Interní magazín skupiny **VAMED MEDITERRA**

číslo 2/2021

Vamedník

Přinášíme Vám přehled hlavních událostí

Na následujících stránkách najdete, co se v našich zařízeních odehrálo nebo se právě chystá.

Vážené kolegyně, vážení kolegové

s uvolněnější, a místy i slunečnou, atmosférou posledních dní se necháváme opatrně prostoupit mírným optimismem. Doufáme, že prostřednictvím těchto řádků už můžeme snad pomalu, ale jistě, hovořit o vystoupení vstříc světlu na konci tunelu, právě třeba v podobě letních slunečních paprsků.
V obdobném duchu je rovněž koncipováno 2. číslo letošního VAMEDníku. Není sporu, že uplynulé měsíce byly pro nás všechny výzvou, proto si velice cením toho, že i v nabitém programu jste si našli čas, abyste nám vylíčili své zážitky, a teď je můžeme zde společně sdílet.
Na následujících stránkách se tedy můžete například dočíst o taneční výzvě, které se (prozradíme, že velice úspěšně) zhostili účastníci Školy chůze pro amputáře z Rehabilitační kliniky Malvazinky. Také můžete nasát atmosféru spontánního koncertu skupiny Police Symphony Orchestra, kterým se čeští hudebníci z města Police rozhodli poděkovat našim mělnickým zdravotníkům, a to přímo v areálu nemocnice.
Kdo dává přednost informačně bohatým až populárně edukačním tématům, potěšíme jej snad rozhovorem s oční lékařkou Nemocnice Neratovice, paní doktorkou Janou Tomečkovou. Vyzpovídali jsme i pana doktora Jiřího Váchala, abych Vám přiblížili nejen jaká je role lékařského viceprezidenta na centrále skupiny VAMED MEDITERRA, ale i jeho úloha lékařského ředitele zařízení C.L.P.A. Přinášíme i report z konference post-covidové rehabilitace ze skupiny VAMED.
Na závěr, s dlouho očekávaným spuštěním očkování pro všechny schválené věkové kategorie v České republice, přinášíme odpovědi na nejčastější otázky spojené s očkováním.

Přeji Vám klidné a radostné léto,

Petra Plutnarová, Marketing & Communication Manager, VAMED MEDITERRA a.s.

Klinika Malvazinky

Mezinárodní den sester na Malvazinkách

Celý svět oslavuje 12. května Mezinárodní den sester. Tento důležitý den není pouze a jen výročím Florence Nightingale, ale i oslavou zdravotní profese. Práce zdravotní sestry je velmi náročná, jde o vysoce odborné a prestižní povolání. Je to práce s lidmi a hlavně pro lidi.
Úlohu zdravotní sestry nejlépe vystihuje přísloví: „Zachráníš-li jeden život, jsi hrdina, zachráníš-li 1000 životů, jsi zdravotní sestra".

V našich očích jsou nejen zdravotní sestry, ale také jejich kolegové zdravotní bratři a další ošetřující personál, hrdiny všedního dne.

Rádi bychom vám i touto cestou za celé vedení Rehabilitační kliniky Malvazinky ještě jednou poděkovali:

Milé sestry, ošetřovatelky, ženy i muži na těchto pozicích, stojíte při člověku v době jeho zrození i konce, ve zdraví i nemoci. Současná doba ukázala na důležitost Vaší profese ještě více.
Vybrali jste si neuvěřitelně náročné, ale i krásné povolání. Díky za vše, co pro lidskou společnost děláte. Jste ti, kteří jdou vstříc nebezpečí, zatímco ostatní se snaží schovat.

Děkujeme z celého srdce!

Tóny taneční výzvy Jerusalema se rozléhaly po pražských Malvazinkách

Posledních pár měsíců otřáslo novodobou historií lidstva. Populaci všech koutů světa poznamenala a ochromila pandemie nemoci COVID-19. Co bylo ale na této nelehké době vlastně pozitivní? Ukázalo se, jak ve chvílích nejtěžších umíme držet pospolu. A tak vznikaly všemožné iniciativy, od šití roušek, donášky jídla, tleskání v ulicích, pomoci pro naše nejstarší a nemocné, až po psychickou podporu v podobě sdílené hudby a tance. A to, že hudba a pohyb léčí, víme přece všichni…

A právě propojením hudby a tance vznikla dnes už celosvětově známá taneční výzva Jerusalema Dance Challenge, která motivovala několik lidí s amputací dolní končetiny k vytvoření optimismem nabitého videa za zdmi naší pražské rehabilitační kliniky. Nastal čas zvednout se a ukázat všem, jak si umí ten život – i přes všechny nepřízně osudu – užívat oni. Zrodila se tak nádherná myšlenka a těch 16 nadšených amputářů se domluvilo a s celkovým počtem 13 zdravých nohou se rozhodlo pokořit taneční šílenství zvané Jerusalema. Myšlenka o vzniku klipu byla zcela prozaická, a přitom tak obohacující; ukázat světu a lidem kolem nás, že když se chce, všechno jde. Jde tančit bez nohou a usmívat se, radovat se a radost rozdávat na všechny světové strany. A na pozadí hesla: „Kdo nechce, hledá důvody, kdo chce, hledá způsoby" se v sobotu 24. dubna pod taktovkou iniciátora, protetické jedničky na trhu, firmy Ottobock, a pod úžasným vedením fyzioterapeutky a lektorky Školy chůze Hanky Kohoutové z Rehabilitační kliniky Malvazinky a spoluzakladatelky sdružení NO FOOT NO STRESS, sešli všichni tito nadšenci, nacvičili choreografii pod vedením Libuše Rohlíčkové a natočili klip, který již zdobí sociální sítě. Chcete-li se na klip podívat a vyjádřit tak i vy svou podporu, nascanujte tento QR kód a pojďte si ten život užívat s námi!

Nemocnice Mělník

Police Symphony Orchestra na Mělníku

Počasí jako vymalované bylo 10. května letošního roku. Dvojnásobný důvod k radosti pro zaměstnance nemocnice Mělník, kteří si konečně mohli vychutnat živou muziku. Členové hudebního uskupení Police Symphony Orchestra se totiž rozhodli poděkovat zdravotníkům za jejich nasazení a samozřejmě to udělali tak, jak to umějí nejlépe, hudbou. Sluncem zalitou nemocnicí se nesly tóny šlágrů takových velikánů, jakými byli Queen, Barry White nebo Karel Gott. Usměvavé tváře zdravotníků byly známkou toho, že toto poděkování se neminulo účinkem.

Očkujeme na plné obrátky

Již téměř půl roku funguje v nemocnici Mělník očkovací místo COVID-19 a mobilní očkovací tým, který očkuje zájemce v sociálních zařízeních. Za celou dobu se povedlo naočkovat 28 200 lidí, zodpovědět tisíce dotazů a stovky telefonátů. To se podařilo jen díky sehranosti personálu, který toto místo zabezpečuje. NEKONČÍME a JEDEME DÁL.

Rekonstrukce v nemocnici pokračují

Duben přinesl dlouho očekávanou rekonstrukci na oddělení ortopedie. V první řadě došlo na kompletní modernizaci operačního sálu, díky kterému bude při operačních výkonech zvýšen komfort nejen pacientů, ale celého operačního týmu. Změny se však dotkly také samotného ortopedického lůžkového oddělení. Nyní disponuje dvěma moderně rekonstruovanými nadstandardními dvoulůžkovými pokoji. Současně s novými pokoji byla položena nová podlahová krytina také na chodbě a dočká se jí i MOJIP, sesterna a převazový sál.
To však není jediná změna v nemocnici. V květnu byla také dokončena rekonstrukce fasády pavilonu T, kde se nachází porodnice, gynekologie a lůžkové oddělení rehabilitace. Kromě nových oken dostala budova i nové zateplení a fasádu. Celá budova tak nyní září něžnými růžovými tóny, které v budoucnu zapadnou do celkového konceptu nemocnice. Nebyla to rozhodně poslední změna, další naši nemocnici v budoucnu ještě čekají.

