

NephroCare **Péče** pro mne

Časopis pro pacienty
2. vydání

Téma:
Aby sůl neublížila

**Novinky z naší sítě
dialyzačních středisek**

**Lidé z NephroCare:
Svatba v Las Vegas**

Rozhovor:
S Markem Ebenem o životě



Obsah

Vážení čtenáři,

do rukou se Vám právě dostává druhé číslo časopisu NephroCare – Péče pro mne, v němž Vám přinášíme další zajímavé informace týkající se dialýzy i novinek z naší sítě dialyzačních středisek. Do časopisu jsme zařadili nové praktické rubriky jako nutriční a psychologickou poradnu, slovníček pojmů či tipy na aktivní prožití nejen podzimních dnů. Určitě Vás potěší velmi upřímný a otevřený rozhovor s moderátorem a hudebníkem Markem Ebenem. Velkou inspiraci představuje reportáž dialyzované pacientky o její svatbě za oceánem. O hezké ceny můžete soutěžit v naší znalostní soutěži. Na Vaše připomínky i podněty se těšíme v krátkém dotazníku.

Informovat Vás o všem aktuálním zůstává i nadále naší prioritou. Věříme, že i v tomto čísle si každý z Vás najde „to své“.

Přejeme Vám příjemné čtení a krásné dny.

Vaše redakce

Těšíme se na Vaše podněty a připomínky, které nám můžete zasílat na adresu: casopis.nephrocare@fresenius.cz

„Děláme to, čemu věříme.“

„Věříme v to, co děláme.“



Tým NephroCare

Téma **2**

Aby sůl neublížila

Garance kvality **4**

Voda – základ dialýzy

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek **5**

Dny otevřených dveří v našich střediscích 25 let dialyzačního střediska v Sokolově
Společné setkání na téma „Transplantace ledviny“

Lidé z NephroCare **12**

Svatba v Las Vegas
II. společný dostihový den

Rozhovor **16**

S Markem Ebenem o životě

Psychologická poradna **19**

Nutriční poradna **21**

Slovníček pojmů **23**

Náměty pro vaše zdraví **24**

Podpora aktivního života
Naše tipy
Soutěž

Napsali jste nám... **26**

Téma: Aby sůl neublížila

Jednoduché snížení příjmu kuchyňské soli

Nejvyšší řecký bůh Zeus údajně spal na loži ze šafránu, což mu přes den zaručovalo veselou mysl. Mnoho lidí při návštěvě klášterů zavítá i do klášterních zahrad, kde jeptišky a mniši založili své bylinkové záhony za kulinářskými a léčebnými účely. Také vy můžete využít mnoha dobrých vlastností bylinek a koření ke svému prospěchu.

Bylinky mají jednu velkou výhodu - mají mnoho chutí a neobsahují sůl. Pepř a chilli dělají jídlo ostrým, pažitka a petrželka dodávají jídlu výraznější chuť, libeček je vhodným zpestřením polévek. Obecně lze říct, že čím více bylinek používáte při vaření a při jídle, tím jednodušší vám bude připadat vynechání soli. Zkuste proto ve vaší kuchyni více používat cibuli, česnek, majoránku, petrželku apod. Snížíte tím spotřebu soli.

Z vašich příběhů... „Nejdříve kořenit, poté solit.“

Pan Antonín se před dvěma měsíci rozhodl snížit příjem soli. Vyměnil například soleňé křupavé pečivo za jablečné kroužky a kečup se sojovou omáčkou nechal ve skříni. U hlavních jídel postupně odboural hotová jídla a konzervy. Namísto toho si stále častěji připravoval své jídlo sám. „Při vaření používám hodně cibule a pažitky, také pepř a chilli patří trvale do mého seznamu přísad. Je opravdu úžasné, s jak malým úsilím mohu dát jídlu správně dobrou chuť. Například skoro každé jídlo posypu čerstvě nasekanou petrželkou. Ta chutná opravdu dobře“, říká pan Antonín. Teprve po ochucení bylinkami a kořením své jídlo trochu osolí. „Soli potom potřebuji již málo“, prohlašuje. Co jej opravdu velmi překvapilo: čím déle

se mu daří redukovat sůl v pokrmech, tím citlivější jsou jeho chuťové buňky. „Vnímám teď chuť jídla mnohem více,“ říká pan Antonín na závěr.

Pohled na krevní tlak

Vedle zlepšení chuťového vjemu můžete pomocí redukce soli nastavit další pozitivní efekt, kterým je snížení vysokého krevního tlaku. Pokud se vám podaří dlouhodobě upravit vaši konzumaci soli, dojde k normalizaci krevního tlaku s možností snížit nebo zcela vynechat léky na snížení krevního tlaku.





Lepší životní pocit

Jídlo se sníženým množstvím soli může ve vašem těle ovlivnit ještě více. Snížením soli dochází k tomu, že se v buňkách ukládá méně vody a snižují se vaše mezidialyzační přírůstky. Během dialýzy potom nemusí být odebíráno tolik vody a procedura probíhá bez komplikací. V období mezi dialýzami se vám lépe dýchá, jste pohyblivější a celkově máte lepší životní pocit.

Proč málo soli?

Každý člověk přijme přibližně 10-15 gramů ku-

chyňské soli za den. Tělo však potřebuje mnohem méně, a to pouze 5 gramů. Dokud ledviny dobře pracují, je přebytek soli vyloučen močí. Při onemocnění ledvin se naopak sůl hromadí v těle. Tím dochází k ukládání vody v těle a k otokům. A to bohužel velmi negativně ovlivňuje průběh dialýzy. Mimoto vyvolává sůl žízeň. Více pijete a tím opět ukládáte více vody v těle. K tomu se navíc připojuje to, že příliš mnoho soli může zvýšit krevní tlak. A vysoký krevní tlak zatěžuje vaše srdce. Proto byste se měli, jak je to jen možné, vyhýbat slaným jídlům, dodatečnému přísolení, ale také dietním solím.

Naše doporučení:

Raději ne

- hotová jídla
- hotové omáčky (Maggi, sojová omáčka)
- arašídy, slané tyčinky, brambůrky
- nakládané a uzené maso (a ryby)
- kečup
- ovocné a zeleninové šťávy
- dietní sůl

Určitě ano

- vlastní připravené pokrmy
- bylinky všeho druhu
- saláty

Garance kvality

Voda – základ dialýzy

Tak jako jinde i v dialýze hraje voda životně důležitou roli – krev pacienta na dialýze přichází do kontaktu až s 24 000 litry vody ročně. Dialyzační tekutina musí být připravena tak, aby vyhověla standardům čistoty.

Společnost Fresenius Medical Care garantuje tento požadavek během celého procesu, od zajištění kvality vody až po napojení na dialyzační monitor a vlastní provedení dialyzační terapie. Díky této garanci se snižují komplikace při dlouhodobé dialýze, což má za důsledek lepší kvalitu života.

K výrobě vody pro dialýzu se používá voda přiváděná z komunálních přípojek, která však nemá dostatečnou kvalitu. Pro její použití při dialýze je proto nutné, aby prošla speciální úpravou. Během dialýzy je totiž voda oddělena od těla pacienta pouze tenkou membránou, a hrozí tudíž riziko průniku mikrobů a toxinů.

Jak se připravuje voda pro dialýzu?

Voda nejprve prochází řadou filtrů, ať již mechanických či absorpčních, které z ní dokážou odstranit takové látky jako chlor, měď, vápník apod. Zde je také zbavena mechanických nečistot. V posledním stupni úpravy musí voda projít změkčovači, aby nedocházelo k zanášení membrán u reverzní osmózy. Reverzní os-

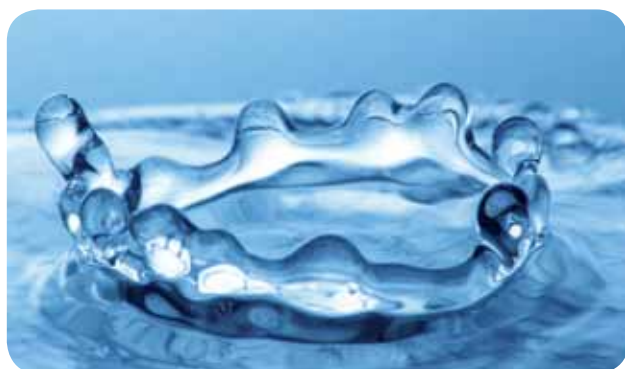


móza je vysokotlaká filtrace přes ultrajemnou membránu, kde dochází k odstranění zbylých nerozpuštěných minerálů a mikroorganismů. Takto upravená voda je rozváděna potrubím po dialyzačním středisku k jednotlivým dialyzačním přístrojům.

