



Vamedník

**Přinášíme Vám přehled
hlavních událostí**

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

Milé kolegyně, milí kolegové,

čas velikonoční bývá symbolem nových začátků – a přesně v tomto duchu se nese i první letošní číslo našeho Vamedníku.

Najdete v něm silné příběhy, které dokazují, že odvaha, spolupráce a profesionalita nejsou pro naši skupinu jen slova, ale každodenní realita. Ohlížíme se za výjimečnými úspěchy – například skvělým výsledkem re-akreditace na Malvazinkách nebo otevřením modernizovaného ARO v Mělníku. Zároveň vám přinášíme i inspirativní rozhovory a pohledy do zákulisí – ať už jde o výživu v těhotenství, důstojnou paliativní péči, nebo zážitky z lyžařského kurzu našich snad budoucích zdravotnických kolegů.

Je radost sledovat, co všechno se v našich nemocnicích daří – a ještě větší radost je být toho součástí. Váš každodenní přístup, lidskost i odborné nasazení jsou tím, co dává naší práci smysl a co dělá z našich zařízení víc než jen zdravotnická centra – místa, kde se dobře léčí, ale i dobře pracuje.

Děkujeme vám za to. A přejeme vám nejen klidné Velikonoce, ale i spoustu energie do všeho, co nás v tomto roce ještě čeká.

PhDr. Petra Plutnarová
Director Marketing & Communication



Ať vám tyto jarní dny přinesou pohodu,
radost a novou energii. Přejeme vám
mnoho úspěchů, zdraví a krásných
chvil s vašimi blízkými.

Krásné a klidné Velikonoce!

Představenstvo skupiny VAMED MEDITERRA

Dipl.-Ing. Dr. Jochen Sagadin, MBA

Ing. Tomáš Beran

Ing. Branislav Šteffek

Ing. Karel Kantor

Klinika Malvazinky

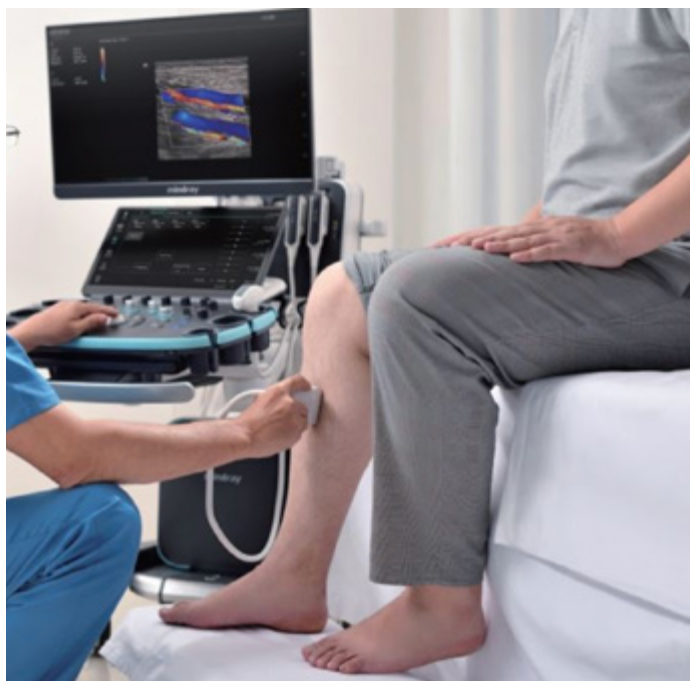
Nový ultrapomocník na Malvazinkách

Inovujeme a nestydíme se za to!

Představujeme vám nový sonografický přístroj, chcete-li ultrazvuk, Mindray Resona I9, který na Rehabilitační kliniku Malvazinky přináší revoluční inovace do současné diagnostiky. Díky technologii ZST+ poskytuje tento přístroj výjimečně detailní obraz a umožňuje nám ještě přesnější a efektivnější diagnostiku širokého spektra onemocnění.

Co to znamená pro pacienty?

Rychlejší diagnostiku a špičkovou péči, na kterou se u nás můžete vždy spolehnout. Jsme vděční, že můžeme neustále zvyšovat kvalitu služeb, které vám napříč zdravotnickými zařízeními skupiny VAMED MEDITERRA poskytujeme.