Náborové video

Poutavě oslovit zdravotní personál s nabídkou práce je čím dál větší problém, nabídky na kandidáty útočí ze všech stran. Proto jsme se rozhodli natočit náborové video pro porodnici. Tímto videem se snažíme najít nejen porodní asistentky a sestry na neonatologii, ale také široké veřejnosti ukázat porodnici a její tým trochu jinak než doposud. Zda se nám to povedlo, se můžete přesvědčit na facebookovém profilu porodnice.

Poděkování

Květen je v nemocnici vždy trochu výjimečný. Nejprve totiž oslavují svůj den porodní asistentky a hned po nich zdravotní sestry a ošetřovatelský personál. Každý rok se snažíme vymyslet originální dárek, který je při jejich těžké a obětavé práci potěší. Letos to byly veselé ponožky. Doufáme, že jsme i touto maličkostí udělali sestřičkám radost.

Zároveň bychom jim ještě jednou touto cestou rádi vyjádřili svůj dík.

Děkujeme, jaké a jací jste, a že jste s námi v týmu.

Nemocnice Neratovice

Nové bistro v budově neratovické nemocnice nese název Náš chléb

RUČNÍ VÝROBA A PRODEJ ŘEMESLNĚ VYRÁBĚNÉHO PEČIVA

Již delší dobu uvažovalo vedení nemocnice o možnosti zkvalitnění služeb nemocničního občerstvení i jeho sortimentu. Jako nemocnice podporujeme zdravý životní styl, tedy zdravý pohyb a prevenci, a k nim zdravá strava neodmyslitelně patří. V silách původního bistra bohužel nebylo tuto naši představu v plné míře naplnit. Květen však přinesl zásadní změnu a personál i klienti nemocnice se nyní mohou těšit z nového bistra NÁŠ CHLÉB, které vzniklo v zrekonstruovaných prostorách v moderním designu inspirovaném přírodou. Čerstvost a kvalita nabízeného sortimentu je samozřejmostí. Bistro NÁŠ CHLÉB je součástí rodinné sítě (pekařství/prodejen pečiva), založené na 22 let trvající rodinné tradici. Nabídka je uzpůsobena tak, aby si tu každý nakoupil podle potřeby, a to od svačiny po nákup pečiva domů. Zákazníci se mohou těšit nejen na bohatou nabídku housek, rohlíků, focaccií, ciabatt, cornového pečiva, bezlepkového pečiva, koláčů, dezertů, marokánků, perníků, chlebíčků, domácích knedlíků, ale i na různé druhy domácích polévek a omáček. V nabídce nechybí další speciality, jako je třeba žitný chléb, chléb s cuketou, chléb s čočkou nebo chléb s olivami. Ovšem pečivo není jediným lákadlem. Produkty bistra doplňuje nabídka pomazánek s bylinkami či řepou, nabídka medů a marmelád nebo různé druhy sirupů vyrobených šetrnou cestou z ovoce či bylin. V nabídce jsou také dárková balení čokolád, které zde mohou návštěvy zakoupit a přinést pacientům jako pozornost. Nové bistro je k dispozici pacientům, zaměstnancům, zdravotnickému personálu a návštěvníkům od pondělí do pátku od 6.00 do 17.00 hod.

Rozhovor s MUDr. Janou Tomečkovou

„Vývoj nezastavíme a můžeme se jen těšit, co dalšího nám budoucnost nejen v oboru oftalmologie přinese," říká MUDr. Jana Tomečková, FEBO, oční lékařka Nemocnice Neratovice.

Péči o zrak se často nevěnuje tolik pozornosti, kolik by mělo. Jedná se přitom o jeden z našich nejdůležitějších smyslů. Proč je důležité nezanedbávat prevenci vyšetření očí? Jaké moderní přístroje se používají v neratovické oční ambulanci? Kromě běžných zákroků se v oční ambulanci zabývají i operacemi očních víček. Jak taková operace probíhá? Toto a více se dozvíte v rozhovoru s MUDr. Janou Tomečkovou, FEBO, která působí v neratovické nemocnici více jak 3 roky.

Čím jste chtěla být jako malá?
Když jsem byla malá, myslím, že jsem dlouho měla období, kdy jsem chtěla být učitelkou. V posledním ročníku na gymnáziu jsem byla rozhodnuta pro farmacii, ale když přišel čas podávání přihlášek, tak jsem to nakonec úplně změnila a rozhodla se pro medicínu.

Proč jste se chtěla stát oční lékařkou?
K tomuto oboru mě tak trochu motivoval můj táta, když si jednou během letních prázdnin v průběhu mých studií na medicíně poranil oko, následně musel absolvovat chirurgické ošetření, ze kterého se vrátil s tím, že by si mě dokázal představit jako oční doktorku. Začala jsem se touto myšlenkou zabývat, a čím víc jsem se pak nad tím zamýšlela, tím víc se mi to líbilo. Samozřejmě ve hře byly i jiné obory, ale

oftalmologie nakonec vyhrála. A musím říct, že za celou dobu, co dělám oftalmologii, jsem tohoto rozhodnutí nelitovala, protože je to krásný obor, a tím, že je i částečně chirurgický, tak se můžu realizovat i v této oblasti a věnovat se i menším chirurgickým zákrokům.

Co Vás přivedlo do Nemocnice Neratovice?
Popravdě, náhoda...i když se říká, že náhody neexistují. Ale řekla bych, že ta nabídka práce zde v nemocnici přišla jak na zavolání. Začátky, tak jako vždy a všude, nebyly úplně jednoduché. Ale musím říct, že je příjemné být v menším kolektivu, kdy se většina z nás vzájemně zná, je to velký rozdíl oproti tomu, když člověk pracuje ve fakultní nemocnici, kde vás obvykle moc lidí z jiných oddělení nezná a vy neznáte je. A jsem moc ráda, že během prvního roku mého působení zde investovalo vedení nemocnice nemálo financí do přístrojového vybavení této ambulance, díky kterému můžeme pacientům poskytnout kvalitnější péči a širší spektrum vyšetření.

Co všechno můžeme zjistit pouhým pohledem do lidského oka?
Existuje celá řada onemocnění, která se můžou na oku projevit. U některých chorob je právě oko orgánem, kde se můžou objevit první příznaky, které nás potom vedou k diagnóze celkového onemocnění. Pokleslé oční víčko, nebo naopak nemožnost dovřít oko, to jsou příznaky viditelné už na první pohled a můžou nás upozornit například na probíhající neurologické onemocnění. Při běžném očním vyšetření můžeme odhalit změny způsobené cukrovkou, aterosklerózou, vysokým krevním tlakem, zvýšenou funkcí štítné žlázy, dále sem patří autoimunitní a zánětlivá (revmatologická) onemocnění, roztroušená skleróza. Výjimkou nejsou ani nádorová onemocnění, která se můžou metastaticky projevit na sítnici nebo v očnici (např. leukémie, karcinom prsu, plic a další).

Můžeme se vyhnout vadám, nemocem očí? Pokud ano, jak?
Pokud se jedná o refrakční vady, tzn. krátkozrakost, dalekozrakost, vetchozrakost, těm se vyhnout nelze. Příčinou jsou genetické faktory, růst oka a přibývající věk. Tyto faktory ovlivnit nemůžeme, ale existuje několik věcí, na které je potřeba dbát, abychom očím zbytečně neškodili. Například dodržovat hygienu rukou (přenosem bakterií do očí může vzniknout zánět spojivek), nosit kvalitní sluneční brýle, přestat kouřit (kouření zvyšuje riziko vzniku VPMD – věkem podmíněné makulární degenerace), při dlouhodobé práci s počítačem si pravidelně dělat přestávky, nepoužívat starou kosmetiku, která může způsobit alergickou reakci nebo infekci, nepřesahovat doporučenou dobu pro nošení kontaktních čoček a dodržovat správnou hygienu při jejich aplikaci. Samozřejmě nesmíme zapomenout na zdravou výživu a ochranu očí před UV zářením. Aktuální životní styl nám přináší neustálé namáhání očí, hodiny strávené sledováním televize nebo před obrazovkou počítačů, tabletů nebo telefonů. Proto je důležité očím občas ulevit, pravidelně si dělat přestávky, na chvilku si zavřít oči a střídat pohled na blízko s pohledem do dálky. Když se delší dobu soustředíme, např. při čtení nebo při práci s počítačem, výrazně se snižuje frekvence mrkání, proto je důležité myslet i na pravidelné zvlhčování očí umělými slzami.

