

NephroCare

pro mne

Být v pohodě
sám se sebou

Španělské pobřeží
Středomořího moře

Péče o nemocné ledviny
v pohodlí domova

Vítáme vás!

Milí čtenáři,

přinášíme vám nové vydání časopisu NephroCare pro mne pro zimní a jarní měsíce roku 2023. I toto číslo obsahuje mnoho zajímavého čtení, informací a rad, které vám mohou usnadnit váš život s dialýzou.

Hlavním tématem jsou tentokrát domácí terapie – domácí hemodialýza a peritoneální dialýza. Možná jste i na vašem dialyzačním středisku zaznamenali rostoucí počet pacientů, kteří přecházejí na domácí léčbu. Ti, kteří se po konzultaci s nefrologem pro tento významný krok rozhodli, nešetří slovy chvály. My jsme dva z našich pacientů vyzpovídali a jejich životní příběhy si můžete přečíst na stranách 6 až 11 našeho časopisu.

Jak můžeme být se svým já v pohodě? Na to se společně podíváme na stránkách 12 až 16. V pohodě je i bývalý olympionik Jiří Vyčichlo, který dochází na krčské dialyzační středisko. Ostatním pacientům přeje především, aby prospívali na dialýze a nepodávali se chmurám. Jeho příběh jsme pro vás sepsali na stranách 17 až 19. Určitě jej nepřehlédněte! Svůj příběh nám sdělila i Agnieszka z Polska. Ta nám na stránkách 20 a 21 prozradila, co jí pomohlo k tomu, aby se cítila na dialýze lépe.

V rámci naší rubriky věnované cestování se tentokrát podíváme mimo Českou republiku, a to na středomořské pobřeží Španělska. Jedná se o jedinečnou dovolenkovou destinaci s množstvím kulturních zajímavostí a skvělou kuchyní. Může se jednat o zajímavý tip pro jarní či letní dovolenou. Čtěte na stranách 22 až 25 tohoto vydání časopisu.

Druhá polovina časopisu je jako obvykle věnována zajímavým receptům, poradně a zábavě. Připravte si společně s námi třeba jablečné koláčky nebo cibulové, pórkové, mrkvové a cuketové pyré.

Užijte si krásné zimní a jarní dny a buďte na sebe opatrní!

Vaše redakce

Téma

- 4** Péče o nemocné ledviny v pohodlí domova
- 6** Domácí léčba mu vrátila chybějící čas a energii
- 9** S břišní dialýzou až k úspěšné transplantaci ledviny

Lidé

- 17** Příběh olympionika: Jiří Vyčichlo
- 20** Adaptace na dialýzu: „Konečně se cítím lépe“

Cestování

- 22** Španělské pobřeží Středomořího moře: Kultura, kulinařské speciality a vynikající péče

Recepty

- 26** Zajímavá jídla pro sychravé dny

Poradna

- 34** Péče o pleť
- 35** Diabetes může vážně ohrozit naše ledviny

Mozek

- 36** Trénujte svůj mozek



- 12** Sebepojetí a vnímání těla: Být v pohodě sám se sebou



- 32** Jablečné koláčky



- 39** Síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice

Péče o nemocné ledviny v pohodlí domova

Pacienti, kterým selhaly ledviny, dojíždí zpravidla třikrát týdně na čtyř až pětihodinovou léčbu do dialyzačního střediska, a musí své léčbě přizpůsobovat práci, koníčky i čas strávený s rodinou. Ale nemusí to tak být vždy – díky možnosti domácí hemodialýzy a peritoneální (břišní) dialýzy se mohou léčit také v domácím prostředí.

Čeští pacienti mají dnes k dispozici ucelený balíček služeb, které jim zajišťují komplexní dialyzační péči z pohodlí jejich domova včetně 24hodinového technického servisu, a to s možností volby některé z moderních léčebných metod – domácí hemodialýzy či peritoneální dialýzy (samozřejmě po konzultaci s nefrologem).

Tito pacienti navíc potvrzují, že přechod na domácí terapii pro ně znamenal velkou úlevu, přinesl pohodu do jejich životů a více času pro sebe i svou rodinu. Odborníci dodávají, že domácí terapie, jsou-li dostatečně účinné, mohou pacientovi zkvalitnit i prodloužit život.



Domácí hemodialýza přináší pacientům pocit flexibility, která jim umožňuje prožít jejich život lépe a trávit více času svými koníčky a se svou rodinou. Nezáleží přitom vždy jen na věku, spíše je důležité, aby pacient proceduru sám zvládl, nebo mu s tím pomohl někdo z rodiny. V dnešní době mají pacienti také možnost využít spolupráce s agenturami domácí zdravotní péče, jejichž sestřičky provádí i asistovanou domácí hemodialýzu. Tato služba je přitom plně hrazená ze systému zdravotního pojištění.

Moderní přístroje pro domácí hemodialýzu poskytují pacientům s chronickým selháním ledvin plné spektrum terapií stejně jako dialyzační středisko, tedy hemodialýzu, hemodiafiltraci a také vysokoobjemovou hemodiafiltraci.

V oblasti peritoneální (břišní) dialýzy mají čeští pacienti se selhanými ledvinami k dispozici metodu plně automatizovanou nebo ruční. Pro automatické a bezpečné napouštění a vypouštění dialyzačního roztoku do dutiny břišní pacienti využívají tzv. cyclery. Jednoduchý přístroj, který dostane pacient zapůjčený



domů, provádí výměny dialyzačního roztoku nejčastěji v noci v průběhu spánku. Režim léčby je nastaven individuálně s ohledem na potřeby každého pacienta. Během dne má pak pacient volno a může se věnovat svým běžným každodenním aktivitám. K dispozici je i kontinuální ambulantní peritoneální dialýza, tzv. ruční výměna, kdy si pacient dialyzační roztok napouští a vypouští do břišní dutiny sám v průběhu dne bez závislosti na přístroji. Časy výměn dialyzačního roztoku si může pacient sám upravit dle svých potřeb.

Při peritoneální dialýze je používán tzv. peritoneální katétr – měkká a ohebná hadička o síle brčka, která je jednoduchým chirurgickým zákrokem zavedena do spodní části břišní dutiny a její vyústění je nejčastěji na levé straně od pupku. Katétr zůstává stále na svém místě, a kromě samotné dialýzy je ukryt pod oblečením. Procedura peritoneální dialýzy probíhá tak, že si pacient do dutiny břišní napustí dialyzační roztok a odpadní

látky z krve přestupují přes peritoneální membránu zvanou pobříšnice do tohoto roztoku. Po několikahodinové prodlevě tento roztok, nasycený odpadními látkami a přebytečnou tekutinou, z dutiny břišní vypustí a postup se opakuje. Činí tak v pohodlí domova a bez nutnosti napojování na mimotělní oběh. Postup provedení peritoneální dialýzy je jednoduchý a nebolestivý.

Dnešní technologie pro peritoneální dialýzu a domácí hemodialýzu nabízí vše potřebné k optimalizaci výsledků léčby pacientů a zároveň, i s ohledem na jejich zdravotní stav, možnost vyhovět jejich osobním preferencím. Obě metody domácích terapií jsou bezpečné pro denní i noční očišťování krve a jsou velkým přínosem pro pacienty, kteří chtějí nezávislost a pravidelná návštěva střediska jim nevyhovuje. Domácí léčebné terapie pro pacienty s chronickým selháním ledvin přináší nejen možnost volby, ale především to nejdůležitější – kvalitnější život.



Domácí léčba mu vrátila chybějící čas a energii

Selhání ledvin je závažné onemocnění, které vám doslova převrátí život naruby. Pokud ledviny vypovědí svou funkci, znamená to, že krev musí být očišťována prostřednictvím pravidelných dialyzačních procedur. Ty probíhají na dialyzačním středisku zpravidla třikrát týdně po dobu čtyř až pěti hodin. Někteří pacienti mají to štěstí, že po pár měsících odchází na transplantaci ledviny, ale někteří, pro které se ukáže transplantace jako nevhodná, sem následně dochází i řadu let.

