

Dialog

share^{edition} for care 3 2024
Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Rozhovor
s Alexanderem Hemalou,
známým televizním moderátorem
a hlasatelem

Péče o zdraví je pro mě prioritou

Téma

Pacientská akademie
léčí tělo i duši

Inspirace

Dialyzační středisko
jako druhý domov

Psychologie

Když přijde smutná zpráva



Rozhovor

8

Televizní moderátor
a hlasatel Alexander
Hemala: Na preventivní
prohlídky se vždycky těším



24

Share for Care

Pečujte o zdraví
nohou: Čtyři tipy
na cestě k pohodlí

Aktuálně

14

Centrum domácí dialýzy
v České republice
a jeho první pacient



Inspirace

22

Dialyzační středisko
jako druhý domov,
zdravotníci jako rodina



26

Vaříme s Evou

Menu inspirované
světovými chutěmi

Cestujeme

32

Za hornickými
památkami
do Českého krasu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

nejnovější vydání časopisu otevíráme rozsáhlou reportáží z Pacientské akademie na dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Bratislavě. Co během takové události pacienti řeší, jak probíhá a jak její přínos hodnotí samotní pacienti? Odpovědi na otázky vám přinášíme v reportáži plné zajímavých postřehů, které, věřím, osloví i vás.

Nenechte si ujít ani další čerstvou zprávu o otevření prvního ambulantního Centra domácí dialýzy v Česku, konkrétně v Otrokovicích. V tomto novém centru se na lékaře mohou obracet všichni pacienti s onemocněním ledvin, kteří již v pravidelné dialyzační péči na jakémkoliv dialyzačním středisku jsou nebo které nástup na dialýzu v blízké době čeká.

K rozhovoru jsme pozvali známého televizního a rozhlasového moderátora Alexandera Hemalu. Povídali jsme si o jeho přístupu k prevenci zdravotních obtíží, o tom, proč nedá dopustit na pravidelné lékařské prohlídky a o další zkušenostech, které ho vedly k takto zodpovědnému náhledu na zdraví.

Přeji vám příjemné čtení. Letošní třetí vydání Dialogu je nabitě informacemi, životními příběhy, tipy na výlety a oblíbenými recepty.


Magdaléna Valíková, šéfredaktorka

Pacientská akademie

léčí tělo *i duši*

Zařazení do dialyzačního programu znamená velký životní zlom nejen pro samotného pacienta, ale i pro celou rodinu. S onemocněním a následně s dialyzační léčbou přichází mnoho změn v oblasti každodenního života. Týká se to hlavně změn životosprávy a možnosti ohrožení života při nedodržování léčebných postupů. Edukace pacienta probíhá hlavně během samotné léčby na dialyzačním pracovišti. Pacienti mají tendence se méně zaměřovat na vnímání doporučení a obsahu edukace. Tento problém identifikovalo také dialyzační středisko B. Braun Avitum v Bratislavě-Vrakuni, které přišlo s návrhem zorganizovat Pacientskou akademii, na které by mohla být přítomná i rodina pacienta. Hlavním tématem těchto Akademií je pomoc pacientovi a jeho rodině pochopit, co od nich dialyzační personál vyžaduje a co takového pacienta ohrožuje na životě.



Jak Pacientská akademie probíhá? A jak její přínos hodnotí samotní pacienti? Přinášíme vám unikátní pohled, protože letošní Pacientské akademie se zúčastnila naše reportérka, která společně s pacienty absolvovala celý program.

„Kdyby u nás na dialýze nebyl tak skvělý přístup, už bych tady možná nebyl,“ takhle věta od bodrého chlapíka mi při příchodu na Pacientskou akademii pro dialyzované pacienty vyrazila v Bratislavě dech. Čekala jsem nasměle pacienty, kteří přijdou proto, že musí. Místo toho jsem vkročila do sálu s lidmi plnými energie.

Pacienti, příbuzní a potlesk

Je půl jedné odpoledne a do velké prosvětlené společenské místnosti budovy dialyzačního střediska B. Braun Avitum a Aesculap Akademie v Bratislavě začínají přicházet první účastníci druhého ročníku Pacientské akademie. Většinou jsou to starší lidé, přibližně šedesátníci. Jak jsem se dozvěděla od personálu dialyzačního střediska B. Braun, jedná se o pacienty nejen bratislavského dialyzačního střediska, ale i pacienty s nemocnými ledvinami z okolí. Někteří jsou tu už podruhé, pro jiné z řad nových pacientů je to první zkušenost se seminářem. Vidím i docela hodně mladších tváří.

Zdravotní sestra Jana Francúzová, kterou tu neoslovují jinak než Janka a která tu dnes bude také přednášet, mi ale vysvětluje, že mladší lidé jsou většinou příbuzní pacientů. „Informovaný pacient je základ, je přímou součástí léčebného procesu a měl by se napřímo podílet na léčbě,“ říká zdravotní sestra a jedna z iniciátorek Pacientské akademie v dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Bratislavě Jana Francúzová. Skvělé, říkám si. Je super, když se i nejbližší příbuzní mohou zapojit a mít informace takzvaně z první ruky.

Téměř každého pacienta doprovází alespoň jeden člen rodiny. Přednáškový sál je připraven pro zhruba 45 až 50 lidí. Zbývá jen pár volných židlí. Seminář začíná, přednáší jak zdravotní sestra Janka, tak primářka z místní dialýzy Eva Hirnerová. Atmosféra je moc fajn, lidé se ptají a mezi každým přednášejícím zazní potlesk. Skoro jak na koncertě. „Pacientskou akademii pro dialyzo-



„Více lidí, více zkušeností. Takhle setkání mi rozšiřují obzory. Je to také velká psychická podpora. Uklidňuje mě, že v tom nejsem sama,“ oceňuje setkání Mária.

vané pacienty pořádáme už druhým rokem. Jedná se o přednášky pro pacienty dialyzované v bratislavském středisku B. Braun ve Vrakuňu a okolí. Akademie vysvětluje zdravotní rizika, prevenci, vštěpuje správné stravovací návyky a radí, o jaké sociální výhody lze požádat,“ říká primářka Eva Hirnerová. Zajímavé je, že po loňském prvním ročníku si sami pacienti o pokračování řekli. Zdravotníci ale byli moc rádi. Pacienti ví, co se s nimi děje, co jim hrozí, získají doporučení, návody... Vlastně dostanou takový informač-

ní balíček „jak na to“, který zdravotníkům při péči na dialýze obrovsky usnadní práci a péče je ve výsledku kvalitnější.

„Léčí doktor, pacient poslouchá“ už dávno neplatí

Personál dialyzačního střediska Vrakuňa bere vzdělávání pacientů velmi vážně. Není to jen doplněk léčby. Je to nedílná součást. „Při běžných kontrolách dialyzovaných pacientů nebo při samotných dialýzách není na příliš podrobné konzultace takový prostor, jaký bychom si představovali my z personálu a mnohdy i pacienti samotní. Proto jsme hledali prostor, jak to napravit,“ popisuje motivaci k uspořádání akademie primářka Eva Hirnerová. Jak jsem se na akademii dozvěděla, dnes už dávno neplatí kdysi zažitá, že léčí doktor, a pacient jen poslouchá pokyny. Dnes chtějí zdravotníci pacienta do procesu zapojit co možná nejvíce. Ve Vrakuňu se pacienti díky Akademii dozví o své nemoci podrobnosti, zjistí, co mohou a co ne, jak si poradit při potížích, jaké jsou varovné signály, na co si dát pozor a podobně. A to je také jeden z důvodů, proč jsou zde i členové rodin.

Přes svůj název nemá akce vůbec akademický ráz. Je to spíš neformální setkání. Někteří pacienti se znají, před začátkem si povídají a konverzují i s přednášejícími. Vlastně to na mě působí jako taková široká rodina a Janka mi pocit potvrzuje. „Je to tak, jsme jedna velká rodina a vlastně to je logické. S pacienty trávíme týdně třeba i 15 hodin, takže velmi často řešíme i věci, které s medicínou vůbec nesouvisí,“ říká mi Janka a rychle se omlouvá, protože akademie začíná.

Cévy, cévy a zase cévy

Okolo 13. hodiny začínáme. První přednáškový blok paní primářky účastníkům přibližuje největší rizika pro dialyzované

pacienty, kterými jsou především srdeční a cévní onemocnění, poškození cévní stěny, ateroskleróza, nedokrvění mozku, ischemie, angina pectoris, náhlá cévní mozková příhoda (mrtvice) nebo srdeční infarkt. Za podpory obrazové prezentace jsme se všichni dozvěděli, jaké jsou příznaky mozkové příhody i srdečního infarktu, co k příhodám vede, jak jim v rámci možností předcházet. Informačně náročnější, ale zajímavé. Paní primářka má prezentaci připravenou citlivě vzhledem k laickému publiku.

Když pacienti znají rizika a dozví se, jak jim účelně čelit, sami se více snaží léčebný proces podpořit. „Ale nelakujme si to příliš na růžovo, člověka takový seminář nabije, ale jak dlouho to vydrží? Pak je to samozřejmě o vůli a disciplíně každého pacienta, zda a v jaké míře doporučení následuje. Na druhou stranu nutno říct, že samozřejmě nějaká zásadní pochybení a opominání si nedovolí žádný pacient, mohl by se snadno potýkat s životně nebezpečnými komplikacemi,“ vysvětluje paní primářka. Po kraťoučké pauze následuje druhá přednáška věnovaná upozornění na rizikové chování způsobující komplikace u dialyzovaných pacientů. Asi nikoho nepřekvapí, že na přetřes přišlo samozřejmě kouření a „špatná“ strava. Pokud to pacientům fyzická kondice dovolí, paní primářka doporučuje, stejně jako je tomu u zdravého člověka, udržovat se fit ve smyslu relaxačního pohybu a vyhýbání se velké nadváze. Ale pozor! Dialyzovaní pacienti si musí dát pozor i na podváhu, vysoký i nízký krevní tlak a cukrovku, resp. diabetickou nefropatii. Diabetická nefropatie je vlastně jednou z nejčastějších příčin zařazení pacienta na chronickou dialyzační

léčbu, hned v závěsu je poškození ledvin v důsledku vysokého krevního tlaku. Diabetici tvoří 30–40 procent všech pacientů na dialýze.