Jak moc je důležitá prevence?
Důležité je nepodceňovat žádné oční potíže a dodržovat pravidelné oční prohlídky. Pacienti s refrakční vadou by měli chodit na kontroly aspoň 1x za 2 roky, po 50. roce věku každý rok, případně častěji individuálně podle sledovaného onemocnění. Neměli bychom zapomínat na zdravý životní styl, vyváženou stravu, přísun vitamínů, minerálů, omega mastných kyselin, luteinu a zeaxantinu. Vyhýbat se rizikovým aktivitám, při kterých může dojít k poranění očí (chemikálie, pyrotechnika, ostré předměty). Při rizikové práci nezapomínat nosit ochranné brýle a venku sluneční brýle jako ochranu před UV zářením.

MUDr. Jana Tomečková

Proč si myslíte, že někteří pacienti často prevenci zanedbávají?
Je spousta pacientů, kteří mají např. glaukom (zelený zákal) v rodině, a nikdo je nepoučil
o tom, že by nějaké pravidelné kontroly měli absolvovat. Proto se snažím nově diagnostikované pacienty hned informovat, že by preventivní vyšetření měli absolvovat i jejich nejbližší příbuzní, protože u nich existuje větší riziko pro vznik tohoto onemocnění. Občas se najdou i pacienti, kteří se několik let léčí s cukrovkou, a přijdou na kontrolu kvůli nějakému jinému problému a vůbec neví, že by měli kvůli cukrovce pravidelně aspoň 1x ročně na nějaké preventivní prohlídky chodit, protože tuto informaci zatím od nikoho

nedostali. Někteří přijdou na kontrolu až po letech, protože čekali, že je na kontrolu budeme zvát my, což vzhledem k tisícům pacientů, které máme v databázi, bohužel není možné. Pravidelné kontroly můžou odhalit oční onemocnění včas a v mnoha případech tak předejít těžkému poškození zraku.

Jaké oční vady vidíte u pacientů nejčastěji? S jakými problémy k Vám pacienti chodí nejvíce?

U mladších pacientů se jedná hlavně o refrakční vady, krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus, vetchozrakost (presbyopii), které řešíme brýlemi nebo eventuálně kontaktními čočkami. Při neodhalené refrakční vadě u dětí hrozí amblyopie (tupozrakost). Proto, pokud se vyskytuje refrakční vada nebo šilhání u rodičů, by mělo být dítě preventivně vyšetřeno oftalmologem – ideálně ve 2–3 letech v oční ambulanci, která se specializuje na dětské pacienty. Vzhledem k tomu, že v poslední době hodně lidí pracuje z domova, a u počítače tak tráví podstatně více času, se objevují potíže s doostřováním a s viděním do dálky, stejný problém se objevuje i u dětí. Většinou ale stačí upravit denní režim a pravidelně střídat aktivity, kdy dochází ke střídání vzdáleností, na které oko musí doostřovat.

U starší populace je častým problémem šedý zákal (katarakta), který postupně zhoršuje vidění, a pacienti si stěžují na rozmazané, zašedlé vidění a horší vidění, zejména za šera. Řeší se operativně, kdy se zakalená čočka odstraní a nahradí se umělou nitrooční čočkou. Mnoho pacientů má tzv. VPMD – věkem podmíněnou makulární degeneraci (onemocnění sítnice), která patří mezi nejčastější příčiny ztráty zraku u populace nad 65 let. Jedná se o degenerativní změny na sítnici, které postihují zejména její centrální část – žlutou skvrnu.

Denně pak do ambulance přichází pacienti, kteří si stěžují na slzení očí, nebo naopak na suchost a řezání očí, což bývá typické u syndromu suchého oka. Na jaře mívají potíže i alergici, kteří přicházejí obvykle kvůli slzení a svědění očí. Neméně časté jsou i úrazy oka vzniklé při práci – kovové špony, dřevěné třísky apod., úrazy při sportu, pádech nebo poleptání očí chemikáliemi.

Samozřejmě, velká část pacientů v ambulanci je dispenzarizována a sledována kvůli glaukomu, makulární degeneraci nebo změnám na sítnici vlivem cukrovky.

Existují obecné varovné příznaky, na které bychom se měli zaměřit? Kromě zhoršení zraku?

Jakékoliv zhoršení zraku by se nemělo podceňovat. Navštívit očního lékaře byste měli v případě, že máte rozostřené nebo zamlžené vidění nebo pozorujete deformace obrazu či vlnění rovných linií. Při onemocnění, jako je např. věkem podmíněná makulární degenerace nebo zelený zákal, je úspěšnost léčby a další prognóza závislá na včasném odhalení daného onemocnění. U makulární degenerace si pacient často všimne zvlnění rovných linií a často to bývá v době, kdy už nález na sítnici vyžaduje léčbu.

Co se týče glaukomu (zeleného zákalu), ten je zrádný v tom, že pacient dlouho nemusí mít žádné potíže, a nemusí si všimnout žádné změny ve vidění, proto jsou nezbytné pravidelné preventivní prohlídky, které toto onemocnění mohou včas odhalit.

Dalším častým příznakem jsou bolesti hlavy, které můžou v některých případech znamenat nesprávně korigovanou vadu nebo potřebu začít nosit brýlovou korekci nebo kontaktní čočky.

Jakými denními činnosti si zhoršujeme zrak? Zhoršuje zrak světlo z PC, mobilů či TV?

Samotné sledování televize nebo práce na počítači zrak nezhoršuje, ale při větším soustředění na některé činnosti se výrazně snižuje frekvence mrkání, oči se vysušují a dříve se unaví, což se může projevit bolestí hlavy, rozmazaným viděním nebo zhoršeným viděním do dálky. Je rozdíl, jestli pracujeme s počítačem, tabletem nebo s mobilním telefonem. Čím je pracovní vzdálenost menší, tím je to pro naše oko namáhavější. Při pravidelné a dlouhodobé práci s počítačem se doporučuje pravidlo 20/20/20, to znamená, že po každých dvaceti minutách práce s počítačem se nejméně na dvacet vteřin zadívat na bod vzdálený minimálně 20 stop (cca 6 m). Většina elektronických zařízení, která denně používáme, jako jsou chytré telefony, tablety, počítače, LED televizní obrazovky, vyzařují vysokoenergetické modré světlo – HEV (high energy visible light), označované jako modré světlo, které je jednou z příčin vzniku věkem podmíněné makulární degenerace a kromě toho se udává, že proniká hluboko do pokožky a škodí naší pleti dokonce více než UVA a UVB záření. Minimalizovat škodlivý vliv modrého světla na sítnici lze kromě snížení doby používání těchto přístrojů také pomocí různých filtrů nebo speciálních vrstev na brýlových čočkách.

Kromě běžných zákroků se věnujete i operaci očních víček. Jak taková operace probíhá?

