

NephroCare

pro mne

Zdraví a pohoda:
Jak dodržovat spánkovou hygienu

Aerobik:
Ideální letní cvičení

**Toulky
po Křivoklátsku**

Vítáme vás!

Milí čtenáři,

máme pro vás další vydání našeho časopisu, ve kterém opět naleznete řadu informací a tipů pro váš pestřejší, pohodovější a také zdravější život. Pevně věříme, že i v tomto čísle budete společně s námi hledat inspiraci pro vaše dny na dialýze i mimo ni.

Mnohé z vás trápí únava, a tak jsme se rozhodli se tomuto tématu věnovat trochu hlouběji. Velkou roli při únavě hraje také kvalita spánku. Pojdme se tedy společně na stranách 4 až 9 podívat na to, co můžeme udělat, aby byl náš život aktivnější a únava v něm neměla tolik prostoru.

A když už jsme zahnali únavu, co si zacvičit? Na stranách 26 až 29 se můžete přesvědčit, že aerobik může být šikovná pohybová aktivita právě pro vás. Po tělesné námaze by měla následovat nějaká dobrotka. Co si tentokrát uvařit méně běžné jídlo. Uvidíte, jak je to snadné a také jak může být dobré! Inspirativní recepty naleznete na stránkách 30 až 37.

V každém z čísel našeho časopisu se snažíme zprostředkovat vám příběhy lidí s podobným osudem, jako máte vy. Dnes máme rovnou dva kandidáty na titul „Palec nahoru“. Prvním je zcela zaslouženě pan Lubomír, pro kterého se dialýza stala nejen osobní zkušeností, která jej provází již do mládí, ale také posláním. Druhým je pak krčský jubilant, pan Kavalír. Také byste se chtěli dožít tak požehnaného věku jako on? Neuvěřitelných 102 let je opravdu mnoho a pokud je to navíc pacient na dialýze, platí palec nahoru dvojnásob. Oba příběhy si můžete přečíst na stranách 18 až 22.

Pokud vám zbude trocha volného času, zveme vás na Křivoklátsko. Tento malebný kraj skrývá opravdu spoustu historických i přírodních krás. Na stránkách 23 až 25 pro vás máme několik tipů, kam se v tomto kraji můžete vydat a jaká místa navštívit.

Přejeme vám krásné léto a podzim!

Vaše redakce

Téma

- 4 Únava – proč vzniká a jak se jí vyhnout
- 6 Jak dodržovat spánkovou hygienu
- 10 Letní jídelníček šitý na míru

Události

- 13 Fresenius Medical Care rozšiřuje síť dialyzačních středisek
- 14 Výročí našich dialyzačních středisek
- 17 Využijte možnosti mít kdykoli a kdekoli přehled o své léčbě!

Lidé

- 18 „Dialýza je můj způsob života.“
- 22 Dialýza mu ani ve 102 letech neubírá na elánu

Cestování

- 23 Toulky po Křivoklátsku

Tělo

- 26 Aerobik: Ideální letní cvičení

Recepty

- 30 Nevšední jídla pro vás

Poradna

- 38 Ateroskleróza může vyřadit z provozu i naše ledviny!

Mozek

- 40 Trénujte svůj mozek



12 Letní výživové desatero dialyzovaného pacienta



16 Naš nový instagramový profil pro pacienty



32 Čekankový salát s borůvkami

Únava

proč vzniká a jak se jí vyhnout

Cítíte se malátní a unavení? Únava je u dialyzovaných pacientů velmi častým jevem. Existují však překvapivě snadné způsoby, jak proti ní bojovat. Na následujících řádcích vám přinášíme nejúčinnější strategie proti únavě.

Všichni víme, jaké to je. Ten pocit slabosti, nedostatku energie a únavy. Dost často vede ke snížení motivace a brání nám být aktivní, věnovat se fyzické aktivitě, což opět zvyšuje pocit únavy.

Únava je častým vedlejším účinkem, který zažívají pacienti na dialýze, a může být vysilující, což nás frustruje a demoralizuje. Někdy je úbytek energie dokonce tak významný, že se cítíme neschopni postarat se o své každodenní úkoly. Ale kromě toho, že se možná jedná o vedlejší účinek dialýzy – odkud únava pochází? Jak vzniká?

Proč jsem tak unavený?

Souvislost dialýzy a únavy je stále předmětem analýzy a výzkumu. Zdá se jasné, že roli hraje jak ztráta normální funkce ledvin, tak i účinky dialýzy na tělo, které k tomu přispívají. Stejně důležité jsou však i jiné příčiny: například dietní omezení a celkový stres a úzkost.

Víme, že více spánku – nejlogičtější krok proti únavě – není vždy řešením. Užitečné jsou i další strategie, které vám umožní aktivně s únavou bojovat. Zde je několik tipů, které mohou být účinné:

Jak bojovat s únavou?

Zlepšení vaší stravy je dobrá strategie, jak zvýšit svou energetickou hladinu. Co a kdy jíme, může ovlivnit energetickou bilanci a výkon během dne. Ujistěte se, že přijímáte dostatek vitamínů, snažte se omezovat příjem alkoholu, dopřejte svému tělu dostatek železa, nesnižujte příliš svůj příjem sacharidů, bílkovin a tuků, protože jsou dobrým zdrojem energie. Vždy se před změnou jídelníčku poraďte s naší nutriční terapeutkou.

Další účinnou strategií je dostatek pohybu. A nemyslete si, že to nedokážete – cvičení je jakákoli fyzická aktivita. Procházka je vždy dobrý nápad – není nutné jít ihned sportovat nebo do posilovny. Začněte tím, co umíte,



nebo co máte rádi a proměňte to v rutinu. Než se nadějete, zvládnete více. Nezapomeňte se poradit s ošetřovatelským týmem na dialyzačním středisku, aby vám pomohl se správným cvičebním režimem.

Dobrý spánek je samozřejmě možností, jak bojovat proti únavě. Pravidelný spánkový režim chrání vaše duševní a fyzické zdraví, zlepšuje vaši paměť, kognitivní schopnosti a imunitní systém. Pokud máte problémy se spánkem, promluvte si s ošetřovatelským týmem na dialyzačním středisku, abyste zjistili, jak nejlépe dosáhnout klidného spánku.

Hormony v háji?

Studie ukázaly, že muži, kteří jsou na dialýze, trpí nízkou hladinou testosteronu, která může

způsobit pocity únavy. U žen, které jsou na dialýze, může zvýšená hladina estrogenu a nedostatek progesteronu způsobit únavu a psychickou nenáladu. Promluvte si se svým nefrologem o možnosti vyšetření, které může pomoci určit váš plán léčby. Pokud je vyšetření nutné, nařídí jej lékař.

Nemyslete si, že s únavou musíte bojovat sami. Požádejte své přátele a rodinu, aby vám pomohli, a nestyděte se sdílet svou potřebu pomoci. Koneckonců – být společenský je dalším velkým zdrojem pozitivní energie. Takže jděte ven a buďte aktivní – a únava nebude mít šanci.



Jak dodržovat spánkovou hygienu

Spánek hraje při udržování zdraví a životní pohody zásadní roli po celý náš život. Je stejně důležitý jako jíst, pít a dýchat. Pravidelný spánkový program chrání vaše duševní a fyzické zdraví, zlepšuje vaše kognitivní schopnosti a podporuje váš imunitní systém. Co myslíte? Spíte dostatečně? Zde je 15 užitečných technik pro dobrou spánkovou hygienu sestavených klinickou psycholožkou Madalinou Modoranu (NephroCare Vaslui, Rumunsko).

1. Stanovte si pevný plán spánku. Naše tělo má rádo rutinu. Zvláště pokud jde o spánek. Snažte se vstávat každý den ve stejnou dobu. Způsobí to, že budete ospalí, právě když je čas jít spát. Pokud na dialýzu potřebujete vstávat velmi brzy, snažte se vstávat přibližně ve stejnou dobu ve dnech před terapií. Spánek nelze „dohnat“. Pokud budete chodit spát později ve dnech před ranním probuzením, nebudete schopni kompenzovat ztrátu spánku – a aby toho nebylo málo, následující den se vám bude těžko vstávat. Mějte na paměti, že probouzení v různou dobu ovlivňuje kvalitu spánku a prodlužuje dobu, než usnete.

2. Vyhněte se konzumaci kofeinu, alkoholu a nikotinu. Jak asi víte, kofein není přítomen pouze v kávě, ale také v některých čajích, energetických nápojích, a dokonce i v čokoládě. Je to stimulant, stejně jako nikotin. Oba způsobují stav aktivace, který ztěžuje usnutí, a také ovlivňuje kvalitu spánku. Pokud máte problémy se spánkem, vyvarujte se kouření před spaním a vyřadte ze svých návyků kombinaci tabáku a kofeinu. Dalším způsobem, jak si zajistit dobrý odpočinek, je vyvarovat se konzumace potravin, které mají stimulační účinek na centrální nervový systém. Pokud je pro vás obtížné se jim všem společně vyhnout, zkuste omezit množství a konzumujte je během první poloviny dne. Obecně ale platí, že byste rozhodně měli dodržovat rutinu příjmu tekutin.

3. Vyvarujte se usínat příliš plní nebo příliš hladoví. Vyhněte se bohatým jídlům alespoň hodinu a půl před spaním. Četné studie ukazují, že trávení během noci

mění kvalitu spánku a způsobuje častější probouzení. Platí to i naopak – pokud půjdete spát hladoví, sníží se kvalita vašeho spánku. Takže nevynechávejte večeři. Nejlepší způsob, jak zajistit dobrý noční spánek, je zvolit si večer lehkou svačinu.

4. Snažte se každý den nabrat zdravé množství slunce. Denní světlo je nezbytné pro nastavení rytmu spánku a bdění. Užijte si čas venku a snažte se vystavovat se slunečnímu záření alespoň na 30 minut každý den. Doporučuje se trávit tento čas během první půlky dne, abyste měli prospěch z jemných paprsků ranního slunce. Nepřehánějte to. Nevystavujte své tělo slunečnímu záření příliš, vyhněte se spálení a nezapomeňte používat sluneční brýle, opalovací krémy, klobouky apod.