Kontrola kvality vody

Tím však péče o vodu nekončí. Abychom si byli jisti, že voda, kterou používáme k dialýze je opravdu absolutně čistá, je nutné pečovat o čistotu filtrů a potrubí. Proto každý měsíc provádí technik střediska dezinfekci a v pravidelných intervalech jsou vyměňovány filtry. Společnost Fresenius Medical Care také vydala směrnici, která upravuje provádění kontrolních odběrů na mikrobiologickou nezávadnost a chemické složení vody.

Jakmile je ultračistá voda připravena, lze do ní přidávat další látky jako hydrogenuhličitan, draslík a glukózu, abychom vytvořili ten správný dialyzační roztok, který je pro pacienty vyhovující.



Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

Dny otevřených dveří

Společnost Fresenius Medical Care připravila ve svých střediscích v Praze -Střešovicích, v Mariánských Lázních a v Praze-Vysočanech další vzájemná setkání pacientů a jejich rodinných příslušníků, která interaktivní formou přibližují život s dialýzou.

Dialyzační středisko FMC-DS Střešovice, Praha

Den otevřených dveří pro dialyzované pacienty a jejich rodinné příslušníky potvrdil velkou účastí mimořádný zájem těch nejbližších, kteří s dialyzovanými žijí ve společné domácnosti. Zájem se projevil především v pozornosti, se kterou přítomní vyslechli všechny odborné přednášky a informace, a diskuzi k některým bodům programu. Úvodní slovo včetně přiblížení historie a prvních počátků dialýzy ve světě i v ČR měl hlavní lékař společnosti Fresenius Medical Care MUDr. Tomáš Jirka. Při své prezentaci seznámil přítomné také s rozšířením dialyzačních středisek společnosti Fresenius Medical Care jak v České republice a v Evropě, tak v USA. Tato informace byla zajímavá zejména pro ty, kteří uvažují o dovolených v zahraničí. Diskuze k jeho zajímavé přednášce potvrdila zájem rodinných přísluš-

níků o průběh dialýzy, o její délku a dietu dialyzovaných. Poté primář dialyzačního střediska MUDr. Karel Petruž připomněl začátky dialýzy při ÚVN a nastínil současný rozvoj. Seznámil také účastníky s technickým vybavením a organizací dialyzačního centra.

Velice zajímavé bylo vystoupení klinické psycholožky PhDr. Marcely Znojové. Na základě psychologických principů vysvětlila všem přítomným, zejména to platilo pro rodinné příslušníky, nezbytné psychické změny, které se s dialyzovanými často stávají. U mnohých se dostavují deprese a další psychické změny v jejich chování, nastávají změny v zaměstnání a při dalších aktivitách. Zdůraznila nezbytnost vřelého vztahu nejbližších členů rodiny, zejména těch, kteří s dialyzovanými žijí ve společné domácnosti, potřebu jejich tolerance,



Prim. MUDr. Karel Petruž při své přednášce

ale i projevů lásky a sounáležitosti. Připomněla nutnost brát dialyzovaného jako rovnocenného člena rodiny a udržovat jeho pozitivní přístup k životu.

Všichni přítomní vyslechli pozorně odbornou přednášku nutriční terapeutky Dany Sasakové, která u všech dialyzovaných a rodinných příslušníků vyvolala mnoho otázek zejména k jídelníčům dialyzovaných. Rovněž přednáška MUDr. Thiory Konaré o prázdninové dialýze v rámci ČR i v zahraničí byla přínosná. Posledním bodem programu byla prohlídka jednoho z dialyzačních sálů, kterým provedla vrchní sestra Jitka Divišová. Přímo na jednotlivých dialyzačních jednotkách vysvětlovala funkci

Dialyzační středisko FMC-DS Mariánské Lázně

Loňské setkání proběhlo úspěšně, takže letos přijalo pozvání dokonce více než 40 účastníků jak z řad pacientů, tak jejich příbuzných a známých. Po krátkém uvítacím úvodu přimáří MUDr. Martina Jirovce vystoupil hlavní lékař společnosti Fresenius Medical Care MUDr. Tomáš Jirka, který seznámil přítomné se společností FMC a jejími cíli při zajišťování komplexní péče o pacienty. V rámci programu dále vystoupily Markéta Paráková s přednáškou o prázdninové dialýze v ČR a zahraničí, Ludmila Řeháková hovořila o nutričních aspektech při náhradě funkce ledvin a konečně Jarmila Blažková seznámila přítomné hosty s dialyzačním přístrojem.

Po přednáškách následovala volná diskuze, ve které zúčastnění ocenili kvalitu jednotlivých sdělení a vyjadřovali poděkování za péči, která je jejich blízkým po celý rok poskytována. Účastníci měli dále možnost si prohlédnout dialyzační sál se všemi přístroji a současně se i otevřel prostor pro řešení konkrétních problémů. 2. setkání opět proběhlo v srdečné atmosféře. Zdravotnický personál měl možnost blíže se seznámit se svými pacienty a jejich rodinami, a naopak pacienti mohli představit ro-

moderních dialyzačních přístrojů typu 5008. Ukázala, co vše se v průběhu dialýzy sleduje a v závěru vyhodnocuje (délka dialýzy, arteriální a venózní tlak ve fistuli, krevní tlak, celkové množství očištěné krve za jednu terapii atd.). Den otevřených dveří na dialyzačním středisku ÚVN všechny příjemně překvapil, potěšil a obohatil o nové a důležité informace. Jeho organizace, obsah jednotlivých vystoupení a celý průběh splnil očekávání všech přítomných, a to jak dialyzovaných, tak jejich rodinných příslušníků.

text: Ing. Miroslav Konečný

– dialyzovaný pacient (redakčně upraveno)

dinám své ošetřující lékaře a zdravotní sestry. K příjemné atmosféře přispěli žáci ZUŠ F. Chopina, kteří pod vedením své učitelky zahráli několik skladeb a písní.

text: Markéta Paráková

– administrátorka střediska (redakčně upraveno)



Vystoupení žáků ZUŠ F. Chopina

Dialyzační středisko FMC-DS Vysočany, Praha

Ve vysočanském dialyzačním středisku proběhlo setkání s pacienty a jejich rodinnými příslušníky dne 5. června 2010. Po poslechu několika zajímavých přednášek si návštěvníci prohlédli celé středisko.

Jednou z přednášejících byla i pacientka motolského dialyzačního střediska paní Lenka Patera, která přítomné seznámila se svými bohatými zkušenostmi s prázdninovou dialýzou: *„Využila jsem pozvání a navštívila dialyzační středisko ve Vysočanech. Z tamního střediska jsem byla nadšena, velmi na mě zapůsobilo „domácí prostředí“. Všichni zaměstnanci včetně pana primáře Leciana jsou přátelští a empatičtí. Návštěva tohoto střediska byla pro mě velmi příjemná. Doufám, že mé postřehy z cest pomohou ostatním klientům společnosti Fresenius Medical Care cestovat s využitím prázdninové dialýzy téměř kdekoliv po světě.“*

Během návštěvy pak měli účastníci jedinečnou možnost diskutovat o všem, co se dialýzy týká. Dotazů byla celá řada, a to zejména při neformální prohlídce střediska.



Prim. MUDr. Dalibor Lecian, PhD.,
s paní Lenkou Patera



Pacientka paní Eva Braunová
s vnukem při prohlídce střediska

Společného setkání se zúčastnili také manželé Julie Slavíková a Jan Hušek z Prahy–Proseku. Z jejich dopisu citujeme: *„Při dni otevřených dveří jsme byli zajímavým způsobem informováni o léčbě, o možnostech pobytů mimo Prahu i v zahraničí a také o technickém pokroku v této léčbě. Sami si pamatujeme na omezené možnosti dialýzy z 60. a 70. let minulého století, takže si vše dokážeme velmi dobře srovnat a ocenit, že je dnes přístupná všem věkovým kategoriím, a to zdarma. Ve středisku jsme se mohli podívat i na technické zázemí, kde jsou pracovny lékařů, koutek pro personál, šatny apod., ale také složitá úpravná vody. Snad si můžeme závěrem dovolit vyjádřit vděčnost dialyzovaných pacientů těm, kteří o ně pečují, ale také odborným technikům za moderní přístroje, pomůcky a vůbec technický pokrok v této léčbě.“*

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

25 let výročí vzniku dialyzačního střediska v Sokolově

V prostorách sokolovského Parkhotelu se u příležitosti čtvrtstoletí vzniku dialyzačního střediska v Sokolově uskutečnila konference České asociace sester, jejíž hlavní motto znělo: „Dialýza, to je především velké množství sesterské práce.“

Pro organizátory oslavy výročí, konané pod hlavičkou sesterské organizace, znamenala tato událost mimořádnou příležitost připomenout všem hostům, ať už zdravotníkům z dialyzačních středisek po celé České republice, či místním lékařům, sestřám i lidem z jiné než zdravotnické sféry, začátky dialyzační léčby v Sokolově a zajímavou formou ukázat, jak se za 25 let dialyzační léčba posunula ve smyslu dostupnosti a kvality pro pacienta. Hosté byli seznámeni se současným stavem dialyzační léčby v regionu v kontextu s roz-

vojem náhrady funkce ledvin v ČR i ve světě, a to včetně nejnovějších trendů.