Rehabilitační klinika Malvazinky úspěšně obhájila Akreditaci SAK

S velkou radostí vám oznamujeme, že naše pražská rehabilitační klinika prošla koncem roku 2024 re-akreditačním šetřením Spojené akreditační komise o.p.s. a získala prestižní akreditaci SAK (s účinností do října 2027) a to s mimořádným výsledkem **9,71 bodu z 10** – historicky druhým nejvyšším skóre, jakého kdy společnost MEDITERRA s.r.o. (která provozuje Rehabilitační kliniku Malvazinky) dosáhla. Akreditace SAK dokládá, že splňujeme přísné standardy kvality a bezpečnosti zdravotní péče a kontinuálně se přizpůsobujeme nejnovějším požadavkům v oboru. Auditóři vysoce ocenili profesionální přístup, přátelskou atmosféru a vstřícnost celého týmu. Velké poděkování patří všem zaměstnancům za jejich svědomitou práci a nasazení během celého procesu. Díky jim jsme nejen zvládli re-akreditovat, ale především jsme dokázali, že udržujeme vysokou kvalitu péče, kterou poskytujeme našim pacientům. Milí zaměstnanci Rehabilitační kliniky Malvazinky, vaše odhodlání, profesionalita a spolupráce jsou základem kolektivního úspěchu.

Děkujeme vám za vše a těšíme se na další společnou práci. Je úžasné, že tvoříte tak skvělý a sehraný tým!



Nemocnice Mělník

Nemocnice Mělník otevřela zmodernizované oddělení ARO

Nemocnice Mělník otevřela v polovině února 2025 nové anesteziologicko-resuscitační oddělení (ARO), které nahradilo původní pětilůžkovou stanici. Moderní prostory oddělení disponují šesti lůžky, současně došlo k vystavění lůžkového výtahu pro příjem pacientů. Nové ARO představuje významný krok vpřed v poskytování intenzivní péče pro obyvatele mělnického regionu.

Anesteziologicko-resuscitační oddělení Nemocnice Mělník prošlo kompletní stavební úpravou a bylo přestěhováno z budovy A do posledního patra budovy Polikliniky. V rámci modernizace oddělení došlo k rozšíření o jedno další lůžko, čímž se z ARO stala šestilůžková stanice. Součástí úprav bylo také vybudování lůžkového výtahu pro pacienty oddělení. „Díky modernímu vybavení jsme schopni poskytovat efektivní a bezpečnou péči o kriticky nemocné pacienty. Současně se zaměřujeme na zavádění nových léčebných postupů,“ uvedl primář oddělení MUDr. Jan Brázda. Investice do vybudování oddělení dosáhla 88 milionů korun.



Péče na vysoké úrovni

Oddělení anestezie, resuscitace a intenzivní péče zajišťuje nepřetržitou intenzivní a resuscitační péči u pacientů, u kterých hrozí, nebo již došlo, k selhání základních životních funkcí, především vědomí, dechu a srdeční činnosti. Dále poskytuje péči pacientům po náročných operačních výkonech a pacientům s mnohočetnými poraněními. Léčebnou, ošetrovatelskou a rehabilitační péči zajišťuje odborný, vysoce erudovaný personál.

Oddělení disponuje celou řadou nejmodernějších speciálních přístrojů určených jak k monitoraci pacientů, tak k podpoře orgánových funkcí. Nedílnou součástí každého resuscitačního lůžka je monitor, ventilátor, rozvod medicijních plynů, odsávačka, infuzní pumpy a lineární dávkovače pro aplikaci farmak. V případě selhání ledvin jsou k dispozici přístroje k provedení kontinuální očišťovací metody. Běžné dostupné vybavení tvoří také videolaryngoskop, bronchoskop, přístroje k ultrasonografii, HFNO (vysokoprútoková aplikace kyslíku), mobilní rentgen.

Resuscitační lůžka s možností elektronického polohování pacientů jsou vybavena antidekubitní matrací s cílem minimalizovat vznik proleženin, ke kterým jsou pacienti v kritických stavech extrémně náchylní. Součástí vybavení jsou také stropní stativy s přívodem medicijních plynů a kompletní elektrické a datové rozvody. Veškeré přístrojové vybavení je propojeno s centrálním monitorovacím systémem, což umožňuje zdravotnickému personálu kontinuálně monitorovat stav pacienta.