Před více než rokem potkal stejný osud i pětasedmdesátiletého pana Zdeňka z Prahy. O jednu ledvinu přišel již před téměř dvaceti lety kvůli nádoru a druhá sice sloužila ještě řadu let, ale v roce 2021 začala selhávat. Musel tedy začít podstupovat pravidelnou dialyzační léčbu. Vzhledem k obavám o svou křehkou imunitu způsobenou dalšími onemocněními odmítl zapsání na čekací listinu k transplantaci ledviny. Pro pana Zdeňka, který je nesmírně činný člověk a neustále rozjíždí nové a nové podnikatelské nápady, bylo dojíždění na dialýzu frustrující.

„Odjížděl na řadu hodin z domova a vracel se zcela vyčerpaný a většinou zbytek dne prospal. Den na dialýze byl pro jeho organismus i podnikavou povahu velkou zátěží,“ vzpomíná jeho manželka. *„Byly to tři dny z týdne zcela ztracené, kdy jsem se nemohl věnovat podnikání ani své rodině, která je pro mě nesmírně důležitá,“* doplňuje pan Zdeněk.

Stačilo jen pár drobných úprav v domácnosti

Významnou změnu přinesl až letošní rok, kdy pan Zdeněk objevil možnost domácí léčby. Pan Zdeněk po konzultaci se svým nefrologem (tento typ léčby je indikován výhradně lékařem, a to pacientům, kteří jsou pro ni vhodní) prošel jednoduchým zaškolením a začal podstupovat domácí hemodialýzu. V rámci domácnosti to znamenalo pouze minimum úprav, protože přístroj na domácí hemodialýzu je kompaktní a nevyžaduje příliš prostoru. Také s jeho ovládnutím se velmi rychle sžil. *„Pořídil jsem si polohovatelné křeslo a vytvořil jsem si útulný prostor, kde mohu při probíhající dialýze řešit*

veškeré své podnikatelské aktivity – vyřídím všechny potřebné e-maily a telefonáty nebo jen tak relaxuji při poslechu nějakého pěkného koncertu,“ popisuje pan Zdeněk a dodává: *„Na péči na dialyzačním středisku v IKEM si nemohu ani v nejmenším stěžovat, právě naopak, ale domácí léčba je úplně něco jiného. Dialýzu provádím dle svých časových potřeb, a díky menší zátěži na organismus se necítím tolik unavený. Do nefrologické ambulance docházím pouze jednou měsíčně na kontrolu.“*



Pomáhá manželka i agentura domácí zdravotní péče

Pan Zdeněk se dialyzuje pětikrát týdně tři hodiny v průběhu dopoledne. Po skončení dialýzy má tedy celé odpoledne, aby se plně věnoval práci a rodině. Má dva dospělé syny – IT experty, na které je velice hrdý. Oba studovali v zahraničí a v profesním životě jsou velmi úspěšní. Jeho žena, která se v posledních letech bohužel potýká se zdravotními problémy způsobenými nádorovými onemocněními, je mu velkou oporou. Pomáhá mu při ukončování dialýzy a je mu stále nablízku,

kdyby nastaly jakékoli komplikace. Úvodní napojování k hemodialyzačnímu přístroji ale pan Zdeněk přenechává specialistům. Před každou dialýzou k němu dojíždí sestřička z agentury domácí zdravotní péče.

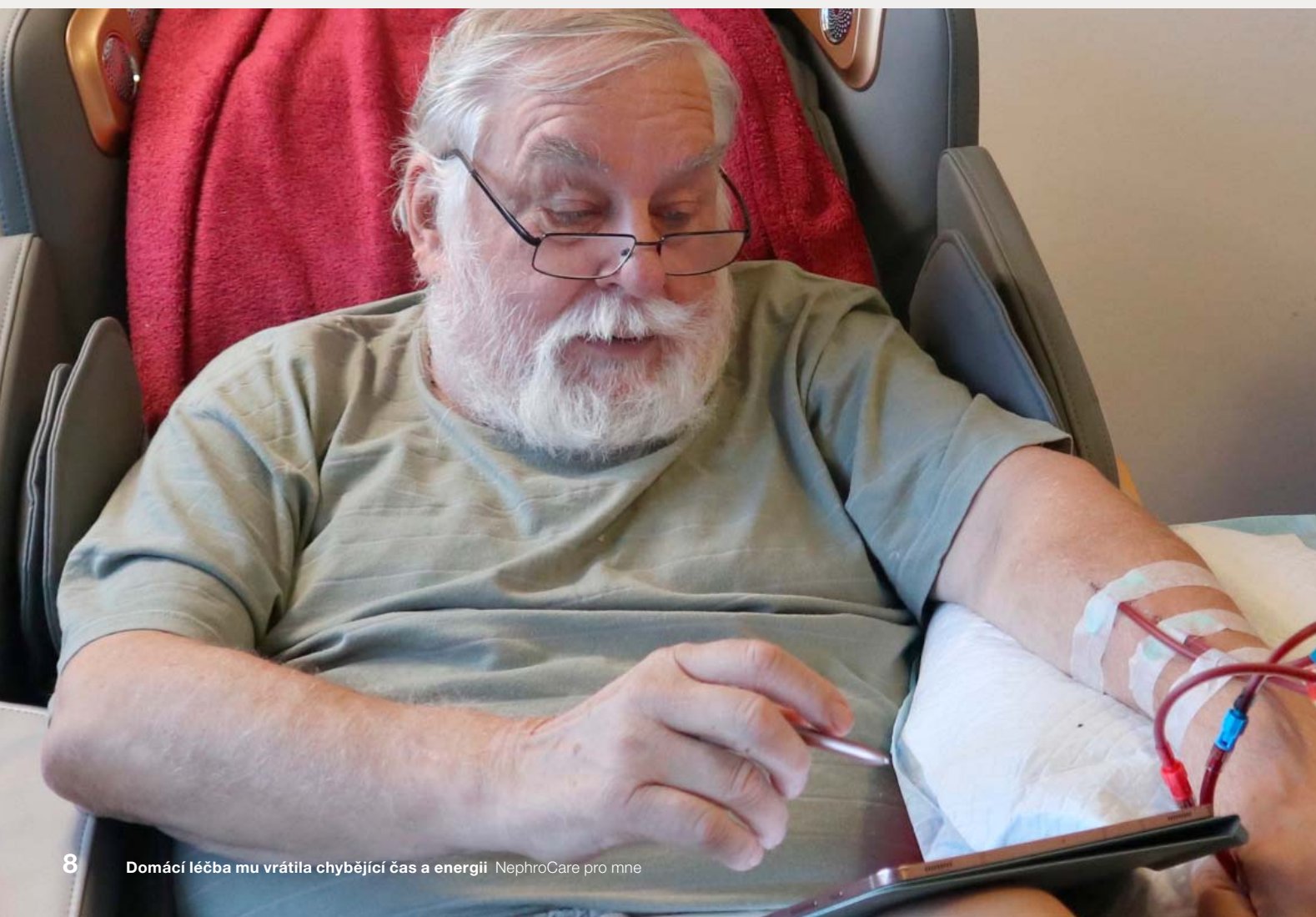
„Pomáháme pacientům na domácí hemodialýze v řadě měst České republiky, a to jak s nastavováním dialyzačního přístroje, tak se samotným napojením na hemodialýzu. U některých pacientů jsme i po celou dobu probíhající dialýzy. Naše služby jsou navíc plně hrazeny ze zdravotního pojištění pacienta,“ vysvětluje sestra z agentury domácí zdravotní péče Zora Karníková.

Život plný překážek a výzev

Pan Zdeněk i přes svůj pokročilý věk čile podniká v developerské oblasti a snaží se

maximálně věnovat své rodině. Jeho život byl více než pestrý. Při studiích na Vysoké škole ekonomické v Praze se účastnil studentského odboje proti komunismu, který utnul rok 1968. Tehdy musel opustit vysokoškolské studium a začít řešit zaměstnání.

„Do občanského průkazu jsem si napsal muž v domácnosti a přivydělával jsem si různými brigádami v oblasti stavebnictví. Nechtěl jsem být součástí systému. Žena byla v té době na mateřské dovolené a pomáhali nám i její rodiče žijící v Rakousku,“ popisuje pan Zdeněk. Pro komunistický systém byl nepohodlnou osobou a došlo to tak daleko, že skončil ve vězení. V osmdesátých letech byl donucen se svou ženou emigrovat do Rakouska, kde podnikali v oblasti cestovního ruchu. Po roce 1989 neváhal a vrátil se zpět do České republiky.