Bílkoviny jako základ stravy

Pyramida naruby. Po bloku informací o cévách přichází na řadu strava. A je to opravdu naruby. Od Janky Francúzové se dozvím, že zelenina, ovoce, mléčné výrobky apod., zkrátka vesměs vše, co by zdravý člověk měl jíst co nejvíc, dialyzovaní mohou ve velmi omezené míře. Jde hlavně o obsah draslíku a fosforu. Oba prvky se velmi problematicky oddialyzovávají. Porovnání složení jídelníčku vyvolalo mírný šum napříč místností. Základem jídelníčku u zdravého člověka by mělo být ovoce a zelenina, naopak u dialyzovaného jsou základem bílkoviny.

Podobně je tomu u tepelné přípravy jídel, zdravý člověk by měl dávat přednost takovým způsobům, kdy v potravinách zůstává co nejvíce živin a vitamínů např. dušení v páře. Naopak dialyzovaní musejí potraviny upravovat tak, aby například pro ně nežádoucí prvky – zmiňovaný draslík a fosfor, z potravin co nejvíce odstranili – vařením, luhováním potravin a jejich následným zpracováním.

Pacienti dostávají informační materiály s nutričními a vitamínovými hodnotami potravin, přehledy doporučených a rizikových potravin a spoustu dalších doporučení. Celým seminářem se nese heslo „lepší je prevence než řešení následků“. Na úplný závěr přednášek sestra Francúzová hovoří také o sociálních a jiných výhodách, na které mají dialyzova-





„Je třeba se tomu nepoddát. Prostě je tu problém a je třeba ho řešit,“ říká Igor, který dochází na dialýzu jeden rok třikrát týdně na čtyři hodiny. Obklopen je iniciátorkami Pacientské akademie v dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Bratislavě-Vrakuni primářkou Evou Hirnerovou (vlevo) a zdravotní sestrou Janou Francúzovou.

ní nárok – parkovací karty, invalidní důchod, ZTP karty, kompenzační příspěvky... Záběr přednáškového bloku Pacientské akademie je opravdu celkový.

Mária & Igor

Po skončení přednášek jsem oslovila dva pacienty, které jsem si v průběhu tak trochu „vyhlédla“. Neuhnuli očima, opětovali úsměv, což mi dodalo odvahu oslovit je a nahlédnout do jejich života. Příběh paní Márie je v podstatě velmi prostý, a o to více alarmující. Spouštěčem potíží u ní byla kombinace dnes tak běžných faktorů – stresové a náročné zaměstnání, špatná strava a mnoho soli. Teď Mária dochází na dialýzu třikrát týdně na čtyři hodiny už téměř tři roky. Z počátku to pro ni bylo těžké, ale její síla zvítězila. „Situaci jsem musela vzít tak, jak je, léčbu potřebuji. Navíc jsem se dostala do skvělé péče zdejšího dialyzačního střediska, kde mohu vždy se sestrami i paní primářkou počítat, jsou velmi ochotné a přátelské.“

Od náтуры je Mária zvědavá. Jakmile se o nemoci dověděla, začala si sama vyhledávat informace. To byl také jeden z důvodů, které ji přivedly na Pacientskou akademii už loni. „Více lidí, více zkušeností. Tahle setkání mi rozšiřují obzory. Je to také velká psychická podpora. Uklidňuje mě, že v tom nejsem sama. Ptá-

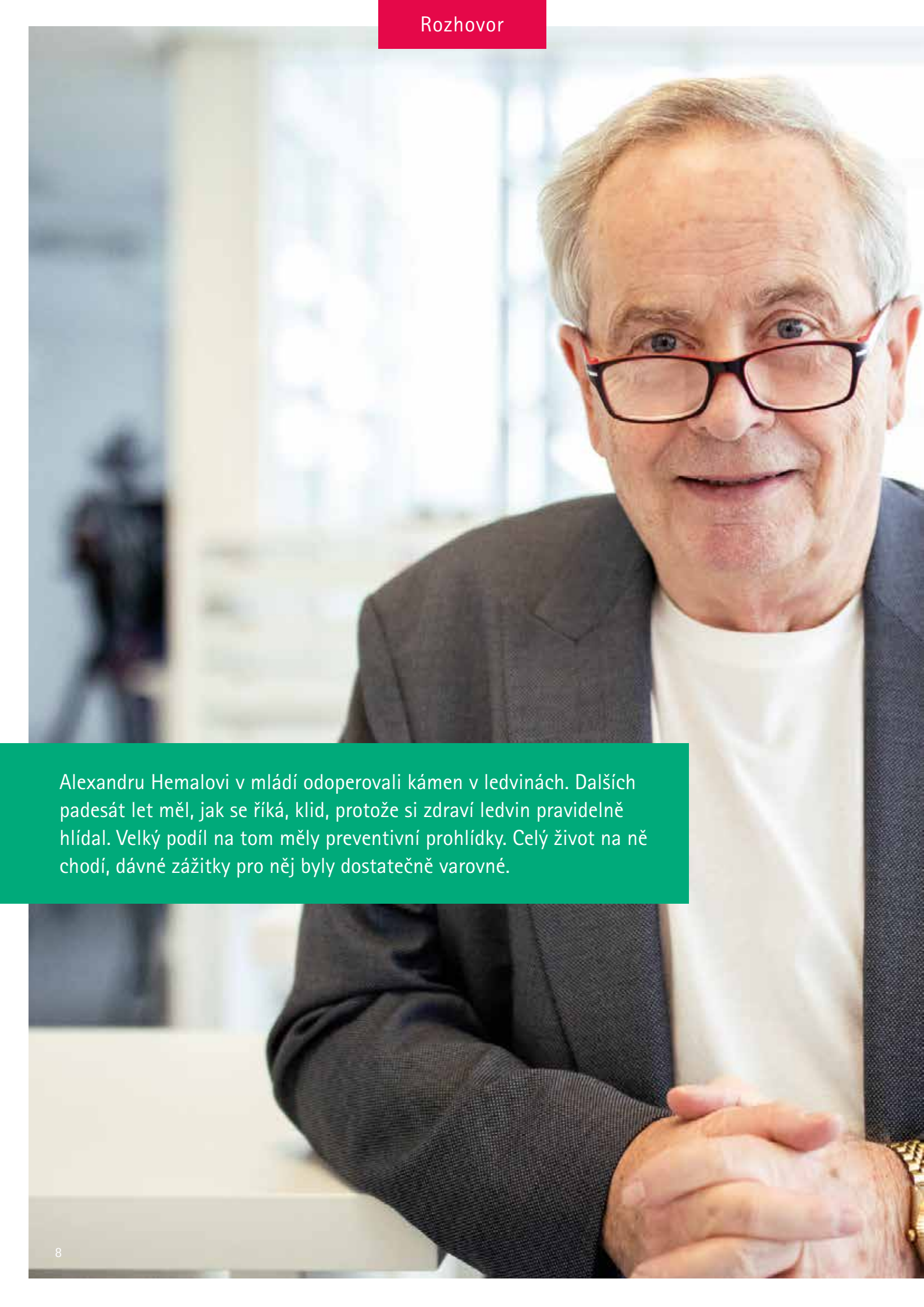
me se, vzájemně se vyslechneme, mnohdy i poradíme. Ono při samotných dialýzách máme takřkajíc každý co dělat sám se sebou, tam se toho mnoho nenamluví,“ oceňuje setkání Mária.

Igor dochází na dialýzu jeden rok také třikrát týdně na čtyři hodiny. U něho lékaři potíže poprvé zjistili, když prodělal covid. Dalšími testy se potvrdilo chronické onemocnění ledvin a z nefrologické ambulance se Igor dostal na pravidelnou dialýzu. Bydlí nedaleko střediska a pokud počasí dovolí, a naštěstí dosavadní fyzická kondice je tomu nakloněna, jezdí na dialýzu na kole. Stejně jako paní Mária přistupuje k nemoci se střízlivým pragmatismem. „Je třeba se tomu nepoddát. Prostě je tu problém a je třeba ho řešit. Pomáhá mi i zdejší výborný personální kolektiv, vždy ochotný pomoci a poradit, není tu ponurá atmosféra, je to fajn,“ říká s úsměvem Igor.

Překvapení na závěr

Jestli si myslíte, že zhasnutím projektoru program skončil, jste na velkém omylu. Popravdě jsem po sbalení promítacího plátna čekala rychlý konec akce i já. Místo konce se ale všichni pustili do občerstvení, které respektovalo všechna dietetická doporučení, a na narychlo postavené stage se s mikrofonem objevila na Slovensku známá zpěvačka a muzikálová herečka Gizela Oňová. K písničkám se zpěvem přidali i pacienti. „Akademii bereme také jako společenské setkání a naši pacienti jsou rádi, že mohou po přednáškách chvíli zůstat a popovídat si,“ uzavírá paní primářka, a já odjíždím s pocitem, že rodina dialyzovaných pacientů a jejich zdravotníků má opravdu široké srdce.

Martina Prostředníková

A portrait of Alexandru Hemalovi, an elderly man with grey hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a white t-shirt. He is sitting at a desk with his hands clasped. The background is a bright, out-of-focus office or laboratory setting.

Alexandru Hemalovi v mládí odoperovali kámen v ledvinách. Dalších padesát let měl, jak se říká, klid, protože si zdraví ledvin pravidelně hlídal. Velký podíl na tom měly preventivní prohlídky. Celý život na ně chodí, dávné zážitky pro něj byly dostatečně varovné.



*Na preventivní prohlídky
se vždycky
těším*

Rozhovor s Alexanderem Hemalou,
známým televizním moderátorem
a hlasatelem, o tom, proč je
pro něj zdraví prioritou

Někde jste řekl, že všechny nemoci jsou ze stresu, jenom AIDS a syfilida jsou z lásky. To jste ale nemyslel úplně vážně, nebo ano?

No tak dobře, opravdu jsem to někde řekl. Bylo to řečeno žertem a s nadsázkou, v reálu by to určitě byla příliš velká zkratka. Ale přesto na tom něco pravdy bude.

Kdy jste začal řešit onemocnění ledvin? Byla tam souvislost se stresem? Nebo dokonce se stresem způsobeným láskou, samozřejmě mám na mysli tu platonickou?