Individuální přístup k pacientům

Součástí péče na ARO je i individuální přístup k pacientům.

Lékaři a zdravotní sestry se zaměřují nejen na odbornou zdravotní péči, ale také na psychickou podporu pacientů a jejich rodin. Velký důraz je kladen na metodu bazální stimulace, která pomáhá pacientům s poruchou vědomí lépe se orientovat v nemocničním prostředí a zajišťuje jim pocit bezpečí. K této metodě patří i využívání osobních předmětů pacienta, jako jsou rodinné fotografie, oblíbené vůně či hudba. „Tato drobná opatření mají prokazatelný vliv na psychickou pohodu pacienta a mohou pozitivně ovlivnit průběh léčby,“ dodává vedoucí zdravotní sestra oddělení Miroslava Zemancová.

Anesteziologicko-resuscitační oddělení Nemocnice Mělník je dlouhodobým příkladem kvalitní péče o kriticky nemocné pacienty. Díky moderním prostorům a vysoce funkčnímu vybavení může nemocnice i nadále udržovat vysoký standard péče a zajišťovat efektivní a šetrnou léčbu.



Porodnice Mělník ve Snídani s Novou

Výběr porodnice znamená pro nastávající rodiče důležité rozhodnutí. Abychom jim volbu usnadnili, rozhodli jsme se pozvat tým ze Snídaně s Novou a formou reportáže informovat o novinkách a výhodách, které naše porodnice nabízí v porovnání s konkurencí. Témat, o kterých se dalo hovořit, bylo hodně, a tak jsme již předem vybrali ta z nich, která se těší největšímu zájmu.

Natáčení probíhalo celé dopoledne v profesionální a přátelské atmosféře a všichni zúčastnění si tuto výjimečnou akci užívali. Podobné události se nekonají každý den a jsou vždy zajímavou a vítanou zkušeností. Role mluvčích se zhostili: lékařský ředitel mělnické nemocnice a primář GPO v jedné osobě MUDr. Radek Havlas, vrchní sestra a manažerka GPO Pavla Jelínková a porodní asistentka Eva Minaříková. A je zde třeba zmínit, že tuto nevěsnou úlohu, vymykající se běžným pracovním úkolům, všichni mistrně zvládli.

Výsledek dopadl nad naše očekávání. Díky spolupráci týmu

porodnice Mělník s podporou marketingového oddělení nemocnice a PR oddělení VAMED MEDITERRA se povedly na dálku přenést příjemná atmosféra a vstřícný přístup, které v naší porodnici panují. Na všechno, co se za poslední roky podařilo vybudovat, jsme pyšní a je skvělé, že jsme se mohli o vše podělit také s veřejností a pochlubit se tím, co u nás nabízíme a jaké služby poskytujeme. Po rozsáhlé rekonstrukci, která probíhala za plného provozu, je úžasné vidět dokonalý výsledek také na televizní obrazovce.

Poděkování patří všem, kteří se na přípravě natáčení podíleli, ochotnému personálu i vedení Nemocnice Mělník.

Pokud vás zajímá, jak to v Nemocnici Mělník chodí a vypadá, podívejte se na reportáž TV Nova na YouTube kanále Nemocnice Mělník, uveřejněnou v pořadu Snídaně, 5. února 2025.



Celý rozhovor na:



Stravování v těhotenství

Média nás zahrnují mnoha informacemi ohledně nejlepšího způsobu stravování. Často si i některá doporučení mohou protřečít. Jak je to skutečně se stravováním v těhotenství jsme se zeptali nutriční terapeutky Nemocnice Mělník, Mgr. Nikoly Homzové.

Jaké chyby ve stravování dělají těhotné ženy nejčastěji?

Nejčastější chybou při výživě v těhotenství je přejídání se a nevhodná skladba stravy zaměřená na jednoduché cukry a tuky.

Jaké potraviny jsou nejvhodnější pro podporu správného vývoje plodu?