S břišní dialýzou až k úspěšné transplantaci ledviny

Peritoneální nebo laicky řečeno břišní dialýza, stejně jako domácí hemodialýza, je jednou z možností volby léčby pacientů s chronickým selháním ledvin, kteří jsou schopni a ochotni podílet se na vlastní léčbě bez nepřetržitého dohledu zdravotnického personálu. Výhodami této volby jsou soukromí, domácí prostředí a léčebný režim přizpůsobený navyklemu způsobu života.

Před šesti lety si po konzultaci s nefrologem zvolil peritoneální dialýzu i osmašedesátiletý pan Ivo z Újezdu u Brna. Ten v roce 1981 emigroval přes tehdejší Jugoslávii do Švýcarska, kde se usadil na dlouhých čtyřadvacet let. Naučil se německy a pracoval zde na stavbách čerpacích stanic nebo jako údržbář v hotelu. Komunistický režim v tehdejší Československu mu k srdci nepřirostl a zpátky do vlasti se vrátil až v roce 2005. *„V té době jsem již měl od švýcarských lékařů informace o zvyšující se hladině kreatinu v mé krvi a hrozícím selhání ledvin. Zde jsem se také poprvé dozvěděl o možnostech domácí léčby,“* vzpomíná pan Ivo.

Peritoneální dialýza přináší léčbu domů

Po návratu z emigrace do České republiky ještě pár let jeho ledviny fungovaly, ale jejich funkce se postupně snižovala, až mu lékař oznámil, že musí být jeho krev očišťována prostřednictvím dialýzy. *„Od začátku jsem*

věděl, že nechci podstupovat střediskovou léčbu, ale že se chci léčit doma. Po konzultaci s lékařem jsem se začal zaučovat na peritoneální dialýzu. Musel jsem se naučit manuální i automatickou výměnu pomocí přístroje, tzv. cycleru. Nebylo to ale nic náročného,“ říká pan Ivo a doplňuje: *„Musím pochválit celkovou organizaci péče – vždy jsem měl veškerý zdravotnický materiál včas k dispozici. Když měl přístroj poruchu, obzvláště jsem měl k dispozici náhradní. Jen je třeba počítat s vyšší náročností na místo pro krabice s vaky s dialyzačním roztokem.“*

Při peritoneální dialýze je používán tzv. peritoneální katétr – měkká a ohebná hadička, o síle brčka, která je jednoduchým chirurgickým zákrokem zavedena do spodní části břišní dutiny. Druhý konec hadičky je vyveden nejčastěji na levou stranu od pupku. Katétr zůstává stále na svém místě a slouží k napouštění a vypouštění dialyzačního roztoku. Kromě samotné dialýzy je ukryt pod oblečení. Procedura



peritoneální dialýzy probíhá tak, že si pacient do dutiny břišní napustí dialyzační roztok a odpadní látky z krve přejdou do tohoto roztoku přes peritoneální membránu zvanou pobřišnice. Činí tak v pohodlí domova a bez nutnosti napojování na mimotělní oběh.

Navíc díky modernímu přístrojovému vybavení může peritoneální dialýza probíhat i automaticky v průběhu spánku a přes den se může věnovat svým aktivitám. Časy výměn dialyzačního roztoku si může pacient sám upravit dle svých potřeb.

Život bez větších omezení

„Domácí léčba je o svobodě pohybu i časové flexibilitě. Žil jsem de facto běžný život bez větších omezení – jezdil jsem do zahraničí na hory lyžovat, pracoval na zvelebování domu a zahrady. Vlastně, nikdy jsem nepracoval tak intenzívně jako tehdy. Při peritoneální dialýze nejsou ani tak přísná dietní opatření,“ popisuje výhody břišní dialýzy pan Ivo a dodává: *„Myslím si, že tento způsob léčby zvládne každý pacient – je to jen o převzetí odpovědnosti a překonání úvodního strachu.“*

Pan Ivo se po pětiletém čekání způsobeném především různými zdravotními problémy před rokem dočkal nové ledviny. V brněnském Centru kardiovaskulární a transplantční chirurgie absolvoval úspěšnou transplantaci a nyní je již plně bez dialyzační léčby. *„Po dialyzačním přístroji mi zůstal*

doma jen voziček, který jsem si na něj vyrobil, abych jej mohl snadno přesouvat po domě,“ ukazuje nám pan Ivo, který ani nyní neustává ve vylepšování svého domu a zahrady.

Pacienti mají možnost volby

Čeští pacienti, kterým selhaly ledviny, dnes mají na výběr hned ze dvou metod domácí léčby – kromě peritoneální neboli břišní dialýzy je to i domácí hemodialýza. Hlavní rozdíl je v tom, že zatímco u hemodialýzy krev pacienta protéká mimotělním oběhem a dialyzačním filtrem, kde se čistí, u břišní dialýzy je krev očištěna uvnitř pacientova těla přes peritoneální membránu, což je přirozená výstelka břišní dutiny a pracuje jako přirozený filtr. Je třeba ovšem zdůraznit, že konkrétní typ domácí léčby je indikován výhradně lékařem, a to pacientům, kteří jsou pro ni vhodní.





Sebepojetí a vnímání těla:

Být v pohodě sám se sebou

Lidské tělo prochází během života neustálou proměnou. Většina změn je přirozená – jsou součástí procesu stárnutí. Ale ne všechny, jak jistě ví většina lidí s onemocněním ledvin. Tyto změny nemají vliv jen na naše tělo, ale také na naše celkové sebehodnocení. Jak se s tím nejlépe vypořádat? Jak můžeme být se svým já v pohodě? Pojďme se na to společně podívat.

Všichni se zajímáme o svůj tělesný obraz, nezávisle na pohlaví, věku nebo zdravotním stavu. Proč? Protože díky pozitivnímu vnímání svého těla jsme si jistější sami sebou, cítíme se atraktivnější a celkově lépe.

Co přesně je naše vnímání těla?

Psychologové jej definují jako „mentální obraz, který mají lidé o svých tělesných funkcích a těle, včetně souvisejících vnějších a vnitřních pocitů“.*

*Leung DKC. Psychosocial aspects in renal patients. Perit Dial Int. 2003;23(S2):S90–94.

Když se tělo změní

Je zcela přirozené, že se nám změny, kterými naše tělo prochází, ne vždy líbí – zejména pokud jsou důsledkem chronického onemocnění ledvin. Je důležité vědět, jak to ovlivňuje náš obraz těla a naše sebepojetí.

Proč? Protože vědět o těchto důsledcích je prvním krokem k tomu, abychom se s nimi vyrovnali a udrželi si pozitivní obraz sebe sama. Pojďme si tedy o těchto změnách a o způsobech, jak zůstat v pohodě sami se sebou, říci více. Jedná se o některé z nejčastějších změn, kterými procházíme:

- Dočasné nebo trvalé změny barvy a struktury kůže.
- Vypadávání nebo řednutí vlasů a jejich sušší vzhled.
- Dočasný výskyt otoků na končetinách.
- Pooperační jizvy jako důsledek zásahů k vytvoření cévního přístupu.
- Cévní přístup pro dialýzu závislý na typu pístěle nebo katétru.

Adaptace na tyto změny vyžaduje čas a máme tendenci si myslet, že jsme na ně sami. Je však důležité si uvědomit, že většina lidí se s nimi dokáže poměrně dobře vyrovnat, a je dobré si uvědomit, jaké metody používají. Podívejme se na ty nejučinnější:

Racionální myšlení

Nejdůležitější je vědět, že nejste definováni jen tím, co vidíte v zrcadle. Fyzický vzhled vás nedefinuje. Zachovejte si racionální pohled na sebe sama a mějte na paměti, že existuje mnohem více věcí, které tvoří to, kým jste. Uvědomte si je a využijte je k tomu, abyste zůstali pozitivní.

Podívejte se na své silné stránky

Nezapomeňte, že nejste sami, s těmito změnami se potýkáme všichni. Nedívejte se jen na to, co už nemusí být jako dříve, ale zaměřte se zejména na své silné stránky. Zamyslete se nad tím, v čem jste silní a využijte svých předností. Někdy může být obtížné identifikovat své vlastní silné stránky. Jednoduše si položte snadnou otázku, co se vám na sobě líbí a co se na vás líbí lidem. Právě tyto aspekty vám mohou pomoci posílit vaše sebevědomí.