5. Nejméně dvě hodiny před spaním se vyhněte sportovním aktivitám. Minimálně 30 minut fyzické aktivity denně tělu prospívá a přispívá ke kvalitnějšímu spánku. Intenzivní fyzické cvičení těsně před spaním může zvýšit tělesnou teplotu a rychlost metabolismu, takže je obtížné usnout. Zkuste si naplánovat sportovní aktivity na první část dne – nebo alespoň dvě hodiny před spaním.

6. Omezte příčiny svých obav. Všichni víme, jak těžké je usnout, když nás něco trápí. Dá se tomu ale vyhnout. Pokud máte tendenci jít spát a přemýšlet o všech věcech, které musíte udělat další den, udělejte si před spaním plán na další den. Sníží to úroveň obav spojených s vašimi aktivitami v následujícím dni. Tato technika může vyčistit vaši mysl od myšlenek, které mohou být zdrojem obav, a usnadnit vám tak usínání.

7. Nezůstávejte dlouho v posteli, pokud nespíte. Pokud jste se bez úspěchu pokoušeli usnout déle než 20 minut, je dobré opustit ložnici a zahájit jednoduchou relaxační aktivitu, kterou lze po návratu ke spánku zastavit nebo opustit (např. ukládání nebo úklid předmětů, skládání oblečení atd.). I když se to může zdát obtížně proveditelné, cílem tohoto cvičení je posílit spojení mezi postelí a spánkem. Doslova pomáhá vašemu tělu naučit se rychleji usínat. Čím více času strávíte v posteli v marné snaze usnout, tím více nepohodlí je s pobytem v posteli spojeno. Důležité je také používat postel pouze ke spánku. Nejezte, neučte se v ní, netelefonujte, nesledujte v ní filmy a nevěnujte se v posteli podobným činnostem, pokud bdíte.

8. Vyhněte se spánku během dne. Pokud spánek v noci není dostatečně klidný, může se zdát jako dobrý nápad dopřát si další spánek během dne. Jakkoli může být povzbuzující, denní spánek jednoduše redukuje spánek během noci. Pokud tedy máte problémy se spánkem v noci, snažte se přes den vyhýbat krátkým spánkům. Pokud ale usnete, mějte na paměti, že spánek by neměl být později než v 15 hodin a neměl by přesáhnout 45 minut.

9. Omezte používání elektronických zařízení alespoň hodinu před spaním. Světelné receptory v očích, které říkají našemu mozku, kdy je den a noc, jsou citlivé na modré světlo. Obrazovky telefonů, notebooků, tabletů, dokonce i televizorů využívají modré LED světlo. Když tato zařízení používáte večer, často je držíte jen pár centimetrů od očí, blokuje to uvolňování

melatoninu. Je to opravdu škodlivý zvyk, který ztěžuje usínání, a dokonce ovlivňuje kvalitu spánku a denní bdělost. Většina elektronických zařízení má možnost snížit intenzitu modrého světla. Aktivujte a přizpůsobte tuto možnost podle svého rozvrhu a přestaňte používat elektronická zařízení alespoň hodinu před spaním.

10. Zvykněte si před spaním číst tištěné texty. Tištěné, tedy časopisy, noviny, knihy atd. – nikoli elektronické zařízení. Před spaním si volte pro čtení jednoduché, relaxační texty, které nevyžadují mnoho úsilí. Jedná se o velmi zdravou alternativu trávení času před spaním, než je používání elektronických zařízení, jako je telefon, notebook či tablet.

11. Připravte si přátelské prostředí pro spánek. Prostor pro spaní a odpočinek jsou v našich myslích úzce spojeny. Proto je důležité, aby v ložnici bylo uklizeno, ticho a tma. Pohodlná matrace a polštář mohou pomoci udržet dobrý spánek. Použijte závěsy nebo žaluzie k zabránění pronikání silného světla do místnosti, nebo můžete použít masku na spaní, která usnadní usínání a zabrání probuzení kontaktem se světlem. Pokud nelze zcela eliminovat hluk v místnosti, kde spíte, zvažte použití špuntů do uší nebo zařízení pro klidný spánek, které produkuje bílý šum.

12. Zajistěte si tlumené, teplé, žluté prostředí s nízkou intenzitou světla a vyhněte se používání závěsných lamp s jasným světlem v místnostech, kde trávíte večery. Umělé světlo, kterému jsme vystaveni během večera, oklame mozek, že

Spánková hygiena:

Když používáme termín „hygiena spánku“, mluvíme o návycích a praktikách, které vám umožní mít kvalitní noční spánek. Tyto postupy byly poprvé vyvinuty a prozkoumány v 70. letech minulého století, aby pomohly pacientům s mírnou až středně těžkou nespavostí.

slunce nezapadlo. Proto, i když je čas jít spát, mozek si bude myslet, že je ještě den, a oddálí uvolňování melatoninu. To může vést k nespavosti, která se projevuje obtížemi při zahájení spánku krátce poté, co jdete spát. Pro lepší spánek je důležité trávit večery v místnostech s nízkou intenzitou světelných podnětů.

13. V místnosti, kde spíte, udržujte nižší teplotu. Pro zahájení spánku musí tělesná teplota klesnout asi o jeden stupeň Celsia. Pro váš spánek je proto dobré, když je místnost, kde spíte, asi o 1–2 stupně chladnější než ostatní místnosti a když je také dobře větraná. Jednoduchým způsobem, jak snížit svou tělesnou teplotu, je jednoduše si umýt obličej nebo si dát sprchu před spaním. Naše individuální teplotní preference se liší. Pokuste se najít teplotu, při které se cítíte nejpohodlněji.

Reference:

Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9–17.

Olini, N., Kurth, S., & Huber, R. (2013). The effects of caffeine on sleep and maturational markers in the rat. *PLoS one*, 8(9), e72539.

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster.

Yang, A., Palmer, A. A., & de Wit, H. (2010). Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. *Psychopharmacology*, 211(3), 245–257.

14. Udržujte hodiny mimo zorné pole. Potíže s usínáním mohou vést ke zvýšené úzkosti, která opět prohlubuje problém nespavosti, což je začarovaný kruh. Tento stav může být umocněn tendencí stále se dívat na hodinky, když se snažíte usnout. Abyste tomu zabránili, jednoduše odstraňte ze svého zorného pole jakékoli zobrazení času. A když už jste u toho, odstraňte všechny související podněty, jako je například tikání hodin.

15. Bez porady s lékařem neužívejte volně prodejné prostředky nebo doplňky stravy. Pokud se těžko zbavujete nespavosti a začíná vám ovlivňovat každodenní život, promluvte si s lékařem a psychologem ve vašem dialyzačním středisku. Psycholog je vyškolen k posouzení kvality spánku a bude schopen navrhnout intervenční plán šitý na míru vašim potřebám a preferencím.



LETNÍ JÍDELNÍČEK ŠITÝ NA MÍRU

aneb výživa dialyzovaných pacientů v létě

Letní dny jsou zde a my si opět co nejvíce užíváme všech barev přírody, čerstvého vzduchu a blahodárné energie teplých slunečních paprsků. Atmosféru letních dnů nejlépe dokreslují každodenní procházky a večerní posezení s přáteli u grilu. Ke grilu patří dobrá nálada a samozřejmě dobré jídlo – ani v létě by však pacienti na dialýze neměli slevovat ze svých výživových zásad!

Strava dialyzovaných pacientů v letním období by měla být obecně lehčí než kdykoli jindy, a to platí i pro technologickou úpravu jídel. Smažené pokrmy zařazujeme do jídelníčku pouze výjimečně – upřednostňujeme vaření, dušení a rychlé opékání. Nezapomínáme na zeleninu a ovoce ani na další živiny, jako jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. S přípravou jídelníčku vám rádi pomohou lékaři i koordinátorky výživy ve vašem dialyzačním středisku. Co je důležité – zajímejte se o své laboratorní

výsledky – jejich hodnoty vám prozradí, jak si sestavit váš letní jídelníček!

Jak by mělo vypadat stravování v letních měsících?

Snídaně – dobrý start každého dne

Základem dne je snídaně, která osvěží a zároveň doplní energii a vitamíny. Snídaně by měla obsahovat všechny živiny – základem jsou kvalitní bílkoviny ve formě čerstvých sýrů, tvarohových pomazánek a vajec.

Připravujte si domácí pomazánky z masa, drůbeže, tuňáka a vajec. Jejich výhodou je to, že vlastní přípravou hlídáte jejich složení a množství soli, což je velmi důležité z důvodu udržování krevního tlaku, hmotnosti, a vyhnutí se otokům. Pomazánky ochucujte čerstvými bylinkami či zeleninovými natěmi. Vylepšete si snídani čerstvým ovocem (jako jsou jahody, borůvky, maliny), další výběr ovoce je podřízen hladině draslíku v krvi! Ke kompletní snídani patří také rostlinný tuk nebo čerstvé máslo, které namažte na obyčejný chléb, dalaťák nebo toust. Vybírejte pečivo, které neobsahuje semínka, zrníčka. Kdo má rád sladké snídaně, může zvolit například domácí džem či med.

Svačiny – ideálně 2× denně

Dopolední a odpolední svačina je velmi důležitá z hlediska doplnění energie, vlákniny a vitamínů, a z dalších důvodů, které upravují váš zdravotní stav, díky čemuž se můžete cítit stále dobře. Stačí pouze málo: doporučené ovoce (např. jablko) nebo zelenina (např. salátová okurka) vám zvlhčí ústa a zbaví pocitu žízně. Pokud máte nízký příjem bílkovin, přidejte ke svačině plátek sýra, 100 ml bílého jogurtu, tvarohového krému nebo plátek šunky. Nemusíte jíst pouze obyčejný chléb – chybějící energii vám dodá běžné pečivo, piškot, máslové sušenky apod.