Mléko a mléčné výrobky, zelené části rostlin, ořechy, brambory a luštěniny, červené maso, mořské ryby, listová zelenina, celozrnná mouka, luštěniny a vejce.

Měla by těhotná žena sledovat příjem kalorií, nebo je důležitější kvalita stravy?

Důležité jsou oba faktory. Co je ovšem důležitější, nepocítovat hlad. To zajistíme správnou skladbou stravy, dostatečným pitným režimem a vyhovující pohybovou aktivitou (vycházky, nordic walking, jízda na rotopedu, plavání apod.).

Jak se mění energetická potřeba ženy v jednotlivých trimestrech těhotenství?

Ve třetím trimestru se lehce zvyšují energetické nároky organismu – cca 300 kcal/den (celozrnný rohlík s čerstvým sýrem, šunkou a zeleninou).

Zvýšené jsou i nároky na příjem bílkovin z 0,8 g/kg na 1,3 g/kg nárůst o cca 20 g bílkovin/den

V těhotenství by měl být navýšen příjem tekutin o 200 ml/den, cca 2500 ml/den, při kojení až o 500 ml, 3000 ml/den.

Jaké jsou důsledky nedostatečné nebo naopak nadměrné výživy během těhotenství?

Přínosy správné výživy v těhotenství jsou zejména v prevenci vrozených vývojových vad novorozence. Strava dále ovlivňuje jeho správnou tělesnou hmotnost, správný fyzický a mentální vývoj, je prevencí alergií i mnohých onemocnění. Pro maminku je výživa důležitá při prevenci vzniku zdravotních problémů, dále pro optimální váhový přírůstek – při normální váze do 15 kg.

Jaké jsou nejčastější mýty ohledně výživy těhotných žen?

Těhotná žena musí jíst za dva.

Nároky organismu na příjem energie, živin i tekutin jsou v období těhotenství zvýšené, ale ne dvojnásobně a ne po celou dobu těhotenství. Nejvýznamnější je navýšení ve třetím trimestru se jedná o cca 300 kcal/den (celozrnný rohlík s čerstvým sýrem, šunkou a zeleninou). V období kojení následně o 350-500 kcal/den (krutí plátek s bramborami a dušenými fazolkami).

Konzumace jater je v těhotenství zakázána pro velký obsah



Mgr. Nikola Homzová

vitamínu A, jehož nadměrný příjem je spojován s vývojovými vadami.

Porce vitamínu A během gravidity by měla být 2400 až 3000 µg, což je ukryto ve 100 gramech syrových jater. Příležitostná konzumace játrové paštiky či jater na cibulce v tomto množství je tedy povolena. Játra jsou navíc významným zdrojem železa a bílkovin.

Konzumace plísňových sýrů je zakázána pro riziko nákazy choroboplodnými zárodky a vzniku Listeriózy.

Pokud jsou produkty vyráběny z pasterizovaného mléka, riziko nákazy je téměř nulové.

Konzumace kávy je nepřipustná.

Doporučená maximální dávka kofeinu v těhotenství je 200 mg/den. 1-2 šálky kvalitní kávy se i v období těhotenství považují za bezpečné.

Bylinky jsou v těhotenství zakázané.

Pokud se jedná o nárazovou konzumaci v koření, čaji, doplňcích stravy apod. není známá bylinka, vyskytující se na území ČR, jejíž konzumace by způsobila v těhotenství závažnější komplikace. Jinak tomu je při nadužívání některých bylin např. pelyněk, petržel, aloe, hřebíček, skořice, lékořice, eukalyptus, tymián, majoránka, sedmikráska, divizna aj.

Každé dítě stojí matku jeden zub.

Při optimálním příjmu vápníku 1200 mg (balíček tvrdého sýra) není potřeba mít obavy.

Obezita je dědičná.

Dědí se stravovací návyky a typ postavy. Obezita je pouze důsledkem nevhodných stravovacích návyků.

Hlavní zásadou výživy v těhotenství je konzumace pestré stravy ze všech skupin potravin v přiměřeném množství.

