



POTVRZENO: MÁME AKREDITACI JCI!



Vážené kolegyně a vážení kolegové!

Po několika týdnech čekání od předběžného sdělení akreditačních komisářů, že doporučují naši nemocnici akreditaci udělit, to máme konečně černé na bílém!

Fakultní nemocnice Ostrava získala jako první fakultní nemocnice v České republice prestižní akreditaci Joint Commission International! Tímto tato v celém světě uznávaná instituce potvrzuje, že kvalita péče v naší nemocnici i kvalita práce našich zaměstnanců snese srovnání s nejlepšími nemocnicemi na světě!

Chtěl bych Vám tímto upřímně poděkovat za obrovský kus práce, který jste v uplynulých dvou letech při přípravě na akreditaci JCI i při akreditaci samé odvedli.

Vím, že nároky, které akreditační standardy na každého kladou, nejsou vůbec jednoduché. Naše nemocnice opět prokázala, že disponuje nejen velkým počtem špičkových profesionálů ve svých oborech, ale že také umíme táhnout všichni za jeden provaz.

Ještě jednou DÍKY!

MUDr. Svatopluk Němeček, MBA
ředitel Fakultní nemocnice Ostrava

P.S.: Samozřejmě, že to neznamená, že teď můžeme na všechny těžce osvojené postupy zase na dva roky zapomenout a vrátit se k nim opět až před reakreditací! Nejenomže by byla škoda vynaložené práce, ale komisáři JCI k nám mohou kdykoliv přijít na nenadálou inspekci...



V první polovině roku hospodařila nemocnice lépe, než se čekalo...

Jak se finančně dařilo FNO v prvním pololetí letošního roku? Na to jsme se zeptali Ing. Petry Lampartové, náměstkyně ředitele pro ekonomiku a finance.

„Jednoduše optimisticky řečeno – lépe, než jsme původně plánovali. Z hlediska obratu a zaměstnanosti patříme mezi největší ‘organizace’ v regionu. Naše nemocnice hospodařila v prvních šesti měsících tohoto roku s kladným hospodářským výsledkem. Na začátku byl rozpočet na rok 2010 postaven na úrovni roku 2009 s tím, že jeho naplnění se již předem zdálo být

složitějším než vloni. Velkým problémem letošního prvního pololetí bylo ‘zastropování’ příjmů od zdravotních pojišťoven na úroveň roku 2009 a vyšší mzdové náklady v souvislosti s celoročním dopadem navýšení tarifů zdravotních sester od pololetí minulého roku.

Reálný hospodářský výsledek za 1. pololetí 2010 činí zhruba +65 mil. Kč. Ve srovnání s 1. pololetím 2009 však letos evidujeme vyšší spotřebu léků o zhruba 19 mil. Kč (+5,6 %). Porovnání je však velice problematické z důvodu meziročních přesunů některých léků z preskribe do paušálu, pře-

sunu centrových léků apod. V 1. pololetí 2010 bylo v porovnání s minulým rokem více investováno do oprav a údržby majetku, a to o 13 mil. Kč (+45 %). Šlo například o opravy výtahů a další nezbytné rekonstrukce již zastaralého majetku. Osobní náklady byly z výše uvedených důvodů ve srovnání s 1. pololetím 2009 také vyšší o 59 mil. (+8,2 %) Kč. Regulační poplatky neznamenaly vůči loňsku vyšší odchylky, navýšily se však neuhrazené pohledávky za regulační poplatky. Jejich výše dosahuje již zhruba 1,7 mil. Kč.“

Pokračování na str. 2

Pod mikroskopem



O pacienty pečuje sehraný tým školených odborníků.

CyberKnifem byl ozářen první pacient!

Středa 4. srpna 2010 bude patřit k významným datům historie Fakultní nemocnice Ostrava. Toho dne byl v Onkologické klinice FNO ozářen robotickým ozařovačem s názvem CyberKnife historicky první pacient. Paní Božena Hatašová ze Středočeského kraje je jedním ze sedmi pacientů, kteří jsou unikátním přístrojem premiérově léčeni.

- gl -

Tanec pro život



Více o šeku, který Krevnímu centru FNO osobně předal generální ředitel a předseda představenstva společnosti ArcelorMittal Augustine Kochuparampil, se dočtete na straně 7.

V první polovině roku hospodařila nemocnice lépe, než se čekalo...

Pokračování ze str. 1

Jaké události měly na tento výsledek největší vliv?

„Jsem ráda, že i v tomto pololetí mohu hovořit o velice dobré spolupráci s vedením jednotlivých klinik a oddělení v rámci stanovených ekonomických limitů a o jejich velice dobré rozpočtové kázní. Jsem si vědoma, že obdobný model v ostatních FN není moc k vidění... Jinými slovy, naplánovat lze cokoli, ale naplnit stanovené cíle u tak velké organizace, jakou jsme bezesporu my, není zásluhou jedinice, ale disciplíny, spolupráce a komunikace všech zúčastněných partnerů.“

Kolik peněz nemocnice investovala v 1. pololetí 2010 do rekonstrukcí, oprav nebo nového vybavení?