Program byl zahájen prohlídkou dialyzačního střediska Fresenius Medical Care, které na začátku letošního roku prošlo rekonstrukcí. Pod vedením zdravotních sester a za plného provozu si tak více než sto hostů vyzkoušelo kapacitní možnosti budovy dialýzy. Odpolední blok byl zasvěcen odborným sdělením, které prezentovaly zdravotní sestry, přičemž byl zdůrazněn především význam spolupráce dialyzačního střediska se všemi zdravotnic-



Primář střediska MUDr. Jiří Vlasák zahajuje odbornou část setkání

kými zařízeními ve spádové oblasti. Odborný program byl přizpůsoben rozmanitému spektru posluchačů. Zajímavá byla také aktivní účast řečníků, např. pana Lubora Jelínka, prezidenta Společnosti DaT. Jako pacient léčený různými způsoby náhrady funkce ledvin je pamětníkem začátků dialýzy v Sokolově a ve svém projevu vyslovil krásná slova: „*Poprvé jsem byl léčen hemodialýzou 8. února 1982 a od té doby je to má nejčastější léčebná metoda. Před 28 lety jsem byl nucen jezdit asi 100 km do Plzně neb jinde v kraji hemodialýza nebyla a otevřením HDS v Sokolově se nám všem dialyzovaným v okolí moc ulevilo. Netušil jsem však, jak mnoho ovlivní existence HDS v Sokolově můj život. První rekreační dialýza v tehdejší Československu, to byl čin, který nám dialyzovaným pomohl přiblížit se normálnímu životu. Na rekreační dialýze v září roku 1989 vznikla Společnost dialyzovaných a transplantovaných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy. Činnost tohoto občanského sdružení dodnes pomáhá dialyzovaným a transplantovaným, o všem je informuje. Děkuji lékařům, sestřičkám, technikům a ostatnímu personálu, že jste se o nás tak hezky starali a my tak můžeme žít skoro normální život.*“



Pan Lubor Jelínek, prezident Společnosti DaT, se s účastníky dělí o své zkušenosti



Prim. MUDr. Jiří Vlasák a MUDr. Abdulelah Khalaf vítají hosty při prohlídce dialyzačního střediska



Emeritní přednosta interního oddělení MUDr. Jan Mazanec při své přednášce

Svým vystoupením všechny zaujal emeritní přednosta interního oddělení MUDr. Jan Mazanec, skutečný iniciátor vzniku dialýzy v Sokolově. Svoji prezentaci zaměřil na připomenutí významných osobností sokolovské medicíny, většinou pronásledovaných bývalým komunistickým režimem, protože do Sokolova se „chodilo za trest“. Připomenul také zásluhy dalšího pozvaného hosta Ing. Františka Novotného, který stál v pozadí vzniku dialýzy v Sokolově.

text: prim. MUDr. Jiří Vlasák
(redakčně upraveno)

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

Společné setkání pacientů a jejich rodinných příslušníků na téma „Transplantace ledviny“

Setkání pacientů a jejich blízkých na téma „Transplantace ledviny“ se v letošním roce uskutečnilo ve dvou dialyzačních střediscích společnosti Fresenius Medical Care, a to v Praze-Krči a v Mostě. Obě akce proběhly úspěšně a za velkého zájmu pozvaných hostů.

Dialyzační středisko FMC-DS Krč, Praha

V květnu tohoto roku proběhlo již tradiční setkání s pacienty a jejich rodinnými příslušníky. Zájem o setkání byl veliký, a proto se účastníci z kapacitních důvodů nemohli sejít na středisku jako obvykle. Jako místo konání byl vybrán stylový hostinec „Ve mlýně“, který se nachází poblíž střediska. V milém a útulném prostředí starobylého mlýna měli hosté možnost vyslechnout několik zajímavých přednášek a sami se zapojit do diskuzí na všechna témata týkající se dialýzy a života s ní.

Hlavním příspěvkem dne byla přednáška na téma „Transplantace ledviny“, s níž vystoupil pan prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc., přednosta Kliniky nefrologie IKEM v Praze. Dalším hostem byla paní Ivana Brůžková, koordinátorka pro transplantace ledviny z pražského IKEM.

Během setkání měli účastníci možnost blíže se seznámit s tím, jak transplantace ledviny probíhá, kdo se může stát dárce a příjemcem, a to nejen díky výkladu odborníků, ale i konkrétním vyjádřením pacientů, kteří již ledvinu darovali či přijali.



Prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc.,
a prim. MUDr. Petr Táborský při diskuzi
s transplantovanou pacientkou



Dialyzační středisko FMC-DS Most

Setkání pacientů s onemocněním ledvin na téma „Transplantace ledviny“ proběhlo v květnu tohoto roku také v Ústeckém kraji. Společné setkání pro pacienty, jichž se transplantace v tomto regionu přímo týká, zorganizoval primář dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Mostě a Lounech MUDr. Petr Machek. Náročná organizace celé akce, která zahrnovala také výběr a písemné oslovení pacientů, byla vyvážená aktivním zájmem všech zúčastněných. V mostecké nemocnici se nakonec sešlo více než 200 pacientů a jejich blízkých.

Účast na této výjimečné akci přijal pan profesor MUDr. Ondřej Viklický, CSc., přednosta Kliniky nefrologie IKEM v Praze, který pacienty a jejich blízké detailně informoval o možnosti léčby náhrady funkce ledvin transplantací. Společně se svým týmem z IKEM představil, jak taková transplantace probíhá a kdo se může stát dárce a příjemcem. Účastníci byli také seznámeni s tím, co

přesně se děje s pacientem od chvíle, kdy je ledvina k dispozici - přes pobyt v nemocnici a pooperační stav až po odchod z nemocnice. Na závěr tohoto zajímavého setkání měli účastníci možnost ptát se na vše, co je osobně zajímavé, a zároveň si mohli i promluvit s pacienty, kteří již byli transplantováni nebo jsou po úspěšné transplantaci.



Pan profesor MUDr. Ondřej Viklický, CSc., spolu se svým týmem odpovídá na dotazy účastníků

Svatba v Las Vegas

Příběhy, které píše sám život. Dialyzovaná pacientka paní Lenka Patera z dialyzačního střediska FMC-DS Motol, Praha se s vámi v této reportáži podělí o zážitky ze své svatby za „velkou louží“.

Dlouhou dobu jsme hledali nejjednodušší cestu, jak si říci své ano, aniž bychom museli zvát desítky přátel a vzdálené členy rodin, které ani neznáme. Bez jakýchkoliv starostí a náročných příprav odlétáme do Las Vegas, jako by to byla jedna z našich dalších plánovaných cest. Brzy ráno jsme díky časovému posunu vyspalí a odpočatí. Můžeme si tak vyřídit nezbytnou licenci (Marriage Licence) k svatebnímu procesu. Úřad Marriage Services Division na Clark Avenue je otevřen nonstop, takže není problém obdržet tuto licenci za 60 USD i v 5 hodin ráno. Po chvilce vyřizování a vyplnění formuláře máme v ruce Marriage Licence a můžeme pokračovat do jakékoliv kaple. Již z domova jsme měli vybranou The Little White Wedding Chapel. Zde je možno si vybrat z nepřeberného množství svatebních balíčků. Za zmínku stojí třeba svatba v kapli, v baloně

během letu, pod vodou nebo v poušti. Kaple nabízí i mnoho jednodušších způsobů jak si říci své ano. Pro nenáročné nebo mladé lidi, kteří chtějí ušetřit, je zde například Tunnel of Love. Tento nejjednodušší proces se nám zamlouval nejvíc ať už z časových, či finančních důvodů. I s autem se zajede k okénku (Drive Thru), a když někdo hodně spěchá, nemusí vůbec opustit vozidlo. My jsme se zdrželi alespoň na pár fotek a čekání na místního pastora jsme si zpestřili povídáním se svědkyní. Byla jí zaměstnankyně kaple. Oddávající se dostavil během chvíle a svatební obřad mohl začít. Zhruba pětiminutový proslov pastora Joachima jsme zakončili výměnou prstýnků a prvním novomanželským polibkem. Nezbytných pár fotek přímo na ulici i s oddávajícím zabere dalších asi deset minut a po necelé půlhodině nasedáme do vypůjčeného Fordu



Novomanželé Patera



Vyhlídku na Pacifik v Santa Monice



Panorama Grand Canyon

a opouštíme drive již se společným příjmením. Je nám báječně a už jako manželé si užíváme úplně obyčejnou snídani v jednom z místních fast foodů pár metrů od kaple na Las Vegas blvd. Aby nebylo bláznivých nápadů málo, tak se hned po snídani vydáme na svatební cestu do národního parku Death Valley (Údolí smrti). Na cestě parkem dlouhé asi 100 kilometrů zastavíme na několika krásných místech, jako je například Bad Water (85 metrů pod mořem, nejnižší a nejsušší místo na západní polokouli). Park projedeme celý a vyjedeme druhou stranou ven směrem na Pahrump přes stejnojmenné pohoří, kde si dáme večeři. V pozdních hodinách se vracíme zpět do hotelu v Las Vegas.