Rozhovor s MUDr. Irenou Zavadovou: O paliativní péči, zdravém strachu a důležitosti rozhovorů o smrti

Paliativní a následná péče jsou stále častěji skloňovanými tématy v diskusích o zdravotnictví. Jak pečovat o pacienty v závěru života, jak jim zajistit důstojnost a co největší komfort? O těchto otázkách i o důležitosti otevřené komunikace se tentokrát rozprávěla primářka dlouhodobé lůžkové péče nemocnice Mělník MUDr. Irena Zavadová.

Strach z lékařů je do určité míry zdravý – nutí nás pečovat o své zdraví a nepodceňovat příznaky nemocí. Problém ale nastává, pokud se kvůli němu vyhýbáme péči, kterou potřebujeme. V paliativní péči hraje důležitou roli nejen medicína, ale i psychická podpora pacienta a jeho blízkých. Otevřené rozhovory o smrti mohou být obtížné, ale jsou zásadní pro to, aby pacienti mohli strávit poslední chvíle podle svých přání.

Celý rozhovor s MUDr. Irenou Zavadovou si můžete poslechnout na:



MUDr. Irena Zavadová

Nemocnice sv. Zdislavy

V Nemocnici sv. Zdislavy jsme úspěšně obhájili Akreditaci kvality a bezpečí poskytovaných zdravotních služeb

Získání akreditace SAK není pro zdravotnická zařízení jednoduchým procesem.

Je známkou toho, že se nemocnice po všech stránkách dokáže postarat o své pacienty na odpovídající úrovni kvality. A to nejenom z hlediska odborné péče, ale i technického zabezpečení, služeb a celého zázemí nemocnice.

Naše nemocnice Akreditaci kvality a bezpečí zdravotních služeb obhájila již počtvrté, a to s výborným výsledkem **9,79 bodů z 10**.

Tento úspěch je úspěchem nejen nemocnice, ale hlavně všech našich zaměstnanců, kteří průběžně a dlouhodobě odvádějí kvalitní a poctivou práci. Jsme pyšní, že máme tým, na který se můžeme spolehnout a který poskytuje kvalitní, odbornou a bezpečnou péči

našim pacientům, což potvrdila i akreditační komise. Všem patří velký dík.



Poděkování od žáků, učitelů a ředitele Základní školy Sokolovská Velké Meziříčí

Dne 11. února 2025 nás navštívili žáci, paní učitelka Mgr. Lenka Cendelínová a pan ředitel Mgr. Karel Kaštan ze Základní školy Sokolovská ve Velkém Meziříčí, aby našim zaměstnancům předali vlastnoručně vyrobené dárky jako poděkování za práci, kterou odvádíme.

Žáky uvítali pan ředitel MUDr. Jaroslav Tvarůžek a hlavní sestra Mgr. Markéta Klímová, kteří jim na oplátku za tento milý nápad a projevenou podporu předali také nějaké drobnosti.

Za krásné pestrobarevné mandaly a voňavé sáčky s levandulí, které žáci společně s učiteli vyrobili a které udělaly radost každému z nás, patří velké poděkování. Vědomí, že si ostatní naší práci váží, nás upřímně těší a utvrzuje v tom, že má smysl, a motivuje nás k další snaze pomáhat.



Nemocnice Sedlčany

Sedlčany zahájily rekonstrukci historické budovy polikliniky za desítky milionů

V Sedlčanech byla zahájena rozsáhlá rekonstrukce budovy polikliniky, jež pochází z konce devatenáctého století. Záměr za více než padesát milionů korun je v letošním roce největší investiční akcí města.

Takzvaná stará poliklinika v čísle popisném 160 v areálu sedlčanské nemocnice se během následujících dvanácti měsíců změní k nepoznání. Už na sklonku minulého roku byl v souvislosti se zahájením rekonstrukce uzavřen průjezd i průchod mezi ulicemi Tyršova a Za Nemocnicí. Tento krok nebyl místními přijat s nadšením, nicméně z bezpečnostních důvodů šlo o krok nezbytný.



Zadní část budovy, probíhající rekonstrukce



Přední část budovy v 90. letech

Historie budovy

Historie budovy polikliniky spadá do konce 19. století. Původně sloužila jako občanská záložna a od 50. let minulého století jako zdravotní středisko. Dnes vykazuje budova výrazné známky opotřebení, město se proto rozhodlo pro rekonstrukci, která nejenže zlepší vzhled budovy, ale zvýší i její bezpečnostní a energetický standard. Rekonstrukce představuje zásadní investici do infrastruktury města.