Na lásku se mě snad ani neptejte, nerad bych kazil pěkný příběh pravdou. Povím vám ale něco, co jsem tehdy nikde moc vyprávět nemohl. Když si to vyslechnete, pochopíte proč. Bylo mně tehdy asi osmnáct let a dostal jsem od vojenské správy rozkaz, abych se dostavil k odvodu na základní vojenskou službu, tedy na vojnu. Pro mladší generace je třeba podotknout, že vojna v 70. letech minulého století znamenala pro mladého člověka něco zcela jiného než vstoupit do armády dnes, ta služba, a hlavně společenské souvislosti jsou naprosto jiné. Na vojnu, jaká byla tenkrát, jsem se opravdu nechtěl dostat.

Mého kamaráda, spolužáka, se kterým jsem seděl v lavici, odveleli na druhý konec Československa a rok se nepodíval domů, takové a mnohem horší věci se na vojně děly běžně. Nebylo to nic hezkého. Odvedli mě a měl jsem dva odklady nástupu. Pak jsem měl jít před odvodní komisi potřetí, na závěrečný odvod, pak už by mi dali definitivně pokoj – dostal bych modrou knížku. Půl roku před tím posledním odvodem jsem měl kámen v ledvině. Já tvrdím, že jsem si ten kámen vymodlil.

Až tak moc jste nechtěl na vojnu?

Myslím, že se mi tam nechtělo ani trochu. Chodil jsem k úžasnému panu doktorovi, který okamžitě pochopil nejen jak jsou na tom mé ledviny s tím kamenem, ale i jak moc nechci na vojnu. Lapidárně mi sdělil, když půjdeš na operaci, já ti to napíšu tak, abys už na vojnu nemusel. Odoperovali mě v tehdejší Nemocnici Pod Petřínem.

V té době se kameny z ledviny ještě ani zdaleka neodstraňovaly laparoskopicky, močové kameny se ještě ani nedrtily rázovou vlnou, to přišlo později. Nechat si odstranit kámen v ledvinách tenkrát znamenalo podstou-

pit velkou otevřenou operaci a riskovat veškeré možné komplikace, které s tím mohly být spojené. Takže v tom posudku pro odvodní komisi nemusel ani přehánět, prostě popsal diagnózu, operaci a nutnost dalšího sledování. A tak jsem se díky kamenu v ledvině vojně nakonec opravdu vyhnul. Zbyla mi památka, dodnes mám na těle velkou jizvu.

Co se s vašimi ledvinami dělo potom? Měly ty potíže s močovým kamenem nějaké pokračování?

Naštěstí dlouho neměly. Můj urolog můj zdravotní stav nadále sledoval. Každý rok jsem k němu docházel na preventivní vyšetření. Bylo důležité, že vyšetření dopadala dobře, léta jsem chodil na prevenci, a to i když jsem měl pocit, že jsem v pořádku. Až do roku 2003 mě vlastně žádné větší potíže se zdravím nepostihly. V roce 2003 jsem ale prodělal srdeční příhodu, která skončila bypassem, od té doby samozřejmě chodím i na kardiologické kontroly. A v roce 2014 jsem přišel o žlučník.

Ledviny mi daly pokoj na více než půl století, ale ne navždy. Před několika lety se mi ledvinové kameny objevily znovu. Přišlo se na to při pravidelné preventivní kontrole v nefrologické ambulanci B. Braun Avitum v Praze Na Homolce. Řekli mi, že v ledvinách při ultrazvukovém vyšetření objevili maličký kamínek. Odešel ale samovolně. To, že si tělo dokázalo tentokrát poradit s kameny samo, považuji za zázrak. Já tomu pomohl jen pitím doporučených čajů a správnou životosprávou.

Zmínil jste se o tom, že jste v minulosti prodělal srdeční příhodu. Právě infarktu často předchází velký stres, bylo to tak i u vás?

Určitě ano. A stres určitě není stav, ke kterému by člověk měl směřovat, a setrávat v něm je také špatně. Myslím si, že i kvůli stresu jsem se dopracoval nejen k infarktu, možná měl nějaký vliv i na to, že v pořádku přestaly být i moje ledviny. Ale už se cítím dobře. Nic mě nebolí, ale na kontroly do nefrologické ambulance B. Braun svědomitě docházím, a rozhodně v tom budu pokračovat.

K těm kontrolám na nefrologii vás tedy vede jen odpovědnost vůči vlastnímu zdraví a vaše svědomitost?

To asi ano, ale také už jsem ve věku, kdy se člověk o své zdraví opravdu musí zajímat, musí se o sebe starat po



Alexander Hemala se stal ambasadorem letošního Světového dne ledvin, který připadl na 14. března. „Onemocnění ledvin je zákeřné, nijak extra nebolí, pokud tedy zrovna nemáte ledvinovou koliku. Proto je prevence tak důležitá, a já bych chtěl vyzvat širokou veřejnost, aby se svým ledvinám věnovala – a to celoročně. Vždy si najděte čas na preventivní prohlídky u lékaře,“ říká známý televizní a rozhlasový moderátor.

všech stránkách. Za ta léta od potíží jsem na to taky už zvyklý, operace ledvin a infarkt vám dají docela slušnou lekci, že vám může být i hodně zle, což opravdu ani trochu nechcete. Tak se snažíte dělat, co můžete, aby se to neopakovalo. Ale ty kontroly tady na nefrologii mi vůbec nevadí, naopak se sem vždycky těším.

Vy se těšíte na návštěvu nefrologické ambulance?

Ano, já se tam těším! Ne do všech zdravotnických zařízení, kam člověk také někdy musí, ale sem rozhodně ano. Jednak vím, že jde „jen“ o preventivní prohlídky,

ale co je pro mě také hodně podstatné: jsou tu na mě a na všechny ostatní pacienty velmi vlídní, zdejší personál je velmi empatický a chová se k nám všem velmi příjemně. Prostě jsem sice u lékaře, ale je mi tu dobře.

Mohu se vás zeptat, co vám paní doktorka Jana Pačugová, vaše ošetřující lékařka z nefrologické ambulance B. Braun Avitum, pověděla po poslední kontrole v Nemocnici Na Homolce?

Mám prý jen zvýšenou hladinu kreatininu v krvi, to prý značí mírně porušenou glomerulární filtraci ledvin. V budoucnu, paní doktorka to odhaduje asi za rok, bych měl i na toto brát nějaké léky. To sice není úplně dobrá zpráva, ale kdybych na ty preventivní prohlídky nechoďil, o té porušené funkci ledvin by nikdo nevěděl. Přišlo by se na to možná dost pozdě, a skončit by to mohlo i velmi špatně.

Daří se vám tak dobře, jak vypadáte?

Já že vypadám dobře? To si myslíte vy, já, když se podívám do zrcadla, se někdy ani nepoznávám!

Tak to běžte ještě na oční, potřebujete brýle, očividně jste ve velmi dobré kondici. Prozradte mi, co vás vedlo k tomu,

Alexander Hemala

vystudoval Fakultu žurnalistiky Univerzity Karlovy. Od roku 1973 pracoval v Československé televizi, byl nejdéle sloužícím hlasatelem veřejnoprávní televize, když byla v roce 2005 tato funkce zrušena. V současné době se věnuje především moderování v rozhlase a na společenských akcích.

No jistě že to není jenom o pravidelných preventivních vyšetřeních, udržet se v dobré kondici vyžaduje mít alespoň obстоjný životní styl.

abyste přijal roli ambasadora letošního světového dne ledvin?

Zdalo se mi, že bych mohl pomoci. Onemocnění ledvin je totiž zákeřné, nijak extra nebolí, pokud zrovna nemáte ledvinovou koliku. Proto je prevence tak důležitá, a já bych chtěl vyzvat širokou veřejnost, aby se svým ledvinám věnovala. Minimálně tak, že na Světový den ledvin, který se koná vždy v březnu, kdy se každoročně otevřou dveře velké řady nefrologických pracovišť, zajdou lidé na preventivní vyšetření. Je opravdu jednoduché, ale může se tím předejít velkým komplikacím. A vedl mě k tomu i dávný zážitek, i když tehdy vlastně nešlo přímo o mou osobu.

Jaký zážitek to byl?

Už když jsem měl ten velký kámen v ledvině a chodil jsem na kontroly, tak jsem do ordinace lékaře musel procházet kolem dialyzační jednotky. Ta představa, že tam ležíte řadu hodin denně nebo obden, a to se tenkrát opakovalo až do konce pacientova života, mě tedy opravdu nepřinášela pocit štěstí! Byl jsem mladý, a možná i proto jsem z toho byl trošičku moc vyděšený, možná i proto jsem na preventivní kontroly chodil poměrně svědomitě. Prostě příklady nejenom táhnou, někdy také varují.

V rámci své role ambasadora jste byl i na preventivním vyšetření, které B. Braun Avitum pořádá ke Světovému dni ledvin. Jak to probíhalo a jak jste se při tom cítil?

Absolvoval jsem preventivní vyšetření u pana doktora Vojance. Píchnul mě do prstu, odebral z něj kapku krve. Zjistil, že jsem v mezích normy s hladinou cukru. Také mi změřil krevní tlak. Řekl mi, že ho mám trochu zvýšený, ale ještě v pásmu, kde to snad ještě není přímo nebezpečné. Položil mi také několik doplňujících otázek. Demonstrovali na mně preventivní, tedy vlastně předběžné vyšetření. Já ale už jsem nefrologický pacient dávno, takže samozřejmě na kontrolách, na které chodím pravidelně, jsou ta vyšetření detailnější, a i otázek a těch věcí kolem bývá víc.

Preventivní vyšetření jsou jistě důležitá, ale snad to není všechno, co pro sebe děláte?

No jistě že to není jenom o pravidelných preventivních vyšetřeních, udržet se v dobré kondici vyžaduje mít alespoň obstojný životní styl. Pravda je, že při mé profesi se zásady správného životního stylu dodržují jen obtížně. Ne vždy si mohu dopřát dostatečný spánek, pravidelně jíst a myslet i na pitný režim. V tom všem mám dost co dohánět. Ale teď mám přece jen volného času víc, tak se samozřejmě snažím aspoň chodit na procházky, pohybovat se.

S tou kondicí to asi nebude vůbec špatné, zabodoval jste i ve StarDance! S Českou televizí jsme si vás, ovšem jako hlasatele a moderátora, spojovali desítky let. Kde vás můžeme vidět teď?

Aktuálně mě můžete spíš slyšet než vidět, stačí si naladit třeba rozhlasovou stanicí Rádio Impuls. V rádiu mám „televizní okénko“, humoristický pořad. Jsem dokonce cosi jako mluvčí toho rádia, odpovídat naživo na dotazy mě hodně baví, a podle ohlasů se u těch mých pořadů velmi baví i posluchači.