Pozitivní vnitřní řeč

Dobrou strategií je nikdy nezapomínat na to, jak **úžasná a nádherná věc je tělo**.

I za těch nejtěžších okolností vás udržuje při životě, dokonce bojuje za to, abyste žili.

Zeptejte se sami sebe, co můžete pro své tělo udělat, abyste jej odměnili za to, že je takovým zázrakem. Nejde o to, co se mění, ale o to, co je stálé – zázrak života jako takový. Tímto způsobem se můžete naučit přetvořit své vnitřní pocity a dojmy o sobě samém a změnit ho na pozitivní.

Procvičujte si kritické myšlení

Je chytré udělat krok zpět a podívat se na základy naší nespokojenosti se stavem našeho těla. Hlavní příčinou není naše tělo – je to společnost a její nerealistické standardy dokonalosti, pokud jde o krásu a tělesný vzhled. Všichni víme, že tvář krásy, kterou vidíme na internetu a v televizi, je výsledkem práce obrovských týmů specialistů na krásu

a spousty digitálních úprav. Neustále si připomínejte, že tento obraz nemá nic společného s realitou a že jste krásní takoví, jací jste.

Pečujte o své tělo

To neznamená, že není třeba pečovat o svůj vzhled. Péče o sebe sama je důležitou součástí našeho vztahu k vlastnímu tělu a je povinná, abychom si mohli užívat kvalitní život. Je toho mnoho, co můžete pro hýčkání svého těla udělat. Poradte se se svým ošetřujícím týmem o tom, co pro vás může být nejvhodnější, například věnovat denně čas relaxační sprše a používat své oblíbené kosmetické přípravky a vytvořit si rituály péče o pleť (viz poradna na straně 34 našeho časopisu). Chcete-li se ujistit, že používáte správné produkty, poradte se se svým dermatologem nebo se řiďte doporučeními svého nefrologa. Zařadte do svého denního režimu minimálně 30 minut fyzické aktivity a vybírejte si zdravé potraviny vhodné pro váš jídelníček.



Pozitivní reklasifikace

Je to jedna ze základních životních pravd, že nemůžeme změnit to, co se již stalo. Rozhodně však můžeme změnit způsob, jakým se díváme na konkrétní situace. Když prožíváme nepříjemné okamžiky, mysl má tendenci soustředit se pouze na negativní stránky a ignoruje ty pozitivní. To vede k nepříjemným pocitům a frustraci a omezuje vás to v přijímání správných rozhodnutí ve svůj prospěch. Pozitivní reklasifikace je způsob, jak dát událostem a jejich výsledkům novou „klasifikaci“ – novou kategorii. Podíváte se na událost a přestanete se dívat na to, co se stalo, ale spíše na to, co o vás událost vypovídá, co jste se z ní naučili nebo jak vás posílila. Jizva je víc než pouhá známka. Je to příběh, poučení, příběh o přežití.

Využijte kosmetické služby

Budte na sebe hodní a dopřejte si pár chvil relaxace a hýčkání v kosmetickém salonu. Je to víc než jen služba, protože si také užijete zaslouženou chvíli odpočinku. Navíc dostanete individuální doporučení a naučíte se metody, pomocí kterých si udržíte svůj vytoužený vzhled. Věnujte pozornost péči o vlasy a nehty, abyste se mohli těšit ze zdravého

a estetického fyzického vzhledu. Případně se podívejte na internet a sledujte doporučení odborníků a snažte se jejich rady zahrnout do své kosmetické rutiny. Mimochodem, toto není doporučení pouze pro ženy!

Zapomeňte na to, „co řeknou ostatní“

Předpokládat, že víme, co si o nás myslí ostatní, je častý myšlenkový omyl, který vyvolává intenzivní emocionální nepohodu. **Nejsme schopni číst myšlenky druhých lidí a většinou se to, co si představujeme, že by si o nás druzí mohli myslet, zcela liší od jejich skutečného vnímání.** Často si myslíme, že cévní přístup, který máme na těle, je to první, co lidé vidí – přitom si ho většina lidí nevšimá nebo si ho příliš nevšimá. A i když si o vás někdo myslí něco negativního, bude to mít váhu jen tehdy, když tomu dáte význam. Cvičte se v tom, abyste se nenechali obtěžovat. Nepodléhejte strachu z odmítnutí, když většina lidí by nikdy nikoho neodmítla. Zvláště ne kvůli tomu, že má nemocné ledviny.

Ukažte svůj styl

Jak již bylo zmíněno – jsou věci, které nemůžeme ovlivnit. Existuje však řada aspektů, které můžete ovlivnit tak, abyste se ve svém vlastním těle cítili dobře. Svůj fyzický vzhled můžete zlepšit, když budete nosit oblečení odpovídající vašemu módnímu stylu, věci, které zdůrazní vaše přednosti, a ve kterých se budete cítit pohodlně. Vyberte si svůj styl a noste jej, oblečení vždy mějte čisté a dobře udržované. A promluvte si s ostatními pacienty o tom, jak se dokázali přizpůsobit změnám a k jakým trikům se uchýlili, aby se těšili z požadovaného fyzického vzhledu.

Povídejte si

Poznáte, jak osvobozující je, když se můžete svěřit se svými starostmi důvěryhodné osobě. Vyslovte emoce, které cítíte v souvislosti se změnami svého těla. Zvláště když začínáte s dialýzou – je to období, které přináší tolik změn a tolik nových informací, že to může být zdrcující. Obklopte se lidmi, kteří vám mohou poskytnout emocionální podporu, lidmi, kteří vám mohou vrátit sebevědomí tím, že vyzdvihnou vaše osobní silné stránky. A pokud jste to všechno již zažili, buďte s ostatními pacienty, kteří se s podobnými obtížemi potýkají.

**Techniky svalové relaxace**

Užitečným a levným způsobem, jak se uvolnit a zaměřit pozornost na vlastní tělo, je cvičení technik svalové relaxace. Pravidelné uplatňování této metody snižuje míru stresu, zlepšuje kvalitu spánku a snižuje svalové napětí. Zaměřením se na určité oblasti těla během relaxačního cvičení si můžete lépe uvědomit své tělo a pocity. Aby měl tento trénink očekávané účinky, je třeba mu porozumět a správně ho provádět, proto bude nutné jej zahájit za přítomnosti odborníka. Poradte se se svým ošetřujícím týmem

a přizpůsobte tyto techniky tak, aby co nejlépe vyhovovaly vašim potřebám.

Tipy pro různé druhy relaxací naleznete například na internetových stránkách www.psychologie.cz.

Neskrývejte proměnu

Dejte si čas, abyste si zvykli na to, co je pro vaše tělo nové. Začněte pečlivým pozorováním toho, co je jiné. Až se budete cítit bezpečně a komfortně, dovolte přátelům, rodině, pacientům a členům ošetřujícího týmu, aby viděli váš dialyzační přístup, aniž byste se cítili jakkoli omezováni. Pokud se ještě necítíte připraveni, nevystavujte se velkým skupinám lidí v oblečení, které umožňuje viditelnost cévního přístupu. V případě, že máte píštěl, volte oblečení s dlouhými rukávy, a pokud máte katétr, noste šátky nebo oblečení s límcem.

Ano, může se stát, že lidé jsou zvědaví a upírají na vás zvědavé oči. Proč neprolomíte ledy a nenasadíte tón rozhovoru tím, že vysvětlíte, co tyto pozorovatelné změny znamenají a jak si našly své místo na vašem těle? Tímto způsobem získáte kontrolu nad diskusí, s ostatními se podělíte jen o tolik, kolik chcete, a vyhnete se nepříjemným otázkám.

Jsme tu pro vás

Na co se můžete vždy spolehnout je pochoopení a rady vašeho ošetřujícího týmu na vašem dialyzačním středisku. Je součástí naší práce pomoci vám projít těmito změnami. Využijte znalostí a zkušeností týmu, kdykoli je budete potřebovat. Pomůžeme vám na cestě k pozitivnímu sebepojetí.

Příběh olympionika:

Jiří Vyčichlo

Když jsme se dozvěděli, jak zajímavého máme pacienta na dialyzačním středisku Fresenius Medical Care v Praze 4 - Krči, nemohli jsme si jeho příběh nechat pro sebe. Jiří Vyčichlo sbíral sportovní tituly a vynikl i na olympiádě v trojskoku. Sportovní duch a přístup k životu v něm zůstal dodnes.