Kůže v oblasti očních víček je velmi jemná a věkem postupně dochází ke vzniku kožních převisů. Převislá kůže očních víček může výrazně změnit výraz očí a obličeje, který potom vypadá smutný a unavený. Plastická operace víček probíhá ambulantně, pouze v místním znecitlivění, a po zákroku, který trvá cca 60 minut, pacient odchází domů. Jizvy na horních víčkách jsou přelepeny sterilní náplastí. První 2–3 dny se doporučuje oči chladit ledovými obklady (gelové polštářky), aby se minimalizoval otok a vznik modřin, polohovat v polosedě

a spát s více podloženou hlavou. Týden po operaci se vybírají stehy a do té doby se doporučuje dodržovat klidový režim. Pokud pracujete například v kanceláři, do práce se klidně můžete vrátit už druhý den po operaci, pokud ale

pracujete v prašném, vlhkém prostředí nebo máte fyzicky náročnou práci, doporučujeme zůstat doma alespoň týden do vytažení stehů. Používání kosmetiky a líčení je vhodné nejdříve 2–3 týdny po operaci. Jizva se hojí více jak půl roku, proto je důležité denně se o ni starat, provádět doporučené masáže a chránit jizvy před opálením (sluneční brýle, krémy s vysokým ochranným UV faktorem).

Vyhledávají pacienti tento zákrok spíše z estetických nebo ze zdravotních důvodů?
Většina pacientů podstoupí plastickou operaci víček z kosmetických důvodů. Pokud se jedná o operaci ze zdravotních důvodů, je to často v případech, kdy pacienti žádají o potvrzení na řidičský průkaz, a při vyšetření na perimetru zjistíme výrazné omezení zorného pole. Tuto operaci standardně pojišťovny nehradí. Jsou ale pracoviště, která mají kód na tento zákrok nasmlouvaný s pojišťovnou, ale musí jí nejdříve schválit revizní lékař a celý tento proces bývá časově dost náročný. Zároveň se musí přiložit vyšetření na perimetru, které prokáže, že převislá kůže víček způsobuje výrazné omezení zorného pole.

Ve Vaší ambulanci nabízíte vyšetření těmi nejmodernějšími přístroji. Například OCT přístroj dokáže měřit i tloušťku vrstev nervových vláken. K čemu vyšetření OCT přístrojem slouží?
Optická koherentní tomografie (OCT) je neinvazivní, bezkontaktní, rychlá a bezbolestná metoda, kterou můžeme skenovat sítnici v místě nejostřejšího vidění nebo zrakového nervu, s vysokou rozlišovací schopností. Umožní nám v podstatě provést „řez" sítnicí. Toto vyšetření nám umožňuje rychlou a přesnou diagnostiku různých chorob, a tím nám usnadní další postup, buď zvolit správnou léčbu nebo možnost dále pacienta sledovat. S předně-segmentovým nástavcem můžeme provádět řezy rohovkou, změřit její tloušťku a znázornit si některé patologie rohovky, duhovky nebo řasnatého tělesa. U pacientů, kteří jsou v ambulanci sledováni kvůli glaukomu, provádíme toto vyšetření 1x za rok, a tím dokážeme sledovat vývoj nálezu na zrakovém nervu, případně jeho zhoršení. Pacienti s makulární degenerací nebo jiným onemocněním sítnice (makulární díry, epiretinální membrány, otoky na sítnici), podstupují toto vyšetření při každé kontrole, takže každých cca 3–5 měsíců, podle frekvencí kontrol.

Fundus kamera je přístroj, který dokáže pořídit snímky sítnice i bez rozkapání oka. Jak vnímáte tento pokrok?
Fundus kamera nám umožňuje rychle a neinvazivně pořizovat snímky očního pozadí nebo předního segmentu oka. Tyto snímky je možné ukládat, následně v čase porovnávat, a tím hodnotit případné změny na sítnici. Samozřejmě focení bez rozkapání je pro pacienta pohodlnější a rychlejší, ale ne vždy pro diagnostiku nebo sledování v čase dostačující. U mladých lidí nám tyto fotky pro screening a další sledování stačí, ale u pacientů, u kterých sledujeme například pigmentové névy na sítnici, změny způsobené cukrovkou, věkem podmíněné změny, nebo u pacientů se šedým zákalem je vždy s výhodou oči rozkapat, abychom získali co nejkvalitnější snímky.

Podstupují vyšetření tímto přístrojem všichni pacienti?
Vzhledem k tomu, že OCT vyšetření není hrazeno zdravotními pojišťovnami (některé ale poskytují příspěvky na toto vyšetření), je nepodstupují všichni pacienti. Doporučuji a provádím je u pacientů, u kterých při vyšetření zjistím nějaké změny na zrakovém nervu nebo na sítnici v oblasti žluté skvrny, a je potřebné dovyšetření, abych si potvrdila danou diagnózu, a případně podle nálezu naplánujeme další postup, léčbu nebo sledování. Na toto vyšetření se ale samozřejmě může objednat i pacient sám, pokud má zájem **o detailní preventivní vyšetření**.

Používáte tyto přístroje v ambulanci každý den?
Ano, tyto přístroje využívám v ambulanci denně. Jak už jsem řekla, OCT vyšetření pouze u indikovaných pacientů, ale funduskameru téměř u všech pacientů při pravidelných kontrolách. Jak se říká, jeden obrázek vydá za tisíc slov, tak i fotodokumentace sítnice nebo předního segmentu oka je vždy přesnější než jakýkoliv podrobný popis.

Jak se v posledních 20 letech Váš obor oftalmologie proměnil? Co považujete za největší pokrok?
V oboru oftalmologie jsem 13. rokem a za tu dobu došlo ke změnám a k pokroku ve všech odvětvích, v diagnostice i v léčbě. Došlo k rozvoji v oblasti laserových technologií, jednak co se týče laserových operací ke korekci dioptrických vad; spousta pacientů už má za sebou laserem asistovanou operaci šedého zákalu. Další zajímavou kapitolou jsou sítnicové lasery s počítačovou navigací a eyetrackingem, které výrazně usnadňují a urychlují ošetření sítnice, například u pacientů s diabetickou retinopatií. Co se týče léčby, došlo k výraznému vývoji v oblasti aplikace léčivých látek do sklivce, které se používají v léčbě vlhké formy věkem podmíněné makulární degenerace nebo otoků na sítnici způsobených venózními okluzemi nebo diabetickou retinopatií. V chirurgické léčbě je trendem miniinvazivní přístup, který se denně uplatňuje v kataraktové chirurgii, ale i v chirurgii zadního segmentu. Umožňuje používat tzv. bezstehové techniky, to znamená, že nástroje, kterými se vstupuje do oka, jsou tak tenké, že se po ukončení operace stěna očního bulbu nemusí šít, což jednak urychlí průběh operace, pro pacienta to pak znamená rychlejší rekonvalescenci a menší riziko. Každý rok se na trhu objevují nové nitrooční čočky, které se používají při operaci šedého zákalu, vylepšují se jejich optické vlastnosti, je snaha redukovat různé nežádoucí světelné fenomény. Vývoj nezastavíme a můžeme se jen těšit, co dalšího nám budoucnost nejen v oboru oftalmologie přinese.

Nemocnice sv. Zdislavy

Účast Nemocnice Mostiště na konferenci skupiny VAMED na téma „Post-COVID rehabilitace“

Většina lidí přežije COVID-19 bez trvalých následků. Konec akutních příznaků COVID-19 však nemusí znamenat konec zdravotních problémů. Zejména po těžkých a kritických stavech COVID-19, ale někdy i po mírném onemocnění, mohou v průběhu týdnů až měsíců v některých případech vzniknout dlouhodobé následky nebo post-COVID syndrom. Koncepty rehabilitační péče o tyto pacienty po světě vznikají a byly také implementovány v mnoha zařízeních VAMED. Mnoho pacientů bylo již úspěšně zrehabilitováno, a to vede k lepší kvalitě jejich života.

22. dubna 2021 se konala digitální VAMED Medical Board konference na téma „Post-COVID-19 rehabilitace“. Cílem sympozia byla odborná výměna názorů na téma „Post-COVID-19 rehabilitace“ v zařízeních skupiny VAMED, která se jako třetí největší poskytovatel rehabilitace v Evropě snaží o průkopnickou roli v oblastech digitalizace, inovativních nabídek péče, věnuje pozornost efektivitě a udržitelnosti fungování.