„V průběhu 1. pololetí tohoto roku jsme z vlastních finančních zdrojů investovali 143 mil. Kč. Plán na



celý rok činí 245 mil. Kč, což je zhruba 20krát více než v nemocnicích okresního charakteru. Z dotačních peněz (evropské fondy, dotace MZ) jsme zatím investovali 77,5 mil. Kč. Jen pro dokreslení – naše nemocnice disponuje s majetkem v hodnotě 4,2 mld. Kč, největší podíl na této hodnotě mají stavby a přístrojová technika.“

A ekonomický výhled do konce roku 2010?

„Věřím, že vše dopadne podle stanoveného plánu a že také rok 2010 bude pro FNO rokem úspěšným. Tvorba zisku je pro naši organizaci důležitým aspektem pro vytvoření investičního fondu, ze

kterého pak můžeme financovat rekonstrukce, pořizovat moderní techniku a podílet se na spolupráci ke státním investičním dotacím. Velkou neznámou však zatím pořád zůstává konečné vyúčtování zdravotní péče za rok 2009 od zdravotních pojišťoven. V průběhu 1. pololetí nám vyúčtování zaslaly pouze dvě pojišťovny a výsledek byl pro nás plusový. Můj odhad je, že také stěžejní pojišťovny nás mile překvapí a doplatí nám zdravotní péči za minulý rok. Odhad mám, ale nechci nic dopředu zakřiknout.“

Lenka Hatlapatková

Slova, která zahřejí

„Dovolte, abych Vám co nejsrdečněji poděkoval za spolupráci při evakuaci a následné hospitalizaci našich pacientů během květnových povodní. Vaší pomoci i přístupu si velice vážíme,“ píše MUDr. Vojtěch Balcárek, ředitel Bohumínské městské nemocnice, ve svém dopisu adresovaném Mgr. Bohdaně Břegové, vrchní sestře Interní kliniky FNO. Vrací se tak k dramatickým okamžikům, kdy Fakultní nemocnice Ostrava nezištně podala vodou ohrožené nemocnici



ve Starém Bohumíně pomocnou ruku. Taková slova potěší. A příjemný je i fakt, že nejsou ojedinělá. O tom svědčí i další list. Začtete se do originálu, který směřoval do rukou Bc. Marie Dobešové, náměstkyně pro ošetrovatelskou péči FNO... - gl -



Zemřel prof. MVDr. Petr Klement, Ph.D.



Dne 20. července 2010 ve věku nedožitých 59 let náhle a nečekaně zemřel náš kolega a přítel prof. MVDr. Petr Klement, Ph.D.

Prof. Klement ve Fakultní nemocnici Ostrava nastartoval nové myšle-

ni ve vědě a výzkumu a bezesporu ovlivnil řadu spolupracovníků svým neúnavným aktivním přístupem v navazování spolupráce a tvorbě nových projektů, přinášel mnohé myšlenky pro výzkumné aktivity na mnoha klinikách. Významným způsobem nastartoval spolupráci s Vysokou školou báňskou v celé řadě oborů a zásadně se zasloužil o propojení výzkumu FN Ostrava se zahraničními výzkumnými centry v USA a v Kanadě.

Prof. Klement absolvoval veterinární fakultu v Brně, kde promoval v roce 1976. Rok pracoval ve veterinární ordinaci v Chomutově, poté se odstěhoval do Řecka, později do Kanady. Zde působil od roku 1980 jako technik a později vědecký pracovník na chirurgickém oddělení laboratorní hrudního a kardiiovaskulárního výzkumu lékařské fakulty Torontské univerzity. Věnoval se experimentální hrudní a kardiiovaskulární chirurgii, vývoji a aplikaci umělých plic, umělých srdečních chlopní, stimulatorů srdce a umělých cév. Výsledkem je řada vědeckých publikací, které napsal nebo byl jejich spoluautorem. V roce 1987 přešel na McMasterovu univerzitu v Hamiltonu, kde v roce 1994 získal titul Ph.D. v oblasti lékařských věd za práci s trombotickou a aterosklerotickou problematikou. V roce 2000 byl na McMasterově univerzitě jmenován do funkce odborného asistenta a o šest let později docenta medicíny. V letech 1991–2007 souběžně

pracoval a posléze se stal vedoucím oddělení experimentální patologie v Hendersonově výzkumném centru. V roce 1999 byl jmenován docentem veterinární chirurgie a ortopedie a o pět let později profesorem fyziologie na Veterinární a farmaceutické univerzitě v Brně. Byl světovým odborníkem v oblasti hemostázy a trombózy, fyziologie, chirurgie, vývoje a testování nových antikoagulantů a patologie laboratorních zvířat, autorem několika patentů, množství postupů, metod a mnoha publikací, článků, učebnic a přednášek.

Jeho odchod představuje citelnou ztrátu pro vědu a výzkum v Moravskoslezském kraji. S naším kamarádem jsme se rozloučili dne 30. července v Novém Hrozenkově.