Druhý den následuje dialýza. Ta probíhá naprosto standardním způsobem jako v Motole. Pacienti se zde dialyzují pouze 4 hodiny na podobných strojích jako v ČR, avšak tyto stroje nejsou zdaleka tak kvalitní, protože z těla odvádějí mnohem méně škodlivých látek. Nadbytečnou vodu ale stáhnou stejně jako u nás. Každý pacient má k dispozici vlastní televizi a velmi pohodlné polohovací křeslo. V jednom velkém sále se nachází zhruba 25 pacientů. Svačinu si musí každý přinést sám včetně nápoje a doporučovala bych i příkrývku, protože v sále je puštěna klimatizace na velmi nízkou teplotu a po hodině je velmi chladno. Personál byl velmi příjemný, sestřičky byly všechny černošky, jedna lékařka míšená Japonka a druhá

Indka. Cena jedné dialýzy byla 450 a druhé dialýzy 475 USD. Celkový dojem z této terapie je výborný. Po dialýze se vydáváme do centra Las Vegas.

Následující den nás čeká velmi dlouhá cesta na Grand Canyon. Jelikož máme před sebou zhruba 800 kilometrů, vyrážíme brzy ráno a východ slunce nás zastihne těsně před známou přehradou Hoover Dam na řece Colorado. Po překonání San Francisco Mtn. se konečně dostáváme po nečekané velké objížděce k jižnímu vstupu do NP Grand Canyon. Bohužel se nedá zachytit fotoaparátem samotná velikost kaňonu a už vůbec se nedají vyjádřit pocity, které zažíváme při pohledech dolů k řece Colorado z míst, jako jsou Yavapai point, Grand view point a Desert view point. Dále pokračujeme podél řeky Little Colorado indiánskou rezervací Navajo do města Cameron. Zde načerpáme energii na velmi dlouhou a náročnou jízdu zpět do Las Vegas. Ráno po dialýze se vracíme zpět do Los Angeles, odpočinout si do letoviska Santa Monica. Z dálnice fotíme populární nápis na skále „Hollywood“ a ubytujeme se v soukromém penzionu s částečným výhledem na Pacifik. Před setměním se projdeme po pobřeží a v pozdních hodinách zajdeme i na místní promenádu plnou značkových obchodů. Další den odjíždíme na letiště a vracíme se zpět do ČR.

Lidé z NephroCare

II. společný dostihový den

Slunná červnová sobota patřila společnému setkání pacientů i zaměstnanců dialyzačních středisek Fresenius Medical Care na dostihovém závodisti v Pardubicích. Příjemnou atmosféru celého dne, kouzlo dostihů i doprovodný program si vychutnali všichni hosté.

Společnost Fresenius Medical Care uspořádala v letošním roce již 2. ročník společného setkání dialyzovaných pacientů, zaměstnanců i rodinných příslušníků na tak výjimečném místě, jakým je dostihové závodisti v Pardubicích. Setkání tohoto charakteru mají velký význam nejen pro ty, kteří se potýkají se svojí nemocí, ale prakticky pro každého, kdo s chronickým onemocněním přichází do styku. Pro pacienty znamenají především možnost osobní účasti na aktivitách společenského života a příležitost získávat nové dojmy a poznatky. Zájem o společné setkání v letošním roce předčil veškerá očekávání – několik závodních kol zhlédlo 350 hostů.

Dopolední čas před samotným zahájením dostihů využili mnozí z hostů k prohlídce dostihového areálu za doprovodu průvodkyně, která představila přítomným areál závodisti s popisem jednotlivých závodních překážek i historii světoznámé soutěže – Velké Pardubické steeplechase. Ocitnout se uprostřed travnaté plochy, kterou za několik málo chvil rozryla kopyla závodních koní, byl skutečný zážitek! Slavnostního přivítání se ujal ředitel dostihového areálu Ing. Jiří Kunát a komentátor dostihů Ing. Petr Městka, který podal důležité informace týkající se průběhu dostihů, hlavních typů závodění i sázení na koně. Ing. Petra Bothe za společnost Fresenius Medical Care popřála na závěr všem příjemnou zábavu.



Ředitel dostihového závodisti Ing. Kunát, moderátor Ing. Městka a Ing. Bothe vítají účastníky setkání



Prohlídka stájí

Odpolední závody již nenechaly snad nikoho v poklidu a závodní adrenalin vnímal každý účastník. Mnozí taktéž využili možnosti prohlídky stájí či projížďky v kočárech po dostihovém závodisti.

A jak zapůsobil tento výjimečný den na samotné hosty?

Jana Riegerová, dialyzační středisko FMC-DS Krč, Praha

„Dnešní den jsem si užila krásně. Líbí se mi celé okolí, závodistiště je nádherné a kromě toho mám ráda koně. Jsem pacientkou střediska pátý rok a nyní jsem již na třetí akci pořádané společností. Myslím, že tyto akce mají pro nás pacienty velký význam, protože máme možnost někam se dostat. Dialýzou jsme příliš časově omezeni a pro ty, kteří nemají k dispozici dopravní prostředek, to znamená, že se nikam nemohou vypravit. Určitě podobné projekty ráda přivítám. Na našem středisku Kukučínova jsem velmi spokojená. Celé vedení - pan primář, vrchní sestra, lékaři i sestřičky jsou velmi milí a příjemní. Vycházejí nám opravdu vstříc a po zdravotní stránce se o nás starají skvěle.“

Ing. Zdeněk Hofmann, dialyzační středisko FMC-DS Vinohrady, Praha

„Jsem pacientem DS už třetím rokem a na podobné akce jezdím pravidelně. Jako první, co pamatuji, bylo stylové promítání filmu Tmavo-

modrý svět v hangáru na pardubickém vojenském letišti. Odtud jsme se vydali na improvizovanou exkurzi po areálu pardubického hipodromu. Tak vlastně vznikla určitá tradice, kdy společnost Fresenius pro nás - pacienty pořádá pravidelná setkání na tomto závodisti. Letos nás tu bylo opravdu hodně a potkal jsem spoustu kolegů, které zase nevidám příliš často, takže to bylo moc pěkné. Navíc tahle akce je pro nás zajímavá ne proto, že bychom byli opravdu „koníčkáři“, ale je to v podstatě výlet mezi tzv. normální lidmi. Člověk, který je nucen pobývat na dialyzačním křesle třikrát v týdnu 4-5 hodin, je tak trochu psychicky nalomený, a tato setkání pomáhají tento handicap vyrovnávat. Mě osobně nejvíce „narovnávají“ moji kolegové, z nichž někteří mají opravdu těžké handicapy, jsou třeba bez jedné či dokonce obou končetin, ale přesto s námi jezdí na výlety a dovolené i se svými vozíčky. A přitom jejich psychická úroveň předčí veškerá očekávání a vy najednou zjistíte, že jsou strašně prima a je s nimi dokonce i kopec legrace. Pro nás, poněkud méně nemocné, je to obrovská vzpruha. Co je hlavní podstatou našich setkání? Hlavně přijít na jiné myšlenky, zabývat se něčím jiným a nevázat se na svůj interní problém, který se týká nefunkčnosti ledvin. Je to také příležitost společně si zavzpomínat na dřívější setkání či společné dovolené a vůbec na pěkné zážitky. Myslím si tedy, že z tohoto hlediska jsou takové akce pro pacienty nesmírně přínosné.“



S Markem Ebenem o životě

S moderátorem, hercem a hudebníkem Markem Ebenem jsme přátelé již mnoho let. Když jsem se dozvěděl, že bude vycházet časopis pro dialyzované pacienty, hned jsem si představil rozhovor Na plovárně, ale opačně. Vyzpovídám Marka stejně tak, jako on zpovídá své hosty.