Konference, které se zúčastnily kliniky z Rakouska, Německa, Švýcarska a ČR, byla rozdělena do 3 přednáškových bloků a proběhla celá v německém jazyce.

V prvním bloku byly předneseny celkem tři přednášky, které popsaly současnou situaci. Tyto byly zaměřeny na psychologická a psychosociální témata. Snahou bylo také nastínit možná východiska v této oblasti.

Následovala přednáška plicního specialisty, který dříve pracoval na anesteziologicko-resuscitační klinice a nyní působí v Therme Wien jako plicní specialista. Kolega se zaměřil na zejména na různé typy léčby post-covidové infekce z pohledu plicního lékaře. Srovnával tradiční přístup medicíny k tomuto tématu a nově objevované léčebné přístupy post-covidových stavů. Některé komerčně opěvované nové objevy léčby však označil za nepřijatelné.

Poslední přednáškou 1. bloku byla přednáška z nemocnice Mostiště s názvem „První zkušenosti s pacienty po prodělané COVID infekci na NIP Mostiště“. Zkoumání proběhlo na souboru 10-ti pacientů, kteří po léčbě v NIP Mostiště kritický stav nakonec dobře překonali a navrátili se do domácího ošetřování. Autorem přednášky byl primář oddělení NIP Mostiště, MUDr. Martin Hála, PhD. Přednášku odprezentoval MUDr. Samuel Židek, anesteziolog Nemocnice Mostiště, který pracoval několik let v Německu a kde složil také atestační zkoušku a mluví brilantně německy.

Ve druhém bloku se objevily přednášky neurologů, kteří jsou ve VAMED zařízeních v Rakousku, Německu i Švýcarsku také hojně zastoupeni. Částečně uváděli zajímavé kazuistiky ze svých nemocnic, ve kterých se soustředili zhruba na to, co se s pacientem dále děje ve chvíli, kdy opouští NIP oddělení (v jejich zemích to bývá často označováno jako „Akut-Reha“ oddělení) a pacient se dostává do méně intenzívních léčebných programů.

Třetí blok byl naplněn přednáškami ze Švýcarských VAMED klinik, Zihlschlacht, Dussnang a Seewis. Poslední jmenovaná klinika v Seewis má rehabilitační program pro pacienty po kardiochirurgických operacích. Toto zařízení vede bývalý přednosta největší kardiochirurgie v Curychu prof. Michele Genoni. Bylo velmi přínosné poslouchat někoho, kdo své práci dokonale rozumí a ví přesně, jak přistupovat k pacientovi po operaci srdce. Z přednášky také vyplynulo, že o pacienty, kteří prodělali srdeční operaci, skutečně nemají nouzi. Nepochybně je to i z důvodu dobré pověsti pana prof. Genoniho, který je ve Švýcarsku velmi populární.

Jednotlivé přednáškové bloky byly členěny tak, aby navazovaly a věnovaly se příbuznému tématu. Odborná úroveň jednotlivých sdělení byla velmi dobrá a původní obavy z formálnosti celé akce se nenaplnily.

Naopak, bylo konstatováno, že i v digitálním formátu může diskutovat až 120 účastníků, kteří si v době uzavření prakticky celé Evropy dokázali vyměnit aktuální odborné informace. Doufejme, že další podobné akce již bude možno organizovat na bázi osobních setkání kolegů z jednotlivých zemí.

MUDr. Martin Hála

C.L.P.A.

Rozhovor s MUDr. Jiřím Váchalem

Pane řediteli, v Centru léčby pohybového aparátu pracujete jako lékařský ředitel a lékař ortopedického oddělení. Vzpomínáte si, co Vás přivedlo k profesi lékaře?
Lékařem jsem se stal jako první z rodiny, maminka byla učitelka, otec profesor genetiky zvířat, takže nelze říct, že by mě do této profese někdo tlačil.

Proč jste si vybral právě obor ortopedie, co Vás na něm zaujalo?
Před ukončením fakulty mě to začalo táhnout k chirurgickým oborům, a protože bylo pro absolventy po promoci těžké sehnat místo, tak když se mi naskytla možnost nastoupit na ortopedii do Příbrami, chopil jsem se jí.

Jaká byla Vaše profesní dráha, kde jste pracoval před svým působením v C.L.P.A.?
Když otevíral prof. Čech na Vinohradech novou ortopedickou kliniku, což bylo v roce 1985, stal jsem se jedním ze zakládajících členů. Tam jsem se naučil komplexní ortopedii, a protože mě to vždycky táhlo ke sportu, byl jsem svým šéfem určen jako lékař fotbalového týmu Slávie, o kterou se naše klinika starala, a po nějakou dobu dokonce i národního mužstva ČR. Shodou okolností jsem pak přestoupil do Sparty, což jsem jako celoživotní „Sparťan" uvítal. Tam jsem působil déle než 15 let a zažil s ní nejkrásnější období její novodobé historie.

Jaký je Váš příběh působení v C.L.P.A.?
Zmíněná angažmá v oblasti sportu a bohaté zkušenosti z práce na klinice mi umožnily začít práce na otevření malé soukromé ortopedické kliniky, kterou se mně a mým spolupracovníkům podařilo otevřít a uvést do provozu na podzim 1999. Po několika letech jsme ke klinice postupně přidali ambulantní, a posléze i lůžkové rehabilitační oddělení, a tak vzniklo vlastně CLPA – neboli Centrum léčby pohybového aparátu, tak jak je známe dnes.
S postupem času jsme si vybudovali poměrně slušnou pověst nejen mezi sportovci, ale i běžnými pacienty „ z ulice". Bohužel moje role nestála jen na odborném medicínském vedení kliniky, ale i na organizaci všech administrativních doprovodných povinností, které neustále přibývaly. Proto jsme s mými společníky rozhodli o spojení s některým silným partnerem, a tak se stalo, že jsme se v roce 2013 stali součástí skupiny VAMED. Dodávám, že k oboustranné spokojenosti.
Během začátků našeho působení jsme se brzy vyprofilovali jako pracoviště, které se zabývá základní ortopedickou operativou se zvláštním zřetelem na léčbu poranění kolen a také ramen, což je samozřejmě ve velkém počtu případů následkem různých sportovních aktivit. Začali jsme v počtu dvou lékařů, postupně jsme na stále větší poptávku reagovali rozšířením lékařského personálu se zkušeností s artroskopickou i endoprotetickou operativou. Členem našeho kolektivu se stal například MUDr. Novák, bývalý skvělý útočník Sparty a Bohemians, rovněž mladší kolegové, kteří od začátku absorbují zkušenosti a atmosféru naší kliniky.

Jaký příběh se píše na klinice v tuto chvíli?
S postupem času a rozvojem nových operačních metod a lékařské technologie inovujeme naše operační metody. Jsme tak jednou z ortopedií, kde se rutinně provádí endoprotetika kyčle z mini-invazivního přístupu, což umožňuje rychlejší a snesitelnější rehabilitaci po výkonu.
Všichni naši lékaři se starají o různé sportovní kluby, nejen fotbal, ale také basket, rugby, rovněž pomáháme při zajištění tenisových (Davis Cup, Fed Cup) i jiných sportovních akcí. Je to asi důsledkem i aktivní sportovní anamnézy našich lékařů, já sám jsem sportoval celý živost.

Jakému sportu se věnujete?
Kromě tenisu a cyklistiky se teď hodně věnuji horám, a to nejen lyžím v zimě, ale i trochu vyšším horám v různých koutech světa.