Pořady je možné dohledat i na YouTube, nadchl mě například díl *Hnoje a peněz není nikdy dost!* Vystupujete i mimo rádio?

Ale ano, a nevyhýbám se ani společenským setkáním. S kolegy Sašou Burešovou a Maruškou Tomsovou jezdíme po Česku jako „hlasatelé na cestách“. Rádi nás vítají například v domovech seniorů. Pokud jde o společenské akce, moderuji plesy a podobně. Nedávno jsem dokonce dělal i televizní reklamu. Prostě snažím se pracovat a žít aktivně. A pokud právě nepracuji, vždycky je koho vyzvedávat ze školky nebo ze školy – mám osm vnoučat.

Text: Jana Jilková
Foto: Ester Horovičová



V Otrokovicích vzniká

první Centrum domácí dialýzy

Na poliklinice v Otrokovicích se otevírá první ambulantní Centrum domácí dialýzy v Česku. „Přesun dialýzy do domácího prostředí nebo pečovatelských domů je celosvětový trend. Mezi pacienty vidíme rostoucí zájem o domácí dialýzu a od specializovaného centra očekáváme lepší dostupnost metod nejen na našich, ale i ostatních střediscích v regionu Moravy,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum, která za otevřením centra stojí.

Na lékaře v nově vzniklém centru se mohou obracet všichni pacienti s onemocněním ledvin, kteří již v pravidelné dialyzační péči na jakémkoliv dialyzačním středisku jsou nebo které nástup na dialýzu v blízké době čeká.

Pro domácí dialýzy vše na jednom místě

Lékař nového centra se seznámí se zdravotním stavem pacienta a v prů-

běhu několika návštěv domácí dialýzu doporučí nebo nedoporučí, případně pacientovi řekne, jestli je pro něho vhodnější domácí hemodialýza nebo domácí břišní dialýza. „Obě metody domácí dialýzy jsou pro pacienty medicínsky šetrnější, umožňují jim plánovat si ošetření tak, jak potřebují, a bez dojíždění. Navíc technologie pokročila natolik, že domácí dialýza nevyžaduje

žádné stavební úpravy a ošetřující lékař vidí výsledky každého ošetření prakticky on-line,“ vysvětluje vedoucí lékařka nově vzniklého centra MUDr. Markéta Kratochvilová, která je zároveň primářkou dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Uherském Brodě.

Centrum bude pacienty pro domácí dialýzu nejen indikovat, ale zajistí jim



i ošetrovatelskou a technickou podporu v režimu 24/7/365. Nové Centrum domácí dialýzy se právě otevírá a pro jeho návštěvu je nutné předchodí objednání. V Otrokovicích vzniklo kvůli své geografické poloze, aby bylo jednoduše dostupné pro co nejvíce pacientů. „Vzhledem k opravdu citelnému nárůstu zájmu pacientů o domácí dialýzu odhadujeme, že během několika měsíců bude mít centrum ve své evidenci desítky pacientů. Kapacitně i technicky jsme na tento počet připraveni,“ deklaruje Markéta Kratochvilová. V současné době se v domácím prostředí dialyzuje v Česku něco přes 100 pacientů.

Individuální přístup k tělu i duši

Na první návštěvu přichází pacient se svou zdravotnickou dokumentací, minimálně poslední zprávou od svého

Technologie pokročila natolik, že domácí dialýza nevyžaduje žádné stavební úpravy a ošetřující lékař vidí výsledky každého ošetření prakticky on-line,“ vysvětluje vedoucí lékařka nově vzniklého centra MUDr. Markéta Kratochvilová.

nefrologa. Ihned navazují také laboratorní odběry krve a moči, případně další potřebná vyšetření či ultrazvuk. Při druhé návštěvě ambulance je na řadě celková konzultace zdravotního stavu pacienta, výsledků vyšetření a stanovení dalšího postupu. V případě, že pacient zatím není v pravidelné dialyzační péči a lékař shledá, že jedna z metod domácí dialýzy je pro něho vhodná, zajistí personál nové nefrolo-

gické ambulance také cévní či břišní přístup.

Pravidlem ale je, že první domácí hemodialýzy pacient podstupuje vždy na dialyzačním středisku. „Je potřeba každého pacienta poznat, specifikovat jeho reakce na dialýzu, a to jak po klinické a laboratorní, tak i psychické stránce. Není možné nového pacienta na domácí dialýzu zařadit rovnou, vždy



„Rádi bychom podobné centrum otevřeli nejen na Moravě, ale i v Čechách,“ říká Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.



o všem potřebném v daný moment. „Jedinou podmínkou je, aby v průběhu hemodialýzy byl vždy někdo z příbuzných nebo známých doma. Příbuzného může v indikovaných případech nahradit pracovník specializované domácí péče,“ vysvětluje Markéta Kratochvilová.

je to proces a jeho trvání podléhá velmi individuálním okolnostem u toho kterého pacienta,“ upřesňuje lékařka Markéta Kratochvilová. Rovněž je nezbytné, aby každý pacient, který přechází na domácí hemodialýzu, byl dokonale připraven a seznámen s přístrojem, procesy, pravidly a průběhem domácího ošetření. Tato edukace pacienta trvá přibližně zhruba dva týdny a probíhá na dialyzačním středisku. U druhé metody, břišní dialýzy, probíhají edukace i první dialýzy rovnou v domácím prostředí. „Systém domácí dialýzy chceme podporovat dlouhodobě, protože pa-

cientům přináší jednoznačné benefity. Rádi bychom podobné centrum otevřeli nejen na Moravě, ale i v Čechách,“ říká Martin Kuncek.

Více možností dialyzovat se doma

Skupina B. Braun poskytuje svým pacientům na domácí hemodialýze maximální podporu – během zaučení i samotné teorie, od připravení pacienta na řešení různých situací, které mohou nastat v průběhu. To vše s důrazem na to, že se pacient může kdykoliv spojit telefonicky se zdravotníkem nebo i technickou podporou a poradit se

Zatímco na dialyzační středisko dochází pacienti na zhruba pětihodinové ošetření 3x týdně, domácí dialýza probíhá většinou 4–5x týdně, ale v kratším intervalu. Kratší a častější dialýzy jsou pro pacienty fyziologičtější, je významně sníženo zatížení srdce a je zde celá řada dalších medicínských benefitů včetně možnosti mírnějších dietních opatření. O tom, zda je metoda domácí hemodialýzy vhodná i ve vašem případě, rozhoduje vždy ošetřující lékař, nefrolog. Právě on zná a dokáže posoudit váš zdravotní stav a funkci ledvin.

Lucie Kocourková
foto: Peter Polanecký



První pacient

Centra domácí dialýzy

Prvním pacientem Centra domácí dialýzy v Otrokovicích je 71letý Andrej Bilec z Napajedel. Ledviny mu selhaly v srpnu 2021 a tehdy také musel nastoupit na pravidelnou hemodialýzu na dialyzačním středisku. V listopadu 2022 ale musel podstoupit operaci obou srdečních chlopní a roztočil se kolotoč komplikací.

„K nám na dialyzační středisko nastoupil pan Bilec v lednu 2023 a musím říct, že to byl velmi komplikovaný pacient. Hlavním problémem byly opakované infekce v oblasti centrálního žilního katetru, které několikrát vedly k septickým stavům a hospitalizaci. Pacient postupně chřádl, po dialýzách mu nebylo dobře a jeho celkový stav se rychle zhoršoval,“ popisuje kritické období na začátku roku 2023 vedoucí lékařka dialyzačního střediska v Uherském Brodě MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D. Přes riziko celkové anestezie se lékaři společně s pacientem rozhodli pro přechod na domácí břišní dialýzu.

Panu Bilecovi byl zaveden břišní katétr a po zhojení a ověření funkčnosti mu byl odstraněn centrální žilní

katétr. Břišní dialýzu zahájil na konci června 2023 a jeho stav se výrazně zlepšil. U pacienta probíhaly dialýzy bez komplikací, nebyl převodněný a hlavně zmizely infekce. Komplex změn k lepšímu mu samozřejmě výrazně zlepšil i psychický stav.

„Dá se říci, že mi domácí břišní dialýza doslova zachránila život. Stav s opakovanými infekcemi už byl nejen psychicky, ale také fyzicky neudržitelný,“ vzpomíná Andrej Bilec. Nyní již dochází do Centra domácí dialýzy v Otrokovicích, kde monitorují průběhy jeho dialýz a celkový zdravotní stav. „Jsem moc ráda, že jsme dokázali pana Bilece stabilizovat a dopřát mu mnohem vyšší kvalitu života,“ uzavírá lékařka Markéta Kratochvilová.



Pacienti na dialyzačním středisku tráví značný čas. Ze střediska se nestává pouze místo, kam pravidelně dochází kvůli zdravotnímu stavu, nýbrž prostor, ve kterém se setkávají se „svými“ zdravotníky ale i spolupacienty. Jde o místo, které v průběhu času začnou vnímat jakou nedílnou část svého života a které je pro ně tím, co pro ně jsou i jiná důležitá místa jejich životů. Jak můžeme pacientům pomoci se vypořádat se situací, když jiný pacient ze střediska, ze stejného dialyzačního sálu, zemře?





Když přijde smutná zpráva

Je všeobecně známo, že pacient by se měl na místě, kam dochází na hemodialýzu, cítit dobře, prostředí by měl vnímat jako bezpečné a přátelské, s personálem by si měl rozumět a okolí by měl vnímat, pokud možno, přívětivě. Většinou jsou tyto podmínky splněny, a pokud se nemocný necítí na konkrétním místě dobře, má možnost si zvolit jiné dialyzační středisko.