Kdo jiný má tak velkou osobní zkušenost s chronickým onemocněním blízkého člověka a nevdá mu o tom veřejně mluvit? Kdo zná prostředí na dialýze a přitom není zdravotník? Tak tedy, spousta důvodů je „pro“. „Proti“ snad hovoří jedině. Mám sice zkušenosti s rozhovory, ale jiného typu. Ty moje většinou končí důrazným „zde se položte na lůžko“. Takže, snad mě v tom Marek nenechá samotného...

Ty sám máš osobní zkušenost s chronickým onemocněním manželky, herečky Markéty Fišerové, které se změnil život ze dne na den. Co je v takovém vztahu pro oba partnery klíčovým?

Hned ti to řeknu, jenom se položím na lůžko... Tak. Žádný patent na to nemám, taky to bude v každém vztahu jiné, ale určitě by to nešlo bez lásky a společné chuti to zvládnout. Nás to zastihlo dokonale nepřipravené, bez varování. Markétě bylo dvacet šest let, mně o dva roky víc, takže jsme se všechno učili za pochodu.

Změnil se zásadně i Tvůj život. Co jsi se sám naučil či v čem se dá říci i poučil?

Určitě člověk trochu změní hierarchii hodnot, protože ve srovnání s bojem o život – a ze začátku to tak bylo – vám začnou věci jako úspěch nebo kariéra připadat jako úplné pitomosti. Takže jsem ze začátku zrušil všechnu práci, v televizi, v divadle a věnoval jsem se



stoprocentně zvládnutí téhle situace. V dané chvíli to mohlo vypadat jako profesní sebevražda, dnes vidím, že mi to dalo víc než jakákoli inscenace nebo seriál, které bych byl třeba natočil.

V čem zejména spočívá podstata té „správné“ pomoci či podpory?

Myslím, že někdy úplně stačí být s tím druhým. Ono se v mnoha případech ani nic víc dělat nedá než prostě sedět u té postele, což je taky docela dřina. Člověk by rád nějak fyzicky pomohl, něco udělal, ale nejde to, musí jen sledovat trápení toho druhého, ale i ta pouhá přítomnost k něčemu je. Obávám se, že nějaký univerzální recept na „správnou“ pomoc

neexistuje, už jen proto, že každý potřebuje něco trochu jiného. Ale pokud se ti dva mají rádi, tak už je to povede samo.

Co je potřeba dát nemocným najevo? Je zde na místě lítost?

Dnes se nosí říkat, že rozhodně ne, jenom žádná lítost. Já bych řekl, že trocha soucitu je dobrá v rozumných dávkách. Ale pokládám za důležité dát tomu druhému jasně najevo, že s vámi může počítat, ať to dopadne jakkoli, že si nemusí dělat starosti, že byste ho v tom nechali. Aby věděl, že to není jenom jeho postižení, ale vaše společná věc, na které budete společně pracovat.

Jakou roli hraje víra? Pomáhá i Tobě vyrovnat se se vzniklou situací?

Moje zkušenost je, že víra hraje roli zásadní, protože si nemusíte klást spoustu pitomých otázek, jako „Proč se to stalo zrovna mně?“ nebo „Co s námi bude?“. To všechno můžete nechat na starost profesionálům nahoře a dělat prostě jen to nejlepší, co svedete, a o víc se nestarat.

V nesnadných a těžkých životních situacích má člověk většinou tendenci „utíkat od problémů“. Jaký je Tvůj názor?

To se dá celkem pochopit. Když jsme měli poprvé s Markétou vyjet mezi lidi na vozíku, měli jsme toho oba dva plné kecky. Špitál je špitál, tam má každý něco, ale na ulici mezi zdravými to nebylo nic snadného. A když máte ještě ke všemu televizní obličej, tak to opravdu nepřidá. Pamatuji si, že jsem si připadal, jako kdyby po ulici šla dvě cirkusová zvířata, takovou jsme vzbuzovali pozornost. Takže poprvé je to fakt těžké. Ale popáté už je to lepší. Po padesáté se to nedá srovnat, a když vydržíte a vyjedete po pětistě, už ani nevíte, že tlačíte vozík. Stane se součástí vašeho života, člověk to přestane tak prožívat, tím pádem se taky chová uvolněněji a kupodivu, okolí taky. Ale předpokládá to, že to zkrátka musíte vydržet a necuknout.

Jaký postoj by měl člověk k jakkoliv chronicky nemocnému, ať už blízkému či cizímu, zaujmout?

Pokud možno přirozený, žádná křeč ani v pře-



Prim. MUDr. Jiří Vlasák při rozhovoru s Markem Ebenem

hnaném přehlížení té nemoci, ani ve zběsilém ošetřování.

Myslíš si, že se nějakým způsobem změnil přístup naší společnosti k chronicky nemocným?

Řekl bych, že určitě. Ta komunikace zdravých a nemocných je podle mého daleko lepší. Ono to jde jedno s druhým ruku v ruce. Nemocní mají víc šancí zařadit se do běžného života, takže si taky ti zdraví zvyknou je vídat. Tím pádem už to není taková senzace, když vidíte třeba někoho na vozíku. Dnes jsou mezi nimi herci, politici, sportovci, vědci, to přece jenom před revolucí nebylo. Vzpomínám si, že když se v Praze objevil první McDonald, byli jsme s Markétou šťastní, protože to bylo jediné místo v centru s bezbariérovou toaletou. Dnes už je to téměř norma.

S neustále rostoucím pokrokem vědy a techniky ve zdravotnictví narůstají i další a nové možnosti léčby pro chronicky ne-

mocné pacienty. Jak vnímáš tento fakt?

S nadšením. Shodou okolností jsou dva režiséři, kteří zásadně ovlivnili můj život, dialyzovaní pacienti. Jak Ivo Paukert, se kterým jsme natočili deset ročníků TýTý a kterému vděčím za mnohé, tak Jan Schmid, ředitel Ypsilonky, kde jsem strávil dvacet krásných let. Nebyť dialýzy, už by tu nebyli.

Co bys do budoucna popřál všem nemocným?

Přál bych jim, aby se dokázali s nemocí poprat, ale aby ji taky uměli přijmout a vzít si z ní to dobré, jakkoli to zní absurdně.

Co bys popřál všem, kteří o nemocné pečují, ať už jsou zdravotníci nebo někým blízkým?

Přál bych jim empatii, lásku a taky smysl pro humor, protože bez něj se ty překážky zdolávají těžce. Přál bych jim, aby ty těžké situace ustáli a byli nemocným nablízku, protože už z ničeho nebudou jednou mít tak dobrý pocit. ■



Psychologická poradna

Důležité je porozumění

Život s dialýzou přináší mnohá fyzická i psychická strádání. Proto je třeba se jim postavit čelem a využít přitom každé cenné rady, která může být v boji s tímto chronickým onemocněním nápomocna. Svěřte se nám se svými starostmi či problémy - pomůžete tím nejen sami sobě...

Můj manžel má 52 let a půl roku chodí na dialýzu. Vždy byl veselý, hodně společenský a moc hodný na mě i na děti. Od začátku dialýzy se hodně změnil, zdá se mi, že žiju s jiným člověkem. Ztratil o všechno zájem, sprostě nadává, chová se ošklivě k dětem. Poradte, jak se k němu mám chovat a jestli je to běžné u dialyzovaných pacientů.

Eva P., Praha



PhDr. Marcela Znojová
klinická psycholožka
Fresenius Medical Care
Int. odd. Strahov, VFN

Negativní pocity (vztek, strach, lítost, smutek) a změny v chování (pasivita, závislost, nerozhodnost, ztráta sebejistoty) provázejí těžké období, kdy se nemocný připravuje na dialýzu a následně se s ní učí žít. Selhání ledvin a zahájení dialýzy je zlomovou událostí. Člo-

věk díky dialýze žije dál, ale jeho život už není stejný jako předtím. Zvláště počáteční půlrok bývá pro pacienta i pro jeho blízké mimořádně těžký: nemocný se musí vyrovnat se ztrátou zdraví, přijmout řadu omezení, která znamenají menší výkonnost, úbytek energie, únavu a řadu obtěžujících příznaků. Pacient se musí přizpůsobit náročnému dialyzačnímu režimu a vzdát se některých aktivit a programů, které pro něho dříve byly důležité.