Pan Jiří nás vítá před svým domem s jízdním kolem, oblečen ve sportovním úboru. „*Byl jsem se projet na kole, abych se také trochu hýbal,*“ pozdraví nás. Pořídíme několik fotografií a pan Jiří nás zve dovnitř na šálek čaje. Zde musí být hned každému jasné, ke komu domů vstoupil. Na stěnách visí fotografie z mistrovství Evropy, osobní dopisy od sportovců, medaile a vše, co ke sportu patří.

**Láska ke sportu již od dětství**

Pan Jiří se narodil v roce 1946 na pražském Žižkově, první sportovní zkušenosti začal sbírat jen o kousek dále – na Vinohradech, kam se Jiřího rodina přestěhovala v jeho devíti letech. Rodiče viděli, že je zapálený do sportu, a tak se přes fotbal, hokej, tenis i gymnastiku dostal až k disciplíně trojskoku. Sesbíral velké množství titulů, desetkrát byl mistrem republiky, překonal tři československé rekordy, dostal se do finále na Mistrovství Evropy v atletice a zúčastnil se Letních olympijských her v Montrealu, kde skončil na krásném devátém místě.

„*Byl jsem už nominován na olympiádu v Mnichově, ale zranil jsem se čtrnáct dní před začátkem a nikam jsem nejel,*“ vzpomíná pan Jiří. Vrcholem kariéry se měly pro pana Vyčichla stát Letní olympijské hry v Montrealu v roce 1976, jenže tehdejší režim s ním na cestu nepustil jeho trenéra a Jiří se tak musel spoléhat sám na sebe. „*Potřeboval jsem ho tam, aby mi pomohl s přípravou dle aktuálního stavu a výkonu. Byl jsem velmi dobře připraven fyzicky, ale nervy jsem měl na dranc,*“ říká hořce pan Jiří

a je přesvědčen, že kdyby s ním trenér mohl odcestovat, dostal by se do finále.



Konec sportovní kariéry

Poté jeho sportovní kariéra skončila, protože, jak sám říká, měl „opotřebované tělo“. Jelikož nebyl členem komunistické strany, přišel o místo trenéra a pracoval, kde se dalo. Vyzkoušel si povolání zelináře, závozníka, práci v továrně, i obchodníka s filtry do továrních komínů. Až po roce 1989 se opět dostal ke svému milovanému sportu. Pracoval jako vedoucí a provozní nově otevřené atletické haly v pražské Stromovce. Halu vedl až do odchodu do důchodu.

Dialyzační léčba

V roce 2000 mu byla diagnostikována rakovina prostaty, ze které se vyléčil. Ale při

té příležitosti objevili lékaři cysty na ledvinách. Od té doby se léčil v Ústřední vojenské nemocnici ve Střešovicích, kde jej asi po pěti letech docházení do nefrologické ambulance poslali na dialýzu. „Řekli mi tenkrát, že mám špatné výsledky a musím na dialýzu. Poslali mě na dialyzační středisko v pražské Krči, kde se mě ujal pan primář Petr Tábořský. Ten mi řekl, že to se mnou není ještě tak zlé a bez dialýzy mě dokázal udržet dalších pět či šest let,“ vzpomíná pan Jiří a dodává: „Dokonce jsem byl na čekací listině na transplantaci, ale pak mi našli melanom a už jsem se procesu nemohl účastnit.“

Nyní dochází pan Jiří na dialýzu druhým rokem, a kromě úbytku váhy a občasných úzkostí, které se mu daří překonávat, si na léčbu již zvykl. „To víte, radost z dialýzy člověk nemá a někdy ho přepadnou chmury, ale jsem opravdu vděčný za každé nové ráno. Na středisku jsem spokojený, personál je milý, je tam čisto a můj osobní stav se mnou vždy detailně probere ošetřující lékař,“ konstatuje pan Jiří.

Přátelé na celý život

Pan Jiří se aktivně věnuje svým koníčkům, které souvisí s jeho životní láskou – sportem. Díky své kariéře sjezdil v době komunismu Evropu, mimo ni byl několikrát na Kubě a v Kanadě. Zamiloval se do Itálie a naučil se i trochu italsky. Dokonce mu někteří italská kamarádi zůstali do dnešních dnů, za což je velmi rád. Jezdí za ním každý rok do Česka. „Chodíme do restaurace U labutě, kde jim moc chutná české plzeňské pivo,“ usmívá se pan Jiří.



Byl také velkým přítelem Dany a Emila Zátokových, kamarádil se s Věrou Čáslavskou a s dalšími významnými sportovci. „Dana Zátoková mi, když likvidovala pozůstalost po Emilovi, darovala jeho pohár, který vyhrál v Bulharsku v roce 1946,“ dodává pan Jiří. Dlouhých 35 let byl pan Vyčichlo partnerem vítězky ve skoku vysokém z Olympijských her v Mexiku v roce 1968 Mileny Rezkové se kterou má syna Jiřího. Bohužel je její předčasné úmrtí v roce 2014 navždy rozdělilo. S ostatními olympioniky se pravidelně setkávají v Českém klubu olympioniků, kde si povídají o společných zážitcích.

Duše sportovce

Pan Jiří se rád setkává se svými sportovními přáteli, chodí do páry a jak jsme již zmínili, jezdí aktivně na kole. Za měsíc ujede v průměru obdivuhodných 5000 kilometrů. Pokud se konají v Praze, nevynechá pan Vyčichlo také závody v atletice.

Duše sportovce se prostě nezapře. Pan Vyčichlo nám skromně ukazuje poháry a ceny, které kdy získal. Říká, že je vděčný, když ráno vstane a je při smyslech. Přeje svým spolu pacientům hodně štěstí, aby prospívali na dialýze a nepodávali se chmurám.

Adaptace na dialýzu:

„Konečně se cítím lépe“

Jednou z největších výzev dialýzy je jednoznačně adaptace na ni. Přece jen je to velká životní změna a může to být docela boj. Přečtěte si, jak tuto fázi zvládla Agnieszka Jeznachová z Polska a co jí pomohlo k tomu, aby se konečně cítila lépe.

Ano, ze začátku to bylo těžké. Když Agnieszka Jeznach před jedenácti lety zjistila, že má onemocnění ledvin, bylo to pro ni naprosté překvapení. Navíc byla těhotná, což jí dělalo dvojnásobné starosti (těhotenství dopadlo dobře, jak se za chvíli dozvíte). Téměř deset let se lékařům dařilo udržovat její ledviny v činnosti pomocí léků a byla v neustálé péči specialistů.

Přesto přišel den, kdy jí řekli, že bude potřebovat dialýzu. Před dvěma lety, uprostřed pandemie onemocnění COVID-19, si nechala zhotovit píštěl a zahájila hemodialýzu v dialyzačním středisku Fresenius Medical Care v Sochaczewě.

Těžké začátky

Na dialyzačním středisku udělali vše pro to, aby Agnieszku připravili, ale samozřejmě to byla velká změna v jejím životě. Vzpomíná, že se snažila zachovat si optimistický přístup, ale bylo mnoho věcí, na které si musela zvyknout. Největší změnou bylo

omezení tekutin. Ze tří litrů, které jí bylo doporučeno pít během léčby před zahájením dialýzy, přešla na méně než jeden a půl litru denně. A to je změna...

Agnieszka přiznává, že ji překvapilo, jak bolestivé bylo zavádění a kolik času zabere dialyzační léčba. Často se po dialýze cítila slabá a bolela ji hlava, po návratu domů obvykle hned usnula. V těchto těžkých začátcích ji mrzelo, že se zlepšení jejího zdravotního stavu nedostavilo tak rychle, jak doufala.

Obrat k lepšímu

Agnieszka musela být trpělivá. Chvilí trvalo, než si na dialýzu zvykla. Ale po nějaké době byla změna patrná. S úlevou přiznává: „Najednou jsem po roce jasně cítila, že jsem se uzdravila, a teď vidím velkou změnu. Mám více energie a chuti do života.“ Agnieszka říká, že v podstatě celou nemoc prožila se svým synem. Dokonce říká, že právě kvůli němu se snaží ze všech sil. Velmi důležitá je

pro ni také neutuchající podpora rodiny. Manžel a sestra jí vždy stojí po boku, takže se může spolehnout na jejich pomoc a pochopení.