Obědy a večeře – studené i teplé, v létě je obojí vhodné

Studená forma jídla je příjemným osvěžením! Získáte energii a nasytíte se, přičemž se nebudete cítit „těžce“ a nebudete tolik unavení. Obědy nebo večeře by měly vždy obsahovat kousek masa, drůbeže či ryby, upra-

vené nejlépe na přírodní způsob. Místo masa můžete zvolit kvalitní čerstvý sýr, např. kozí nebo plátkový, tofu, Šmakoun nebo různě upravená vejce.

Oběd nebo večeře by měla doplňovat vždy zeleninu. Zeleninu je ideální konzumovat v čerstvém stavu, např. ve formě salátů. Součástí oběda může být zelenina dušená, vařená, opékaná nebo i grilovaná. Pacienti, kteří si hlídají hladinu draslíku, volí namísto čerstvé zeleniny mraženou, nebo ji důkladně připraví krájením a namáčením.



GRILOVÁNÍ A DIALÝZA – ANO ČI NE?

Oblíbené letní činnosti, jakou grilování bezesporu je, se dialyzovaní pacienti nemusí vyhýbat. Při důsledném dodržování několika základních doporučení je i pro ně přípustná. Ta je třeba mít stále na paměti, zejména proto, aby jídlo z grilu bylo potěšením, nikoliv zdravotní komplikací.

Při grilování platí pro dialyzované pacienty tato hlavní pravidla:

- 1) Při výběru grilu je nejlepší volbou gril plynový nebo elektrický.

- 2) Při grilování se snažíme zamezit odkapávání. Na maso, zeleninu, ryby či ovoce používáme alobalové tácky a misky.
- 3) Maso ke grilování je vhodné marinovat, nejlépe v domácí marinádě, kde nebude chybět olej, klasické koření a hodně bylinek, hořčice, cibule atd.
- 4) Maso a drůbež vyndejte před grilováním z ledničky. Na gril je ideální pokojová teplota.
- 5) Maso nebo drůbež grilujte z jedné i z druhé strany po dobu 4 až 8 minut.
- 6) Vuřty nebo klobásy žádají pozvolné grilování – místo napichování volte k obracení grilovací kleště. Při jejich nákupu si zjistěte, kolik obsahují masa. Vuřty nebo klobásy patří k uzeninám, které obsahují více soli a fosforu, proto nezapomínejte, že tyto vybrané uzeniny jsou pouze zpestřením vašeho jídelníčku, a to navíc vždy v menším množství.

Letní výživové desatero dialyzovaného pacienta

- 1) Snížím příjem živočišných tuků a nahradím je rostlinnými tuky (olivovým a řepkovým olejem), např. jako přídavek do salátů či pomazánek. Omezím kokosový a palmový olej, který je obsažen např. v polevách, sladkých krémech, sušenkách, zmrzlínách atd.
- 2) Snížím příjem jednoduchých cukrů a fruktózy tím, že nebudu pít sladké šťávy a limonády a přestanu doslazovat nápoje. Budu si vybírat džemy a marmelády s vyšším podílem ovoce. Mléčné výrobky budu upřednostňovat v přírodní formě bez dochucení.
- 3) Omezím spotřebu bílé mouky. K zahušťování jídel budu používat solamyl, chléb nebo mraženou zeleninu.
- 4) Ryby obsahují mnoho dobrého: velmi kvalitní tuk a kvalitní bílkoviny, jód, vitaminy skupiny B. Zkusím je zařadit 2–3× týdně do jídelníčku (např. tuňákovou pomazánku nebo pečené filé na kmínu).
- 5) Co nejvíce omezím instantní potraviny, polotovary a konzervy.
- 6) Uzeniny, paštiky a tučné mléčné výrobky budu zařazovat do svého jídelníčku pouze jako zpestření, nikoliv jako jeho pravidelnou součást.
- 7) Nebudu přisolovat pokrmy, omezím příkrmy a potraviny se skrytou solí – uzeniny, plísňové sýry, konzervy, brambůrky atd. Nahradím je mraženou zeleninou nebo kompotovaným ovocem bez šťávy.
- 8) Dopřeji si více zakysaných výrobků a mléčných výrobků s nižším podílem mléčného tuku.
- 9) Budu vybírat potraviny, u kterých si mohu přečíst přesné složení na etiketě. Budu upřednostňovat kvalitu potravin před kvantitou – místo špekáčku si například připravím mleté maso.
- 10) Budu přijímat jen takové množství tekutin, které mám doporučeno od lékaře. Občasnou skleničku vína musím také započítat do spotřeby tekutin.

Fresenius Medical Care rozšiřuje síť dialyzačních středisek

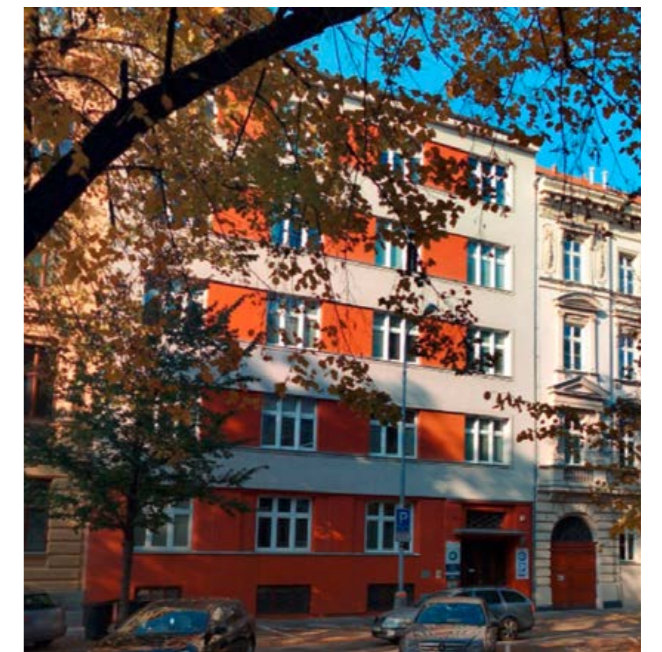
Společnost Fresenius Medical Care – DS, s.r.o., která je největším soukromým provozovatelem dialyzačních středisek a nefrologických ambulancí a poskytovatelem nefrologické péče v České republice, převzala počátkem roku 2022 společnost INNEF, a.s. Ta od roku 1994 provozuje dialyzační středisko a nefrologickou ambulanci v budově České provincie Kongregace Dcer Božské Lásky na třídě Kapitána Jaroše 25 v Brně.

„Nyní postupně a citlivě integrujeme dialyzační středisko do naší sítě Fresenius Medical Care tak, abychom nenarušili péči o pacienty, jejich pocit komfortu a bezpečí,“ říká David Prokeš, generální ředitel společnosti Fresenius Medical Care – DS, s.r.o., a dodává: „Pacienti se mohou těšit díky zázemí předního poskytovatele dialyzační péče z novinek zpřijemňujících jejich léčbu v podobě nejmodernějších technologií a vysokého komfortu.“

Dialyzační středisko INNEF Brno zahájilo svou činnost v listopadu roku 1994 s deseti

lůžky pro chronický program, později zvýšilo počet lůžek na dvanáct. První dialýza zde byla provedena 28. listopadu 1994. O rok později zde otevřeli také nefrologicko-interní ambulanci.

Primářem střediska je MUDr. Petr Vězda, který zde působí jako lékař od roku 2005, a pozici vrchní sestry zastává od samotného vzniku dialyzačního střediska Miroslava Wimětalová.



Výročí našich dialyzačních středisek

PRAHA 6 - STŘEŠOVICE

Střešovické dialyzační středisko slaví v roce 2022 padesáté výročí. Pacienti se selháním ledvin se zde léčí již od roku 1972, kdy tu byla provedena první dialýza.

Středisko bylo od počátku součástí vojenské nemocnice, a tak si jeho lékaři vyzkoušeli i první polní dialýzu a dialýzu provedenou v dopravním prostředku. Dialýzu dnes nalezneme v pavilonu A8 Ústřední vojenské nemocnice (ÚVN) v Praze 6 a nejprve bylo součástí III. Interního oddělení ÚVN, později pak Interní kliniky 1. LF UK a ÚVN. V roce 2008 bylo pracoviště převzato stávajícím provozovatelem, společností Fresenius Medical Care.

Střešovické dialyzační středisko disponuje celkovou kapacitou deset lůžek.



KLADNO

Dialyzační středisko a nefrologická ambulance v areálu Oblastní nemocnice Kladno slaví v roce 2022 třicet let od zahájení svého provozu. První pacienty s onemocněním ledvin zde přivítaly v roce 1992, kdy kladenskou dialýzu slavnostně otevřel tehdejší ministr zdravotnictví Martin Bojar.



Dialyzační středisko, které od roku 2006 spadá do celosvětové sítě Fresenius Medical Care, se nachází v pavilonu N Oblastní nemocnice Kladno. Středisko disponuje celkovou kapacitou dvaceti lůžek. Jeho součástí je rovněž nefrologická ambulance.

V roce 2012 prošla kladenská dialýza kompletní rekonstrukcí.

NYMBURK

Pro pacienty se selháním ledvin, kteří jsou zařazeni do chronického dialyzačního programu, již pátým rokem poskytuje život zachraňující léčbu dialyzační středisko Fresenius Medical Care v Nymburce.

V dialýzu se v roce 2017 proměnila zchátralá budova v Nádražní ulici. Ta posledních pět let slouží pacientům, kterým selhaly ledviny, nejen z Nymburska, ale i Poděbradska, Milovic, Lysé nad Labem, Městce Králové a dalších obcí ve východním cípu Středočeského kraje.

Nymburské dialyzační středisko pojme při plném provozu patnáct pacientů na jednu směnu. Péči poskytuje středisko pak nejen chronicky dialyzovaným pacientům, ale i nemocným po kardiokirurgických výkonech během rehabilitačního pobytu v lázních Poděbrady, kteří jsou zařazeni v dialyzačním programu.

Součástí nymburského dialyzačního střediska je rovněž nefrologická ambulance.