MUDr. Václav Procházka, Ph.D.,
náměstek VaV

„Audit byl veden tvrdě, ale korektně,“ říká Ing. Gabriela Franková, manažerka jakosti FNO

Fakultní nemocnice Ostrava získala mezinárodní akreditaci Joint Commission International (JCI), čímž se zařadila mezi zhruba dvě stovky nejlepších nemocnic na světě (s výjimkou USA), které se mohou tímto nejprestižnějším certifikátem kvality pochlubit. A nejen to! FNO je zároveň první českou fakultní nemocnicí, která akreditaci JCI získala!

Náročná dvouletá příprava akreditace, která se dotkla všech zaměstnanců fakultní nemocnice, vyvrcholila ve dnech 28. června až 2. července, kdy se mezinárodní tým sedmi inspektorů ze Spojených států, Kypru, Velké Británie, Brazílie a Itálie doslova „rozběhl“ na pracoviště FNO... Jak vše proběhalo, na to jsme se zeptali osoby nejpovolavější – Ing. Gabriely Frankové, manažerky jakosti FNO.

„Audit byl veden velmi tvrdě, ale korektně. Pro mne, jako pro kvalitáře, bylo velmi poučné sledovat tyto profesionály při práci. Předvedli doslova 'koncert' znalostí a zkušeností v kombinaci s vlídností a pochopením pro všudepřítomný stres. Naprosto neomylně dokázali identifikovat slabá místa, rizika či rezervy. Pohled zaměstnanců na celou událost však bude jistě odlišný, neboť v jejich případech prioritu hrála především vysoká stresová zátěž, kterou s sebou přirozeně každý takovýto audit přináší. Mnozí z nich do poslední chvíle netušili, co je ve skutečnosti čeká a pro mnohé byla skutečnost horší než představy, které ji předcházely. Inspektoři pracovali způsobem hluboké orby – to znamená, že zaměstnanci nemocnice na všech úrovních a pracovištích doslova zasypávali nesčetnými křížovými otázkami „na tělo“ tak, aby se dostali až k samé podstatě prověřované činnosti či problému. Chtěli se dostat tzv. pod povrch. Chtěli znát všechny souvislosti určité činnosti, ptali se na nejružnější postupy při práci, sledovali mezioborovou spolupráci a tak dále. Vzhledem k tomu, že šest ze sedmi auditorů má za sebou již desítky až stovky auditů JCI, dokázali zároveň velmi profesionálně pracovat se stresem lidí, uměli uklidnit atmosféru a při hodnocení odpovědí zaměstnanců počítali s emotivním podtextem.“

Která oblast auditorů zajímala nejvíce?

„Vzhledem k tomu, že podstatou auditu JCI je maximální zvýšení bezpečí jak pro pacienta, tak pro personál, zaměřili se inspektoři především



na zdravotnické činnosti, které jsou spojené s maximálním rizikem. Například na urgentním příjmu mimo běžnou pracovní dobu, při mezioborové spolupráci, kontinuitě péče, nakládání s léky a podobně. K rizikovým oblastem, které jsou velmi sledovány, patří i požární prevence a příprava nemocnice na nejružnější přírodní a jiné katastrofy. Důležitý je také aktivní přístup organizace při vyhledávání rizik a jejich prevenci. Systém JCI se řídí mezinárodní legislativou, a ta je v mnoha případech přísnější než v ČR. Týká se to, bohužel, i požární prevence, která je obecně v naší republice stále ještě malinko podceňována. Známou českou zátěží je i náš poměrně mělký způsob řešení problémů. Nejsme zvyklí používat hloubkovou kořenovou analýzu, abychom se dostali tzv. k jádru věci. Umíme to, ale nepoužíváme v praxi, protože fungujeme více pocitově, což je na jednu stranu zřejmě dobře. Téměř týdenní audit jednoznačně ukázal, že pro inspektory hraje klíčovou roli kvalita řídicích procesů – práce s daty, plánování činností, jejich kontrola a přijímání opatření... To je základ úspěchu. Velmi pozitivně vnímám, že i když celá příprava k akreditaci i sám audit nebyly vždy pro zaměstnance zrovna příjemnou záležitostí, správně pochopili, co se po nich vyžaduje, naplnili síly a se ctí to ustáli.“

Fakultní nemocnice Ostrava získala mezinárodní akreditaci Joint Commission International (JCI), čímž se zařadila mezi zhruba dvě stovky nejlepších nemocnic na světě.

„V první řadě je to vzhledem k velikosti naší nemocnice a šíři spektra poskytovaných služeb opravdu enormní úspěch! Tato akreditace je celosvětově brána ve zdravotnictví jako nejprestižnější. Převzetím certifikátu jsme potvrdili, že kvalita péče v naší nemocnici i kvalita práce našich zaměstnanců snese srovnání s nejlepšími nemocnicemi na světě. A co certifikát JCI zjednodušeně znamená pro pacienty? Obecně lze říci, že audit prokázal, že

naše nemocnice poskytuje nejen kvalitní péči, ale snaží se dbát také striktně na bezpečnost pacientů. Zavedla systematickou práci s riziky a jejich prevencí, především

pak v oblasti léků, zdravotnické dokumentace apod. Také prostředí, v němž se pacienti pohybují, musí odpovídat mezinárodním bezpečnostním standardům.