Zpět do života

Udržet si pozitivní myšlení je pro ni velmi důležité. „Dialýza je těžká,“ přiznává a dodává: „A ano, jsou chvíle, kdy se prostě zhroutím.“ Ale pak si vždy uvědomí – nebýt léčby, nebyla by naživu, a proto je důležité dívat se na život optimisticky.

Agnieszka ví, že je nezbytné trávit čas s rodinou. Dialýza vyžaduje čas a je pro ni důležité, aby měla čas být aktivní a společenská i o víkendech, někdy dokonce jezdí na malé výlety. S dialýzou začala v době pandemie a zatím neměla možnost využít delších výletů a prázdninových dialýz. Loni však konečně s rodinou strávila víkend u moře a na horách.

Pozorně naslouchat

Agnieszka říká, že si váží rad ostatních pacientů, se kterými tráví čas na dialýze. Pozorně naslouchá, když jí radí, jak se vypořádat s fosforem nebo na co si dát pozor ve stravě. Dalším velkým zdrojem informací jsou brožury a materiály, které dostává v dialyzačním středisku, a samozřejmě lékaři. Agnieszka přestala vyhledávat informace na internetu, protože jsou pro ni často rozporuplné nebo matoucí. Dává přednost osvědčeným materiálům od zdravotnického personálu.

A je tu její stará výzva – žízeň. Stále na ní pracuje. Třeba tím, že jí méně kořeněných



Agnieszka ví, co jí pomáhá udržet si pozitivní způsob myšlení: společné chvíle s přáteli a rodinou a trávení volného času na horách.

a slaných věcí, aby snížila potřebu pít. Snaží se pít po malých doušcích a neustále cvičí svou vůli. Používá informace a dietní tabulky, které dostala na dialyzačním středisku.

Agnieszka je skvělým příkladem toho, že optimistický přístup, důsledné dodržování doporučení a využívání podpory přátel a příbuzných jsou klíčem k úspěšnému životu s dialýzou. Dnes se Agnieszce daří na dialýze stále lépe. Její výsledky a pohoda to jasně ukazují a její rodina je za ni šťastná. My také!



Španělské pobřeží Středozemního moře:

Kultura, kulinářské speciality a vynikající péče

Středomoří je jedinečnou dovolenkovou destinací s množstvím kulturních zajímavostí a skvělou kuchyní. Je to část světa, která nabízí také vynikající podmínky pro péči o pacienty, kteří potřebují dialyzační léčbu. Vzhůru do Španělska!

Naše první zastávka: Mallorca, baleárská krása. Ostrov se spoustou pláží a zátok, křišťálově čistou vodou, půvabnými městečky a úžasnou kuchyní. Hlavní město Palma de Mallorca s římskou, muslimskou a křesťanskou historií se pyšní spoustou malebných uliček, velkolepou katedrálou a krásnými nádvořími většiny honosných domů. Je to architektonický a kulturní zázrak a jedno z nejzachovalejších historických měst v Evropě.

Cala Figuera:
Mallorca nabízí tisíce idylických míst k objevování.

Vydáme-li se na východ ostrova, dorazíme do městečka Porto Cristo, které je známé svým krásným přírodním přístavem a příjemnou promenádou. Je to ideální místo pro odpočinek a zdravou středomořskou stravu. Za návštěvu stojí také jeskyně Cuevas del Drach, které ukrývají jedno z největších podzemních jezer na světě. Nebo si můžete jen užívat den na pláži – podél pobřeží na vás čeká nejméně šestnáct zátok.

Pojďme se najíst

Mallorca je často známá díky sangrii a paelle, ale ostrovní kuchyně toho nabízí mnohem víc. Její rýžová jídla, zelenina, pečivo, ryby a chléb odrážejí vliv, který na gastronomii ostrova měly v průběhu staletí různé kultury.

Dobrý oběd nebo večeře může začít tumbetem, pokrmem ze smažené zeleniny s rajčatovou omáčkou, který se může jíst samostatně nebo jako příloha k masu či rybě. Arròs brut je jedním z nejznámějších rýžových pokrmů na ostrově. Připravuje se na bujónovém základě z různých druhů masa a zeleniny, které mu dodávají neuvěřitelnou chuť. V nabídce je také široká škála pokrmů cocas, které jsou podobné italské pizze.



Majestátní katedrála Panny Marie je často nazývána také „La Seu“.

A samozřejmě pa amb oli: něco, co je zcela jednoduché – chléb s rajčaty, olivovým olejem a solí, se stává gurmánským pokrmem, když se použije vynikající uzenina z tohoto regionu a pečivo llonguet.

Pobřeží Costa Dorada

Najedli jste se dobře? Skvěle. Přeskočme na španělskou pevninu, na nekonečné pláže pobřeží Costa Dorada. Dlouhé 126 kilometrů! Není divu, že je to tak oblíbená turistická destinace. Costa Dorada však skrývá i skutečné skryté poklady, které návštěvníka překvapí.

Skvělým příkladem je městečko El Vendrell. Nachází se v oblasti Baix Penedès a nabízí vše, co potřebujete k prožití nezapomenutelné dovolené.

Díky své výsadní poloze na římské cestě Via Augusta se stalo důležitým komunikačním centrem, o čemž svědčí i městské Archeologické muzeum. Mezi další kulturní zajímavosti města patří románská svatyně Sant Salvador a muzeum, v němž kdysi působil slavný violoncellista Pau Casals.

Poté je čas vyrazit na některou z pláží: Sant Salvador, Coma-ruga a El Francès se pyšní jemným pískem a průzračnou vodou s ideální teplotou. A pokud si chcete odpočinout od oceánu, můžete se vykoupat v přírodním prameni Estany y El Riuet – jeho voda má prý léčivé účinky.



Námořní promenáda a muzeum Pau Casalse v El Vendrellu na pobřeží Costa Dorada.

Katalánská kuchyně

Typickým pokrmem oblasti Penedès je xato. Jedná se o zimní salát, který se připravuje z kadeřavé endivie, solené a drcené tresky (esqueixat), tuňáka, ančoviček a oliv a je doplněn omáčkou nebo zálivkou, podle níž je pokrm pojmenován. Tato omáčka se připravuje z mandlí, lískových oříšků, papriky, papriky nyora, pečené zeleniny (cibule, česneku a rajčat), smaženého chleba a olivového oleje. Už cítíte tu chuť?



Tradiční katalánské jídlo: salát xato s treskou, vejci a olivami.

Zajímavá jídla pro sychravé dny



Cibulové, pórkové, mrkvové a cuketové pyré

Ingredience

1 středně velká cuketa
1 středně velký pórek
1 střední cibule
2 střední mrkve
200 ml vody na osobu
olivový olej a čerstvě mletý černý pepř
2 vejce (na ozdobu)

2 porce

Příprava

1. Odřízněte zelený stonek a kořen póru.
2. Cuketu omyjte, oloupejte.
3. Oloupejte a omyjte cibuli.
4. Oloupejte a omyjte mrkev.
5. Připravte si zeleninu: před zpracováním ji namočte na 4–5 hodin, až bude čistá, slijte ji a povařte.
6. Konečná doba vaření může být až 30 minut v běžném hrnci, v závislosti na typu textury, kterou máte nejraději.
7. Jakmile je zelenina měkká, rozmixujte ji mixérem nebo kuchyňským robotem.
8. Uvařte vejce natvrdo.
9. Podávejte s trochou oleje a pepře, vařené vejce nakrájejte a ozdobte jím pyré.

Nutriční informace

(hodnota na porci – 1 osoba)

Kalorie	349,7 Kcal
Bílkoviny	18,5 g
Sacharidy	13,7 g
Tuky	22,6 g
Tekutina	410 ml
Sodík	180 mg
Fosfor	998 mg
Draslík	373 mg



Dušený losos se zeleninou

Ingredience

- 2 filety z lososa
- 1 cibule
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 1 plátek citronu
- olivový olej
- koření podle chuti:
v tomto receptu lze použít kopr

2 porce

Nutriční informace (hodnota na porci – 1 osoba)

Kalorie	516,8 Kcal
Bílkoviny	166,9 g
Sacharidy	13,5 g
Tuky	230,2 g
Tekutina	280 ml
Sodík	124,3 mg
Fosfor	92,5 mg
Draslík	72,5 mg

Příprava

Příprava zeleniny

1. Předehřejte troubu na 190 °C
2. Všechnu zeleninu očistěte, oloupejte, nakrájejte na velmi jemné proužky a dejte stranou.
3. Na pánvi s trochou oleje orestujte zeleninu do mírného změknutí. K dochucení můžete použít česnekovou pastu (prolísaný česnek a sůl).