SOKOLOV

Dialyzační středisko v Sokolově, které sídlí na adrese Slovenská 1863, si v roce 2022 připomíná významné výročí. Je tomu již pětadvacet let, co funguje pod hlavičkou celosvětové sítě Fresenius Medical Care.



Provoz sokolovského dialyzačního střediska byl zahájen 13. dubna 1985. V roce 1993 se v rámci privatizace stalo středisko součástí mezinárodní sítě National Medical Care, která rozšířila jeho kapacitu na 16 lůžek. Před pětadvaceti lety, v roce 1997, pak sokolovská dialýza přešla pod společnost Fresenius Medical Care. Díky tomu získala kompletní přístrojovou obměnu a mohla začít nabízet svým pacientům ty nejnovější a nejmodernější léčebné metody.

Součástí dialyzačního střediska je i nefrologická ambulance. Jejím cílem je zachytit a sledovat pacienty s onemocněním ledvin, upřesnit diagnózu ledvinného onemocnění, poskytnout co nejdříve adekvátní léčbu, případně je včas připravit na dialýzu nebo k transplantaci ledviny.



my.kidney.companion
Your companion for life with #kidneydisease



Náš **nový** instagramový profil pro pacienty

Objevte náš nový mezinárodní profil „my.kidney.companion“ na Instagramu. Naleznete zde řadu novinek a inspirací a širokou škálu témat šitých na míru potřebám pacientů v různých fázích onemocnění ledvin, stejně jako jejich rodinám a pečovatelům.

Nový instagramový profil vám nabízí mnoho zajímavých informací na téma ledvin a různých léčebných postupů, se kterými se můžete seznámit.

Nebo hledáte další recepty, které se hodí pro váš jídelníček? Na „my.kidney.companion“ také naleznete různé recepty. Každý z nich je vždy uveden s jednotlivými ingrediencemi, návodem a nutričními údaji, takže se můžete snadno sami přesvědčit, zda vám a vaši chuti vyhovuje.

Sledujte nás a podělte se o své zkušenosti a postřehy s ostatními uživateli v komentářích. Pojďme společně vybudovat komunitu a sledovat „my.kidney.companion“ na Instagramu (v anglickém jazyce).



Využijte možnosti mít kdykoli a kdekoli přehled o své léčbě!

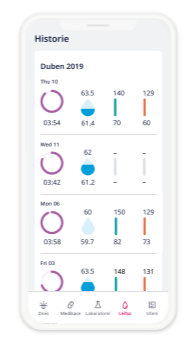
Pro všechny pacienty dialyzačních středisek Fresenius Medical Care máme k dispozici mobilní aplikaci myCompanion, která je volně ke stažení v Google Play a App Store pro mobilní telefony se systémy Android a iOS.

Pacienti si mohou zobrazit laboratorní výsledky, informace o průběhu jejich léčby i důležité rady k životosprávě kdykoli a kdekoli online na svém mobilním telefonu. Aplikace myCompanion jim umožňuje komplexní přístup k průběhu jejich terapie, laboratorním výsledkům a medikaci. „Pacienti si snadno zjistí, jaké léky mají užívat a podle jakého časového plánu. Navíc zde naleznou přehled o své léčbě zpětně a mohou tak sledovat její vývoj v čase,“ vysvětluje Ivana Lupoměská, hlavní sestra dialyzačních středisek Fresenius Medical Care.

Součástí aplikace myCompanion jsou i užitečné rady, které pacientům umožňují žít s dialyzační léčbou kvalitnější život. Dozvíte se zde například o tom, jak zůstat se svým onemocněním aktivní, jak pečovat o svou pleť nebo si můžete prostřednictvím široké nabídky receptů připravit doma pokrm korespondující s vašimi dietními opatřeními. Nabídka zajímavých informací a rad se neustále rozšiřuje a aplikace přináší stále nová a nová vylepšení, která zlepšují uživatelský komfort a rozšiřují její edukační charakter.



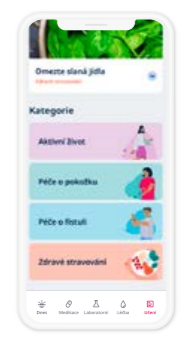
Úvodní stránka
Nejdůležitější informace na první pohled ihned po přihlášení.



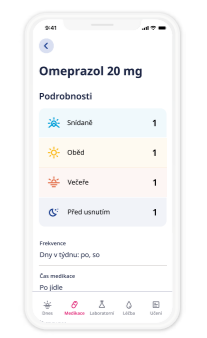
Historická data o léčbě
Podívejte se na svou poslední dialýzu podrobně: délka, úbytek hmotnosti a krevní tlak.



Podrobné laboratorní výsledky
Zjistěte, jak se vaše laboratorní výsledky postupem času mění, a přečtěte si naše doporučení.



Rada odborníka
Podívejte se na rady odborníků pro aktivní život, péči o pokožku, péči o fistuli či zdravé stravování.



Podrobnosti o medikaci
Můžete si kdykoli zobrazit váš časový plán užívání léků.



„Dialýza je můj způsob života.“

Před neuvěřitelnými čtyřiceti lety začal pan Lubomír, které mu je čtyřiašedesát let, podstupovat život zachraňující dialyzační léčbu chronického selhání ledvin. Za tu dobu podstoupil několik transplantací a zažil si na vlastní kůži postupný vývoj dialyzační techniky a léčby.

K ledvinnému selhání u něj došlo velice brzy, již ve 24 letech. V té době se mu s jeho ženou mělo právě narodit první dítě – syn. Pan Lubomír pracoval v povrchovém dole Družba v Novém Sedle na Sokolovsku a organizoval zde důlní dopravu. Najednou se začal cítit nemocný – nemohl pořádně dýchat, měl bolesti břicha a postupně se přidalo i zvracení. „*Tehdy závodní lékař bohužel nerozpoznal, že mám zánět ledvin. Nazval mě hypochondrem a nechal mě chodit tak dlouho do zaměstnání, až se můj stav natolik zhoršil, že mě vedoucí odmítl pustit do práce. Byl jsem fyzicky i psychicky zcela vyčerpaný,*“ vzpomíná pan Lubomír.

Poprvé na dialyzační léčbě

Krátce na to se ocitl v nemocnici v Karlových Varech, kde se lékaři domnívali, že má leukémii. Až následně odhalili, že se jedná o vážné selhání ledvin. V roce 1982 se v celém Západočeském kraji nacházelo jediné dialyzační středisko, a to v Plzni. Na dialyzační léčbu se dlouho čekalo a dostal se na ní málokdo. Pan Lubomír měl ale štěstí, že se právě uvolnilo jedno místo, a tak 8. února 1982 poprvé podstoupil dialýzu. Nástupem na dialyzační léčbu skončila jeho práce v povrchovém dole a pan Lubomír se ocitl v invalidním důchodu. „*Nebyli jsme na to se ženou vůbec připraveni. Chyběly nám jakékoli informace k dialyzační léčbě, v dostupných knihách se uvádělo průměrné přežití čtyři roky, a navíc nás invalidní důchod*

nemohl uživit,“ popisuje svou tehdejší situaci pan Lubomír.

A tak rodina, do které právě přibyl čerstvě narozený syn, začala shánět všemožnou domácí práci, aby měla peníze alespoň na živobytí. K ledvinnému selhání se navíc přidala přidružená onemocnění žloutenka typu B i C a neuropatie, která způsobila ztrátu citu v nohách a pan Lubomír se mohl pohybovat pouze o holích. „*Střídavě jsem trávil čas na dialýze a v nemocnici na různých odděleních. Svozová sanita mě nabírala doma ve čtyři ráno a vracel jsem se v šest sedm hodin večer zcela vyčerpaný. Manželka byla nesmírně obětavá, ale bylo to pro ni skutečně extrémně psychicky náročné a náš vztah nakonec skončil rozvodem,*“ listuje vzpomínkami pan Lubomír.

V té době nebyla dialyzační léčba v Československu zdaleka na světové úrovni, jako je tomu dnes. Dialyzační roztok se vyráběl každé ráno z koncentráту, který se vyléval z 25litrových barelů do ohromné kádě a hustoměrem se zjišťovalo, zda je roztok správně namíchan. Poté se zahřál a skleněnými trubkami šel do sálu s dialyzačními přístroji. „*Tehdejší dialyzační přístroj se v podstatě skládal ze dvou částí – samostatné krevní pumpy a zásobníku dialyzačního roztoku, tzv. „hrnce“, do kterého se vkládal cívkový filtr,*“ popisuje své dialyzační začátky pan Lubomír a dodává: „*Dialýza nebyla dostatečně účinná, chodili jsme dvakrát týdně na osm hodin a základem bylo úzkostlivé dodržování*

pitného režimu a dietních opatření.“ Po třech týdnech léčby se konečně od svého lékaře dozvěděl, že je mimo smrtelné nebezpečí.

Dialýza jako způsob života

Jak dialýza změnila jeho život? „*Já vždy říkám – dialýza je způsob života. Není to jen nějaká změna života, vy musíte úplně od základu změnit způsob života se vším, co k tomu patří. Je to životní změna, na kterou se prakticky nelze připravit,*“ říká pan Lubomír a vzkazuje ostatním: „*Dnes mají lidé šanci žít na dialýze dlouhá, dlouhá léta. Samozřejmě za určitých podmínek. Je třeba trpělivosti a rozhodně se v počátcích nevzdávat, pokud je to jen trochu možné – zachovat si svou práci. Vše, co mě odvádí od myšlenek na dialýzu, je v můj prospěch. Snažte se žít, pokud možno, běžný život omezený pouze tím časem, který je vyhrazen dialyzační léčbě.*“

Slovo ošetřujícího lékaře

MUDr. Jiří Vlasák, dialyzační středisko Fresenius Medical Care v Sokolově

S Luborem jsme oba zažili „pravěk dialyzační léčby“. Pravda, každý na jiné straně bariéry. Překonal všechny nástrahy, které v počátcích dialyzační léčby na pacienty číhaly – od problému se vůbec na dialýzu dostat, přes nedostatečně účinné dialyzační membrány, nesterilní dialyzační roztok, ručně nastavované ultrafiltrace, nefyziologický režim dialýz 2x týdně až po virový zánět jater. Jeho aktivní přístup k dialyzační léčbě a k novým medicínským poznatkům je příkladný. Obdivuhodné pro mě je jeho chápání fyziologických procesů lidského těla a akceptování limitů, které dialyzační léčba přes veškeré pokroky má. Absolvuje vysoce intenzivní dialyzační léčbu v režimu 3x šest hodin týdně. V praxi tak potvrzuje důležitost kombinace časového faktoru a špičkové technologie při náhradě ledvinové funkce.

