Až do letošního podzimu, tedy přesně do 26. října, hostí galerie hned dvě zajímavé výstavy: Kino Kosmos a Dorota Jurczak: Pyk, Sciak etc. (viz foto na str. 29). Zde uvidíte nejen obrazy a sochy vytvořené klasickými technikami (těch je zde nyní poskrovnu), ale hlavně



PLATO, městská galerie současného umění. Foto: Lukáš Kaboň; plato-ostrava.cz

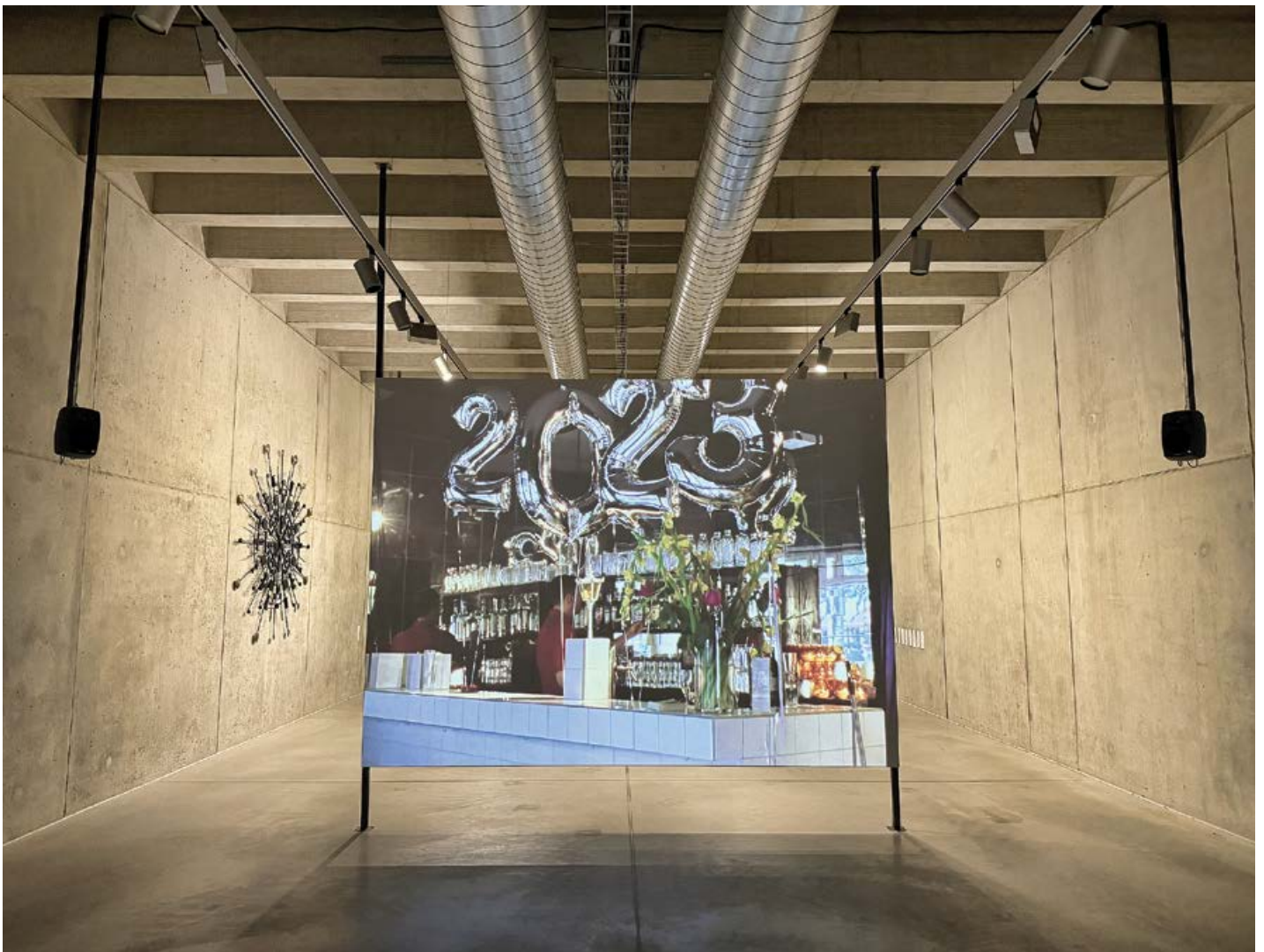
díla audiovizuální, tedy ta, která návštěvníci tradičních obrazáren nemají šanci poznat. Prostory a výstavní sály jsou navíc poměrně velkorysé, nemusíte se tedy tlačit mezi lidmi a v klidu si vychutnáte jednotlivá umělecká díla i jejich účinek na vaše smysly. Doporučuji si exponáty, které vás zaujmou nebo jim třeba nerozumíte, vyfotit a později si dohledat informace, např. o tvůrcích. Často jsou výtvoři umělců spojovány s nějakým (neobvyklým nebo silným) příběhem a je velmi zajímavé a působivé se na dílo podívat znovu, a to očima člověka, který už ví...