Vážné onemocnění a ztráta zdraví jsou obdobné tomu, kdy člověk přijde o někoho blízkého, ztratí zaměstnání nebo odejde do dů-

chodu. Na ztrátu toho, co je pro náš život důležité a co nás činí šťastnými, reagujeme zklamáním. Zažíváme pocity nespravedlnosti, znejistění, máme strach z budoucnosti. Ten, kdo se umí dobře přizpůsobit novým situacím a rychle zvládá zátěž, toto období poměrně rychle překoná. Každý člověk však tuto schopnost nemá, proto období „trápení se“ u někoho přetrvává déle. Může se projevit i určitou rezignací. Člověk se např. vzdá všech aktivit, které ho dříve těšily, vyhýbá se lidem, distancuje se od blízkých. Právě ti nejbliž-



ší jsou totiž pacientem vnímáni jako „ti zdraví a šťastní“, a proto se často stávají hromosvodem, na který je svedeno všechno zklamání a nespokojenost. Vyléváním zlosti, hrubostí a agresivitou se nemocný často nevědomky snaží vlastní pocity zklamání přenést na druhé právě proto, aby s těmi zoufalými pocity nebyl sám.

Zvláště padesátníci, na rozdíl od nemocných o deset až dvacet let starších, se s nemocí těžko vyrovnávají, protože očekávají, že v této životní etapě budou „sklízet plody“ – v tomto věku jsou zavedeni v profesi, mají více peněz, mají vychované děti a postavené domy. Chtějí si užít to, co dosud nestihli. Dialýza ale přinese radikální zvrat v jejich plánech.

Po několika měsících si většina nemocných

nově uspořádá život, do kterého je už zahrnuta i dialýza. Navrátí se k některým dřívějším aktivitám, někdy i do zaměstnání a postupně obnoví kontakty s přáteli a známými. S přijetím nové životní situace se prožívání nemocného většinou mění k lepšímu. Pokud je pacient dále pasivní, rezignovaný a bez chuti k životu, je třeba myslet na to, že může trpět depresí. V tomto případě je dobré informovat lékaře (před ním často svůj psychický stav skrývá), který může nasadit vhodné léky.

Zlost jako projev zklamání je možné pochopit a občas i tolerovat, neměla by se ale stát normálním projevem ve vztahu nemocného ke zdravým členům rodiny. Každý nemocný by měl vědět, že podporující a chápající partner a širší rodina jsou největší devizou, kterou má.



Nutriční poradna

Snižujeme příjem soli

Snížený obsah soli ve stravě zaručuje fyziologickou rovnováhu organismu, ale neznamená to omezení chutí. Jídlo s omezeným příjmem soli je chuťově vyhovující a lze si na ně zvyknout.



Dana Sasaková
nutriční terapeutka
Fresenius Medical Care

Pokud trpíte otoky, hůře se vám dýchá nebo máte hypertenzi, je nutné snížit v dietě příjem sodíku. Sodík (natrium) v organismu zadržuje vodu a zvyšuje pocit žízně. Aby jídlo nebylo chuťově nevyvážené, na dalších řádcích vám přinášíme několik praktických rad, jak zastříť neslanou chuť.

Jednoduchá pravidla, jak snížit obsah soli ve stravě:

1. Využívejte správnou technologickou úpravu pokrmů.
2. Nahrazujte minerální vody obyčejnou nebo stolní vodou nebo 100% šťávami.
3. Upřednostňujte čerstvé přírodní sýry – žervé, imperiál, tvaroh, cottage.
4. Omezujte příjem konzervovaných potravin – paštik, uzenin, salámů, uzeného masa a ryb.
5. K dochucení pokrmů nepoužívejte slané koření směsi – Maggi, Vegetu, Podravku.
6. Nepoužívejte instantní potraviny a pokrmy - instantní jíšky, polévky, nápoje.
7. Zařadte do jídelníčku čerstvou zeleninu a ovoce s nižším obsahem draslíku.
8. Upřednostňujte pokrmy z čerstvých surovin před průmyslově zpracovanými a fast foodem.
9. Vylučujte volnou sůl a nepřisolujte.
10. Používejte bylinky, koření, cibulové, petrželové a celerové natě, kopr, libeček, pažitku, citronovou kůru, bylinkový ocet atd.



Náhražky soli obsahují draslík, a pokud je nepovolí lékař, tyto náhražky nepoužívejte.

Jídelníček pana Z., který dochází 3x týdně na dialýzu

Jídelníček před úpravou

Snídaně:	150 ml Caro (bílá káva s 50 ml mlékem), 1 krajíc chleba s máslem, 1 ks tavený sýr Veselá kráva
Svačina :	200 ml kuřecí polévka s nudlemi
Oběd :	50 g salám v těstíčku, 150 g bramborová instantní kaše, 150 ml Mattoni
Svačina :	50 g bageta, 15 g tavený sýr, 50 g měkký salám, 70 g pomeranč
Večeře :	200 ml kapustová polévka, 80 g chleba s máslem, 50 g šunky, 20 g eidam, 60 g rajské jablko, 150 ml Mattoni
Druhá večeře :	1 pomeranč, 45 g Tatranka



Energetický příjem: 2632 kcal, 105 g bílkoviny, 144 g tuky, 206 g sacharidy, 7356 mg Na

Jídelníček po úpravě s doporučenými změnami:

Přidávejte zeleninu s přidavkem oleje, nejlépe olivového. Připravujte domácí jídlo z čerstvých surovin a omezte stravu z restauračního zařízení. Vynechávejte polévky, uzeniny, tavené sýry a nahradte je tvarohem a zakysanými mléčnými výrobky. Nahraďte minerální vodu obyčejnou nebo stolní vodou s přidavkem citronu. Ke druhé večeři si dopřejte 100g ovoce s nízkým obsahem draslíku.



Snídaně:	150 ml ovocný čaj, 100 g chléb, 10 g máslo, 100 g tvaroh šlehaný s pažitkou
Přesnídávka:	100 g pomeranč, 50 g chléb, 5 g rostlinný tuk, 30 g domácí džem
Oběd:	120 g pečený králík na kmíně, 250 g vařený brambor s pažitkou, 100 g hlávkový salát s jogurtovým dresinkem, 100 ml vody s citronovou šťávou
Svačina:	100 ml ovocný zakysaný nápoj, 40 g pečiva
Večeře:	100 g chléb, 100 g masová pomazánka, 100 g salátová okurka, 100 ml čaj
Druhá večeře:	100 g jablko

Energetický příjem: 2375 kcal, 86 g bílkoviny, 84 g tuky, 313 g sacharidy, 2098 mg Na

Slovníček pojmů

V této rubrice vás seznamujeme s odbornými pojmy, s nimiž se setkáváte na dialyzačních střediscích. Pro jejich bližší objasnění se můžete kdykoliv obrátit na váš ošetřující personál přímo při dialýze.

ARTERIOVENÓZNÍ FISTULE (AVF SPOJKA)

- trvalý přístup pro dialýzu

Většinou ji vytvoří cévní chirurg při krátkém výkonu v lokálním umrtvení. Během operace spojí tepnu s žílou, čímž obchází kapilární krevní řečiště. Tato spojka umožní větší průtok krve v žíle. Žíla zesílí, a tak je vytvořena fistule, která umožňuje zavedení silnějších jehel a dostatečný průtok pro mimotělní oběh. Po operaci je nutné čekat asi 6 týdnů, než je možné začít spojku používat. Pro dobrou funkci fistule je nutná i vaše spolupráce. **Snažte se vyhnout činnostem, při kterých by mohlo dojít k poranění fistule - na končetině nenoste hodinky, příliš těsné oblečení ani tašku přes rameno nebo na předloktí. Každý den si zkontrolujte, zda cítíte nad avf vír.**

Pokud šelest necítíte či fistule je zarudlá, bolestivá a končetina oteklá, ihned volejte na vaše dialyzační středisko. Nemají-li vaše cévy dobrou kvalitu, cévní chirurg vám doporučí zavedení tzv. **goretexové avf** čili draftu (cévní protéza). Jedná se o hadičku, která je utkaná z vláken PTFE a tvoří můstek mezi vaší tepnou a žílou. Do této hadičky se potom zasouvají jehly k dialýze. Výhodou je, že na vyžránání tohoto typu spojky stačí kratší doba - asi 4 týdny. Poslední typ cévní spojky (avf) vytváříme z žíly, která je vám odebírána z dolní končetiny, nebo se dokonce použije žíla od cizího dárce. Tato žíla funguje stejně jako spojka v případě avf s goretexem.