Co vše se bude rekonstruovat?

Budovu čeká celková rekonstrukce za 50 milionů korun, která zahrnuje komplexní přestavbu interiéru i exteriéru v souladu s dnešními normami a požadavky. V rámci rekonstrukce dojde k výměně zastaralých systémů, včetně topení, elektroinstalace a vody. Budova bude nově zateplena, což povede ke snížení energetické náročnosti. Velká pozornost je věnována i přístupnosti budovy pro osoby se zdravotním postižením a pro maminky s kočárky. V budově bude vybudován výtah, široké dveře a hygienické zázemí, což zaručí komfort pro všechny návštěvníky.

Nové ordinace lékařů a specialistů

V nových moderních prostorách najdou zázemí zdravotníci. Přizemí bude domovem dětské lékařky a pečovatelské služby, celé první patro bude patřit stomatologům a v dalším patře vzniknou prostory pro ordinace obvodních lékařů a specialistů.



V prvním patře polikliniky budou mít po rekonstrukci ordinace stomatologové. Ilustrační foto.

Závěr

Rekonstrukce staré polikliniky je důležitým krokem. Nové ordinace soukromých lékařů s moderními prostory na jednom místě zajistí veřejnosti komfortní zdravotní péči. Zároveň vzniká Nemocnici Sedlčany prostor pro realizaci nových projektů.

Zdravotnická škola Mělník

Lyžařský kurz SSZŠ Mělník

Nové město u Jáchymova 6.–10. 1. 2025

Ihned po vánočních prázdninách vyrazili budoucí zdravotníci, převážně ze třetích ročníků naší zdravky, na lyžařský kurz.

V Krušných horách panovaly příznivé sněhové podmínky a sjezdovka Renata na Plešivci byla perfektně připravená. Studenti neztráceli čas a lyžovačku si užívali už od pondělí až do pátku. Nechyběl ani výlet do nedalekého Jáchymova a ochutnávka běžeckého lyžování.

Nadějní lyžníci šli do všeho bez bázně a hany. I úplní nelyžaři

na konci kurzu dokázali sjet sjezdovku bez větších problémů. Příští rok se určitě vrátíme.



Holding

VAMED MEDITERRA na Rakouském plese

Koncem ledna jsme opět měli tu čest být partnerem Rakouského plesu, jednoho z nejvýznamnějších bodů pražské plesové sezóny. Proč naše skupina rozvíjí toto partnerství? Protože se jedná o tradiční prestižní společenskou událost, která propojuje rakouské firmy působící v českém prostředí. My takovou společností jsme a věříme, že tanec, pohyb a péče o zdraví k sobě neodmyslitelně patří.

Na Rakouském plese jsme hrdě reprezentovali propojení zdraví, elegance a aktivního života. Toto partnerství nám dává velký smysl – každý den totiž také pomáháme, aby si lidé mohli užívat radosti z pohybu bez ohledu na věk či zdravotní stav. Třešničkou na dortu je, že máme vedení v Rakousku a v Čechách, tedy Rakouský ples ve stověžaté Praze je pro nás ideálním propojením všeho, co nás charakterizuje.

Naším partnerstvím se snažíme veřejnosti říci, že tanec

není jen radostí pro duši, ale také pohybem, který prospívá tělu – podporuje zdraví srdce, zlepšuje mobilitu a udržuje dobrou náladu i kondici. A co když v pohybu brání bolest kloubů nebo jiné zdravotní obtíže?

- Naši fyzioterapeuti a maséři se rádi postarají o tanečnickovu tělesnou schránku.
- Naše ortopedická a rehabilitační péče pomáhá lidem zůstat aktivní i ve vyšším věku – od výměny kloubů po následnou komplexní rehabilitaci.
- Škola chůze pro osoby po amputaci končetiny ukazuje, že i po ztrátě končetiny lze nejen chodit, ale dokonce i tančit.

Děkujeme organizátorům za krásný večer a příležitost šířit důležitou myšlenku: pohyb je klíčem ke zdraví a tanec v rytmu krásné hudby v nádherném prostředí je příjemným spojením pohybu a pohlazení na duši.