Pokud budete mít čas do odjezdu vlaku, prozradím, že součástí galerie je i příjemná kavárna, kde můžete v klidu posedět a počkat. Abyste však stihli večeri, musíte nastoupit do vlaku už v 15:23. Další vlaky pak jedou vždy v celou a 23

minut, cesta zpět trvá cca hodinu deset do Kunčic a cena 67,50 Kč je stejná.

Závěrem bych chtěla podotknout, že výlet do PLATO Ostrava se dá podniknout i vlastním vozem, parkování je snadno řešitelné hned za galerií. Pokud současnou výstavu nestihnete, nevadí, galerie je po celý rok zárukou kvalitních setkání s významnými současnými umělci. Cenu vstupného, které je variabilní a zohledňuje všechny kategorie návštěvníků, si nechám pro sebe. Bude to takové malé překvapení a nemusíte se ho vůbec bát. Zkuste vydržet a nepodívat se na internet. :-)

Těm z vás, které můj příspěvek oslovil, přeji mnoho krásných zážitků na výstavě, všem čeladenským pacientům pak úspěšnou léčbu v nejlepších lázních na světě. ■



*Čas od času nás zaujme nějaký text, o němž si říkáme, že by bylo dobře, kdyby si ho přečetli i ostatní. Takže „čteme pro vás“. Tentokrát jsme pro čtenáře Fontány vybrali článek, který vyšel na webu Novinky.cz 20. června 2025 a napsala ho **Nikola Dýcková**.*

V minulém čísle 1, 2 / 2025 jsme se mimo jiné v několika člancích věnovali tématu rozdílností jednotlivých generací i tomu, co nás všechny spojuje. Na texty v časopise se velmi zřídka setkáváme s jakýmkoliv reakcemi, a když už se objeví, spíš jsou to upozornění na nějakou přehlédnutou chybu nebo nepřesnost. Tentokrát to bylo naopak – od čtenářů jsme dostali dokonce hned několik pozitivních reakcí. Téma generací je v současné době docela frekventované, a tak článek Nikoly Dýckové přišel jako „na zavolanou“. Vzhledem k jeho obsahu jsem předpokládala, že jeho autorka patří ke generaci boomerů, osobně mě proto potěšilo zjištění, že je tomu právě naopak.

Oblíbené fráze boomerů, které jejich děti nesnášely, ale čas ukázal jejich pravdivost

Slovíčko boomer dnes mnozí mladí hojně využívají k označení člověka, jehož pohled na svět považují za zastaralý. Je to dáno i tím, že většinu současných seniorů tvoří právě generace boomers, lidé narození v letech 1946–1964, již zažili období normalizace, ale i rozkvět hippies a punku. Ať už se však na boomery díváte s despektem, nebo s respektem, jedno je jisté: jejich životní zkušenosti a ponaučení často obstály ve zkoušce času.

Podívejte se s námi na výběr těch nejklasičtějších boomerských frází, které se navzdory posměchu či skepsi generace Z ukazují jako trefné. Možná budete překvapeni, kolik pravdy, kterou jste si dříve nebyli ochotni připustit, v nich dnes najdete.

1. Když už něco děláš, dělej to pořádně

Generace boomerů vyrůstala v době, kdy byl perfekcionismus považován za ctnost. Každý, i ten nejmenší úkol byl příležitostí prokázat svou hodnotu – a ledabylost se neodpouštěla. Dnešní svět sice klade důraz spíš na pokrok než na dokonalost, ale přesto má staré pravidlo „dělej věci pořádně“ stále co říct. Pečlivě odvedená práce

s sebou totiž nese nejen výsledky, ale i jistotu, že jsme ke svým povinnostem přistoupili s odpovědností a respektem. Navíc, jak upozorňuje časopis Psychology Today, vedou nedbalé návyky k nedbalému životu.