Jaká je v tuto chvíli Vaše úloha na C.L.P.A. a ve skupině VAMED MEDITERRA?
V současné době pracuji nejen pro C.L.P.A., jako jednatel a lékařský ředitel, ale také stále léčím a operuji na klinice, i když primariát jsem předal MUDr. Zídkovi, který je již velmi zkušeným a precizním ortopedem s dlouholetou praxí.
Před třemi lety, kdy jsem začal uvažovat o předání primariátu mladšímu kolegovi, mě oslovilo vedení holdingu, jestli bych nechtěl zúročit svoje nejen medicínské, ale i organizační zkušenosti, nabyté vedením CLPA od A do Z, spoluprací s vedením holdingu, takže po dohodě působím i jako lékařský viceprezident společnosti. V praxi se jedná a jakousi spojku mezi vedením a jednotlivými zdravotnickými zařízeními, někdy je potřeba posoudit nebo korigovat představy ekonomů a právníků na chod a potřeby jednotlivých zařízení, což ale může platit i naopak. Stručně řečeno.

Děkujeme Vám za rozhovor a přejeme Vám mnoho dalších vyléčených pacientů.

MUDr. Jiří Váchal

Nemocnice Sedlčany

Očkování a antigenní testování

Zdravotníci Nemocnice Sedlčany naočkovali již 23 500 dávek vakcíny proti COVID-19. Oběma dávkami je v současné době naočkováno zhruba 6 000 osob.
Očkování probíhá stále ve velkokapacitním očkovacím centru v Kulturním domě Josefa Suka, kde byla rozšířena provozní doba. Od pondělí do soboty se průměrně naočkuje zhruba 550 osob denně. Nejstaršímu očkovanému klientovi bylo neuvěřitelných 101 let.
Velkým přínosem velkokapacitního očkovacího místa jsou profesionální čističky vzduchu,
které zajišťují permanentní filtraci vzduchu v celém prostoru několikrát do hodiny a zaručují tak bezpečný provoz centra.
Od května sedlčanští zdravotníci převzali také antigenní testování v kulturním domě, které provozovala Oblastní nemocnice Příbram. Antigenní testování slouží široké veřejnosti a po uvolnění opatření a otevření obchodů a služeb je velmi žádané. Zároveň stále probíhá povinné antigenní testování ve firmách, kam dojíždí náš mobilní odběrový tým. Doposud jsme provedli celkem 5700 antigenních testů.

Holding

Očkování proti COVID-19 v otázkách a odpovědích

PROČ SE NECHAT OČKOVAT

Vakcína je nejlepší a nejbezpečnější způsob, jak se stát imunním vůči onemocnění COVID-19. Očkování přiměje náš imunitní systém, aby vytvořil protilátky proti viru. Protilátky Vás pomohou ochránit, pokud budete v budoucnu onemocnění vystaveni. Před infekcí koronavirem nás vakcína sice stoprocentně nechrání, ale poskytuje výraznou a spolehlivou ochranu proti vážnému průběhu nemoci. Samotné vakcíny Vám COVID-19 způsobit nemohou. Je to v současnosti ta nejbezpečnější volba, jak ochránit své zdraví.

KOLEKTIVNÍ IMUNITA

Kolektivní imunita je jediný způsob, jak zastavit pandemii. Vzniká, když se dostatek lidí stane imunních k infekčnímu onemocnění. Lze jí dosáhnout poté, co alespoň 60 % populace dostane vakcínu nebo projde onemocněním.

KOLEKTIVNÍ IMUNITA PROMOŘOVÁNÍM

Kolektivní imunita promořováním se buduje mnohem déle a způsobí mnoho nemocí a úmrtí, kterým by se dalo zabránit. Vakcíny jsou pro nás nejlepší a nejbezpečnější způsob, jak dosáhnout kolektivní imunity. Když je v populaci dostatečný počet jedinců imunních vůči určitému infekčnímu onemocnění, jsou chráněni i ti jedinci, kteří imunní nejsou – ať již z důvodu, že onemocnění sami neprodělali nebo třeba kvůli tomu, že jim vakcína ze závažných zdravotních důvodů nemůže být podána.

O VAKCÍNÁCH A OČKOVÁNÍ

Jak fungují nové vakcíny proti COVID-19 v těle?
Vakcíny nabudí imunitní systém, aby vytvořil protilátky proti viru SARS-CoV-2, aniž by se jím člověk musel nakazit. Imunitní systém si navíc bude do budoucna pamatovat, jak tyto protilátky vytvořit. Pokud se tedy v budoucnu s virem setkáte, Vaše tělo si velice rychle vytvoří protilátky.

Jsou vakcíny proti COVID-19 bezpečné?
Ano, jsou bezpečné.

- Všechny pokusy s vakcínami se řídí bezpečnostními pravidly.
- Vakcíny se studují u velkých skupin různých lidí etnických, rasových a věkových skupin, aby byly bezpečné pro dospělé napříč širokou škálou věku, ras a zdravotních podmínek. Studií se účastnili lidé z celého světa.
- Údaje ze studií byly přezkoumány nezávislou skupinou odborníků (v oblasti virologie, biostatistiky, etiky a veřejného zdraví), kteří nepracují pro společnosti provádějící výzkum (ani pro žádnou konkurenční společnost) nebo pro vládu.[1]
- U vakcín Vaxzevria (AstraZeneca) a Johnson & Johnson se vzácně objevily případy vzniku krevních sraženin. Konkrétně u vakcíny Vaxzevria (AstraZeneca) se krevní sraženiny vyskytly u 79 jedinců z 20 milionů naočkovaných. U vakcíny J&J šlo o 6 případů z 6,8 milionů naočkovaných.
- Na celém světě byly již vakcíny aplikovány více než 200 miliónům lidí.[2]

[1] Očkování v otázkách a odpovědích In TEMPUS MEDICORUM, vol. 30, 2021, s. 7 [2] Údaj k 12. 4. 2021

Budou vakcíny účinné i po mutaci viru?
Je třeba říci, že očkování se nevyplatí zatracovat z obavy z mutací. Naopak, čím méně lidí bude naočkovaných, tím více bude virus v populaci cirkulovat, a tedy i mutovat. Pokud se naočkuje dostatečné množství lidí, koloběh viru to výrazně zmírní.
Je pravda, že vznikají i mutace, které mohou být odolné vůči doposud schváleným vakcínám, což je vážný problém. Vakcíny se budou muset postupně přizpůsobit aktuálně cirkulujícím kmenům viru. Nové typy vakcín však naštěstí umožňují na tyto změny rychle reagovat.

Jak je možné, že vakcína byla vyrobena tak rychle?
I když je SARS-CoV-2 nově vzniklá varianta, koronaviry se studují více než 15 let. Vědci tak měli náskok..
Vláda USA financovala rozsáhlou výrobu vakcín ještě předtím, než kdokoliv věděl, zda bude fungovat. Ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb a ministerstvo obrany se spojily, aby pomohly co nejrychleji vyvinout, vyrobit a distribuovat miliony dávek vakcín.

Co mají vakcíny proti COVID-19 společného?
- V klinických studiích se ukázalo, že fungují velmi dobře (Comirnaty/Pfizer a Moderna až 95% účinnost, podle nejnovější 3. fáze klinického testování Vaxzevria/AstraZeneca až 80% účinnost [3], Johnson & Johnson až 65% účinnost).
- Mohou mít mírné až středně závažné nežádoucí účinky (např. pocit únavy, vyšší teplota, tělesná bolest), které mohou trvat jeden nebo dva dny. Jedná se o přirozenou, normální a běžnou imunitní odpověď organismu na vakcínu.
- V klinických studiích nezpůsobila žádná vakcína vážné pochybnosti o své bezpečnosti.

Mají vakcíny nějaké dlouhodobé vedlejší účinky?
Bezpečností profil vakcín od firmy Pfizer a Moderna je velmi dobrý. V každé z klinických studií bylo vakcínou očkováno více než 30 000 lidí. U žádného nedošlo k závažné nežádoucí reakci. Obdobně tomu bylo u klinických studií jak vakcíny Vaxzevria/AstraZeneca – 56 000 naočkovaných, tak Johnson & Johnson – 44 000 naočkovaných.