Spolu s vysokou mezinárodní prestiží jsme však převzali na sebe zároveň i veliký závazek. Obrovský význam akreditace JCI spočívá především v kontinuálním dohledu této organizace na akreditovaná zařízení. To znamená, že i když platnost certifikátu je 3 roky (po této době musí zdravotnické zařízení projít reakreditací), může orgán JCI kdykoli bez ohlášení nemocnici navštívit a provést kontrolu. Jsem však přesvědčená, že většina našich zaměstnanců brala opravdu náročnou přípravu velmi vážně a zodpovědně a bude stejně zodpovědně v odstavené cestě zlepšování pokračovat. Pokud tedy neusneme na vavřínech, nemusíme se obávat ani nehlášené kontroly.“

Poděkování na závěr...

„Získali jsme prestižní mezinárodní certifikát a zařadili jsme se mezi celosvětově prestižní nemocnice! To je skutečně nesmírný úspěch, za nímž stojí především všichni naši zaměstnanci. Dokázali, že se umí pohybovat v mezinárodním prostředí, semknout se a splnit více než těžký úkol. Bylo to náročné období, ale zvládli jsme to. Naše fakultní nemocnice prokázala, že Ostrava patří k těm nejlepším. A za to patří obrovský dík všem zaměstnancům! Děkuji.“



My a výzkum

Vyhlášení grantů IGA MZČR

Vážené kolegyně, vážení kolegové, dovoluji Vám všem vyjádřit touto cestou poděkování za aktivní přístup při přípravě grantových projektů do soutěže VES 2010–2015. Dle aktuálních výsledků byly přijaty dva řešitelské a čtyři společnické projekty v celkovém objemu bezmála 15 mil. Kč. Projekty budou představovat významný posun ve výzkumných aktivitách FN Ostrava. Zároveň vás informujeme, že byla vyhlášena **Jednostupňová veřejná soutěž o účelovou podporu IGA MZ na léta 2011–2015**. Předpokládaným termínem zahájení řešení projektů je červen 2011, ukončení pak nejpozději k 31. 12. 2015. Soutěžní lhůta pro předkládání projektů končí dnem 1. 10. 2010. Prosíme tímto všechny zájemce, aby, pokud tak dosud ne učinili, neprodleně sdělili svůj záměr podat projekt na Útvar náměstka ředitele pro vědu a výzkum (Bc. Hynčica, jiri.hyncica@fno.cz). Na základě zkušeností z minulých soutěží důrazně doporu-



čujeme průběžné konzultace projektové přihlášky s Útvarem NVV, statistikem a Etickou komisí. Významným způsobem se tak zvyšují šance projektu na přijetí. Aktuální verze grantových přihlášek

i pravidla naleznete na internetových stránkách <http://www.fno.cz/poslani-vav/granty>

Bc. Jiří Hynčica, Útvar NVV

Publikační činnost

V uplynulém období bylo provedeno vyhodnocení publikační činnosti jednotlivců i klinických pracovišť FN Ostrava. Nejplodnější pracoviště a nelékařští zdravotničtí pracovníci byli oceněni formou finanční odměny. Publikační činnost představuje významnou roli v procesu hodnocení výzkumných

organizací, mezi něž se taktéž řadí naše nemocnice. V návaznosti na body vykázané do RIV (Rejstřík informací o výsledcích VaV spravovaný Radou vlády pro výzkum, vývoj a inovace) jsou výzkumným organizacím poukazovány finanční prostředky určené na další podporu a rozvoj výzkumných aktivit. Výše impakt faktorů nadále zůstává důležitým kritériem pro udělování grantových prostředků z nejrůznějších výzev grantových agentur. Od letošního roku byla vydána nová metodika pro hodnocení výsledků VaV činnosti, kterou zájemci mohou nalézt na adrese <http://www.fno.cz/poslani-vav/publikacni-cinnost>. V této souvislosti připravuje Útvar NVV návrh nového systému průběžného hodnocení a odměňování dosažených publikačních výsledků pro každého jednotlivce.

MUDr. Václav Procházka, Ph.D.,
náměstek VaV



Projekty TIP

Fakultní nemocnice Ostrava se aktuálně účastní pěti projektů podaných do výzvy operačního programu TIP.

Významnou součástí výzkumných aktivit představují rovněž projekty jiných grantových výzev zaměřených na transfer výsledků výzkumu do praxe. V této souvislosti se Fakultní nemocnice Ostrava účastní aktuálně pěti projektů podaných do výzvy operačního programu TIP Ministerstva průmyslu a obchodu. Předkládané projekty zahrnují spolupráci mezi Traumatologickým centrem a VŠB–TUO ve formě tří projektů, dále projekt Centra plastické chirurgie a chirurgie ruky zaměřený na rekonstrukční plastickou chirurgii a projekt Krevního centra připravený ve spolupráci s Mezinárodní laboratoří RFID VŠB–TUO.