2. Peníze nerostou na stromech

V dětství nám připadalo, že nám touto větou rodiče upírají věci, po kterých toužíme nebo je máme rádi. Dnes však, v době inflace, rostoucích nájmů a cen, kdy oblíbené latté v některých řetězcích stojí doslova nesmyslné částky, se finanční disciplína stává bolestivě aktuální. Jedním z hlavních důvodů, proč se lidé i přes vyšší příjmy cítí stále bez peněz, je tzv. lifestyle creep neboli inflace životního stylu, tedy nenápadné zvyšování životních nákladů. Ukazuje se, že zvládat finance není jen záležitostí vydělání více peněz, ale hlavně toho neutratit všechno hned, jak peníze přijdou.

3. Život není spravedlivý

S věkem si stále více uvědomujeme, že život opravdu nestojí jen na pílí a snažení. Hraje v něm roli i načasování, systém, do kterého se narodíme, a často i štěstí. Podle výzkumu může právě přijetí neveselé

skutečnosti, že život není spravedlivý, vést k větší psychické odolnosti a lepší duševní pohodě. Je to tvrdá lekce – ale klíčová, pokud se nechceme zhroutit pokaždé, když se věci nevyvíjejí podle plánu.

4. Slušné chování nikdy nevyjde z módy

Když nám rodiče kdysi připomínali, že bychom měli poděkovat i za dárek, který jsme si nepřáli a nelíbil se nám, přišlo nám to jako naprostá absurdita. Přitom nejde jen o zdvořilost. Jde o ochotu se na chvíli zastavit, vnímat druhého a ocenit jeho snahu. Takové gesto ukazuje, že nám záleží na člověku a nejen na tom, co nám dal či co pro nás udělal. Vděčnost je sociální měna, která si drží svou hodnotu napříč generacemi. A upřímné děkují? To má obrovskou sílu – mnohem větší, než si často připouštíme.

5. Až budeš starší, tak to pochopíš

V dětství jsme tuto větu často slyšeli ve chvílích, kdy se dospělí chtěli vyhnout zdlouhavému vysvětlování. Ale jak stárneme, začínáme chápat, že některé věci zkrátka nelze úplně pochopit, dokud si je sami neprožijeme. Což potvrzuje i vědecká studie, podle

kteře s věkem dochází ke změně vnímání. Naš mozec dozrává a lépe chápe složitosti. Zkušenosti si totiž nelze stáhnout jako aplikaci. Neexistuje žádný Život 2.0 v App Store či Google Play, všechno si musíme nainstalovat ručně, často metodou pokus–omyl.

6. Špinavé prádlo se pere doma

V pubertě nám tato fráze často připadala jako pokyn, abychom raději mlčeli a emoce dusili v sobě. Ale v dospělosti, kdy se učíme pohybovat ve vztazích a rodinných dramatech, stále lépe chápeme, že diskrétnost má svou hodnotu, zvláště v dnešní době sdílení všeho na sociálních sítích. Ne všechno přitom musí být zveřejněno na internetu. Někdy je soukromí tím největším projevem sebeúcty a zralosti. Rodiče nám tím neříkali, ať potlačujeme své pocity, jen nás učili vybírat si, komu a co sdělíme.

7. Mít práci není samozřejmost

Kdysi tato věta působila jako výčitka pokaždé, když jsme si dovolili postěžovat si na šéfa nebo práci, která nám nic nedávala. Jenže v době, kdy se pracovní jistoty tenčí a výpověď může přijít stejně nečekaně jako aktualizace operačního systému, se vděčnost za zaměstnání stává nečekaně praktickou dovedností. Průzkum z roku 2023 ukazuje, že lidé, kteří se dokážou soustředit na to, co v práci funguje, bývají psychicky odolnější a stabilnější. Být vděčný neznamená spokojit se s málem – ale uznat, že mít příjem, když svět kolem kolísá, není samozřejmost.

8. Jídlem se neplýtvá

Nutili vás rodiče, prarodiče či učitelé ve škole vše dojíst, a když jste to odmítali, tak hned začali s přednáškou o hladových dětech v Africe? Dnes se plýtvání jídlem stalo obrovským globálním problémem, kdy je každý snědený zbytek na talíři vnímán jako malý krok k větší ohleduplnosti. Jde o vědomé nakládání se zdroji, které nejsou nevyčerpatelné. Rodiče nám tak nechtěli zkazit chuť k jídlu, chtěli nás naučit vážit si toho, co máme.