Byly vakcíny testovány u dětí?
Děti mladší 16 let jsou zahrnuty do nynějších výzkumných studií.

Studovaly se vakcíny u různých skupin a typů lidí?
Vakcíny se studovaly v různých skupinách z celého světa. Například:
- Comirnaty (Pfizer) a Moderna: Bylo zahrnuto 30 000 lidí z 39 států ve Spojených státech amerických, z Brazílie, Argentiny a Německa. Více než 40 % lidí ve studii bylo ve věku 56-85 let.
- Vaxzevria (AstraZeneca): Bylo zahrnuto 56 000 lidí ze Spojených států amerických, Velké Británie, Brazílie a Jižní Afriky.
- Johnson & Johnson: Bylo zahrnuto 44 000 lidí ze Spojených států amerických.

Běžných klinických testů se zpravidla účastní cca pár tisíc lidí. U klinických testů vakcín proti COVID-19 jsou to desetitisíce.

PŘED OČKOVÁNÍM

Kolik očkování stojí?
Očkování je bezplatné a dobrovolné pro všechny osoby pojištěné v ČR.

Nedávno jsem prodělal/a infekci COVID-19. Mohu vakcínu dostat?
Je důležité, abyste dostali vakcínu, i když jste měli COVID-19. Musíte počkat, dokud již nebudete mít žádné známky onemocnění COVID-19 a splníte kritéria pro vyřazení z karantény. I přesto, že jste možná vůči viru nějakým způsobem imunní, není jasné, jak dlouho bude taková imunita trvat

[3] KEMP, Adrian, 2021. AZD1222 US Phase III primary analysis confirms safety and efficacy In: Astrazeneca.com (online). 25. 3. 2021 (cit. 22. 4. 2021). Dostupné z: https://www.astrazeneca.com/content/astraz/media-centre/press-releases/2021/azd1222-us-phase-iii-primary-analysis-confirms-safety-and-efficacy.html

a jak je silná. Hladina protilátek u lidí, kteří prodělali onemocnění COVID-19, je individuální, a ne nutně přímo úměrná závažnosti průběhu onemocnění.

Musím podstoupit test na COVID-19, než dostanu vakcínu?
Ne. Před podáním vakcíny nepotřebujete test na COVID-19.

Měl/a bych být testován/a na protilátky proti COVID-19, abych zjistil/a, zda bych měl/a dostat vakcínu?
Ne. I když jste COVID-19 měli, nevíme, zda máte stejnou úroveň ochrany, jakou byste dostali z vakcíny. Navíc některé testy na protilátky mohou dát falešně pozitivní výsledek. To znamená, že i když test ukáže, že máte protilátky, nemusí to být pravda.

Mám právo na informaci, jakou vakcínou budu očkován/a?
Ano. O druhu vakcíny budete informováni na očkovacím místě před její aplikací.

Mohu si vybrat, jakou vakcínou budu očkován/a?
Prozatím není umožněno vybrat si očkovací látku. V případě, že se dostavíte do očkovacího centra a odmítnete nabízenou vakcínu, Vaše rezervace propadá a musíte se opět registrovat na jiný termín. Ovšem bez garance, že budete v budoucnu očkováni Vaším preferovaným typem očkovací látky.

Mohu dostat jiné vakcíny současně s vakcínou proti COVID-19?
Ne. Neaplikujte žádné jiné vakcíny 14 dnů před, nebo 14 dní po podání vakcíny proti COVID-19. Nemáme v současnosti k dispozici žádné údaje, jak bezpečné to je, nebo jak dobře bude vakcína fungovat, pokud bude podána současně s jinou vakcínou.

Existují nějaké léky, jejichž užívání by pro mě mělo za následek zvýšené riziko při očkování?
Informujte svého lékaře, lékárníka nebo zdravotní sestru o všech lécích, které užíváte, které jste v nedávné době užíval/a nebo které možná budete užívat.

Mohu dostat vakcínu, pokud jsem těhotná?
Pokud jste těhotná a přejete si očkování, je možné se nechat očkovat – raději v posledním trimestru.

Je bezpečné dostat vakcínu, pokud kojím?
Pokud si to přejete, můžete se nechat očkovat, pokud kojíte. U kojících žen mohou teoreticky jak vektor – adenovirus, tak i mRNA přecházet do mléka. Je třeba dát pozor na to, že mléko může změnit chuť a kojenec je pak může odmítat.

Mohu dostat vakcínu, jestliže trpím chronickým onemocněním?
Ano. Můžete se nechat očkovat na jednom z těchto míst:
- na očkovacím místě pomocí centrálního rezervačního systému s použitím unikátního kódu od Vašeho ambulantního specialisty či specializovaného pracoviště, kde se léčíte,
- u Vašeho praktického lékaře,
- ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče, kde se léčíte na specializovaném pracovišti (pouze vybraná centra vysoce specializované péče).

PO OČKOVÁNÍ

Jak se budu po vakcíně cítit?
Po podání vakcíny se pravděpodobně budete cítit trochu nepříjemně. Ve studiích se nežádoucí účinky obvykle objevily první nebo druhý den po očkování a trvaly jeden nebo dva dny. Vedlejší účinky jsou ale jen známkou toho, že vakcína dělá to, co má.
Krátkodobé nežádoucí účinky mohou zahrnovat (sestupně podle četnosti výskytu):
- pocit bolesti v paži,
- pocit silné únavy,
- bolest hlavy,
- horečku,
- bolest svalů,
- zimnici.

Nežádoucí účinky se mohou vyskytnout po první i druhé dávce vakcíny, ale většina lidí hlásila horší vedlejší účinky po druhém očkování. Vedlejší účinky se častěji vyskytovaly u mladších osob.

Mohu onemocnět COVID-19 z důvodu podání vakcíny?
Ne. COVID-19 z vakcíny nedostanete. Po vakcíně můžete mít nežádoucí účinky, ale to je známka toho, že vakcína funguje.

Jak dlouho potrvá, než vakcína proti COVID-19 zapůsobí?
V případě dvou-dávkových vakcín získáte plnou ochranu po sedmi dnech po druhé dávce vakcíny stejné značky. U vakcíny Johnson & Johnson je nutná pouze jedna dávka. Plnou ochranu získáte zhruba čtrnáct dní od jejího podání.

Jak dlouho vydrží vakcína proti COVID-19 účinná?
Z doposud známých informací 12-24 měsíců dle věku a dalších faktorů.

Mám i po použití vakcíny proti COVID-19 používat roušku?
Ano. Vakcína slouží k tomu, aby Vás virus nezmohl. Zatím však přesně nevíme, jestli Vám vakcína zabrání v šíření viru. Je proto třeba nosit ochranu úst a nosu a dodržovat sociální odstup, dokud nedosáhneme kolektivní imunity.

Kdy se život vrátí do normálu a kdy můžeme přestat nosit roušky?
Čím dříve většina lidí dostane vakcínu, tím rychleji se můžeme vrátit k normálnímu způsobu života. Mnoho lidí doufá, že druhá polovina roku 2021 bude blíže normálu.

Pokud dostanu očkování, ale nemám žádné vedlejší účinky, funguje vakcína správně?
Ano. Ačkoliv mnoho lidí bude mít po očkování nežádoucí účinky, ostatní je nutně mít nemusí. Jak dobře a dlouho vakcína funguje, nesouvisí s tím, zda máte, nebo nemáte vedlejší účinky.

Jak mohu prokázat, že jsem očkovaný/á?
Certifikátem Ministerstva zdravotnictví ČR o provedeném očkování [4]. Obdržíte jej v e-mailu, který jste při registraci na očkování zadávali. Certifikát je chráněn heslem, které Vám přijde zvlášť v SMS.
Pokud zažádáte, může Vám být certifikát vystaven i přímo na místě.