VAMED MEDITERRA partnerem charitativní akce Sparta vzdává hold 2025

V sezóně 2024-2025 jsme opět rozvíjeli naše dlouholeté partnerství s hokejovým klubem HC Sparta Praha. Spojení se sportovním klubem, který mnohými svými projekty podporuje mládež v pohybu, pomáhá v oblasti zdraví a dbá na zdravotní osvětu (např. při akcích podporujících krevní dárčovství), a chová se společensky velmi odpovědně, nás naplňuje a souzní i s našimi vlastními hodnotami.

Jednou ze zásadních osvětových akcí klubu je akce Sparta vzdává hold, která upozorňuje na důležitost práce záchranných složek. Sparta vzdává hold je tradiční událostí, kdy hokejová Sparta vyjadřuje úctu a podporu příslušníkům Integrovaného záchranného systému. Letos navíc akce upozornila na závažný problém kyberšikany a význam první pomoci v krizových situacích. Již několik let jsme vděčně součástí tohoto skvělého spartfanského konceptu, protože vzdát hold těm, kteří denně zachraňují lidské životy, nám dává velký smysl. Letošní poděkování patřilo policistům.

V pátek 10. ledna 2025 během utkání HC Sparta Praha tak nastal pro nás slavnostní okamžik v rámci 16. ročníku, kdy člen představenstva společnosti VAMED MEDITERRA a. s., Ing. Karel Kantor, předal za naši společnost voucher v hodnotě 100 000 Kč, který byl následně použit na nákup zdravotnického materiálu pro výcvik taktické první pomoci pro policisty. Tento potřebný materiál a výcvik pomohl v minulosti např. na Filozofické fakultě zachránit na místě 14 životů. Policisté jsou často těmi prvními, kteří jsou na místě jako první a jako první také poskytují první pomoc. Je tedy zásadně důležité, aby měli kvalitní výcvik a materiál k dispozici. Velice rádi jsme je touto cestou podpořili. Díky této naší podpoře prostřednictvím Nadačního fondu HC Sparta Praha a. s. putovalo vybavení na pomoc těm, kteří denně nasazují své životy, aby chránili ostatní.

Těšíme se na další společné dobré skutky!



Kybernetický útok! A kdo je vlastně útočník?

V dnešní době snad již nikdo nepochybuje o tom, že kybernetické útoky představují pro organizace nezanedbatelné riziko, s nímž je nutno počítat a proti kterému je nutno se i bránit.

Obecně platí, že kybernetické útoky se zaměřují na narušení důvěrnosti, integrity nebo dostupnosti. Narušení důvěrnosti znamená, že se útočník dostane k citlivým datům společnosti, ať už jde o interní dokumenty nebo údaje zákazníků. Při narušení integrity útočník mění uložené údaje, např. uživatelská oprávnění, zůstatek na účtu nebo maže soubory. Při narušení dostupnosti je informační systém po určitou dobu mimo provoz.

Poměrně časté jsou útoky tzv. ransomwaru, při kterých dojde k zašifrování dat a následně je požadováno zaplacení výkupného.

Útočník může zaútočit na typicky nejslabší článek zabezpečení – na uživatele – a prostě jej lživě požádat o poskytnutí přístupu. Mezi útoky obsahující prvky sociálního inženýrství patří phishing, tj. útok vedený prostřednictvím rozesílání emailových zpráv. Útočník se zde snaží uživatele přimět ke spuštění přiloženého souboru (např. údajně neuhrazené faktury) nebo zadání přihlašovacích údajů na podvodnou stránku. Stačí přitom, pokud útočníkovi naletí jediný uživatel. Cílený phishingový útok s obsahem upraveným pro konkrétního uživatele se nazývá spear phishing.

Konkrétní podoba útoku a jeho cíl závisí především na tom, kdo je útočníkem. Ty můžeme podle různých hledisek rozdělit do několika skupin:

Začátečníci (script kiddies) – jedná se o útočníky bez větších technických znalostí, kteří používají nástroje volně dostupné na internetu. Útoky mohou spočívat ve skenování veřejně dostupných služeb a známých zranitelností nebo hádání přihlašovacích údajů. Tito útočníci bývají motivováni zvědavostí, snahou o získání zkušeností nebo uznání okolí.