Bc. Jiří Hynčica, Útvar NVV

Konference v Turecku

Ve dnech 21. až 25. června se v turecké metropoli Istanbulu uskutečnila 15. konference ISBI (International Society of Burn Injuries). Popáleninové centrum FN Ostrava bylo zastoupeno prof. MUDr. Rajko Dolečkem, CSc., který předsedal sekci klinická a intenzivní péče a také aktivně přispěl obsahově i tematicky ojedinelou přednáškou na téma Akutní hormonální odpověď na popáleninové trauma a polytrauma. Tou opět potvrdil svou pozici mezinárodně uznávaného specialisty získanou díky mnohaleté usilovné práci a výzkumu na tomto poli.

MUDr. Hana Klosová a MUDr. Jiří Štětinský reprezentovali Popáleninové centrum FNO v sekci posterů se sdělením Chirurgická léčba hlubokých



popálenin pomocí lokální transplantace koncentrátní autologní trombocytů. Zájem o tuto problematiku projevil lékařů napříč kontinenty, zejména

však lékaři z Japonska, Číny a Austrálie. Klinická experimentální léčba s využitím lokálních účinků růstových faktorů krevních destiček probíhá v Popáleninovém centru FN Ostrava od ledna 2009 díky významné finanční účasti a přispění z grantových prostředků Moravskoslezského kraje. První výsledky léčby jsou velmi nadějně a ukazují reálnou možnost, jak urychlit hojení popálenin, zlepšit průběh následného jizvení a v smyslu redukce hypertrofického jizvení a vzniku jizevnatých kontraktur a tak zvýšit kvalitu života u pacientů po popáleninovém traumatu a usnadnit jim opětné zařazení do běžného života.

MUDr. Jiří Štětinský, Popáleninové centrum

Webové stránky v angličtině

Koncem června byla spuštěna anglická verze webových stránek Fakultní nemocnice Ostrava (www.fno.cz)... „Považuji to za základní prvek každého moderního webu. V našem případě je anglická mutace stránek důležitá. Usilujeme i o zahraniční klientelu, a té musíme nabídnout také potřebné informace,“ vysvětluje důvody spuštění anglických stránek ing. Tomáš Oborný, tiskový mluvčí FNO. „Anglická verze se připravovala půl roku. Největší problémy jsou vždy s úrovní překladů. Proto, aby se překlady vydařily, jsme ve spolupráci s překladatelskou agenturou dokonce zvolili formu připomínkování překladů rodilými mluvčími, konkrétně z Austrálie.“

Návštěvnost stránek ostravské fakultní nemocnice je opravdu vysoká, jen v pracovních dnech je denní návštěvnost až 6500 lidí, o víkendech pak na stránky zavítá denně zhruba 2100 lidí. Téměř 90 %



lidí se na stránky opětovně vrací. Nejvíce návštěvníků je z měst Ostrava, Praha, Kopřivnice, Frýdek-Místek, Brno, Orlová, Opava, Olomouc, Nový Jičín a Karviná. Další jazyková mutace, ale stránky nečeká. „Uvažovali jsme také o dalších překladech stránek, ale nakonec jsme se rozhodli, že zůstaneme jen u angličtiny. Nyní se chceme zaměřit hlavně na kvalitu informací, které poskytujeme prostřednictvím webu. Konceptně je máme, dle mého názoru, velmi dobře zvládnuté, aktualizace fungují, stránky jsou takzvané živé. V dalším kroku se chceme zaměřit i na jednoduchost informací, které zveřejňujeme. Obrovský kus práce se rovněž podařil v oblasti vyhledávání naší nemocnice např. v internetových vyhledávačích, kde se objevujeme téměř pravidelně na prvních místech. To mě osobně velice těší,“ dodává na závěr Ing. Oborný.

- hal -

Rekonstrukce za plného provozu

Rekonstrukce Centrálního příjmu probíhá od samého začátku za plného provozu a je jednou z nejsložitějších rekonstrukcí, které kdy ve FNO proběhly. Takzvané „hrdlo“ nemocnice ovlivňují stavební práce v bezprostřední blízkosti, a tak bývá jeho provoz podle potřeby střídavě omezen, nikdy však zastaven! A co vše se během rekonstrukce děje? Podívejte se sami... - red -

Pozn. red.: Více informací přineseme v příštím čísle.



Chcete zhubnout? Zařadte do svého programu pohyb a naučte se správně jíst!