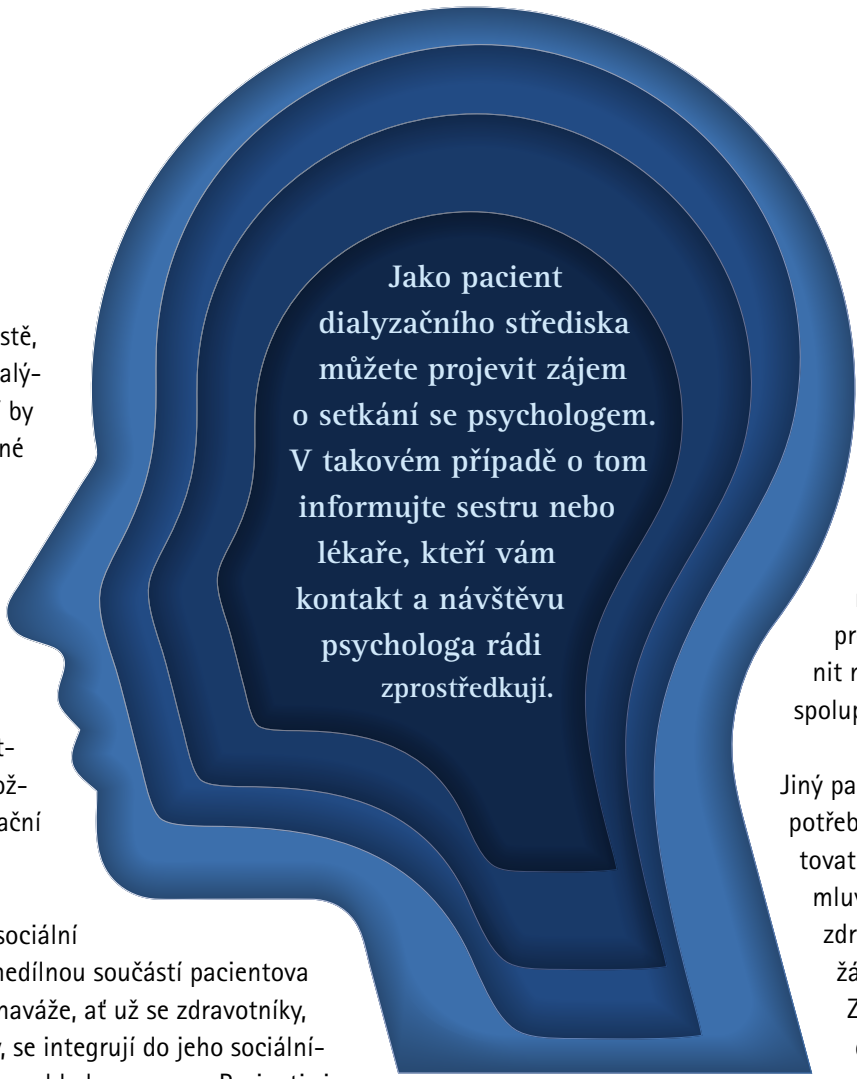
Dialyzační středisko je sociální prostor, který se stává nedílnou součástí pacientova života, vztahy, jež tam naváže, ať už se zdravotníky, nebo s dalšími pacienty, se integrují do jeho sociálního světa a ovlivňují jeho pohled na nemoc. Pacienti si postupně zvykají na prostředí a časem ho vnímají jako normální, samozřejmě a běžné, jako místo jim dobře známé.

Důvod, proč musí nemocný středisko navštěvovat, se po začlenění nemocného do dané sociální skupiny a díky sociálním vztahům leckdy dostává do pozadí. Bolestně se ovšem připomene v momentě, kdy někdo ze spolupacientů náhle přestane docházet a jeho přátelé z daného prostředí se dozví, že dotyčný zemřel. Je zcela nepodstatné, z jakého důvodu úmrtí nastalo, nicméně bývá tomu tak, že se „kolegové“ z dialýzy pochopitelně o příčinu úmrtí zajímají.

Nebát se projevit smutek a truchlit

V momentě úmrtí někoho z pacientů, se kterým nemocný sdílel realitu potřebné hemodialýzy, dochází k připomenutí reality vážné nemoci. Tento fakt může přinášet pocity strachu, smutku, až beznaděje nebo i viny. Úmrtí spolupacienta je pro dialyzované připomínkou jejich vlastní zranitelnosti.

Nemocní na takovou událost mohou reagovat různě. Někteří se mohou pokusit tuto zprávu vytěsnit. Tito lidé nebudou mít potřebu o události komunikovat, budou vše dělat jako obvykle a téma pravděpodobně nebudou otvírat. Takoví pacienti se tématu smrti pacienta, jehož znali, vyhýbají a je třeba tento



Jako pacient dialyzačního střediska můžete projevit zájem o setkání se psychologem. V takovém případě o tom informujte sestru nebo lékaře, kteří vám kontakt a návštěvu psychologa rádi zprostředkují.

postoj respektovat. Jedná se o jejich tzv. copingový mechanismus, který používají jako aktivní nástroj vyrovnání se se situací. Zdravotnický personál v tomto případě může poskytnout prostor pro klidné rozjímání a nečinit nátlak na diskusi o smrti spolupacienta.

Jiný pacient může mít naopak potřebu o úmrtí aktivně diskutovat. Je připraven otevřeně mluvit o tom, co se stalo, a po zdravotnickém personálu žádá co nejvíce informací. Zde se zdravotník může dostat pod tlak kvůli obavám z povinné mlčenlivosti. Informaci o vlastním

úmrtí nicméně může sdělit jak lékař, tak i sestra. Problematičtější je informace o příčinách úmrtí, ta již podléhá povinné mlčenlivosti. Zde záleží na určité kreativitě konkrétního zdravotníka, platí však, že by neměla být příčina vyslovena nahlas.

Jako psycholožka naprosto chápu a respektuji nutnost mlčenlivosti z důvodu právních, nicméně lidsky rozumím potřebě nemocných informace mít, aby s nimi mohli nějakým způsobem pracovat. Rozhodně neplatí, že by taková informace mohla vést ke zhoršení psychického stavu spolupacientů. Lidská psychika má mnoho způsobů, jak se s realitou vyrovnat, podstatně hůře se vyrovnává s nejistotou a obavami. Na pacienty, jež chtějí o tématu hovořit, by měl mít personál čas a prostor, ať už individuálně, nebo ve skupině. Někdy je vhodné, aby zdravotník oznámil úmrtí pacienta ostatním nemocným kolektivně a nabídl jim možnost o něm mluvit.

Pomoc? Ano, existuje a je zde pro vás

Někteří pacienti mohou být úmrtím kolegy velmi otřeseni, zvláště pokud se jedná o člověka, ke kterému měli blízko. Nejen pro tyto situace existuje pomoc psychologa, který pomůže projít procesem truchlení, nabídne techniky zvládání



stresu a pomůže způsoby, jak se vyrovnat s obavami o vlastní zdraví.

Shrneme-li tedy potřeby pacientů po úmrtí spolupacienta, jedná se o respektování ticha u pacientů, kteří nechtějí tuto událost komunikovat, otevřenou komunikaci u těch, jež naopak mluvit potřebují. Bylo by vhodné zajistit bezpečné a podporující prostředí, být připraven na otázky a sdílení informací, pokud to pacienti žádají. Otázky mohou ze strany pacienta přirozeně přijít jak v prostředí dialyzačního střediska, tak v jeho rodinném kruhu. V neposlední řadě je zde pomoc při zprostředkování návštěvy psychologa, který nabídne terapeutické sezení či krizovou intervenci, která je potřebná.

Komunikace o náročném tématu, ke kterému smrt patří, není jednoduchou disciplínou. Stejně jako není jednoduché přijmout, že pacienti přišli o „kolegu“, známého, stejně tak zdravotníci ztratili pacienta, kterého znali a pečovali o něj. Ať už pacient nebo lékař či zdravotní sestra, všichni jsme lidé a každý z nás prožívá úmrtí člověka individuálně. Je na místě vyjádřit prosbu o pomoc. Pokud ale preferujete pokusit se s touto událostí vypořádat ve svém nitru bez vnějšího zapojení okolí, je to také možnost.

*Mgr. Helena Petrová
klinická psycholožka Institutu klinické a experimentální medicíny*

Mgr. Helena Petrová, klinická psycholožka

V roce 2001 promovala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kde absolvovala obor jednooborová psychologie. Od roku 2008 působí jako psycholožka a krizová interventka pro pacienty v terminálním stadiu srdečního selhání v IKEMu. Od roku 2021 je součástí paliativního týmu IKEM jako psycholožka pro pacienty a jejich blízké. Součástí její praxe je pozice supervizorky pro pracovníky OSPOD a spolupracuje také s domovem pro seniory. Jako psycholožka podporuje pacienty a jejich blízké v závěrečné fázi života a spolupracuje s agenturou domácí péče BonumFinem a.s. aj.



Máme se tu rádi

Pravidelné dojíždění na dialyzační středisko je pro seniorku paní Jaroslavu spojené s radostí a mezilidskou interakcí. Vstřícný a pečující přístup zdravotníků si pacientka chválí. Dialyzační středisko jako druhý domov, zdravotníci jako rodina. Právě tak mluví o své dialyzační léčbě pacientka z Roudnice nad Labem.

Paní Jaroslava Trávníčková dochází na dialýzu do střediska B. Braun Avitum v Roudnici nad Labem již tři roky. S lékaří i sestřičkami má, jak sama říká, téměř rodinné pouto a s péčí střediska je velmi spokojená. Poprvé se o zhoršení funkce svých ledvin dozvěděla před pěti lety na diabetologii, kde se dlouhá léta léčila s cukrovkou. „Nic netušíte, nic vás při tom nebolí a ani nevíte, že se něco takového ve vašem těle děje. Doma se mi udělalo z ničeho nic špatně, proto jsem víceméně hned dostala první dialýzu. A je mi dobře doted, když tu dialýzu takhle absolvuji,“ popisuje své zkušenosti Jaroslava Trávníčková.

Marie Janovská je vedoucí sestra dialyzačního střediska Roudnice nad Labem. Apeluje na to, jak moc je přínosné mít pozitivní přístup k léčbě. „Paní Trávníčková je velmi milá a přátelská pacientka. Její spolupráce na dialýze, co se týče léčby a ošetření, je pro náš personál velmi příjemná. Během vyšetření si toho s pacienty spoustu řekneme, rozebíráme, co se děje u pacientů doma a jak se měli. Je velmi důležité, aby k nám byli otevření a sdílní. Dobře psychicky naladěný

pacient má vliv na pozitivní léčbu a pozitivní medicínské výsledky,“ vysvětluje vedoucí sestra Marie Janovská.