9. Někdy je lepší držet jazyk za zuby

Děti tato slova často vnímají jako pokus o cenzuru – proč neříkat, co si myslíme? Jenže s přibývajícím roky zjišťujeme, že ne každý názor musí okamžitě zaznít. Až s věkem si člověk uvědomí, jak vyčerpávající může být život poblíž někoho, kdo neumí filtrovat svou negativitu. Ne každá myšlenka musí být vyslovena a ne každý názor si zaslouží publikum. Umění sebeovládání je tak vnímáno jako cenná dovednost, zvláště v dnešní době online komentářů a unáhle-ných výkřiků.

10. Není třeba se všem zalíbit

Rodiče nás učili být laskaví, přizpůsobiví a vycházet s každým – i s těmi, které nemáme rádi. Jenže s přibývajícím roky zjistíme, že ne každý člověk si zaslouží naši pozornost a energii. Neustálá snaha zavděčit se všem je přímá cesta ke ztrátě sebe sama. Umět si vybírat, koho si pustíte do života, není nezdravé, je to forma sebeochrany.

11. Nespaluj za sebou mosty

Dříve jsme nechápali, proč nás někdo nutí chovat se slušně i k lidem, kteří nám v minulosti nějakým způsobem ublížili. Až v dospělosti jsme pochopili, jak křehké a proměnlivé lidské vztahy mohou být. A také to, že nikdy nevíme, kdy někoho z minulosti znovu potkáme a jak to ovlivní naši budoucnost. „Vždy tedy záleží na tom, jak se rozloučíte. Nemusí to být v dobrém, ale alespoň slušně,“ radí odbornice na vztahy Georgia Weirr.

12. Vždy měj záložní plán

V dnešní době nejisté ekonomiky, klimatických krizí a neustále se měnících oborů už záložní plán nevypadá jako pesimismus, ale jako chytrá strategie. Mít pojistku neznamená, že nevěříte sami sobě, ale to, že víte, jak nepředvídatelný život může být, a jste připraveni zareagovat. Pokud vám tedy rodiče neustále vštěpovali, abyste měli záložní plán, chtěli vás naučit myslet dopředu.

► Zaujal vás tento článek?

Napište nám do redakce svůj názor (novinky@rccladna.cz). Aktuálnímu tématu vztahů mezi příslušníky jednotlivých generací se hodláme ve Fontáně průběžně věnovat i nadále. Rádi váš příspěvek zveřejníme.

Nečetli jste předchozí číslo, ve kterém jsme toto téma otevřeli? Nevadí, všechna dosud vydaná čísla najdete v archivu na webu www.rccladna.cz v záložce O nás – Časopis Čeladenská fontána.

13. Nemůžeš se zavděčit všem

Dospělost s sebou přináší jedno kruté, ale osvobozující zjištění: není v lidských silách potěšit každého a snaha o to může člověka zničit. Ostatní si do vás stejně promítnou své vlastní představy a budou vás soudit, ať uděláte cokoli. V určitém bodě je třeba sundat masku, přestat hrát roli a začít žít sám za sebe. Nastavování hranic není projev sobectví. Je to akt respektu vůči sobě i těm ostatním. Protože kdo se nevymezení, ten se snadno ztratí.

14. Ráno je moudřejší večera

Pokud jste tuto větu doma slyšeli, pak to nebyla výčitka, ale dobře míněná rada, která vás měla naučit, že unáhlená rozhodnutí učiněná pod tlakem nebo v rozrušení mohou být špatná. Lepší je nechat si čas na rozmyšlenou. Ráno se na věc podívat znovu a až na základě toho učinit rozhodnutí. „Pokud si dopřejeme čas, nenecháme se strhnout emocemi, pak získáme tolik potřebný nadhled, a tedy i rozumnější řešení,“ uzavírá odbornice. ■

Nikola Dýcková (* 2001) je studentka Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a aktivní sportovkyně. Třetím rokem hraje profesionálně lední hokej ve Švédsku. Momentálně působí v klubu IF Björklöven, který hraje druhou nejvyšší ženskou soutěž Division 1.

Na webu Novinky.cz publikuje pravidelně v rubrice Lifestyle texty z oblasti psychologie, sociologie a partnerských vztahů.

Jak šla Žanetčina noha do světa

Žaneta Škodáková

Dnešní historka nebude tak úplně z lázeňského života, byť ji píšu přímo na Laře, protože červenec patří jen mně a mé velké lásce – Čeladné.