Tři transplantace ledviny

Pan Lubomír strávil v plzeňském dialyzačním středisku celkem čtyři roky. Během té doby také podstoupil transplantaci ledviny. Dárčcovská ledvina ale bohužel vydržela fungovat pouze měsíc. Po čtyřech letech se začal léčit v sokolovském dialyzačním středisku, které v té době začínalo a sídlilo tehdy v budově Báňského úřadu. „*Měl jsem trochu strach, protože dialýza byla mimo nemocnici. Ale tým pana primáře Vlasáka svou práci dělal s obrovským nasazením. Bylo to takové domácí prostředí, kde se mimo jiné organizovali i dovolené s dialýzou,*“ vypráví pan Lubomír o začátcích sokolovské dialýzy.

Svou pílí, pravidelným cvičením a rehabilitacemi se naučil chodit bez holí. V té době začal chodit opět do zaměstnání – pracoval postupně jako koordinátor zalesňování v akci Z, inventární účetní v lázních, v Kabinetu

Pan Lubomír je člověk, který se významně zasloužil o rozvoj a budování povědomí o dialyzační léčbě v České republice. Přes třicet let působil jako prezident Společnosti dialyzovaných a transplantovaných, která vznikla se záměrem poukazovat na stav a kvalitu dialyzační léčby u nás. „*Naším cílem byl především rozvoj dialýzy v České republice a aby každý, kdo je indikován k dialyzační léčbě, tuto léčbu skutečně dostal. Snažili jsme se také alespoň nějakým způsobem připravit lidi na dialyzační léčbu a edukovat je v této oblasti,*“ vysvětluje pan Lubomír.

bezpečnosti práce v povrchovém dole a následně jako prezident Společnosti dialyzovaných a transplantovaných. V roce 1993 pak přišla další šance na transplantaci, a ta byla úspěšná. Pan Lubomír žil s transplantovanou ledvinou celkem deset let. Přestěhoval se do Rychnova nad Kněžnou a po dlouhých deseti letech bez dialýzy začal navštěvovat místní dialyzační středisko, které sám pomáhal zakládat. „*V té době jsem také hodně cestoval a využíval služeb Prázdninové dialýzy – několikrát jsem byl na Krétě, procestoval jsem Itálii křížem krážem a jezdil jsem s dcerou lyžovat do Rakouska,*“ doplňuje pan Lubomír.

Třetí transplantace proběhla v roce 2010. Ledvina zpočátku fungovala a vypadalo to velmi nadějně, ale po deseti dnech přestala fungovat.

Návrat do rodného kraje

„*Po třetí transplantaci jsem se rozhodl, že se začnu dialyzovat ne čtyři hodiny, jak je dnes běžné, ale šest hodin. Uvědomuji si totiž, že kvalita života je velmi závislá na kvalitě a délce dialýzy. Také nemusím dodržovat tak přísná dietní opatření,*“ říká pan Lubomír, který se z Rychnova nad Kněžnou před rokem přestěhoval zpět na Karlovarsko. Žije v malé obci v Chráněné krajinné oblasti Slavkovský les a svůj volný čas tráví poslechem hudby, sledováním filmů a televize či poslechem audioknih. Na dialýzu dochází opět do sokolovského dialyzačního střediska, kde se i po tak dlouhé době opět setkal s primářem Jiřím Vlasákem a vrchní sestrou Danou Hrubou.



Dialýza mu ani ve 102 letech neubírá na elánu

Začátkem měsíce května se na dialyzačním středisku Fresenius Medical Care v Praze 4 - Krči slavilo! A to neuvěřitelné 102. narozeniny pana Kavalíra – pacienta, který je krásným příkladem, že se i člověk odkázaný na dialýzu může dožít opravdu vysokého věku.

Pan Kavalír své narozeniny oslavil v Domově pro seniory Háje se svými přáteli a popřát mu přišel i starosta Prahy 11. Při našem setkání vzpomínal na svůj dosavadní pobyt v domově, kde dělal mimo jiné důvěrníka – vždy se postaral o nově příchozí a snažil se je zapojit do kolektivu. Byl také členem sportovního a literárního kroužku a společně s ostatními členy napsali již tři kroniky, které se zaměřují na vzpomínky a paměti z jejich osobních životů a života v domově pro seniory.

Jako velký milník svého života považuje pan Kavalír to, že po škole pracoval jako prodáváč a obsluhoval i prvního československého prezidenta – Tomáše G. Masaryka. Pověděl nám také o jeho dalším velkém zážitku, kdy jako vedoucí otevřel první samoobslužnou prodejnu v Praze. Samoobsluha, která se dnes zdá jako něco zcela samozřejmého, však v té době byla obrovským výdobytkem.

Personál krčského dialyzačního střediska o panu Kavalíru hovoří jen v dobrém a vypráví, že je stále velice společenský a pozitivní, o vše se zajímá, rád se hýbe,



přijímá věci tak, jak jsou, a čelí novým výzvám, které mu život přináší. Snad toto je jeho recept na dlouhověkost a my se od něj můžeme leccos přiučit.

O životním příběhu pana Kavalíra jsme psali v časopise Péče pro mne č. 20, kdy oslavil rovných 100 let. Byla by ale velká škoda se o něm nezmínit i v tomto roce, protože každý další rok života je obdivuhodný, obzvláště když i po stovce je plný energie a elánu.

Toulky po Křivoklátsku

V dnešním vydání vás zavedeme do hlubokých lesů, známých míst, ale i skrytých zákoutí chráněné krajinné oblasti Křivoklátska. Tato oblast nabízí mnoho možností pro trávení volného času. Můžete se vydat na nekonečné túry, při kterých ztratíte pojem o čase a ponoříte se do tajů tohoto kraje, splout řeku Berounku, vyrazit na kolo nebo navštívit několik hradů, z nichž se budete kochat neskonalými výhledy na malebnou přírodu.

NA SKOK DO STŘEDOVĚKU

Křivoklát je jeden z nejstarších a nejvýznamnějších středověkých hradů českých knížat a králů, a určitě stojí za návštěvu z mnoha důvodů. Při vstupu do areálu tohoto historického skvostu vás jistě zaujme rozlehlé nádvoří, které je obeháno kolem dokola hradbami. Čeká vás příjemná procházka, věž Huderka s černou kuchyní a vyhlídkových ochozem a hejtmanství s příležitostnými výstavami. Na nádvoří se můžete zastavit v obchodech zaměřených na tradiční řemesla, jako je řezbářství a keramika, mincovna a jiná drobná řemesla. Ve věži Huderka se nachází obchůdek se sklem a keramikou. Pro odvážné je zde možnost zastřílet si lukem či kuší.



Navštívit můžete několik prohlídkových okruhů, které vás zavedou do dávného středověku. Uvidíte zde nádhernou hradní kapli, hladomorny, Rytířský či Královský sál, knihovny anebo bohatou Fürstenberskou obrazárnu a muzeum. V průběhu roku se zde také koná několik zajímavých akcí jako je Léto na Křivoklátě, Knížecí Velikonoce, Hradozámecká noc, Královský advent a mnoho jiných.

Za návštěvu stojí nejen tento hrad sám o sobě, ale také vyrazení na výlet do okolí, které nabízí dechberoucí výhledy na řeku Berouнку, zalesněné kopce a kouzelné pohledy na hrad z několika jiných úhlů. Přímo z hradu se můžete vydat rovnou na čtyři turistické stezky: Sokolí, Leontýnina cesta, Bednářská stezka či Královská pěšina.

Sokolí

Délka: 3,4 km

Čas: 1,5 hodiny

Náročnost: dobře schůdný okruh s mírným stoupáním

Značení: od hradu k vyhlídce Paraplíčko po žluté, poté po značkách vycházkového okruhu (žluto-bílý úhlopříčně dělený čtverec) Trasa z hradu k vyhlídce Paraplíčko vede přes fürstenberské vycházkové tzv. Nové cesty z první poloviny 19. století po Naučné stezce Paraplíčko. Odtud jsou krásné výhledy na hrad Křivoklát a z Paraplíčka na kaňon řeky Berouunky protékající obcí Roztoky.

Leontýnina cesta

Délka: 8 km

Čas: 3 hodiny

Náročnost: téměř po rovině

Značení: od hradu k rozcestí Písky po červené a dále po značkách vycházkového okruhu (červeno-bílý úhlopříčně dělený čtverec) Stezka vede křivoklátskými lesy po schůdných cestách a část okruhu vede po Naučné stezce Brdatka. Cesta zpět je po jedné z fürstenberských vycházkových cest, tato se nazývá Zámecká cesta a pochází z poloviny 19. století. Ke konci vycházky se před vámi rozprostřou hezké výhledy na křivoklátskou krajinu a hrad.

Další možností je jít stále po Naučné stezce Brdatky a dojít až do Zbečna, kde je vlaková zastávka. Ve Zbečně je totiž další zajímavost, a to je **Hamousův statek**, což je lidová roubenka se stodolou, stájemi a chlévy, která pochází pravděpodobně z 16. století. Uvnitř se nachází černá kuchyně s chlebovou pecí, světnicí a komorami.

Bednářská stezka

Délka: 3 km

Čas: 1 hodina

Náročnost: středně náročná, krátké stoupání k hradu

Značení: modro-bílý úhlopříčně dělený čtverec

První polovina cesty vede po staré stezce, po níž chodívali bednáři za prací do hradního křivoklátského pivovaru. Cestou jsou i pěkné výhledy na hrad Křivoklát. Druhá polovina vede údolím Rakovnického potoka.