Snažíte se zhubnout? Máme pro vás dobrou zprávu! **K tomu, aby se hmotnost začala snižovat, je třeba snížit denní příjem kalorií zhruba o 2000 kJ.**

„V praxi to představuje vypustit ze svého jídelníčku například jeden rohlík. Lidé často omezují příjem potravy, ale přitom neustále pijí nejrůznější slazené tekutiny, které obsahují 13 až 50 kostek cukru v 1,5 až 2 litrech nápoje. A dotýká se pak diví, že se jejich váha nesnižuje,“ upozorňuje MUDr. Radka Benešová z Obesitologické ambulance Interní kliniky FNO a zdůrazňuje, že nejde jen o omezení příjmu potravy. „Hubnutí je o tom naučit se správně jíst! To znamená zhodnotit skladbu potravy, její množství a kalorickou hodnotu a především jíst v průběhu dne pravidelně, naučit se snídat. Právě se stanovením pravidel a s vytvořením jídelníčku, který povede k efektivnímu snižování hmotnosti, můžeme pacientovi pomoci v naší Obesitologické ambulanci, kde mu také provedeme veškerá vyšetření, kterými ověříme jeho aktuální zdravotní stav. Vždy přitom zdůrazňujeme, že nejde jen o úpravu stravy, ale že je třeba do životního programu zařadit i pohyb. V tomto směru spolupracujeme s kolegy z Úseku tělovýchovného lékařství Interní kliniky FNO, kteří

Hubnutí je o tom naučit se správně jíst!

pacientovi poradí s optimální intenzitou i typem tělesné zátěže při redukcí tělesné hmotnosti.“

Právě kombinace úpravy stravy a zvýšení tělesného pohybu je ideálním receptem, jak snížit tělesnou hmotnost. „Souběžně s nabýváním hmotnosti lidé začínají omezovat svůj pohyb. Méně chodí do schodů a vůbec se začínají pohybovat velmi racionálně, protože je jakákoliv tělesná aktivita unavuje,“ vysvětluje MUDr. Martin Rydlo, Ph.D., atestovaný tělovýchovný lékař

a garant Centra zátěžové sportovní medicíny Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava. „Takže je nezbytně důležité, aby se obézní jedinci nejprve začali více pohybovat. Pozor, nemám na mysli nic razantního. Například u vysoké nadváhy pro začátek stačí zvednout se z křesla desetkrát denně a ne jednou, přidat jednu cestu do obchodu navíc, vyjít do schodů... To je ten primární pohyb, který nastartuje určitou svalovou vytrvalost. Pak mohou pokračovat například cyklistickými výlety nebo aplikováním severské chůze, která je vhodná pro všechny věkové kategorie. Je totiž naprosto nelogické, aby se člověk, který se rozhod-



ne redukovat svou hmotnost, okamžitě přihlásil do aerobiku nebo na spinning, kde nebude nasazenému tempu stačit. Zcela se fyzicky zničí a navíc ho to odradí od další činnosti.“

Kombinace úpravy stravy a zvýšení tělesného pohybu je ideálním receptem, jak snížit tělesnou hmotnost.

Také v Úseku tělovýchovného lékařství Interní kliniky FNO odborníci provedou pacientům, kteří se rozhodli bojovat s obezitou, sérii vyšetření, aby při navrhované tělesné aktivitě akceptovali jejich zdravotní stav a doslova na míru každému pacientovi zvolili optimální způsob pohybu, který mu bude vyhovovat.

- gl -

Sportujte s rozumem a po konzultaci s lékařem

Pro profesionální i amatérské sportovce platí jedno společné a velmi důležité pravidlo. Neriskovat poškození vlastního zdraví sportem. Sportovat tak, aby prováděný sport nevedl k paradoxnímu poškození či zhoršení zdravotního stavu. Právě snižování tohoto rizika je jedním z hlavních úkolů **Centra zátěžové sportovní medicíny Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava**, které během roku své činnosti vyšetřilo už přes 440 sportovců. Výsledek? **U šesti sportovců byly odhaleny takové negativní změny zdravotního stavu, že v případě dalšího tréninku při maximální tělesné zátěži by mohli dojít k těžkému poškození srdečně-cévního aparátu...**

„Naším hlavním úkolem je včasná diagnostika chorob i odchylek zdravotního stavu, které by mohly vést k trvalému poškození zdraví sportem,“ vysvětluje MUDr. Martin Rydlo, Ph.D., garant Centra zátěžové sportovní medicíny Fakultní nemocnice Ostrava. „Na základě provedených funkčních vyšetření také určujeme optimální zóny tepové frekvence tak, aby trénink byl maximálně efektivní jak v oblasti rozvoje vytrvalosti, tak v oblasti snižování tělesné hmotnosti. Součástí práce našeho centra je základní vyšetření sportovců i speciální vyšetření plicních a kardiovaskulárních funkcí při zátěži. Se závěry vyšetření je po vyšetření seznámen nejen sportovec, ale také trenér či rodiče mladistvého sportovce.“

Provedení odborného tělovýchovně-lékařského vyšetření je v zájmu všech zmíněných, tedy tre-

nera, sportovce i jeho rodičů. Vyšetření totiž může odhalit například skryté srdeční vady nebo poruchy dýchacích cest, které by mohly vést k fatálním následkům včetně úmrtí.



„Při odchylkách EKG při provedeném vyšetření či při atypickém poslechové nález provádíme echokardiografická, arytmiologická a jiná speciální vyšetření a na základě těchto vysoce odborných konzilií pak doporučíme další postup.“

Mezi sportovci, kteří již byli v centru odborně vyšetřeni, jsou například členové juniorského reprezentačního družstva stolních tenistů, vítkovičtí hokejisté, studenti sportovního gymnázia, bronzový medailista z ME juniorů v cyklistice Václav Rejda, někteří čeští reprezentanti v lehké atletice i všechny týmy hokejové Sarezy.