Vaření ryb v páře

4. Vezměte velký plát alobalu a štětcem, rukou nebo kouskem papíru na něj rozetřete trochu oleje.
5. Na tento olej položte osmaženou zeleninu a na ni položte filety z lososa (bez kůže a kostí).
6. Pro ochucení můžete na filety z lososa položit polovinu plátku citronu, posypat trochou kopru, potřít česnekovou pastou a pokapat olejem.
7. Další kousek alobalu ustříhnete o něco větší, potřete ho olejem a přikryjte jím druhý kousek alobalu, jako by to byl balíček.
8. V tomto kroku je důležité velmi dobře a pečlivě uzavřít všechny strany a vyhnout se otvorům, aby se ryba mohla vařit se vznikající párou.
9. Balíček položte na plech a pečte v troubě 12–16 minut podle toho, jak máte lososa rádi propečeného.
10. Podávejte ihned, aby losos neztratil teplotu.

Dušené kuřecí maso se zeleninou a bramborami



Ingredience

2 menší kuřecí stehna nebo 240 g kuřecích prsních / stehenních řízků
 1–2 stroužky česneku
 1 střední cibule
 100 g hrášku z konzervy
 1 velká mrkev
 2 střední brambory
 75 ml červeného vína
 1 bobkový list
 olivový olej, mletý černý pepř, paprika a špetka soli

2 porce

Příprava

Brambory:

1. Brambory oloupejte a nechte je namočené s výměnou vody alespoň na 4–5 hodin.

Nutriční informace

(hodnota na porci – 1 osoba)

Kalorie	1088,2 Kcal
Bílkoviny	119,9 g
Sacharidy	19 g
Tuky	33,5 g
Tekutina	631,4 ml
Sodík	398,7 mg
Fosfor	2015 mg
Draslík	968,8 mg

Příprava

Maso:

2. Kuřecí maso nakrájejte a ze všech stran okořeňte česnekem a pepřem.
3. Pro tento recept můžete použít pánve nebo klasický hrnec: hrnec dejte na středně silný oheň s dostatečným množstvím oleje, aby se kuře opeklo z obou stran (obvykle stačí méně než 10 minut), a odstavte.
4. Oloupejte a nadrobno nakrájejte stroužek česneku.
5. Oloupejte cibuli a nakrájejte ji na malé kousky.
6. Oloupejte a nakrájejte mrkev.
7. Kuře vyjměte z hrnce / pánve, přidejte česnek, cibuli a mrkev, přičemž použijte olej ze smažení kuřete, dokud cibule nezprůhlední a mrkev nezměkne.
8. Přidejte omytý a okapaný hrášek z konzervy.
9. Nakrájejte brambory na klínky a přidejte je do pánve spolu s bobkovým listem.
10. Přidejte lžici mleté papriky a promíchejte.
11. Přidejte mouku a vařte 2 minuty.
12. Přidejte červené víno a zvyšte teplotu, dokud se alkohol neodpaří (bude to trvat několik minut). Při této příležitosti pánve promíchejte a odstraňte vše, co se na ni přichytilo.
13. Přidejte kuře a podlijte trochou vody.
14. Nechte vařit a udržujte teplotu na vysoké úrovni, dokud se vývar nezačne vařit. Poté snižte teplotu na minimum a dále nechte vařit asi 30 až 40 minut.
15. Servírujte.



Jablečné koláčky

Ingredience

- Listové těsto: 1 obdélníkový plát
- 2 střední jablka
- Sladidlo pro diabetiky nebo med
- Skořice mletá
- 1 vejce

2 porce

Nutriční informace (hodnota na porci – 1 osoba)	
Kalorie	458,8 Kcal
Bílkoviny	13,8 g
Sacharidy	72,3 g
Tuky	11,6 g
Tekutina	157,5 ml
Sodík	550 mg
Fosfor	273,2 mg
Draslík	187 mg

Příprava

1. Předehřejte troubu na 200 °C.
2. Listové těsto rozválejte a nakrájejte na malé trojúhelníčky.
3. Jablko nakrájejte na tenké plátky široké méně než 2 mm.
4. Plátky jablka položte na základnu trojúhelníků a položte je na plech vyložený pečicím papírem.
5. Připravte sirup: použijte trochu horké vody se sladidlem a skořicí nebo med spojte se skořicí.
6. Trojúhelníky potřete sirupem nebo medem se skořicí.
7. Trojúhelníky uzavřeme: vrchol trojúhelníku přiblížíme k základně a trochu přitlačíme.
8. Rozšleháme vejce a natřeme
9. Plech vložíme do trouby na 10–12 minut při teplotě 200 °C, dokud nezezlátnou.
10. Servírujte.



O autorce:

Sagastegui Vargas

Nutriční terapeutka ve společnosti Fresenius Medical Care v Madridu a v Aranda del Duero (Španělsko). Díky svému povolání a vzdělání propaguje zdravý životní styl a obhájí přímý vztah mezi správnými stravovacími návyky a zdravím.

Péče o pleť

Pravidelná kontrola pleti je nejlepší způsob, jak předejít vážným problémům. Pokožka se může s věkem ztenčovat a ztrácí pružnost a odolnost. Vrstva tkáně a tuku pod kůží může také ztrácet objem.

Při nedostatečném prokrvení je ovlivněno zdraví pokožky, která potřebuje kyslík, živiny a buňky, aby zůstala zdravá. Dialýza, cukrovka a chronické srdeční onemocnění mohou také ovlivnit stav pokožky, například suchou, šupinatou a svědící kůží.

Snížené prokrvení končetin a pomalé hojení ran může zvýšit riziko vzniku proleženin a kožních vředů. Správná péče o pokožku a dodržování zdravého životního stylu však mohou pomoci oddálit přirozené stárnutí a udržet vaši pokožku zdravou.

Tipy pro péči o pokožku

Během dialýzy

- Při pobytu na dialyzačním křesle nebo na lůžku pravidelně měňte polohu.
- Pokud máte potíže se změnou polohy, můžete použít pěnu nebo polštářek na kostěná místa, jako je loket, pata a hýždě.
- Pokud máte otoky, zvyšte polohu rukou a nohou.
- Chladicí/ledové obklady používejte pod dohledem, protože použití studených obkladů přímo na kůži může vést k jejímu poškození.
- Nepoužívejte na kůži zahřívací zařízení, která by mohla kůži poškodit.

Udržování čistoty

- Sprchujte se teplou (ne horkou) vodou a pokožku jemně osušte.
- Nepoužívejte mýdlo, které neobsahuje zvlhčující látky. Možná můžete navíc používat tělová mléka pro hydrataci pokožky.
- Chraňte pokožku před suchým nebo studeným vzduchem a udržujte ji stále čistou a suchou.



Každodenní život

- Cvičení může pomoci podpořit váš krevní oběh a zlepšit stav vaší pokožky.
- Noste volné oblečení, abyste omezili podráždění pokožky.
- Pokud vás svědí kůže, mějte krátké nehty, abyste zabránili porušení kůže, a používejte chladivé vlhké obklady, které pomáhají zmírnit svědění.
- Snažte se vyhýbat spálení od slunce i mrazu.

Diabetes může vážně ohrozit naše ledviny

Diabetes nebo také cukrovka je chronické onemocnění, které má vliv na mnoho životních funkcí a orgánů, a to včetně našich ledvin.

V České republice trpí diabetem téměř desetina populace a každý rok přibývá zhruba deset tisíc nemocných.¹ Ne nadarmo jej řadíme mezi takzvané civilizační choroby, tedy onemocnění, která přímo souvisí s našim moderním způsobem života. Mezi významné rizikové faktory rozvoje onemocnění patří nadváha a obezita (zejména hromadění tuku v oblasti břicha), nedostatek pohybu a nezdravé stravování.² Pokud diabetes není léčen nebo je léčen nedostatečně, může vést k poškození některých tkání, především ledvin, očí, periferních nervů a cév.