Nový impuls pro život

Pacienti, kteří jsou dialyzováni na středisku, tráví při náhradě funkce ledvin značné množství času v pohodlí křesla, zatímco dialyzační přístroj čistí jejich krev. Paní Trávníčková dochází několikrát do týdne na dialýzu po dobu čtyři a půl hodiny. Nejprve pro ni přijetí diagnózy nebylo lehké. „Uzavřela jsem se sama do sebe. Seděla jsem doma v ušáku několik hodin a nevěděla jsem o světě. Ale teď chodím na dialýzu jako domů. Přivezou mě sem, pan saniták mi pomůže do sanitky a sestřičky tady jsou zlaté. Dá se říct, že mě tu de facto stále vracejí do normálního života,“ vypráví paní Jaroslava. Vnímání stráveného času na dialýze pacientka začala chápat jako benefit a cení si možnosti být s blízkými lidmi.

Pacientka se na všechny usmívá a dobré naladění z ní číší. Paní Trávníčková je sluncem roudnického dialyzačního střediska, shodují se sestřičky. „Když jsou Vánoce nebo Velikonoce, Paní Trávníčko-

vá má pro nás, pro všechny, připravené malé dárky, aby na nikoho nezapomněla, a každý byl odměněn. My jí vždy říkáme, že žádné drobnosti vozit nemá, že nám dělá radost ona, a to je pro nás to nejdůležitější,“ uvádí lékařka MUDr. Jeannette Synková z dialyzačního střediska Roudnice nad Labem B. Braun Avitum.

Psychická pohoda a pozitivní přístup k léčbě je při jakémkoli onemocnění to nejdůležitější. „Máme se tu rádi. Sestřičky nám dají svačinku, uvaří nám kafičko, uvaří nám čaj a jsou tady pro nás. Tak co nám tady schází,“ uvádí s úsměvem paní Trávníčková.

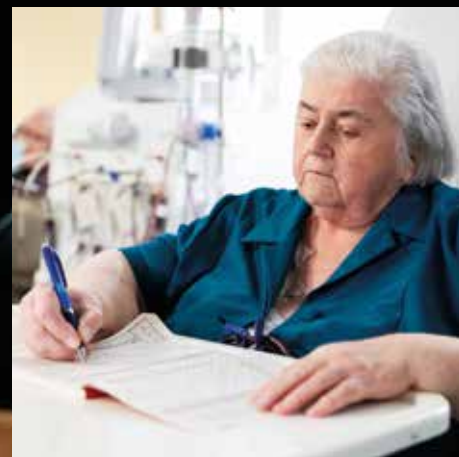
Magdaléna Valíková



Dialyzační středisko jako druhý *domov*, zdravotníci jako *rodina*



„Děkuji celému personálu střediska za vaše velké úsilí, kterým mě i další pacienti každý den vracíte opět do života. Děkuji za vaši pomoc, lidský přístup, úspěchy v léčbě, vstřícnost a toleranci. Díky vám za svátky a soboty, jste jako strážní andělé,“ dodává paní Jaroslava směrem k zaměstnancům dialyzačního střediska.



Pečujte o zdraví nohou

4 tipy na cestě k pohodlí



1 Pravidelnost je základ

Dopřejte svým chodidlům pár minut pozornosti a péče každý den, využijte tento čas jako malou relaxaci. Může vám to pomoci včas identifikovat drobné ranky nebo prasklinky na chodidlech a předejít tak nepříjemným komplikacím. V případě, že vás trápí suchá kůže, neopomeňte si každý den namazat nohy hydratačním krémem.

I malá ranka na patě může představovat pro pacienty s nemocnými ledvinami a cukrovkou vážný problém. O to více je důležité věnovat zvláštní pozornost svým chodidlům a správně o ně pečovat.

Lékařské prohlídky 2

Stav vašich nohou mějte vždy na paměti a vyhledejte radu u vašeho ošetřujícího lékaře, pokud je to nutné. Trápí-li vás nehojící se ranky a všimáte si horší citlivosti nohou, je na místě to probrat s praktickým lékařem nebo o tom informovat lékaře na dialyzačním středisku.

Nechodte bosí 3

Cukrovka a selhání ledvin může mít za následek poškození nervů a poruchy krevního oběhu v nohách a chodidlech, jinak nazývané jako neuropatie. Poškození nervů u pacientů znamená ztrátu citu v nohou a nemusí tak zaregistrovat případná zranění. Vyhněte se procházkám bez bot v parcích nebo jiných místech, které mohou být rizikové. Komplikace spojené s neuropatií se mohou vyvíjet postupně a často nemusí být zpočátku zaznamenány. Což zvyšuje riziko, že zranění může zůstat bez povšimnutí a mohou tak nastat další komplikace.

Vybírejte pohodlnou obuv 4

Vaše boty by měly být pohodlné, aby nepřispívaly ke vzniku otlaků a puchýřů. Špatnou volbou jsou špičaté či úzké boty, které stlačují prsty k sobě. Boty by měly být uzavřené, poskytovat noze oporu, ale důležité je, aby nohu neomezovaly. Mezera mezi prsty a botou by měla být přibližně 1,5 cm široká. Pokud již trpíte nervovým či cévním poškozením, nezapomeňte se obrátit na vašeho ošetřujícího lékaře, který může s vhodným výběrem pomoci a předepsat speciální obuv.

Menu

inspirované světovými

chutěmi

Grilovaný losos se salátem

Brokolici rozdělíme na jednotlivé růžičky a pár minut blanšírujeme ve vroucí vodě, dokud brokolice není uvařena na skus. Pak ji zchladíme ve studené vodě, aby neztratila barvu. Cuketu podélně nakrájíme na mandolíně nebo škrabkou na tenké plátky. Opečeme je pár minut na grilovací pánvi potřené slunečnicovým olejem.

Filet z lososa očistíme, osušíme a nakrájíme na čtyři díly. Každý kus zlehka osolíme a z vrchu posypeme nejmenším nasekaným citronovým tymiánem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 175 °C 15 až 20 min, pak přepneme na gril a krátce dopečeme dozlatova. Délka pečení závisí na velikosti filetu. Zbytek zeleniny omyjeme a očistíme. Fenykl nakrájíme na tenké plátky, listový salát a kadeřávek natrháme na menší kusy. V misce vymícháme do hladké emulze dresink z olivového oleje, citronové šťávy a medu se špetkou soli a pepře. Všechnu zeleninu promícháme v hluboké misce s dvěma třetinami dresinku. Rozdělíme na talíře a přidáme upečeného lososa, kterého pokapeme zbytkem dresinku.



Tip

Lososa, uvařenou brokolici, cuketu a fenykl můžeme také upéct na grilu.

Nutriční hodnoty na porci: energie: 326 kcal, bílkoviny: 35 g, sacharidy: 6 g, tuky: 18 g, vláknina: 2 g, fosfor: 407 mg, draslík: 836 mg



Ingredience / 4 porce

- 600 g filetu z lososa
- 120 g brokolice
- 60 g cuketa
- 50 g fenykl bulvový
- 60 g listový salát
- 20 g kadeřávek
- 20 g olivový olej
- 20 g citronová šťáva
- 10 g medu
- 1 lžička citronového tymiánu
- pepř a sůl

Upozornění: Recepty pro vás kontrolují naše nutriční specialistky, nemusíte se tedy bát si na pokrmech pochutnat. Dialyzovaní pacienti by nicméně měli dbát zvýšené opatrnosti, například při konzumaci ovoce. Výše uvedená jídla proto nekonzumujte současně v rámci jediného dne. Vyzkoušejte je odděleně a dbejte na nutriční hodnoty ostatních přijatých potravin. Jidelniček vždy přizpůsobte svému zdravotnímu stavu.

Eva Mašová

foodbloggerka a redaktorka maves_kitchen,
která pro vás recepty připravila





Arabský pita chléb

V míse smícháme vlažnou vodu, droždí a cukr, necháme 10 minut vzejít. Pak přidáme zbytek ingrediencí, kromě oleje, a uhněteme hladké těsto. Hněteme alespoň 10 minut, těsto by se mělo odlepovat od stěn hnětací nádoby. Těsto přesuneme do čisté nádoby vymazané olivovým olejem. Překryjeme mísu vlhkou utěrkou. Necháme kynout hodinu až hodinu a půl, těsto by mělo mít dvojnásobný objem.

Troubu si rozejdeme na 250 °C. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučený vál. Rukama opatrně rozprostřeme do obdélníku a rozdělíme na dvanáct stejných dílů. Z dílů vytvarujeme malé bochánky, na pomoučeném válu je překryté utěrkou necháme ještě deset minut kynout. Pak z bochánků vyválíme placky o průměru 12 až 15 cm. Po vyválnění placky začneme hned péct. Na plech se nám vejde čtyři až šest chlebových placek. Pečeme v horní části trouby do zlatova.

Ingredience / 12 kusů

- 450 g hladká mouka
- 175 ml vlažné vody
- 190 g bílý smetanový jogurt
- 7 g sušené droždí
- 14 g cukru
- 10 g soli
- 10 g olivový olej



Nutriční hodnoty na kus: energie: 166 kcal, bílkoviny: 5 g, sacharidy: 29 g, tuky: 3 g, vláknina: 1 g, fosfor: 69 mg, draslík: 79 mg



Americký andělský dort

Vaječné bílky dáme do mísy, přidáme polovinu moučkového cukru, špetku soli a vinný kámen. Šleháme pomalu, když je sníh polotuhý, postupně přidáváme zbytek cukru, včetně vanilkového. Pokračujeme v pomalém šlehání, dokud není sníh tuhý a nedělají se na něm špičky.

Mouku prosejeme a opatrnými pohyby, ručně pomocí špachtle vmícháme na dvakrát do sněhu. Těsto vlijeme do formy, pomocí špachtle uhladíme. Formu nevymazávejte, těsto by se při pečení odlepilo od stěn a nedrželo by tvar. Pro snadnější vyjmutí můžete vymazat dno a použít rozkládací formu.

Pečeme v rozpálené troubě na 175 °C na horkovzduch 30 až 40 minut. Po upečení necháme zchladnout, pak nožem opatrně projedeme kolem stěn a překlápíme na talíř. Zlehka posypeme moučkovým cukrem a ozdobíme ovocem. Zbylé ovoce servírujeme k jednotlivým porcím přímo na talíř společně s ušlehaným tvarohem. Tvaroh není potřeba sladit, koláč je sám o sobě sladký dost.