[4] Člověk je považovaný za naočkovaného 7 dní po podání 2. dávky vakcíny. V případě vakcíny podávané v jedné dávce 14 dní od očkování.

RIZIKA A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Co je to anafylaktická reakce?
Anafylaxe je velmi závažný typ alergické reakce, ke které dochází okamžitě po podání látky, na kterou je člověk alergický. Patří mezi vzácné typy alergických reakcí – během svého života se s ní setká méně než 2 % lidí.

Je anafylaxe po vakcíně běžná?
Ne. Tento druh reakce po očkování je velmi vzácný. Například u vakcíny proti chřipce se vyskytuje u 1:1 000 000 lidí nebo méně.

Jak se léčí anafylaxe?
Rychlou injekcí epinefrinu (neboli adrenalinu). Na každém místě, kde je podávána vakcína, by měly být k dispozici soupravy pro ošetření pacientů s anafylaxí, včetně epinefrinu.

Víme, proč se objeví reakce po očkování?
Obvykle se předpokládá, že je to způsobeno procesem výroby nebo neaktivní složkou vakcíny (želatina, vaječný protein). Žádná z těchto složek např. ve vakcíně proti COVID-19 od Pfizeru není.

Měl/a jsem po očkování velmi vážnou alergickou reakci, která vyžadovala léčbu a podání epinefrinu. Je pro mě očkování příliš riskantní?
Očkování pro Vás může být příliš velké riziko. Poraďte se s Vaším ošetřujícím lékařem o návštěvě alergologa.

Jako dítě jsem byl/a alergický/á na penicilin a jiná antibiotika. Hrozí mi vážná reakce na vakcínu?
Větší riziko alergická reakce na vakcínu u Vás nejspíše nehrozí. Ovšem bude dobré prokonzultovat se svým ošetřujícím lékařem návštěvu u alergologa.

Pokud mám anafylaktickou reakci na vakcínu na očkovacím místě, co se stane dál?
Budete ošetřen/a a stabilizován/a.

Jak lze nahlásit podezření na nežádoucí účinek?
Mírné nežádoucí účinky není potřeba hlásit. Pokud se u Vás ovšem po očkování objeví závažný zdravotní problém, poraďte se s lékařem. Ten je povinen podezření na nežádoucí účinek nahlásit na Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).
Hlásit na SÚKL můžete i Vy sami. Formulář a veškeré další informace naleznete na
www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek

Co mám dělat, pokud mám pochybnosti, zda je pro mne očkování vhodné?
Poraďte se se svým lékařem. V případě, že očkování doporučí, informujte také zdravotníka, který Vám vakcínu podává – před samotnou aplikací vakcíny.

StaySecure
2021

PRÁCE NA DÁLKU
Tipy pro kolegy (nejen) z administrativních oddělení

PODEZŘELÉ EMAILY

PŘÍKLAD: Dostali jste email z neznámé adresy, který nenadále nabízí nedostatkové zboží, služby (v této době například respirátory) anebo Vás vyzývá k nějaké akci - ke kliknutí na vložený odkaz nebo přílohu.
AKCE: Prosím, vždy **použijte kritické myšlení** předtím, než kliknete. Pokud si nejste jisti, raději takový email **nahlašte** Vaší IT podpoře.
RISK: Pouhým kliknutím můžete způsobit rozsáhlou **infekci celé infrastruktury** (nejen Váš počítač může být zasažen), která může mít fatální následky pro celou organizaci.

POUŽÍVÁNÍ VPN

PŘÍKLAD: Pro práci z domova můžete využívat VPN spojení s firemními aplikacemi a službami.
AKCE: Pokud to jde, pokaždé používejte vzdálené připojení pomocí VPN. Přes VPN směřujte **pouze důležitou komunikaci**, tedy pokud je to možné. Například sledování videa zbytečně zatěžuje VPN server. **Nikdy se nesnažte exportovat VPN certifikáty na jiná zařízení**.
RISK: Nepoužívání VPN, nebo její využívání na nefiremních zařízeních, může způsobit ztrátu citlivých dat nebo zjednodušit přístup případnému útočníkovi.

POUŽÍVÁNÍ LAPTOPU

PŘÍKLAD: K práci z domova využíváte firemní laptop.
AKCE: Používejte svůj laptop **pouze pro firemní účely** a nedovolte, aby k němu měla přístup rodina nebo ostatní členové domácnosti. V případě, že ponecháváte laptop bez dozoru déle, **zamkněte obrazovku** stejně, jako byste to udělali v kanceláři.
RISK: Neopatrná manipulace s firemním laptopem může mít za následek zavlečení **infekce do celé infrastruktury** (nejenom do Vašeho počítače). Také může dojít k (i nechtěnému) úniku citlivých dat, například přiložením špatného souboru do soukromé emailové komunikace atp.

SDÍLENÍ DAT

PŘÍKLAD: Spolupracujete s kolegy na projektu a potřebujete sdílet projektová data.
AKCE: Používejte sdílené disky nebo firemní úložiště, jako je náš IceWarp, atd.
RISK: Nikdy nepoužívejte veřejné datové úložiště, sociální sítě nebo soukromé emaily. Nikdy.

INSTALACE & LOKÁLNÍ ADMINISTRATIVA

PŘÍKLAD: Znáte aplikaci, která Vám usnadňuje Vaši práci, jenomže není nainstalována na Vašem firemním počítači.
AKCE: Prosím, **vždy kontaktujte Vaši IT podporu a nikdy neinstalujte sami** žádné aplikace, i když máte lokální administrativní práva.
RISK: Používání nepovolených a potenciálně nedostatečně zabezpečených nástrojů může způsobit infekci infrastruktury nebo únik citlivých dat, případně obojí.

ZŮSTAŇTE ZDRAVÍ A VESELÍ

PŘÍKLAD: Pracujete z domova už dlouhou dobu a chybí Vám sociální kontakt.
AKCE: Je důležité zůstat zdraví a veselí. Je důležité udržovat sociální kontakty nejenom přes emaily, ale také třeba formou videohovorů s kolegy. Vidět a slyšet se s kolegy napomáhá relaxaci a neztrácíte tak týmového ducha a taky se lépe udržují výše uvedená pravidla.

Jak Vám můžeme pomoci?

Pokud máte nějaké dotazy ohledně tohoto vydání, neváhejte se na mne obrátit. Rád Vám poradím i v dalších oblastech kybernetické bezpečnosti.

SCAN ME

Oddělení IT bezpečnosti
Martin Komárek (martin.komarek@mediterra.cz)
Cyber Security Specialist

VAMED mediterra

Váš pokrok, náš příslib

www.zimmerbiomet.com

Playing Violine
Extremities

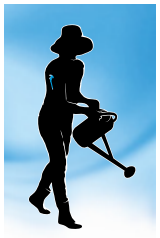
Lifting
Spine

Hiking
Trauma

Fun with kids
Knee

Golfing
Hip

Dancing
Knee



Gardening
Extremities

Swing
Hip

Playing guitar
Extremities

Fun with kids
Knee

ZIMMER BIOMET
Your progress. Our promise.™

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

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

interní magazín skupiny **VAMED MEDITERRA**

Redakční rada: Karel Kantor, Petra Plutnarová

Šéfredaktorka: Jana Balonová

Redakce: Petra Plutnarová, Jana Balonová, Jaromír Musil, Lada Černá, Milena Srncová, Iveta Růzhová, Silvie Hugová, Martin Komárek

Dále spolupracoval:
doc. MUDr. Alexander Čelko, CSc.
MUDr. Jana Tomečková
MUDr. Jaroslav Tvarůžek
MUDr. Jiří Váchal
MUDr. Martin Šimůnek

Grafika: cvgrafika.cz

Vydavatel: VAMED MEDITERRA a.s.

Na obálce: Rehabilitační klinika Malvazinky

Vydáváno čtvrtletně.
číslo 2/2021