„Že diabetes může poškozovat cévy a urychlovat proces aterosklerózy je vcelku známým faktem. Ne často si však lidé uvědomují, že cévami jsou protkány také životně důležité orgány a ty rozhodně děletravající diabetes nevynechává. Typickým příkladem jsou ledviny. Orgán, bez kterého nelze žít,“ upozorňuje MUDr. Tomáš Zahradníček, primář dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Hlinsku, a dodává: *„Diabetes může poškodit krevní cévy v led-*

vinách, a tím zásadně ovlivnit jejich funkci. Ledvinné cévy se začnou zužovat díky vrstvě bílkovinných a tukových usazenin. Výsledkem je neschopnost ledvin filtrovat a tím čistit krev od odpadních látek. Ty pak zůstávají v těle.“

První známkou poškození ledvin je přítomnost albuminu (typ bílkoviny) v moči. Později se může funkce ledvin snížit. Tělo začne zadržovat více tekutin a soli, než by mělo, což může vyvolat přírůstek tělesné hmotnosti a otoky kotníků. Z vyšetření krve se pak zjistí vyšší hladina odpadních látek, tedy kreatininu a močoviny. Asi u jedné třetiny lidí s diabetem se může vyvinout chronické onemocnění ledvin.

„Na našich dialyzačních střediscích se bohužel často setkáváme s diabetiky, kteří si stav svých ledvin nehlídali a přicházejí k nám až ve fázi, kdy už je funkce jejich ledvin omezená. Přitom by stačilo na tuto komplikaci diabetu více upozorňovat a včas myslet,“ doplňuje primář dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Hlinsku.

¹ Zdroj: <http://www.szu.cz/zhruba-milion-cechu-trpi-cukrovkou-a-nemocnych-neustale>

² Zdroj: <https://www.ikem.cz/cs/diabetes-mellitus-cukrovka/a-2654/>

Všichni rádi trávíme čas nad kvízy a hádankami. Trénujeme tím paměť, zlepšujeme soustředění, stále se učíme a máme pocit úspěchu. A samozřejmě je to také dobrá zábava – zejména v chladných zimních dnech. Venku je ponuré počasí? Žádný problém! Vyzkoušejte naši extra speciální verzi hry Sudoku nebo hledejte chyby v našem obrázkovém kvízu. **Užijte si to!**

Toto je trochu náročnější a speciální verze Sudoku. Čtyři samostatné Sudoku na vnější straně – a páté, které se překrývá s ostatními čtyřmi. Přesto jsou pravidla stejná jako vždy – najít správné čtverce pro čísla 1–9 v každém sloupci, řádku a oblasti.

[illegible]

Toto je pěkná a jednoduchá zábava. Oba tyto obrázky vypadají stejně. Ale jsou?

A high-angle, panoramic view of a coastal town, likely in the Mediterranean. The town is built on a hillside, with terracotta-roofed buildings and lush green vegetation. A large, sheltered harbor is filled with numerous sailboats and yachts. The water is a vibrant blue, transitioning to a lighter turquoise near the shore. In the background, a large, forested headland juts out into the sea. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The overall scene is bright and sunny, suggesting a clear day.



Najděte na tomto obrázku osm chyb

Křížovka

Při peritoneální dialýze je používán tzv. peritoneální katétr, který je jednoduchým chirurgickým zákrokem zaveden do spodní části břišní dutiny a jeho vyústění je nejčastěji na levé straně od pupku. Jak vypadá peritoneální katétr, se dozvíte v tajence naší křížovky.

POMŮCKA: ESET, ORT, TERP	PORÁŽKA V BOXU ZKR.	INICIÁLY HERCE TOKOŠE	SKLAD ZBRANÍ	ŽENSKÉ JMENO 2. 7.	LIDOP ANGLICKY	ZNAČKA OVOCNÝCH NÁPOJŮ		TŘÍ SLOVEN.	JEDNOTKA VÝKONU	OBYVATEL EVROP. OSTROVA	SŮL LEKÁŘSKY	OTEC MANŽELA		ČÁSTI ÚST	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA	ČÁST SETU V TENISE	ZKOŠENÍ
FUNGOVAT EXPRES.							SPOLEČEN- SKÝ TANEC						POKRM Z KOSTEK MASA				
DAREBA							ŠOTEK JEDEN ZE SMYSLŮ						JIHOASUSKY STROM MODELÁŘ- SKÁ SADA				
	TEXTOVÁ ZPRAVA ZKR.	ZESLABIT 1. DÍL TAJENKY							NÁLEVY PRACOVAT S PLUHEM						ZNAČKA MOLYBDENU PRVNÍ HOUSLE		
SMÉR SLOVEN.					KÓD GIBRALTARU ZÁSOBNÍK LOKOMOTIVY			KINGŮV ROMÁN SNÍŽENÝ TÓN E		CHEM. ZN. NIKLU MECHANIC- KÝ VÝTVČÍK			PŘÍTEL ČLOVĚKA DOVEDNOST				
PŘEDÉ- LÁVAT					REVOL. ??? GUEVARA ROMÁN A, JIŘÁSKA			RODINNÝ DŮM ZKR. 2. DÍL TAJENKY				KRÁVA VOJENSKÝ ÚTVAR				3. DÍL TAJENKY	UHLÍKODÍK SE DVĚMA UHLÍKY
PORAZIT							ZN. ZVUKO- TECHNIKY OTÁZKA 1. PADU						POSILÁNÍ TROPICKÝ ZACHVAT				
	HŘEBÍK SLOVEN. JIHOVÝCHOD ZKR.							HUSÁŘSKÝ KABÁTEC INIC. ZPĚV. HAGEN						VLASTNIT MZDA			
MOJE OSOBA			ČIZÍ MUŽSKÉ JMENO JEDEN ZE SMYSLŮ						DAREBÁK EVROPSKÝ STÁT						SOLMIZAČNÍ SLABIKA PLÁČ		
ČÁST ŠJE				INICIÁLY PREZIDENTA NIXONA TREMOR			POVZBUZENÍ SPORTOVCE HID. PRŮ- KAZ ZKR.				ZAKLADA- TEL ČKD SÍDLO DALAJLÁMY						
	MISTO NĚMECKY TUREK				KUN KNIŽNĚ KOSATEC			TENISOVÝ ÚDER INIC. HER. MUTI				HASNICE ODMĚRNÁ SKLENĚNÁ TRUBICE					ZAZNAME- NÁVAT PÍSMEM
LOVEČTÍ PSI						VÍKO AMERICKÁ UNIVERZITA							UMĚLÁ VY- VÝŠENINA NATĚSNAT				
TESÁŘSKÉ NÁSTROJE						PLEMENO PSA POUŽÍVAT KOSTĚ							BYVALÁ ZKRATKA KORUNY PROUD				
INICIÁLY FOTBA- LISTY BAROŠE			THAJSKO JEMNĚ ZAVLAŽIT				SPADAT PO KAPKÁCH MAJÍCÍ BAR- VU TRÁVY							HAD Z KNIHY DŽUNGLE ZAVAZADLO			
SOUHLAS				DRUH BYLINY STARÁ STŘÍBRNÁ MINCE				OBROUBIT TATRAŇSKÝ NÁRODNÍ PARK ZKR.									
ČÁST NOHY					EGYPTSKÁ BOHYNĚ CHEM. ZN. KŘEMIKU				NÁSTUP NEMOCI KULTURNÍ DŮM ZKR.							DRUH KORENÍ	ŽVASTY
	MAK SLOVENSKY	OSTR. OPRAV- NY A STROJ. UMĚLECKÉ DRUŽSTVO				PRES MILIARDA ZKR.				AČKOLIV KLÁVESY NA POČÍTACÍ			KOMORA KOM. PŘÁV. MINIST. PRO MIS. ROZVOJ				
VYZNAVAČ ISLAMU						KONEC NĚMECKY CHEM. ZN. ARGONU					ZNAČKA KILOMETRU PŘÍKLONKA				ZNAČKA MILILITRU ANGLICKÝ NESOUHLAS		
ZNAČKA NAKLAD- NICH AUT					SILNÉ PROVAZY					MATRACE NAPLNĚNÁ SLAMOU							
RÁMOVÁ PILA					PAŘÁT					CITRUSOVÉ PLODY							

Sít' 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 - Zdaboř 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	



Řešení sudoku:

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

Zde je osm chyb...