Královská pěšina

Délka: 4 km

Čas: 2 hodiny

Náročnost: náročnější trasa se stoupáním

Značení: zeleno-bílý úhlopříčně dělený čtverec

Cesta začíná prudkým sestupem do údolí Rakovnického potoka a hned nato strmým výstupem na protější svah. Cestou jsou úchvatné výhledy na hrad a z okruhu je odbočka k vyhlídce Na Hřebínku, kde se otevírá výhled na obec Roztoky. Cesta zpět vede stejným sestupem a výstupem k hradu.

Obec Křivoklát je dostupná vlakem nebo autem.

Křivoklátsko je často nazýváno jako kraj spisovatele Oty Pavla, a proto vám chceme doporučit **Pamětní síň Oty Pavla**, která se nachází kousek od Křivoklátu. Dostat se k ní ale není snadné. Můžete buď zaparkovat v Nezabudicích, a sejít k řece a tu přejet přívozem, kterým se na pramici dostanete na druhou stranu, nebo nechat auto v Branově a dojít cca 1 km k řece. V tomto klidném údolíčku můžete relaxovat u vody, zajít do Kavárny V mechu a kapradí a jen tak si užívat chvíli pro sebe.



V okolí se také nachází spousta skrytých lesních míst, které můžete prozkoumat tak, jak se vám zrovna líbí. Krásné výlety můžete také podniknout na známější místa jako je zřícenina hradu Týřov, k malebným Skryjským jezírkům a na skály u Skryjí. Nechte se okouzlit touto nádhernou českou krajinou a užívejte si chvíle strávené v lesích a přírodě.



Aerobik:

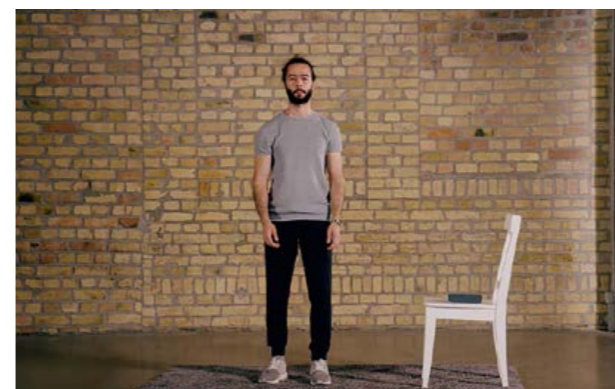
Ideální letní cvičení

Léto je zde, a my všichni jsme rádi, že trávíme více času venku. Proto jsme na léto vybrali cviky, které rozhybou nejen vaše tělo. Všechny tři cviky lze snadno provádět i venku, na vaší terase, na zahradě nebo v parku. Bez ohledu na to, kterému cvičení dáváte vy osobně přednost, poraďte se nejprve s ošetřovatelským týmem na dialyzačním středisku. Budou vědět, které cviky jsou pro vás dobré.

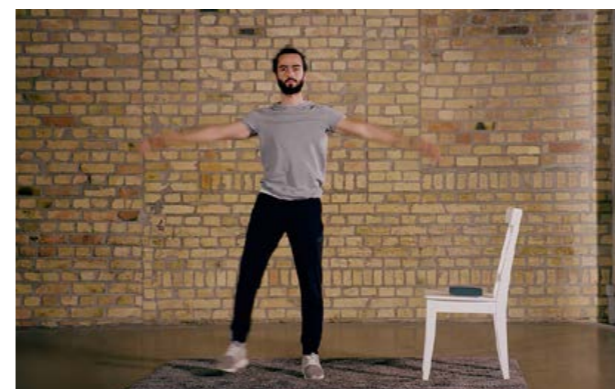
Cvičení 1: Jumping Jacks

Začněme jednoduchým cvičením.

Jumping Jacks je skutečně snadný a toto je **úroveň jedna**:



Začněte s rovným a povytaženým stojem s rukama podél těla.



Poté pravou nohou vykročte do strany. Zatímco děláte tento krok, pohybujte pažemi do stran a nahoru nad hlavou a dělejte rukama půlkruhy. Pak nohu dejte zpět a dejte paže zpět dolů k bokům. Totéž udělejte na druhé straně, levou nohou vykročte do strany a rozhoupejte paže do stran a nad hlavu.



Vraťte se do výchozí polohy a opakujte pravou nohou. Pokračujte ve vystupování a zpět, střídavě doleva a doprava a zvedněte ruce. **Cvičte 30 sekund.**

3 x  2-3  30 sek

Úroveň dva: Místo abyste nohama vykročovali do strany, přidáte skok nahoru a dolů. Zatímco vyskočíte, roztáhnete nohy a spojíte ruce nad hlavou. Vaše ruce se krátce dotknou nad hlavou. Doskočte nohama na zem na šířku boků. Při dalším skoku přinožte do výchozí polohy a ruce dejte dolů k bokům.

Cvičení 2: Kopy do zadku

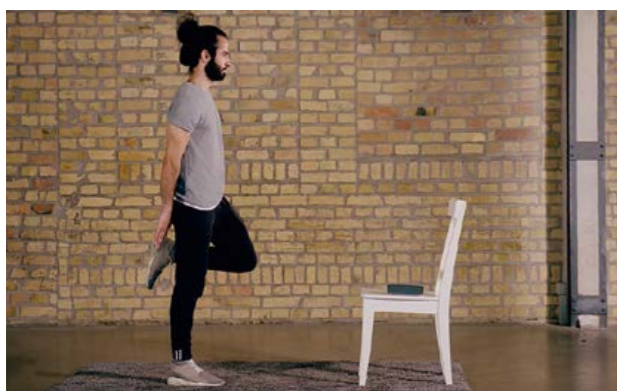
První úroveň provedete takto:



Postavte se s nohama mírně od sebe a ruce natáhněte za zády. Konečky prstů směřují k zemi.



Kráčejte na místě a střídavě zakopávejte paty ke konečkům prstů.



Střídejte nohy po dobu 30 sekund.

3 ×  2-3  30 sek

Úroveň dva: Místo cvičení ve stoje zkuste na místě pomalu běhat a při každém kroku vyta-
hujte paty nahoru.

Cvičení 3: Úkrok stranou

První úroveň uděláte takto:





Postavte se široce s nohama od sebe (více než na šířku ramen) a rukama v pase.



Přesuňte pravou nohu k levé noze a zpět.



Totéž provádějte s levou nohou k pravé noze a zpět. **Střídejte strany po dobu 30 sekund.**

3 ×  2-3  30 sek

Úroveň dva: K úkroku do strany ještě přidejte ohyb trupu tak, abyste se dotkli nohy rukou na stejné straně. Poté se znovu ohněte a dejte nohy k sobě. Pokračujte střídavě doleva a doprava.

Nevšední jídla pro vás



Než vyzkoušíte některý z těchto lahodných receptů, požádejte o radu nutriční terapeutku, abyste zjistili, jaký druh jídla a v jakém množství je pro vás optimální.

Telecí svíčková s jablečnou omáčkou

Ingredience

2 telecí svíčkové plátky
 2 jablka
 200 ml vody
 1 polévková lžice cukru nebo sladidla
 Špetka soli
 Provensálské bylinky
 Olivový olej
 Chilli (volitelné)

Porce pro 2 osoby

Výživové informace

(hodnota na porci – 1 osoba)

Kalorie	365,9 kcal
Bílkoviny	40,7 g
Sacharidy	17,3 g
Tuky	15,2 g
Tekutiny	340 ml
Sodík	307,2 mg
Fosfor	834 mg
Draslík	323,1 mg

Příprava

1. Na jablečné pyré:

- Jablko omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky.
- Kousky jablek nasypejte do hrnce s 200 ml vody a jednou lžičkou cukru nebo sladidla.
- Nechte přejít varem a až jablko bude měkké, stáhněte jej z plotny.
- Rozemelte kousky jablek, dokud nezískáte homogenní strukturu.

2. Na pánev dejte olivový olej a když je horký, přidejte panenku a provensálské bylinky podle chuti.

3. Propečenost panenky bude podle volby strávnicků.

4. Svíčkovou obložte kompotovou oblohou z jablek.

Jako příloha je vhodná dušená rýže, pečené nebo vařené brambory.

Čekankový salát s borůvkami

Ingredience

2 čekanky (100 g)

1 jablko

Borůvky (na ozdobu)

Na omáčku:

125 ml přírodního jogurtu

2 bílé chřestý

Špetka cukru a soli

Olivový olej podle chuti

Pár kapek citronu

Porce pro 2 osoby

Výživové informace

(hodnota na porci – 1 osoba)

Kalorie	201,33 kcal
Bílkoviny	15,35 g
Sacharidy	11,33 g
Tuky	10,94 g
Tekutiny	251,23 ml
Sodík	250,3 mg
Fosfor	480,8 mg
Draslík	22,6 mg

Příprava

1. Čekanku nakrájejte na čtvrtky, omyjte a scedte.
2. **Na omáčku:**
 - Chřest oloupejte a nakrájejte na kousky.
 - Do sklenice nebo mísy mixéru nalijte jogurt, chřest, špetku cukru a soli a 2 lžičce olivového oleje.
 - Vše rozmixujte, dokud nevznikne homogenní směs, a omáčku propasírujte přes sítko nebo chinois, přidejte pár kapek citronu a promíchejte.
3. Jablko oloupejte a nakrájejte na kousky.
4. Smíchejte omáčku s jablkem.
5. Směsí naplňte čekanku
6. Plněnou čekanku podávejte ozdobenou borůvkami.