SUCHÁ VÁHA

- optimální váha dosažená po dialýze, při které se v pacientovi nezadržuje přebytečná voda a cítí se dobře.

Její přesné stanovení je v praxi obtížné. **Suchou váhu stanovuje lékař** na základě subjektivního stavu pacienta, fyzikálního vyšetření a přístrojového měření, jako je BCM (Body Composition Monitor) a BVM (Body Volume Monitor). Pokud v sobě zadržujete nadbytečnou vodu, tak se vám hůře dýchá, máte vyšší krevní tlak a otoky. Naopak při nadměrném snížení množství vody v těle může, a to zejména při dialýze, docházet k poklesu krevního tlaku, křečím a kolapsu. Suchá váha se může v průběhu času měnit, podle toho, jak ztrácíte, nebo naopak přibíráte na vaší hmotnosti.



Podpora aktivního života

Úsilí o aktivní a činorodý život je bojem se stereotypem, jednotvárností a nudou, které časově náročná a na pravidelném rytmu založená dialýza přináší. Aktivita má blahodárný účinek na fyzickou i psychickou stránku nemocného, podporuje tělesnou i duševní svěžest a pocit spokojenosti se životem.

Chronické selhání ledvin připraví nemocného o část energie, vitality, fyzické kondice a léčba hemodialýzou nebo peritoneální dialýzou jej zase připraví o čas. V této situaci je někdy obtížné apelovat na nemocné, aby žili aktivně, mnozí říkají, že nemají čas ani síly. Využití možností aktivního života závisí na věku nemocného, jeho dalších onemocněních, příp. tělesných i smyslových postizích.

Když mluvíme o aktivním životě, máme na mysli fyzickou i duševní aktivitu. Jen menší část dialyzovaných pacientů se věnuje nějakému méně náročnému sportu - jezdí na kole, běhají, lyžují, plavou. Pro nejširší spektrum nemocných lze doporučit chůzi a jógu, je možné se zajímat o jógu speciálně určenou pro nemocné. Tělesná aktivita je prospěšná tělu i duši, ať jde o bezcílné procházky pro pohyb sám nebo o cestu za lidmi, se psem, na houby, za kulturou nebo o lehčí práci na zahradě, kolem domu a v domácnosti. Jarní a podzimní čas je vhodný i pro výlety, které přinesou pohyb, ale i zážitek z poznání nových míst a ze sdílení hezkých chvil s druhými lidmi. Nad fotografiemi je pak možné na zážitky vzpomínat.

Člověk s pohybovým omezením může být aktivní, pokud čte, luští křížovky, sudoku, skládá puzzle, vyšívá, píše kroniku rodu či skládá rodinná fotoalba. Ani lidé s ubývajícím zrakem by neměli rezignovat na možnost četby a zůstat odkázáni na poslech televize, protože mohou poslouchat zvukové knihy. Existuje výpůjčková služba, která bezplatně rozesílá namluvené knihy všech možných žánrů. Jde o způsob kvalitní-

ho trávení času, který poskytne zážitek z četby, ale i nové informace a poučení. Jsou nemocní, kteří poslechem audioknih tráví čas i na dialýze. Být aktivní neznamena pouze cvičit tělo nebo mozkové závity, spíše jde o to, aby člověk měl program, na který se bude těšit a který mu přinese smysluplné trávení času a uspokojení. Mnohdy stačí jít do nedaleké restaurace na malé pivo nebo kávu (a neříkat, že to nemá smysl, když se nemohu pořádně napít). Být aktivní znamená, že se nevyhýbáme setkání se spolužáky po 20-40 letech s tím, že si s nimi nemáme co říci a oni našim problémům nerozumí. Být aktivní znamená, že neodmítám pozvání příbuzných, přátel a známých, naopak využívám všech příležitostí k setkání a popovídání s druhými lidmi.

Aktivní lidé stále něco plánují, na něco se těší a stále mají na co vzpomínat a o čem povídat... Způsobují tím potěšení sobě i lidem ve svém okolí.



Naše tipy

Pro zábavu...

Zvukové knihy

Zvukové knihy jsou výborným prostředkem zábavy pro zrakově postižené, ale i ostatní čtenáře. Posloucháním audioknih si tak zrakově postižený či nevidomý člověk vytváří vlastní představy o ději, postavách a situacích, což mu umožňuje řadu emotivních prožitků a přináší radost z vnímání mluveného slova.

KDE: Knihovna a tiskárna pro nevidomé K.E. Macana - KTN, Ve Smečkách 15, 115 17 Praha 1. Je třeba poslat přihlášku potvrzenou očním lékařem nebo kopii průkazky ZTP/P. Zvukové knihy jsou rozesílány poštou bezplatně po celé ČR.

KONTAKT: tel. 222 210 492, 222 211 523, www.ktn.cz



Na výlet...

Praha - Mořský svět

Objevat krásy podmořského světa můžete i na pražském Výstavišti. Uchvátí vás obrovské nádrže a akvária, které se staly domovem pro žraloky, kajmany, vodní želvy a nejrůznější druhy ryb. Projdete se korálovou jeskyní a energii načerpáte ve vesmírné laguně. K prohlídce budete potřebovat nejméně dvě hodiny času.

KDE: Výstaviště Praha – metro Holešovice, dále jedna stanice tramvají směr Holešovice

KDY: otevřeno denně od 10.00 do 19.00 hod.

KONTAKT: www.morsky-svet.cz



soutěž

soutěž

soutěž

soutěž

soutěž

soutěž

Znáte česká nej?

Milí čtenáři, prověřte své znalosti a pokuste se uhádnout správné odpovědi! První 3 vylosovaní výherci získávají zajímavou cenu, kterou je kniha „Ottova obrazová encyklopedie Česká republika“. Vyhodnocení soutěže proběhne do konce ledna 2011. Výhra bude zaslána poštou.

1. Které jezero v ČR je největší?

- a) Máchovo jezero
- b) Černé jezero na Šumavě
- c) Kamencové jezero

2. Která propast v ČR je nejhlubší?

- a) Hranická propast
- b) Teplická jeskyně
- c) Macocha

3. Jak se nazývá říčka, která protéká propastí Macocha v Moravském krasu?

- a) Punkvice
- b) Punkva
- c) Bunkva

4. Který rybník v ČR je nejrozsáhlejší?

- a) Mazurský
- b) Apollo
- c) Rožmberk

5. Který minerální pramen v ČR je nejteplejší?

- a) Šaratice
- b) Vincentka
- c) karlovarské Vřídlo

Ústřížek se správnými odpověďmi zasílejte do 31.12.2010 na adresu redakce: Fresenius Medical Care - DS, s.r.o., Lužná 591, 160 00 Praha 6

Věnujte prosím pozornost i vyplnění dotazníku na druhé straně ústřížku. Děkujeme.

Napsali jste nám...



Sdělená radost je dvojnásobná a sdělená starost poloviční. Připojte se i vy a napište nám! Zajímají nás vaše zážitky veselé i smutné, zkrátka to, co se vám vybaví, když se řekne ledviny a dialýza.

Motto:

„Dialýza, dialýza, pro ledviny nová míza.“

Měl jsem velmi šťastné mládí, až na nejtemnější roky nacistických nocí. Naštěstí jsem všechny hrůzy přežil! A tak když nastaly radostné časy, žil jsem spokojeně, klidně, a hlavně zdravě dál. Ad vocem zdraví. To mne neustále provázelo... Až přišel březen 2008, kdy bylo lékaři zjištěno,

že mé ledviny jsou na notně chabé úrovni. Ano, vše má své stinné stránky, jak zdrceně pronesl jistý gentleman, když musel zaplatit pohřeb za svou tchýni. Leč Seneca kdysi řekl: Nevyhnutelné přijímej s klidnou myslí. Což tak s myslí více než klidnou činím! A vše výborně snáším. Byl jsem před dialýzou a budu i po ní – lépe – s ní!

Arnošt Lederer, pacient FMC-DS Krč, Praha

Na vaše příspěvky se těšíme na adrese:

Fresenius Medical Care - DS, s.r.o.,

Lužná 591, 160 00 Praha

E-mail: casopis.nephrocare@fresenius.cz



Dotazník: jak se vám líbí časopis NephroCare?

Milí čtenáři, věnujte prosím chvílku vašeho času k vyplnění tohoto krátkého dotazníku. Vaše názory a připomínky nám velmi pomohou při vytváření dalších čísel časopisu. Děkujeme.