Ingredience / 16 porcí

korpus

- 100 g hladká mouka
- 220 g moučkový cukr
- 8 g vanilkový cukr
- 345 g vaječné bílky
- 5 g vinný kámen
- špetka soli
- forma o průměru 24 cm

tvarohový krém a ozdoba

- 600 g jemný tvaroh
- 400 g borůvek
- 200 g jahod
- 150 g malin

Nutriční hodnoty na porci: energie: 124 kcal, bílkoviny: 4 g, sacharidy: 24 g, tuky: 1 g, vláknina: 2 g, fosfor: 86 mg, draslík: 132 mg

Odpovídá MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Třinec,
člen Lékařské rady B. Braun Avitum



Dobry den, chtěla bych se zeptat, zda je jiný lék na odbourávání fosforu v krvi než Renvela?

Dobry den, Renvela, tedy lék obsahující účinnou látku sevelamer, patří mezi tzv. vazače fosforu. Účinek spočívá ve vyvázání fosforu, přijímaného stravou, v zažívacím traktu. Takto navázaný fosfor odchází se stolicí pryč, a tím je sníženo jeho vstřebávání do těla. Mezi léky s podobným mechanismem účinku patří calcium carbonicum, Fosrenol (uhlíčitán lanthanitý) nebo Osvaren (kombinace

kalcium acetátu a uhlíčitánu hořečnatého). Každý z léků může u některých pacientů vyvolávat zažívací potíže. U sevelameru (Renvely) je známo, že může působit potíže zvláště v začátcích užívání, než si pacient zvykne. Proto se doporučuje začít s malou dávkou, například jedna tableta s větším jídlem nebo jídlem s vyšším obsahem fosforu, a pozvolna v rámci týdnů ji zvyšovat.



Můj manžel začíná chodit na dialýzu. Mně letos bude 80 let a nevím si rady s jídelníčkem. Co bych měla vařit?

Mám pro vás dobrou zprávu. Omezení v dietě jsou doporučována při onemocnění ledvin v době před zahájením dialýzy. Po zahájení dialýzy se omezení bílkovin uvolňují. Často po zahájení dialýzy dojde ke zlepšení chuti k jídlu a ke zlepšení kondice. Během dialyzační léčby se mohou v čase objevit konkrétní problémy, které se řeší podle výsledků: například omezení potravin s vyšším obsahem draslíku nebo fosforu, případně jsou nasazovány léky na vysoký fosfor. Podle potřeby je bude s pacientem řešit personál dialýzy.

S časem jak bude pacient déle na dialýze, bude klesat objem moči. Při vyšších váhových přírůstcích mezi dialýzami bude pacientovi doporučováno omezování soli, a následně i objemu přijímaných tekutin. U starších pacientů máme zkušenost, že je problém s dostatečnou stravou, pacienti jedí málo, a proto větší omezování nedoporučujeme a jsme rádi, když pacient jí dobře.

Inspirovat se můžete na stránkách www.ledviny.cz/recepty, které jsou plné tipů na vaření speciálně pro dialyzované pacienty a lidi s onemocněním ledvin.

Máte otázky ohledně onemocnění ledvin, dialýzy a dalších souvisejících témat?



Napište nám do Poradny na www.ledviny.cz

Poštou: Redakce časopisu Dialog,
B. Braun Avitum, V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4
E-mailem: dialog.cz@bbraun.com, dialog.sk@bbraun.com
Dotazy můžete též předat personálu dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

Vřes obecný

Vřes obecný je oblíbenou živou dekorací pro zpestření hlavního vchodu domů i malých bytových balkónů. Díky své odolnosti proti mrazu zdobí pestře barevné květy vřesu i krajiny s nepříznivými podmínkami pro růst jiných rostlin.

Pomocná síla

S pozdním létem a přicházejícím podzimem je vřes hojně vyhledáván napříč obchody i přírodou. Z vřesových větviček je snadné vyrobit dekoraci na konferenční stolek nebo jej okrasně vystavit v květináči na balkón ve vašem bytě. Sušené kvítky se využívají obdobně jako levandule pro dozdobení domácích mýdel a svíček. Jako dekorativní prvek jsou vřesové keřiky vysazovány v městských parcích a zahradách, avšak pro svou vytrvalost a nenáročnost je využíván také jako hřbitovní kvítí ve vysazené i truhlíkové podobě.

Mrazu odolná suchotinka

Vřes je oblíbený pro svou houževnatost. Tato rostlina dokáže přežít až v mínus 24 stupních Celsia a dokáže přežít v suchu i nadměrně mokré půdě. Barevné květy vřesu nepadají, pouze oschnou, a právě díky tomu jsou téměř celoroční ozdobou i nehostinných krajín. Vřes si libuje ve větrných podmínkách, například na útesech ve východním Irsku, kde se hojně rozrůstá jako koberec po celých planinách. Nejkrásnější pohled na bílo-růžové vřesové pláně je v době květu, tedy od července do září.

Keřikovitá rostlina je pro svou odolnost v mrazu i větru nejčastěji přezdívána jako suchotinka. Vřes má ve společnosti mnoho dalších jmen, jako je břesk, hnidavec či chvojčina.

Kde nachází využití

V minulosti byl vřes symbolem štěstí a splněných snů. Snítky vřesových vět-



Vřes obecný

Calluna vulgaris

Čeled': vřesovcovitých

Kde roste:

Je rozšířen po celé Evropě i Asii. Roste na skalách, v rašeliništích a půdě s písčítým podkladem. Typickým místem výskytu jsou vřesoviště, suché louky, pastviny, lesy a písčiny.

Které části se používají:

květ, nať

Co obsahuje:

třísloviny, flavonoidy (kvercetin a myricetin), hořčiny, pryskyřici, silici, kyselinu citrónovou a křemičitou, alkaloid ericolin, sliz, saponiny a glykosid arbutin

viček se vkládaly pod polštář, aby se krásné sny staly skutečností. Vřes se využíval již ve středověku při léčení zánetů močového měchýře, revma a dny. Dodnes je v oblasti přírodní medicíny podáván jako podpora správné funkce žlučníku a je prokázán i jeho sedativní účinek, který pomáhá při obtížích se spánkem. Avšak pozor, užívání jakékoli podoby vřesu pro léčebné či podpůrné účely je potřeba probrat s lékařem.

Vřesový čaj a med

Příprava vřesového čaje se nikterak neliší od běžných příprav čajů. Jeho obliba spočívá v protizánětlivých a močopudných účincích, při zvětšené prostatě a dalších možných problémech s močovým měchýřem.

Kromě vřesového čaje je možné z vřesových květů připravit chutný med, který je považován za vzácnost nejen pro svou chuť, ale i omezené množství. Výroba tohoto medu je přímo ohrožující pro život včel. Pokud by se včelám podalo větší množství vřesového nektaru, těla včel se zanesou a přestávají správně fungovat. Včely jsou oslabeny a nezvládnou přežít zimu. Pochybení při podávání nektarů vede k uhynutí celých včelstev, i proto se na výrobu vřesového medu specializuje jen několik málo podniků.



Informace mají pouze informativní charakter. Veškerá doporučení týkající se zdravotního stavu je nutné konzultovat s lékařem, v případě užívání léků, doplňků stravy a účinných látek nejen v bylinných preparátech rovněž s lékařem.

Výlet do oblasti mnoha lomů, dolů, skal a nádherné přírody. Vydat se za hornickými památkami do Českého krasu znamená udělat si výlet kousek za Prahu, který uspokojí všechny generace a přinese zábavu, poučení i krásy přírody.

Za hornickými památkami
do Českého krasu



Je třeba se mít na pozoru

Tentokrát se vydáme na výlet na jihozápad od Prahy do oblasti vápencových skal a lomů – do Českého krasu. Pomineme nejznámější místní zajímavosti jako český Grand Canyon – lom Velkou a Malou Ameriku – poutní místo Svatý Jan pod Skalou i náš nejznámější hrad Karlštejn a navštívíme místa méně turisticky vytižená, ale neméně zajímavá. Nejprve se podíváme do Solvayových lomů, kde se svezeme parním vláčkem, pak se zastavíme v Muzeu trati a Ostře sledovaných vlaků v Loděnici, a nakonec se podíváme hluboko pod zem do důlní expozice Chrutenická šachta v Loděnici. Těšíte se?

Solvayovy lomy

První cíl výletu – hornický skanzen Solvayovy lomy – se nachází v lesích mezi Berounem a Loděnici, jen kousíček od Svatého Jana pod Skalou. Protože jsou lomy v národní přírodní rezervaci Karlštejn, autem se sem nedostanete, je třeba přijít pěšky nebo na kole. To ale vůbec nevadí, protože sem vede několik hezkých procházkových cest. Vydejme se rovnou tou nejkratší a nejnadanější z Bubovic, kde se dá nechat auto, případně opustit autobus. Ze vsi se vypravme po rovině cca 20 minut po zpevněné cestě, která je tak pohodová, že ji zvládnou i maminky s kočárky. Zbýlé dvě cesty z Loděnice a ze Svatého Jana pod Skalou jsou také pěkné, ale hodně do kopce, a my musíme šetřit síly.

V lomech se začalo s těžbou v roce 1918. Nevlastnil je ale žádný pan Solvay, jak se může z jejich názvu zdát, ale Rakouský spolek pro chemickou a metalurgickou výrobu a výrobu amoniakální sody systémem Solvay. Takže záhada zamotaného názvu lomu vyřešena – pojmenování lomu se odvíjí od metody zpracování vápence, který se

zde těžil a zásoboval továrnu Neštěmicích u Ústí nad Labem. Těžilo se zpočátku v jednoetážovém lomu, později ve dvouetážovém. Materiál se ručně nakládal na vozíky úzkorozchodné železnice a dál, opět ručně, přepravoval k horní stanici samotížné lanovky, jejíž spodní stanice končila v Loděnici. Odtud pak putoval vápenec po železnici do Neštěmic. Později byl lom elektrifikován, postupně modernizován, rozšiřován a prošel mnoha změnami.

Po zvětšení lomu již nestačila k převozu kamene lidská síla, a proto byly pořízeny dvě parní lokomotivy. Později byl vybudován drtič, třídič a další technologie, zakoupen bagr a více lokomotiv. Největšího rozmachu lom dosáhl za druhé světové války. Po válce byl podnik znárodněn. Ložisko však již neposkytovalo dostatek kvalitní suroviny pro výrobu sody, a tak byl přenechán podniku Československé státní silnice Praha, n. p. Vytěžený materiál se poté používal k opravě a budování silnic. Úzkorozchodná dráha byla zrušena, dopravu nově zajišťovala nákladní auta. Těžba probíhala až do roku 1963, kdy bylo po

S průvodkyní si projdete a vláčkem projedete 600 m bývalého 8. patra Chrutenické šachty (vlevo), přístup ke štolě v Solvayových lomech



otevření nedalekého moderního lomu u Vinařic rozhodnuto o jejím ukončení.