Bude ze života lázeňačky, pacientky, ze života mého. Asi už všichni čtenáři vědí, že mám místo levé nohy kovovou tyčku. Málokdo ovšem ví, co všechno se s tím pojí. Myslím, že to je shodný rys většiny diagnóz: život s nimi je mnohem složitější, než se zdá.



Partner paní Žanety Petr se nebojí jít s nohou do světa, ani do autobusu ostravské MHD.

V mém případě to znamená, že musím svůj náhradní díl udržovat v dobré technické kondici.

Tak jako kobyla chodí ke kováři, já navštěvuji, celkem pravidelně a někdy dost zoufale, protetiku.

Technickou ortopedii, což je místo, kde z umělé hmoty a kovu vzniká zázrak. Přesněji – díky protetice mám možnost normálně žít, za což jsem neskutečně vděčná. Prostě se tam vyrábějí náhradní nohy.

Umělá noha není nic nerozbitného, může se kdykoliv porouchat. To pak jdete třebas přes přechod, něco nečekaně povolí, zlehka cinkne a šroubek je na zemi. Pro mě to v tu chvíli znamená, že se dost bojím udělat další krok, abych si nenamlátila, protože nikdy přesně nevím, co se stalo. A taky se hodně bojím, aby to řidič v autě včas ubrzdl. Ono první roky se obecně tomu umělému kusu teprve učíte důvěřovat, občas vás

vypeče a já, „drama queen“, si zvykla opravdu těžce a dlouho.

Když to tedy zdárně přežijete, s upadnutým šroubkem musíte „nějak“ dojít za technikem a ten nohu opraví, abyste vůbec mohli fungovat. Někdy to ovšem trvá pár dnů. Pro tyto případy mám sbírku již použitých starších protéz. Normální lidi mají pod postelí staré hrnce nebo něco podobného, já tam mám nohy.

Jednou jsem testovala, která z nich mi sedne, a měla jsem je rozložené kolem postele. Tehdejší přítel šel v noci na záchod, zakopl o jednu z nich a do tmy zahlásil: „Tady je nohou, jako by tu spalo šest lidí.“ Smála jsem se snad do rána. Humor miluji – je to kolikrát jediné útočiště – a zmiňovaný partner to uměl vtipně rozjet (ale jinak moc kvalit neměl).

Například mu vadilo vzít protézu do igelitky a odvézt za technikem, protože, cituji: „Co kdyby to někdo viděl?“ Tak za chvíli viděl, jak jsem ho pustila k vodě.

Zato nynější partner, jak vidíte na fotce, s tím nemá sebemenší problém. Povýšil rčení vzít nohy na ramena na úplně novou dimenzi a s dalším heslem – kdo ►

► se bojí, nesmí do autobusu – jsme vesele cestovali ostravskou MHD. Vše proběhlo hladce, jen jedné malé vytřeštěné holčičce jsme vysvětlovali, že se opravdu nejedná o kanibalismus.

Proto si stojím – když mám na čem :-) – za tím, že je neskutečně

důležité mít kolem sebe ty správné lidi. A když jsem si jednou smutně posteskla: „Já jsem takový podivný nedokončený sudokopytník,“ tak partner svým zvučným hlasem pronesl: „Ty nejsi postižená, ty jsi výjimečná.“ A tato věta mi zachránila život. Život, který nyní

tak miluji. Ale to jsem se naučila teprve tehdy, až když jsem se dost vyděšeně prošla po soukromém dně.

Všem ostatním přeji, ať nemají školné tak neskutečně předražené a milují život i bez toho. ■

Moje fyzioterapeutka



Fyzioterapeutka Tereza Veselková a Žaneta Škodáková (vpravo).

Moje fyzioterapeutka Tereza Veselková byla letos prostě božská. :-)

Pořád jsme se spolu smály, neb se jí líbila má huba nevymáchaná. Utekla z Prahy, protože jí chyběla ráznost našeho kraje. A musím říct, že tím jsem ji zásobila na dlouhou dobu dopředu. Alespoň myslím.

Například jsem před tanečkama oznámila, že mám v plánu užší šaty, a musím do večera zhubnout břicho. :-) Či ho minimálně učinit aspoň na tři hodiny neznámým. A jelikož dobrá fyzioterapeutka pomůže, kde může, tak hned poté, co se dodusila smíchy, jsme poctivě stahovaly podžebrí, až mi lezly oči z důlků. Zabrало to. Fotka je důkaz.