„Původně byla naše pozornost soustředěna především na aktivní výkonnostní a vrcholové sportovce,“ pokračuje MUDr. Rydlo. „Praxe však přinesla i další témata. Těmi jsou například rekreační

sportovci, kteří mají mnohdy sklon přeceňovat své síly a zdravotní dispozice, sportující senioři, cvičící obézní občané a další. Těm všem můžeme přispět radou i pomocí. Například pro sportování seniorů platí specifická pravidla, k nimž patří potřeba delšího rozcvičení i delší regenerace sil, špatná tolerance anaerobního tréninku a další specifika. Cvičící obézní lidé by zase měli vědět, že tuky se pohybem spotřebovávají („rozpouštějí“) pouze při určité relativně nízké a stále tepové frekvenci při zátěži trvající nejméně třicet až čtyřicet minut. Tuto optimální frekvenci však lze stanovit pouze při zátěžovém vyšetření v laboratoři a na základě této analýzy pak ušít formu i intenzitu sportování přímo na míru. Právě ve výběru vhodných sportovních aktivit a určení správné intenzity zátěže spolupracujeme s Obesitologickým centrem Interní kliniky FNO. Ať jde o kohokoliv ze jmenovaných skupin, rozumný přístup, jenž mimo jiné spočívá i v konzultaci zdravotního stavu sportovce s odborníkem, výrazně přispívá k prevenci zdravotních problémů, které by mohly v souvislosti se sportem nastat.“

Lenka Gulašiová

Anketa

Léto je časem dovolených. A tak se ptáme, jak své dovolené nejraději prožíváte, jak relaxujete po práci, jaké koníčky vyplňují váš volný čas?

MUDr. Václav Procházka, Ph.D., RDG ústav, pracoviště angiologie a útvar náměstka pro vědu a výzkum: „Léto jsem strávil s rodinou u moře v egyptské Tabě. Nádherné prostředí biblických míst hory Sinai, kláštera Sv. Kateřiny i návštěva Jeruzaléma a Mrtvého moře ve mně zanechaly opravdu silný dojem, s přáním navštívit tyto kraje v budoucnu ještě jednou. Potápění v Rudém moři je nezapomenutelný okamžik, nádherné rybky nejrůznějších barev plovoucí těsně kolem člověka jsou úžasným zážitkem. Aktuálně po návratu domů jsem se opět vrátil ke své klukovské zábavě – modelářině a dokončil jsem akrobatický elektrolet. Těším se na to, až jej se synem půjdeme vyzkoušet, pokud ovšem přestane pršet.“

Jana Barnová, referent Oddělení vzdělávání a péče o zaměstnance: „Dovolenou nejraději trávím u některého moře. Vloni i letos to bylo na řeckých ostrovech Zakynthos a Thassos. Přes problémy, které Řekové mají, se mi v Řecku velmi líbí. Mám ráda slunce a moře. Nelenoším, ráno v 7 hodin už plavu v moři. Ve volném čase v průběhu roku pak ráda luštím křížovky a čtu.“

Mgr. Věra Wolfová, sestra specialista Úsek ma-nažera jakosti FNO: „Osobně mám moc ráda poznávací dovolenou, prokládanou odpočinkem. Vzhledem k tomu, že mám dům s velkou zahradou, dost práce a studium, na koníčky nezbyváá prostor.“

Mgr. Soňa Skřípalová, vrchní sestra oddělení Or-topedie: „Léto je pro mě obdobím relaxu. Sluníčko, voňavá posečená tráva, prázdniny, opékání a grilování na zahradce... To vše k létu patří. Občas i lenoším na svém oblíbeném lehátku a nasávám

sluneční paprsky. Je to prima jen tak zavřít oči a snít. Ráda však odpočívám i aktivně. Jezdím na výlety na kole, pozoruji přírodu i okolní domečky a to, jak lidé o ně pečují. Moře je pak pro mě balzám na všechno, na tělo i duši. Výhodou dovolené u moře je, že nemůžu nic dělat. Musím tedy jen odpočívat a nabírat energii na celý rok. Jsem velký romantik a letní atmosféra způsobuje, že vidím vše ještě hezčí, problémy jsou pro mne menší a lidé vlídnější a přátelštější...“

- hal -



Colours of Ostrava pro Krevní centrum FNO

Ve stanu ArcelorMittal se diváci Colours of Ostrava, které probíhalo ve dnech 15. až 18. července, po celé čtyři dny účastnili soutěže **Tanec pro život**. Za jejich výkony při tanci na speciální podložce se na obrazovce před nimi načítaly body, které byly hned převáděny na koruny. **Vytancovalo se tak celkem 153 764 ko-**

run! Tyto peníze společnost ArcelorMittal Ostrava věnovala Krevnímu centru Fakultní nemocnice Ostrava na nákup speciálních křesel pro odběr krve. „Byla to skvělá akce, která podpořila dárcovství krve nejen v našem regionu, ale v celé republice. Setkali jsme se s lidmi z Chebu, Budějovic, Liberce, Prahy, Brna... Všichni návštěvníci se velmi živě

zajímali o informace ohledně darování krve. Doufali jsme, že by se nám mohlo podařit vytančovat jedno křeslo. Ale díky obrovskému nadšení návštěvníků festivalu dostaneme dokonce křesla dvě!“ usmívá se Naděžda Kalužová, manažerka marketingu dárcovství krve Krevního centra FNO. - red -