Rýžové plněné papriky s tuňákem

Ingredience

2 velké zelené papriky
170 g kulaté rýže
1 malá cibule nebo polovina velké cibule
½ červené papriky
60 g vařené kukuřice na zrno (konzerva)
(před použitím je důležité kukuřici omýt
a scedit)
1 plechovka přírodního tuňáka
40 g sýra mozzarella
14 g olivového oleje (lžice)

Porce pro 2 osoby

Příprava

1. Chcete-li uvařit rýži, dejte do hrnce dvakrát více vody než rýže a nechte ji absorbovat všechnu vodu
2. Z paprik odřízněte kloboučky, zbavte je semínek a vláken, omyjte a osušte.
3. Předehřejte troubu na 200 °C.
4. Česnek, červenou papriku a cibuli oloupejte a nakrájejte, okořeňte dle chuti a orestujte na pánvi s olejem.
5. Přidejte přírodního tuňáka a kukuřici.
6. Smíchejte s rýží, jakmile je uvařená.
7. Touto směsí naplňte papriky a vložte je do trouby asi na 20 minut.
8. Vyměte je, na papriky dejte 20 g sýra mozzarella (nakrájené na malé kostičky) a dejte je gratinovat na dalších 5 minut.
9. Podávejte.

Výživové informace

(hodnota na porci – 1 osoba)

Kalorie	610,4 kcal
Bílkoviny	22,1 g
Sacharidy	82,3 g
Tuky	19,8 g
Tekutiny	258,6 ml
Sodík	221,7 mg
Fosfor	556,6 mg
Draslík	63,5 mg

Ananasová pěna

Ingredience

- 1 plechovka ananasu ve šťávě (z konzervy)
- 1 citron
- 2 lžice medu nebo sladidla
- 2 bílky

Porce pro 2 osoby

Příprava

1. Plátky ananasu scedťte.
2. Nakrájejte plátky ananasu.
3. Přidejte citronovou šťávu a med.
4. Vše mixujte, dokud nezískáte homogenní směs (pokud chcete, aby si zachovala texturu ananasu, příliš nešlehejte).
5. Bílky vyšlehejte mixérem se špetkou soli, dokud nebudou nadýchané.
6. Přidejte drcený ananas a jemně promíchejte s bílky a vařečkou.
7. Pěnu rozdělte do jednotlivých nádob a dejte na pár hodin do lednice.
8. Po vytvoření pěny můžete navrch přidat kousky ananasu.

Výživové informace

(hodnota na porci – 1 osoba)

Kalorie	105,9 kcal
Bílkoviny	5,12 g
Sacharidy	19 g
Tuky	0,3 g
Tekutiny	171,3 ml
Sodík	250,2 mg
Fosfor	75,3 mg
Draslík	20,7 mg



ATEROSKLERÓZA může vyřadit z provozu i naše ledviny!

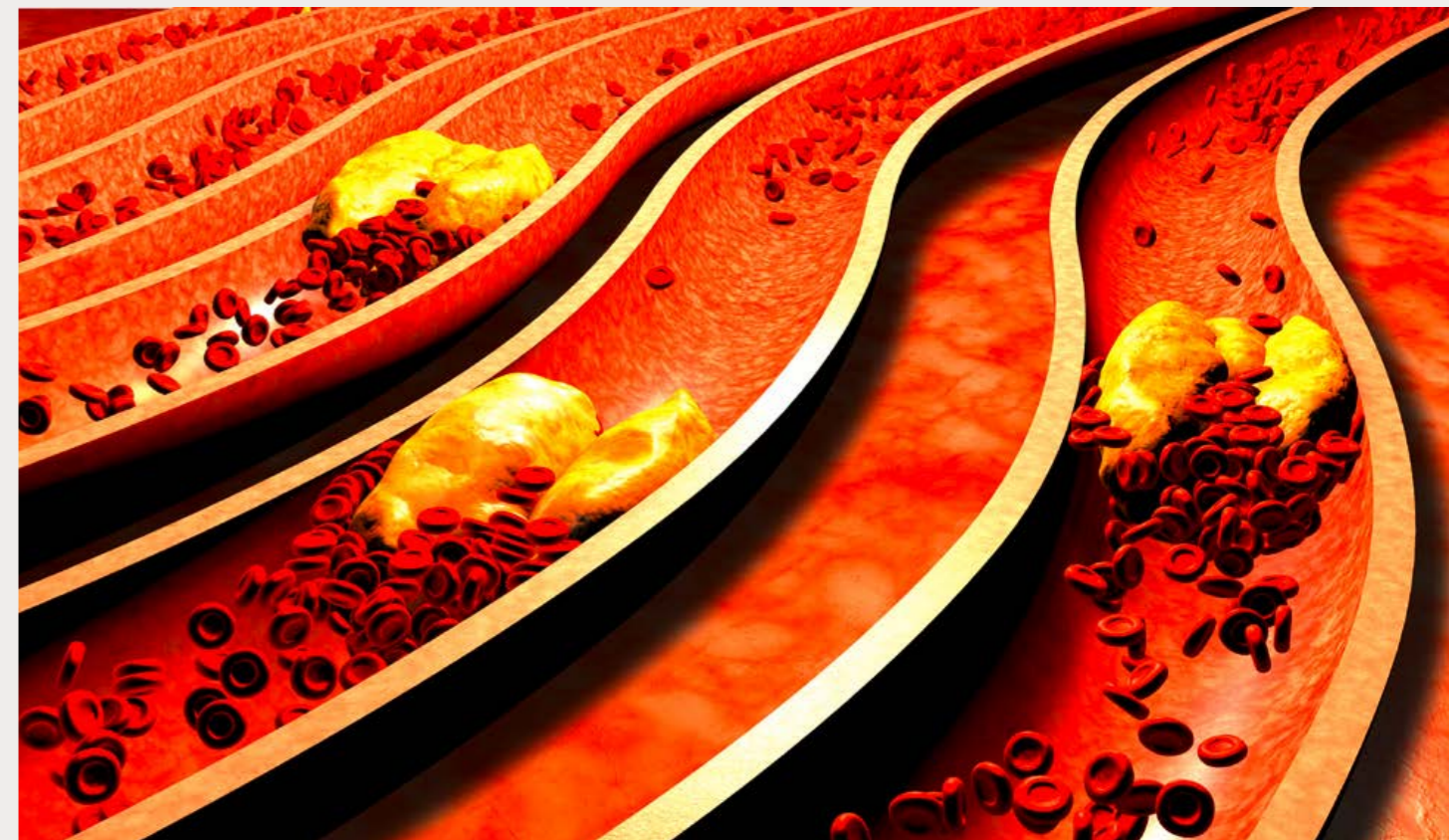
Lidé trpí řadou civilizačních nemocí, které přicházejí v důsledku nezdravého životního stylu, nedostatku pohybu, jezení nezdravých věcí a každodenních stresů. Dopřáváme si kaloricky bohatou, často průmyslově vyráběnou a přesolenou stravu, nadmíru alkoholu a nešetříme ani na tabákových výrobcích. Na pohyb nemáme čas. Náš uspěchaný život je plný stresu a nervozity. A tak přichází civilizační nemoci, které mohou, dlouho nepoznány, devastovat naše srdce, cévy a ledviny. Které to jsou? Obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak. A všudypřítomná ateroskleróza.

Vsouvislosti s civilizačními nemocemi bývá často zmiňován srdeční infarkt nebo mozková mrtvice¹. Co je ale příčinou těchto fatálních příhod? Je to poškození cév, které stojí na počátku závažných komplikací. Drobné cévky i velké cévy se vlivem tukových a vápenatých usazenin začnou zužovat a krev v nich nemůže proudit tak plynule, jako dříve. Co se stane, pokud je cévní systém postižen aterosklerózou? Tělesné tkáně a orgány strádají, postupně jsou stále více ochuzovány o kyslík a přestávají plnit svou funkci.

Lékaři aterosklerózu popisují jako degenerativní onemocnění cév, ve kterých se usazují tukové vrstvy kašovitě konzistence². Důvodem je mimo jiné nadbytek tuků v krvi, který také označujeme jako hyperlipidémie nebo hypercholesterolémie. Proces urychluje vysoký krevní tlak. Usazeniny se pak v cévách dále organizují, prorůstá jimi vazivo

a časem se do nich začne usazovat i vápník. Ateromové pláty, jak se těmto útvarům také říká, postupně zužují průsvit cévy a mohou ji dokonce zcela ucpat³. Pokud jsou to arterie na dolních končetinách, pak člověk pocítuje nedostatek kyslíku většinou jako bolest při delší chůzi, která jej donutí přerušit chůzi. Pokud postihne uzávěra srdeční cévy, výsledkem je infarkt a jeho závažnost závisí na konkrétní poškozené tepně. Při ucpání mozkových cév dochází k mozkové mrtvici.

Poškozeny mohou být také drobné cévky v ledvinách. Výsledkem pak je nedostatečné prokrvení ledvinové tkáně a snižuje se filtrace krve a tvorba moči. Tím je vlastně ledvina, hlavní čistička tělesných odpadů, postupně vyřazena z provozu a zplodiny metabolismu se začnou v těle hromadit. Dochází tak k postupnému snižování funkce ledvin, které může vyvrcholit ledvinovým selháním. „*Díky nárůstu civilizačních onemocnění trpí podle*



odborných odhadů onemocněním ledvin každý desátý člověk, po 75. roce života je to již každý druhý⁴. Pokud onemocnění ledvin dospěje do stadia úplného selhání ledvin, je zapotřebí jejich náhrada pomocí dialýzy nebo transplantace. V České republice je přes 5 800 pacientů, kteří potřebují přístrojovou náhradu funkce ledvin – dialýzu⁵,” udává MUDr. Petr Táborský, primář dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Praze 4 - Krči.