Jiné dny jsme si mákly zcela v její režii. Už dlouho jsem se tak nezapotila. Za 20 let fyzioterapií velice rychle poznám, kdo umí a kdo ne.



Žaneta s poctivě procvičeným podžebrím připravená na tanečky v restauraci.

A musím říct, že Tereza je stejně schopná jako krásná. Terezko, děkuji. ■

Poznámka šéfredaktorky: S paní Žanetou Škodákovou se znám 17 let. Letos v červenci byla na rehabilitaci podevatenácté, takže je vlastně „služebně“ o dva roky starší než náš časopis, jehož první číslo vyšlo v roce 2009. Poprvé mě tato energická žena s medovými vlasy zaujala svým radostným tancem a veselostí na jednom z hudebních programů v restauraci U Sestřiček. Možná jste ji někde potkali i vy – nejde přehlédnout její růžovou nožní protézu. Především je jí všude plno díky jejímu umění spojovat lidi, energii a taky díky úžasnému smyslu pro humor. Má obdivuhodnou vůli k životu přes všechny překážky a různá omezení, které dovede brát s mimořádným nadhledem. Často si

dělá legraci sama ze sebe, o čemž svědčí mimo jiné i její příspěvky na Facebooku. Ty nikdy nevynechám, podobně jako několik dalších zaměstnanců rehabilitačního centra. Na její pobyt se vždycky těším, protože stejně jak přitahuje lidi, přitahuje i různé humorné situace, které poté ráda sdílí.

A tak, když jsme se jednou sešly na kávu probrat novinky, napadlo mě nabídnout jí větší prostor v našem časopise. Potěšilo ji to a doma se do tohoto úkolu vrhla s vervou sobě vlastní.

*Její první příspěvek s názvem **Bazén** vyšel v poslední Fontáně roku 2022. Ve třech číslech v roce 2023 vyšly postupně povídky **Tanečky, Rok 2012** a **Zpátky***

*v čase. Loňská tři čísla přinesla její příspěvky s názvem **Divoká noc, Andrejka** a **Demolition Woman**. Letos na jaře vyšla **Podprsenka** a nejnovější **Jak šla Žanetčina noha do světa** je v pořadí devátou povídkou této naší stále dopisovatelky.*

Radost spolupacientů z jejího humoru a tvorby pro Čeladenskou fontánu nás obě utvrzují v tom, že ve spolupráci je třeba pokračovat. Věřím, že svými postřehy vás bude těšit i nadále.

K předchozím povídkám paní Žanety se můžete vrátit na webu RC Čeladná. V záložce O nás – Časopis Čeladenská fontána najdete ve formátu pdf všechna dosud vydaná čísla. ■

Vážně to funguje

Vlhké hojení ran – kazuistika

Libuše Jarošová

Jedná se o případ 85leté ženy s bolestivým defektem v oblasti levého bérce (části dolní končetiny mezi kolenem a kotníkem), který vznikl jako následek pádu v domácím prostředí. Po prvotním zhodnocení se zdálo, že se jedná pouze o stržení kůže na přední straně bérce dolní končetiny.

Obr. 1 – 26. 12. 2024 Končetina byla bez poruchy hybnosti či cití. Objektivní nález po třech dnech popisuje defekt o velikosti 15 × 3,5 cm se zaschlou krustou nekrózy (nekróza je ohraničené odumření tkáně, překážka pro správný proces hojení ran), pod kterou se nacházejí hnisavá ložiska.

Obr. 2 – 29. 12. 2024 Spodina rány je žlutě povleklá a tvar rány je nepravidelný. Defekt je každé dva dny omýván mycím gelem s antibakteriální přísadou. Nadále je vždy při převazu rány prováděn obklad pomocí obkladového roztoku Actimaris Sensitive. Ten je přímo pro tento typ defektu určený, ale je vhodné jej užívat i u proleženin nebo diabetických defektů. Nejdůležitější fází při ošetřování je průběžné odstraňování nekrózy a hnisavého obsahu, ke kterému se používá Actimaris gel na vyplnění defektu a Inadine krytí s obsahem jodové masti. Během tří týdnů, kdy se pokračuje v převazu s výše zmíněným materiálem vhodným pro vlhké hojení ran, dochází k postupnému odstraňování nekrózy. Defekt se prakticky nemění, velikost v průměru 3,5 cm přetrvává.