JSEM

muž

žena

věk _____

ČASOPIS je

přehledný

nepřehledný

PÍSMO je

dostatečně čitelné

nedostatečně čitelné

ILUSTRACE A OBRÁZKY jsou

zajímavé

nezajímavé

INFORMACE V ČASOPISE jsou

zajímavé

nezajímavé

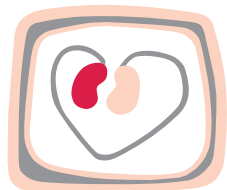
dostatečné

nedostatečné

užitečné

příliš odborné

V ČASOPISE BYCH UVÍTAL/A:



IKE M

MÁTE DOSTATEK INFORMACÍ O TRANSPLANTACI LEDVINY?

**Klinika nefrologie Transplantcentra IKEM
pořádá pro pacienty s onemocněním ledvin a jejich blízké
dny otevřených dveří v IKEM**

Lékaři Vás seznámí s metodou transplantace ledviny, budou Vás informovat o jejích výhodách. V případě, že uvažujete o transplantaci ledviny od žijícího dárce, můžete s sebou přivést Vaše blízké. Budete mít možnost navštívit všechny prostory, jimiž procházejí pacienti, kterým je v IKEM transplantována ledvina – příjmovou ambulanci, pooperační pokoj, pokoje pacientů na lůžkovém oddělení a ambulance, kde jsou pacienti sledováni po propuštění z nemocnice.



Všude na Vás budou čekat lékaři, sestry, koordinátorky, kteří rádi zodpovědí každý Váš dotaz. Také si budete moci promluvit přímo s pacienty, kteří již transplantaci podstoupili. Budou pro Vás připraveny informační materiály, občerstvení a malá pozornost.

TERMÍNY KONÁNÍ:

Pondělí 11. října 2010 od 14 do 16 hodin

Pondělí 15. listopadu 2010 od 14 do 16 hodin

Sraz zájemců bude ve 13,45 hodin v recepci IKEM (hlavní vchod, II. nadzemní podlaží)

JAK SE K NÁM DOSTANETE?

Adresa IKEM je Vídeňská 1958/9, 140 21 Praha 4 – Krč
Metrem trasa C do stanice Kačerov a autobusem číslo 114 nebo ze stanice metra Budějovická autobusem číslo 193, zastávka IKEM. Další informace o IKEM a o transplantacích najdete na webových stránkách www.ikem.cz a www.transplantace.eu.

Vaši účast, prosím, potvrďte paní Ivě Brůžkové na telefon **+420 602 162 489** nebo e-mail ivbz@ikem.cz.
Paní Brůžková Vám též sdělí jakékoli další podrobnosti a zodpoví Vaše případné dotazy o organizaci dne.

Láska prochází ledvinou



Síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice

Benešov	Máchova 400 (areál nemocnice) Benešov, 256 01	Tel: 317 756 287 317 756 402 Fax: 317 756 287 E-mail: benesov@fresenius.cz
Chomutov	Kochova 1185 (areál nemocnice) Chomutov, 430 12	Tel: 474 447 920 Fax: 474 447 208 E-mail: chomutov@fresenius.cz
Chrudim	Václavská 150 (areál nemocnice) Chrudim, 537 01	Tel: 469 653 473 Fax: 469 653 470 E-mail: chrudim@fresenius.cz
Karlovy Vary	Bezručova 19 (areál nemocnice) Karlovy Vary, 360 66	Tel: 353 223 281 Fax: 353 972 310 E-mail: karlovyvary@fresenius.cz
Kladno	Vančurova 1548 (areál nemocnice) Kladno, 272 59	Tel: 312 606 570 Fax: 312 606 570 E-mail: kladno@fresenius.cz
Kolín	Žižkova 146 (areál nemocnice) Kolín III, 280 20	Tel: 321 756 292 Fax: 321 720 871 E-mail: kolin@fresenius.cz
Louny	Rybalkova 1400 (areál nemocnice) Louny, 440 01	Tel: 415 620 329 Fax: 415 620 364 E-mail: louny@fresenius.cz
Mariánské Lázně	Tepelská 137 Mariánské Lázně (Marienbad), 353 01	Tel: 354 623 295 Fax: 354 622 604 E-mail: marianky@fresenius.cz
Most	J. E. Purkyně 270 (areál nemocnice) Most, 434 64	Tel: 476 173 471 Fax: 476 173 471 E-mail: most@fresenius.cz
Pardubice I.	Kyjevská 44 (areál nemocnice) Pardubice, 532 03	Tel: 466 014 304 Fax: 466 650 295 E-mail: pardubice@fresenius.cz

Pardubice II.	Masarykovo nám. 2667 (poliklinika) Pardubice, 532 02	Tel: 466 512 078 Fax: 466 501 608 E-mail: pardubice2@fresenius.cz
Praha 10 - FNKV	Šrobárova 50 (areál FNKV, pavilon S1) Praha 10, 100 34	Tel: 267 168 100 Fax: 267 168 109 E-mail: fnkv@fresenius.cz
Praha 4 - Krč	Kukučínova 1151/1 Praha 4 - Krč, 142 00	Tel: 241 729 828 Fax: 241 728 286 E-mail: praha-krc@fresenius.cz
Praha 5 - FN Motol	V Úvalu 84 (areál FN Motol, pavilon 22) Praha 5 - Motol, 150 06	Tel: 224 436 090 Fax: 224 436 237 E-mail: motol@fresenius.cz
Praha 6 - Střešovice	U Vojenské Nemocnice 1200/1 (areál nemocnice) Praha 6 - Střešovice, 162 00	Tel: 220 510 107 Fax: 220 510 107 E-mail: stresovice@fresenius.cz
Praha 9 - Vysočany	Sokolovská 304/ 810 (poliklinika) Praha 9 - Vysočany, 190 61	Tel: 284 683 292 Fax: 284 689 016 E-mail: vysocany@fresenius.cz
Příbram	Podbrdská 269 (areál nemocnice) Příbram, 261 01	Tel: 318 654 315 Fax: 318 654 314 E-mail: pribram@fresenius.cz
Slaný	Politických vězňů 576 (areál nemocnice) Slaný, 274 01	Tel: 312 526 364 Fax: 312 521 994 E-mail: slany@fresenius.cz
Sokolov	Slovenská 1863 Sokolov, 356 01	Tel: 352 622 739 Fax: 352 622 739 E-mail: sokolov@fresenius.cz

Nephro Care
– **Péče pro mne**
časopis pro pacienty

2. číslo
vychází 2x ročně
evidenční číslo:
MK E 19648
místo vydání: Praha
datum vydání:
18.10.2010

VYDÁVÁ
Fresenius Medical Care - DS, s.r.o.
Lužná 591
160 00 Praha 6
IČO: 45790949

GRAPHIC DESIGN
Vratislav Šmelhaus
Bomton Agency, s.r.o.

TISK
Bomton Agency, s.r.o.

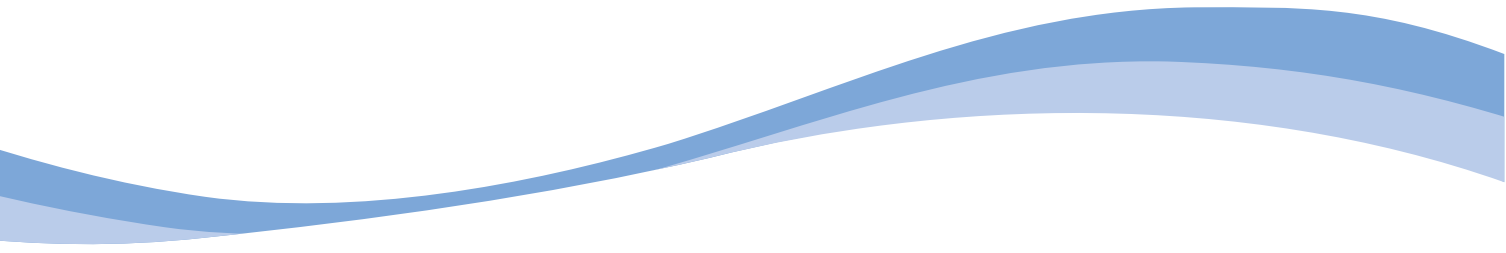
REDAKCE
Ing. Petra Bothe
MUDr. Tomáš Jirka
Mgr. Ivana Lupoměská
MUDr. Michaela Ságová
Ing. Aleš Zacharda
Mgr. Dagmar Bílková

JAZYKOVÁ KOREKTURA
Mgr. Jarmila Klimentová

**MEZINÁRODNÍ
VYDÁNÍ**
Nephrocare For Me
International
Marketing&Medicine

KONCEPT
Petra Gielkens, IMM

Foto: archiv Fresenius Medical Care



NephroCare
Péče
pro mne