Blahopřejeme

V srpnu slaví významné životní jubileum naši kolegové:

Miluše Bartošová
Ilija Drhlík
Miluše Sklenařková
Dana Telnarová

Děkujeme za práci, kterou jste pro naši nemocnici vykonali a do dalších let Vám přeje-
me radost a spokojenost v osobním životě.

Vážení čtenáři,
své tipy a náměty na články,
příspěvky i připomínky
a doporučení prosím pošlete
na adresu
redakce@fno.cz.

KONEČNĚ SKUTEČNÉ AUTO ZA NESKUTEČNOU CENU
NOVÝ RENAULT MÉGANE GENERATION
JIŽ OD **229 900 Kč***



V základní výbavě: • klimatizace • ABS • 6 airbagů • tempomat • záruka 5 let nebo 100 000 km**

Na dovolenou v novém voze!
Autoset Centrum, koncesionář Renault

www.autoset.cz

DRIVE THE CHANGE



Haviřov,
Bludovický kopec
tel.: 596 416 870

Ostrava,
Michálkovičská (směr ZOO),
tel.: 596 240 474

Frýdek-Místek, Zelinkovice
Příborská 89,
tel.: 558 637 616

Třinec,
Lidická
tel.: 558 323 334-6

Prsty, které se dotýkají snů

Když se ve dnech 22. 8. až 18. 9. vypravíte do Galerie Ametyst, seznámíte se zde s tvorbou Milana Fialy. Autor používá výhradně techniku olejomalby, a to malbu lazurami, důležitý je pro něj také podkladový materiál, kde při výběru většinou vítězí dřevo, plátno nebo upravená sololitová deska. Samotné nanášení lazur provádí Milan Fiala rukama a detaily dotváří jemnými štětkami. Až snové fantazie ostravského tvůrce, který pravidelně vystavuje v ostravském Televizním klubu a jehož tvorba oslovila v roce 2009 i francouzské milovníky umění, kontrastují s jeho technickým vzděláním. Milan Fiala je totiž absolventem VŠB – fyzika kovů a VÚT – řízení jakosti a metrologie.



Malovat však začal už na střední škole a v 80. letech minulého století se stal členem Klubu mladých výtvarníků v Ostravě. S ním pak vystavoval v Ostravě, Novém Jičíně, Týně n. Vltavou, Olomouci, Uherském Hradišti a dalších českých městech. Na rok 2011 chystá Milan Fiala výstavu v Paříži.



Inzerce zdarma

- Prodám družstevní byt 4+1 v Ostravě-Porubě, 8. obvod, po celkové rekonstrukci – zděná koupelna, nová kuchyně, okna, dům je zateplený, rovněž po rekonstrukci.
Kontakt: 731 740 609.
- Sháním dlouhodobý pronájem bytu 1+1 až 2+1, nejlépe Ostrava-Jih (není podmínkou), cena včetně služeb max. do 6000 Kč.
Kontakt: 723 017 725.

- Koupím byt 1+1 až 2+1, nejlépe Ostrava-Jih (není podmínkou), do výše 600 tis. Kč.
Kontakt: 723 017 725.
- Pronajmu byt 3+1 v Porubě na Hlavní třídě, 2. patro s výtahem. Cena včetně služeb 9000 Kč.
Tel.: 604 569 080.
- Nabízím k pronájmu byty 3+kk (68 m²) v nově zrekonstruovaném cihlovém domě v centru Ostra-

- vy v blízkosti sadu B. Němcové s možností přihlášení k trvalému pobytu. Cena za pronájem 7500 Kč + služby dle počtu osob. Možno vidět kdykoliv po dohodě.
Kontakt: 774 959 559.
- Pronajmu nebo prodám 4pokojový byt v osobním vlastnictví v Klimkovicích, 104 m², terasa se zahradou, garáž, balkon, 2 x WC.
Kontakt: 737 208 121, MUDr. Segefa.

TENTO ZPRAVODAJ TISKNE

 **Ringier Print**

Ringier Print CZ a.s.
Na Rovince 876
720 00 Ostrava-Hrabová
Tel.: 596 668 111
www.ringierprint.cz

Vydavatel: FN Ostrava • Tel. č: 597 372 578
• E-mail: redakce@fno.cz • Grafika a zlom:
ASEITA spol. s r. o. • Foto: Jiří Zerzoň • Redakce si vyhrazuje právo krátiť a upravovat dodané texty • Uzávěrka: Každý poslední pátek v měsíci • Určeno pro vnitřní potřebu FN Ostrava