Obr. 3 – 15. 1. 2025 U rány se pokračuje v převazu každé dva dny. Rána stále vykazuje známky zánětlivého povlaku, nesečernuje – není zde přítomna žádná sekrece. Pomalu začíná granulovat a stahovat se. (Granulace je jedna z fází hojení ran, při které se tvoří nová, křehká tkáň).

Obr. 4 – 19. 2. 2025 Rána je ve fázi čistění, hojně se vyskytuje žlutý povlak, okolí je klidné. Na okolí rány je použit ochranný sprej se zinkovou složkou, aby nedocházelo k zarudnutí a maceraci okolí. Na ránu je nadále přikládán Actimaris gel, Inadine krytí, které ji chrání před infekcí a je účinné proti širokému spektru bakterií.

Obr. 5 – 8. 3. 2025 Rána se pomalu stahuje, po okrajích se nachází nová granulovaná tkáň a kožní kryt. Spodina rány se čistí. Po odstranění nekrózy a hnisavého povlaku přecházíme na terapeutické kontaktní krytí s obsahem stříbra, které je vhodné využít právě u takového typu ran. Atrauman Ag je

vhodný k ošetření i akutních popálenin a bércových vředů. Četnost převazů při využití materiálu se stříbrem je stanovena na každý třetí den. Klientka jako podpůrnou léčbu dostává k popíjení doplněk stravy Nutridrink, který obsahuje zvýšené množství bílkovin bezesporu nutných pro rychlejší hojení ran.

Obr. 6 – 2. 4. 2025 Rána je téměř čistá, bez hnisavých ložisek. Patrná je granulace na větší ploše defektu a rána se pomalu stahuje. Nyní je defekt zmenšen na 3 × 2 cm, okolí je klidné.

Z hlediska specifických podmínek je nutné vždy správně vyhodnotit četnost převazů a případnou změnu zdravotnického materiálu, který se používá. V prezentované kazuistice indikovaný materiál a režim pacientky vedly po téměř půlroční spolupráci až ke kompletnímu zhojení defektu.

(O vlhkém hojení ran pojednává článek „Hojení ran je zázrak“ na stranách 12 a 13.) ■



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

Jaký je rozdíl mezi pneumopunkturou a plynovými injekcemi?

Lucie Mohwinkel

Možná jste už slyšeli o metodách, při kterých se do těla tenkou jehlou aplikuje oxid uhličitý (CO₂) – často se jim říká plynové injekce nebo pneumopunktura. Obě techniky využívají účinky tohoto plynu pro podporu zdraví, regenerace a úlevu od bolestí, ale každá funguje trochu jinak. V Rehabilitačním centru Čeladná se zabýváme oběma. Ve spolupráci s odborníci Janou Gniadek jsme tak pro vás připravili jejich přehledné porovnání.

I Co je pneumopunktura?

Pneumopunktura je moderní léčebná metoda, která spojuje prvky akupunktury s aplikací malého množství medicínálního CO₂ do tzv. akupunkturních bodů – tedy do míst na těle, která ovlivňují tok energie a fungování vnitřních orgánů.

I Účinky pneumopunktury

- ◆ Pomáhá uvolnit napětí ve svazech.
- ◆ Zlepšuje prokrvení a okysličení tkání.
- ◆ Může zmírnit bolest zad, kloubů nebo hlavy.
- ◆ Podporuje regeneraci těla.
- ◆ Napomáhá dosažení vnitřní rovnováhy organismu.
- ◆ Zlepšuje zprůchodnění energetických drah organismu.

Pneumopunktura se provádí velmi tenkou jehličkou do akupunkturních bodů na těle. Díky cílené aplikaci má nejen lokální účinek, ale zároveň působí na celý organismus.

I Co jsou plynové injekce?

Plynové injekce jsou tradiční lázeňská procedura. I zde se aplikuje oxid uhličitý, ale tentokrát do podkoží v místech, kde je potřeba zlepšit prokrvení a obnovu tkání.

I Účinky plynových injekcí

- ◆ Pomáhají u neuropatií, poruch prokrvení končetin, svalových slabostí horních a dolních končetin (parézy, spasticity).
- ◆ Podporují léčbu karpálních tunelů.
- ◆ Využívají se u degenerativních onemocnění páteře a kloubů.
- ◆ Ulevují při bolestivých onemocněních.

Oproti pneumopunkturě nejde o stimulaci akupunkturních bodů, ale spíše o lokální zákrok zaměřený na konkrétní problém nebo oblast.

I Jaké jsou kontraindikace?