Aktivisté (hacktivists) – bývají politicky motivováni a usilují o zviditelnění. Jejich útoky často spočívají v koordinovaném přetřžení a dočasném vyřazení z provozu webové stránky patřící některé vládě nebo korporaci. Při sofistikovanějších útocích může být změněn obsah webových stránek nebo získány citlivé informace.

Zločinci (cybercriminals) – jde jim o získání finančního prospěchu. Mohou například nainstalovat ransomware, získat přístup do internetového bankovníctví nebo čísla platebních karet, využívat výkon napadeného počítače k těžbě kryptoměn nebo počítač připojit do botnetu (sítě ovládaných zařízení útočících na další cíle). Útoky jsou často necílené a směřují na velký počet uživatelů. Úspěšné jsou potom pouze u malé části z nich, nicméně v poslední době jsou časté i sofistikovanější útoky zaměřující se na konkrétní organizace, jako jsou například nemocnice.

Interní útočníci (insiders) – tyto útočníci znají interní síť organizace a mají do ní přístup. Může se jednat o nespokojeného zaměstnance nebo i o bývalého zaměstnance, kterému nebyl zrušen vzdálený přístup. Tento útočník může usilovat o pomstu nebo osobní prospěch plynoucí např. z předání interních dokumentů konkurenci.

Státní aktéři (state-sponsored attackers) – patří sem různé profesionální hackerské skupiny, u nichž se předpokládá, že jsou řízeny různými státy a věnují se špionáži. Tento typ hrozeb bývá označován jako APT (advanced persistent threat), tedy útočníci používající přesně cílené útoky a pokročilé techniky jako jsou zero-day zranitelnosti, tj. veřejně neznámé zranitelnosti v systémech. Tito útočníci se zaměřují především na strategicky zajímavé cíle.

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.



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

Akupunktura	Gynekologie a porodnictví	Onkologie
Alergologie	Hematologie	ORL
Anesteziologie	Hemodialýza	Ortopedie
Angiologie	Chirurgie	Pediatrie
ARO	Infekční medicína	Pneumologie
Audiologie	Intenzivní péče	Praktický lékař
Bariatrie	Interní medicína	Proktologie
Dermatologie	Jednodenní chirurgie	Psychologie
Denní stacionář	Kardiologie	Radiodiagnostika
Diabetologie	Mamologie	Rehabilitace
Dietologie	Následná péče	Robotická chirurgie
Endoskopie	Neonatologie	Sanitky
Fyzioterapie	Neurologie	Traumatologie
Gastroenterologie	Oční	Urologie
		Žilní



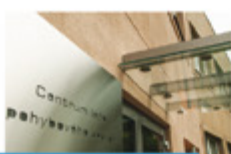
MALVAZINKY



ZÁMEČEK



PALACKÉHO



C.L.P.A.



SEDLČANY



MĚLNÍK



TANVALD



MOSTIŠTĚ



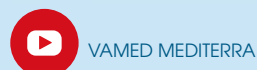
Procvičme si mozkové závity!

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

ZDRAVÍ JE PRO NÁS NA PRVNÍM MÍSTĚ

UŽ NÁS SLEDUJETE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH?

přinášíme Vám pravidelně zajímavý obsah
ohledně zdraví a prevence onemocnění





interní magazín skupiny **VAMED MEDITERRA**

Redakční rada: Ing. Karel Kantor, PhDr. Petra Plutnarová

Šéfredaktorka: Jana Balonová, Dis.

Redakce: PhDr. Petra Plutnarová, Jana Balonová, Dis., Bc. Jaromír Musil, Ing. Kateřina Cmunťová,
Květa Tuzarová, Iveta Růžhová, Daniela Beranová

Dále spolupracovali:

Mgr. Nikol Homzová
MUDr. Irena Závadová

Grafika: Mgr. Lucia Hromádková

Vydavatel: VAMED MEDITERRA a.s.

Na titulce:

Nově otevřené ARO v Nemocnici Mělník

Foto: Barbora Josefina Meijer

Vydáváno čtvrtletně.
číslo 1/2025