Ve většině případů, kdy poškození orgánů způsobuje ateroskleróza, dochází k degeneraci postupně a nemoc může dlouho probíhat skrytě. Můžete namítnout, že s věkem má každý z nás velkou pravděpodobnost, že

ateroskleróza postihne i jeho tepny, ale každý z nás může tento proces výrazně zpomalit. „*Důležité je pracovat se svou tělesnou hmotností. Obezita je totiž úzce spojena s diabetem a vysokým krevním tlakem a téměř polovina pacientů dialyzačních středisek jsou právě diabetici. Velmi důležité je pečlivě udržovat krevní tlak na požadované úrovni a totéž platí o hladině cukru v plazmě,*“ doporučuje MUDr. Petr Táborský, a dodává: „*Pokud má pacient poruchu lipidového metabolismu (zvýšený cholesterol nebo ostatní lipidy), měl by být léčen a sledován specialistou. A pro správné prokrvení všech orgánů, včetně ledvin, stejně jako pro kontrolu tělesné hmotnosti, je důležitý pravidelný pohyb.*“

¹ Zdroj: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

² Zdroj: <https://www.galenus.cz/clanky/rejstrik/ateroskleroza>

³ Zdroj: <http://fyzioklin.upol.cz/?p=1771>

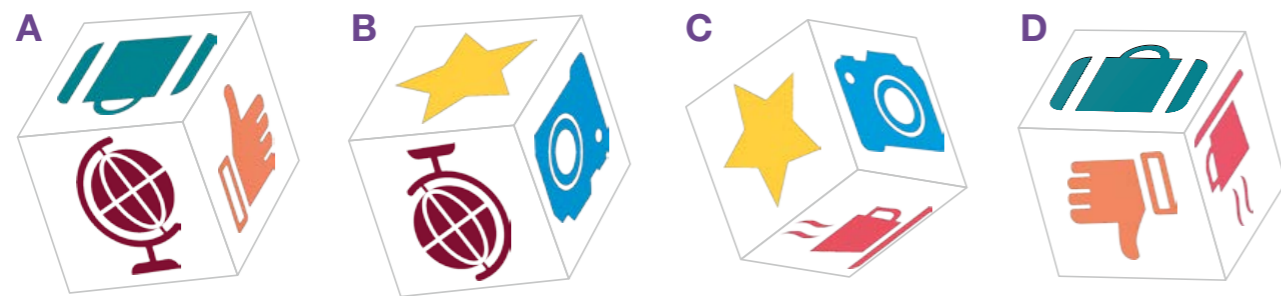
⁴ Zdroj: <https://www.worldkidneyday.org/facts/chronic-kidney-disease/>

⁵ Zdroj: Statistická ročenka dialyzační léčby za rok 2020 České nefrologické společnosti, z.s.

Trénujte svůj mozek

Skládání kostky

Níže vidíte rozložených šest stran kostky a čtyři složené kostky. Ale jen jedna z dokončených kostek vychází z té vyskládané. Která to je?



Sedmnáct

Podívejte se detailně na čísla níže. Jsou zde kombinace dvou nebo tří po sobě jdoucích čísel, jejichž součet je roven nebo vyšší než 17. Najděte je a podtrhněte.

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14



Rozřazování zvířat

Strukturování informací je opravdu dobrý způsob, jak trénovat svou paměť. Podívejte se na seznam dvaceti zvířat. Vaším úkolem je seřadit je do pěti skupin. Najděte správné kategorie a uveďte jednotlivá zvířata pod nimi.

žralok, leguán, lev, včela, rys, brouk, želva, platýs, sova, jaguár, klíště, vrabec, krokodýl, losos, tygr, vrána, had, barakuda, orel, motýl



Kategorie

Kategorie

Kategorie

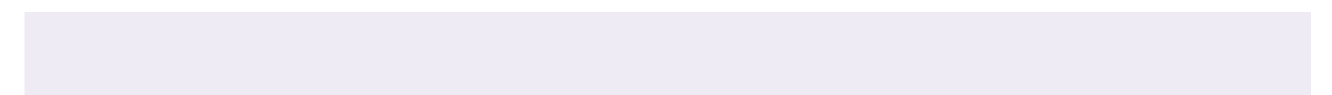
Kategorie

.....

.....

.....

.....



Kategorie

.....

Křížovka

Strava dialyzovaných pacientů v letním období by měla být obecně lehčí než kdykoli jindy, a to platí i pro technologickou úpravu jídel. Upřednostňujeme vaření, dušení a rychlé opékání. Jaký druh úpravy potravin bychom naopak měli omezit, se dozvíte v tajence naší křížovky.

POMŮCKA ALEN, ILA, IPON, NANDU	INICIÁLY HERCE ABRHÁMA	CELNÍ KÓD ITALIE	OPILÝ NÁREČNĚ	ČISTIČI PŘÍPRAV- KY NA MOTORY	PRODEJNÍ STÁNEK		CHEMICKÝ PRVEK ZN. SB	INICIÁLY MALÍŘE ALEŠE	ORGÁNY SLUCHU	REPTÁNÍ HOVOR.		STYDĚT	POVZDECH	OIZO- PASNÝ HMYZ		3. DIL TAJENKY	SKOUPÝ	
JINÝM ZPŮSO- BEM						ŘÍČNÍ RYBA						HONOSNÝ PLAŠT					INICIÁLY HERCE LANDOV- SKÉHO	
ZNAČKA POČÍTAČŮ						PATŘÍČI SUROVINA NA VÝRO- BU PIVA											OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR. TOHLE	
	DRUH POČÍ- TAČOVÉHO KONEKT.	OCAS						BOD V DŽUDU					JEMNÁ OMÍTKA					
UMĚNIT		1. DIL TAJENKY						MASTEK					POLODRA- HOKAM					
SLOVEN- SKÝ DENÍK						ZNAČKA RUSKÝCH TAHAČŮ TĚLO				HUDEBNÍ NÁSTROJ				ORGANIZ. ZÁHR. OB- CHODU ZKR. BLANKYT				NÁZEV HLÁSKY M VODÁČKY POZDRAV
SEVERSKÉ MOŘE					MĚNA V USA ALKALOID V ČAJI													
	SPRÝM					MIZERA EXPRES. PRES												EVROPSKÉ HOŠP. SPOL- ČENSTVÍ
FRAN- COUZSKÝ TANEC	SACHOVÁ VÝHRA							DIVOČÁK						SKUPINY VČEL				
								ZENSKÉ JMENO 26. 7.						UMĚLÁ VY- VÝSEENINA				
STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			ŘEZACÍ NÁSTROJ RUSKÁ MĚNA					OSLAVIT PTÍM						SVĚTOVÁ STRANA				
								PŘIKRYVKA						BRITSKÝ POLÁRNÍK				
DEHET				PŠTROS- VITÝ PTÁK NĚMECKÝ ZAPOR						ČÁST ZAD							MISTROV- STVÍ SVĚTA ZKR. NENADÁLE	
	KARTÁ- GINEC																	ZNAČKA ATMO- SFERY
	ZLOST																	
ČESKÝ ZPĚVÁK PAVEL ???								VLK Z KNIH DŽUNGLE PLOŠNÁ VYMĚRA										
VYTÁČKA							MILENEC								ZNAČKA CIGARET POTRES- TĚNEC			
INICIÁLY FOTBAL. TRENÉRA RADY			DOUPATA					ZENSKÉ JMENO							NĚMECKÝ ZKR.			
			NEŠIKOVÉ HOVOR.					KULOVITÁ BAKTERIE							CHEM. ZN. TANTALU			
ÚŘAD ZASTAR.				JIHOASU- SKÝ STROM STARÁ DĚL. JEDNOTKA					RAJČATA								ALKOHOL. RÝZOVÝ NÁPOJ	TUDIŽ
STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ					TROPICKÝ ZACHVÁT					NEKLESAT ČTVRT V TROND- HEIMU								
					TITO RUSKY													
	INICIÁLY SPISOVA- TELE PÁRALA	PODLE TOHO NÁZEV HLÁSKY L						ZN. ZVUKO- TECHNIKY CHEM. ZN. RADONU							MPZ NIZO- ZEMSKA INIC. HER. BALZEROVÉ			SLOVENSKÉ BLOS. MÍRY IN. PSYCH. FREUDA
VELKÁ PRODEJNÍ AKCE									DRANCO- VÁNÍ							ASI		
PLÁŇ																		SUB- TROPICKÉ PLODY

Síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice

Benešov

Máchova 400
(areál nemocnice)
256 01 Benešov
Tel.: 311 280 320

Louny

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

Praha 5 - Motol

V Úvalu 84
(areál FN Motol, pavilon 22)
150 06 Praha 5 - Motol
Tel.: 237 836 620

Brno

Třída Kpt. Jaroše 1940/25
602 00 Brno
Tel.: 545 212 215

Mariánské Lázně

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

Praha 6 - Střešovice

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

Hlinsko

Husova 19
539 01 Hlinsko
Tel.: 461 002 461

Mělník

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

Praha 9 - Vysočany

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

Chomutov

Kochova 1185
(areál nemocnice)
430 12 Chomutov
Tel.: 471 120 350

Most I

J. E. Purkyně 270
(areál nemocnice)
434 64 Most
Tel.: 471 120 370

Praha 10 - Vinohrady

Šrobárova 50
(areál FNKV, pavilon S1)
100 34 Praha 10 - Vinohrady
Tel.: 237 836 570

Chrudim

Václavská 570
(areál nemocnice)
537 01 Chrudim
Tel.: 460 000 500

Most II

Moskevská 14
434 01 Most
Tel.: 471 003 076

Příbram

Podbrdská 269
(areál nemocnice)
261 01 Příbram - Zdoboř
Tel.: 321 000 161

Kadaň

Golovinova 1559
(areál nemocnice)
432 01 Kadaň
Tel.: 471 003 010

Nymburk

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

Slaný

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

Karlovy Vary

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

Pardubice I

Kyjevská 44
(areál nemocnice)
532 03 Pardubice
Tel.: 460 000 520

Sokolov

Slovenská 1863
356 01 Sokolov
Tel.: 352 622 653

Kladno

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

Pardubice II

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

Vysoké Mýto

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

Kolín

Žižkova 146
(areál nemocnice)
280 20 Kolín III
Tel.: 321 022 700

Praha 4 - Krč

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



Skládání kostky:



Kostka D je ta správná.

Sedmnáct:

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

Rozřazování zvířat:

Ryby: žralok, platýs, losos, barakuda

Ptáci: sova, vrabec, vrána, orel

Plazi: leguán, želva, krokodýl, had

Šelmy: lev, rys, jaguár, tygr

Hmyz: včela, brouk, klíště, motýl