Onemocnění, při kterých není možné použít léčebné metody pneumopunktury a plynových injekcí:



Plynové injekce nebolí. Oxid uhličitý se aplikuje jen do podkoží v místech, kde je třeba zlepšit prokrvení a urychlit obnovu tkání.

- ◆ onkologická onemocnění,
- ◆ poruchy srážlivosti krve,
- ◆ varixy,
- ◆ virová onemocnění.

I Neváhejte se na nás obrátit, poradíme vám

Obě metody jsou šetrné, bezpečné a provádějí se odborně proškoleným personálem. Ať už se rozhodnete pro kteroukoliv z nich, vždy je potřeba dbát na doporučení lékaře. V Rehabilitačním centru Čeladná vám rádi poradíme a pomůžeme vybrat tu správnou cestu k úlevě, regeneraci i celkové pohodě. Během odborné konzultace společně najdeme řešení šité na míru vašim potřebám.

Zaujal vás tento článek? Pochází z blogu RC Čeladná, kde publikujeme také další texty, které například představují méně známé procedury. Blog najdete pod záložkou „O nás“ na www.rcceladna.cz.

Dáte svůj hlas Sestřičkám?



1



2

Náš šéfkuchař Martin Lekač připravil letos v létě neodolatelnou kombinaci – jako lehké hlavní jídlo nabízíme směs salátů se zeleninou a s grilovanými kousky sýru z farmy Menšík (1) nebo totéž s grilovanými kousky vepřové panenky (2). Obě verze se podávají s domácí bagetkou, která je také v bezlepkové variantě.

Restaurace U Sestřiček se dostala do výběru 79 restaurací v projektu PATRIOT GURMÁN 2025 v Moravskoslezském kraji. Ty pro milovníky gastronomie vybralo vydavatelství magazínu PATRIOT ve spolupráci s odbornými porotci. Od ledna letošního roku navštěvovali hodnotitelé nominované podniky, z nichž budou na slavnostním galavečeru na konci letošního roku vyhlášeni absolutní vítězové.

Cílem projektu PATRIOT GURMÁN 2025 je poskytnout objektivní vodítko, které restaurace se zájmem o výborné jídlo vyplatí navštívit.

„Podniky, které získaly nominaci na cenu PATRIOT GURMÁN, patří k tomu nejlepšímu, co gastronomie v kraji nabízí. Host tak už nyní má díky našemu výběru jistotu, že v nominovaných podnicích získá odpovídající služby. A aby zákazník tyto podniky poznal, získávají od nás nálepkou s informací, že jde o restauraci nominovanou na cenu PATRIOT GURMÁN,“ řekl šéfredaktor Magazínu PATRIOT Jaroslav Baďura.

Vybrat z nominovaných restaurací svého favorita můžete i vy. A budeme velmi rádi, když dáte svůj hlas právě naší restauraci U Sestřiček – samozřejmě, pokud vám u nás chutnalo a byli jste spokojeni s našimi službami. Hodnotí se kvalita jídla, pití, obsluha i celková atmosféra.

Jak hlasovat? Jednoduše načtete QR kód z této stránky. Dle instrukcí vyplňte svoje údaje a v seznamu označte „tu svou“. Po jednom načtení QR kódu můžete přidělit jen jeden hlas. Seznam všech 79 restaurací najdete také na www.patriotmagazin.cz.

Hlasovat můžete opakovaně až do 15. 11. 2025. ■



HLASUJTE O NEJLEPŠÍ RESTAURACI



KONTAKT: Restaurace U Sestřiček

Rehabilitační centrum Čeladná
739 12 Čeladná 42. Tel.: 552 533 224
www.restauraceusestricek.cz

Otevírací doba: Po, St, Čt, So, Ne 10–20 hod.,
Út, Pá 10–21 hod. (živá hudba 18–21 hod.)

Čeladenská FONTÁNA

Nepravidelný zpravodaj Rehabilitačního centra Čeladná. Vychází od roku 2009.

Šéfredaktorka: Mgr. Andrea Anderle Adamová.

Redakční rada: Zdeňka Kišová, MBA, Bc. Jan Neuwirth, Ing. Blanka Ochmanová, MBA.

Grafická úprava: A. Anderle Adamová. Jazyková korektura: Bc. David Věžník. Tisk: René Daubner – APRO Bruntál.

Adresa redakce: RC Čeladná, 739 12 Čeladná 42.

Toto číslo vyšlo v srpnu 2025 v nákladu 1 000 výtisků.