O třicet let později se začal psát příběh hornického skanzenu. Roku 1993 bylo založeno občanské sdružení Společnost Barbora, společnost pro zachování důlních a průmyslových památek. Jeho členové založili skanzen Solvayovy lomy – postavili znovu úzkorozchodku, zřídili muzeum, opravili budovy, zprovoznili řadu zajímavých důlních zařízení, provozují stánek s občerstvením – udělali z lomů výletní a vzdělávací místo, jak má být. V loňském roce se jim díky nadšení a podpoře mnoha drobných dárců podařilo opatřit si krásnou parní lokomotivu – Bronhildu – s níž se nyní můžete po úzkorozchodce svézt.

Kromě svezení vláčkem ale můžete také absolvovat prohlídku štoly s důlními zařízeními v přirozeném prostředí (nevhodné pro děti do šesti let) a navštívit budovu muzea, kde jsou celkem čtyři expozice (Těžba a doprava vápence v Českém krasu, Geologie a speleologie, Nákladní lanové dráhy, Dobová strojní dílna). V areálu lomů je k vidění i Geologická expozice hornin Českého krasu – tu doporučuji zejména milovníkům kamenů a přírodovědcům obecně. Máme-li ale stihnout plán a navštívit ještě dnes dvě další zajímavosti, rozborem mineralogického složení hornin České krasu se nezdržujeme a vydejme se dál, vzhůru do Loděnice!

Mgr. Petr Pavelčík

Říká o sobě, že je „obyčejný člověk z dědiny, vyučený strojní zámečnick, který rád zkouší nové věci a snaží se ze života dostat, co to dá“. Z pohledu redakce má ale srdce dobrodruha, který se nenechá omezovat překážkami, jež před něj život klade. Za více než deset let na dialýze totiž stihl dostudovat ochranu přírody na Univerzitě Palackého v Olomouci, oženit se, zrekonstruovat dům, stát se včelařem, začít malovat, ilustrovat řadu edukačních přírodovědných materiálů, vypěstovat bez chemie hromady zeleniny na vlastní zahradě a také v rámci své cestovatelské vášně navštívit třikrát Japonsko a řadu jiných úžasných míst u nás i ve světě.



Provázejí zde ženy a dívky, které se neostýchají vzít do rukou sbíječku a jiné těžké hornické nářadí a prakticky demonstrovat práci.

dlouhé železniční trati 173 z Prahy-Smíchova přes Rudnou u Prahy do Berouna. K vidění jsou historické železničářské uniformy, čepice, jízdenky, modely vláček, nostalgický radiopřijímač a telefon a další nezbytné vybavení nádražní kanceláře i samotného nádraží v dobách minulých. Na tabulích se dozvíte mnoho z historie obce, trati, o lanovce ze Solvayových lomů, o zdejších proslulém podniku – Gramofonových závodech.

Zadní část muzea, která se věnuje filmu Ostře sledované vlaky, je zařízena jako minikino, kde výklad průvodce doplňuje několik krátkých filmů (např. z předávání Oscara, vyprávění historek z natáčení, záznamy z akcí konaných na nádraží). Jak jste jistě pochopili, muzeum se věnuje tomuto filmu proto, že právě zde Jiří Menzel jmenovaný film podle předlohy Bohumila Hrabala v roce 1966 natáčel. Možná nevíte, že předlohou novely

Muzeum trati a Ostře sledovaných vlaků v Loděnici

Loděnice je od Solvayových lomů vzdálena asi tři kilometry a je pro nás jen menší mezizastávkou k prohlédnutí malinkého muzea zřízeného přímo v nádražní budově – Muzea trati a Ostře sledovaných vlaků. Muzeum je sice prostorově velmi omezené, ale pokud máte prohlédnout vše důkladně a vyslechnout vyprávění paní průvodkyně, zjistíte, že je velké tak akorát. Muzeum vzniklo v roce 2017 při příležitosti 120. výročí zahájení provozu na 34 km





Budova muzea obsahuje čtyři expozice – Těžba a doprava vápence v Českém krasu, Geologie a speleologie, Nákladní lanové dráhy, Dobová strojní dílna

a později i filmu byla autorovi skutečná událost, která se ale odehrála u zastávky Stratov (u Lysé nad Labem). Členové partyzánského oddílu Podřipsko zde v roce 1945 vyhodili do povětří německý muniční vlak. Kousek dál, v Kostomlatech, byl zrovna v té době výpravčím Bohumil Hrabal. A proč tedy v Loděnici? Zdejší zastávka byla prý pro filmové účely vhodnější díky menšímu provozu a „pohlednější“ krajině.

Chrustenická šachta

Od nádraží k poslednímu cíli dnešního výletu – Chrustenické šachtě – vede cesta spleťtá, ale krátká. Projedete pár ulic, zdoláte několik prudkých zatáček a patrně s ostychem vstoupíte/vjedete branou do industriálního areálu, kam by vás normálně vstoupit nenapadlo, ale kam vás informační cedule expozice šachty směle zvou. Nakonec budete klopýtat po kolejišti s odstavenými důlními vagónky zvanými hunty (první známka, že jdete správně), úzkým, stinným a chladným prostorem mezi tovární halou a vysokou skálou, kde je cítit olej, rez a nezaměnitelný pach dlouho provozované těžké strojírenské výroby. Na konci tohoto prostoru vás v malém kamenném přístavku nalepeném na skále čeká pokladna, malá místnost s expozicí a za ní konečně dvě štolý – vstup a výstup z dolu.

Historie dolu začala roku 1861, kdy kladenští železářští podnikatelé, zastoupení Janem Váňou (nálezcem kladenského uhelného ložiska), získali povolení pro průzkum zdejšího ložiska. Hlavními těženými minerály byly siderit a chamosit, méně hematit a magnetit – laicky řečeno vysoce kvalitní železná ruda se 40% obsahem železa.

Těžba začala na povrchu v roce 1905 a už v červenci 1907 začaly otvírkové práce na šachtách a důl se pak čile rozvíjel. Bylo postaveno až 34 pražicích pecí, provozována byla lanovka na nádraží v Loděnici, v dolech pracovali také koně. Důl postupně dosáhl obrovských rozměrů – měl 84 pater, sahal do hloubky 120 m pod hladinu moře (426 m pod povrchem) a vytěžilo se na 8 milionů tun železné rudy. V dole údajně pracovalo na 300 horníků. Denní směna dobývala rudu, noční směna měla na starost údržbu a odčerpávání vody. Těžba skončila v červnu 1965 – po 100 letech.

Průvodci, a jak to vypadá i nezanedbatelná část personálu, jsou ženy a dívky, které se neostýchají vzít do rukou sbíječku a jiné těžké, do mužských rukou určené, hornické nářadí a zařízení a prakticky demonstrovat práci. Při návštěvě dolu se dostanete hluboko do nitra skály, projdete a vláčkem projedete 600 metrů chodeb na bývalém 8. patře dolu, uvidíte a uslyšíte, jak to vypadá, když se pracuje v dole se sbíječkou, vrtačkou i nebezpečně vyhlížejícím lopatovým přehazovacím nakladačem (vše bravurně předvede mladá průvodkyně). Můžete si ale i prakticky vyzkoušet, jak se pracuje s obyčejným želízkem a mlátkem nebo jak je těžká lopata s železnou rudou.

text/foto Mgr. Petr Pavelčík

Žilina

Tajomná perla na Váhu

Žilina je krajské mesto na severozápade Slovenska a nachádza sa v blízkosti Nízkyh Tatier. Rozkladá sa na sútoku riek Váh, Kysuca a Rajčanka. Počtom obyvateľov je štvrtým najväčším mestom na Slovensku a niekedy sa jej hovorí „perla na Váhu“. Ide o veľmi dôležitý dopravný, železničný aj turistický uzol.

Prvá písomná zmienka o území mesta pochádza z roku 1208 v listine nitrianskeho župana Tomáša, kde sa mesto spomína ako Terra de Selinan. Prvý záznam o Žiline ako meste sa datuje do roku 1312. V roku 1321 kráľ Karol Róbert udelil mestu určité privilegium, vrátane trvalého a úplného oslobodenia od mýta, práva na milové a rybolov, čím sa Žilina stala kráľovským mestom. V roku 1357 kráľ Ľudovít Veľký udelil mestu právo na výročný trh, známy ako jarmok. Toto právo bolo kľúčové pre ďalší rozvoj remesla a obchodu v Žiline. Ten istý panovník v máji roku 1381 vydal dôležitý dokument Privilegium pro Slavis, v ktorom zrovnoprávnil Slovákov žijúcich v Žiline s nemeckými kolonistami.

Dôležité historické udalosti mesta boli zaznamenané v Žilinskej knihe (1378–1561), ktorá je dnes národnou kultúrnou pamiatkou a predstavuje významný právny a jazykový dokument s európskym dosahom. Kniha je napísaná v troch jazykoch – latinčine, nemčine a slovenčine a obsahuje aj najstarší zachovaný zápis v slovenskom jazyku z roku 1451.

Centrum zobia dve námestia

Centrum Žiliny bolo v roku 1987 vyhlásené za Mestskú pamiatkovú rezerváciu. Tvoria ho dve námestia – Námestie Andreja Hlinku a Mariánske námestie, ktoré s prilehlými uličkami bolo v roku 1987 vyhlásené za mestskú pamiatkovú rezerváciu. Mariánske námestie vzniklo v 13. storočí, je veľmi pôsobivé a je typické hlavne svojimi domami so spodnými arkádami a dodnes zachovanými pôvodnými gotickými pivnicami. Súvislý komplex klenutých stĺpových chodieb takéhoto rozsahu je unikátom nielen na Slovensku, ale i v celom bývalom Uhorsku. Uprostred námestia sa vyníma barokový kostol Obrátenia sv. Pavla Apoštola spoločne s vedľajšou budovou kláštora



V máji roku 1381 kráľ Ľudovít Veľký vydal dôležitý dokument Privilegium pro Slavis, v ktorom zrovnoprávnil Slovákov žijúcich v Žiline s nemeckými kolonistami.

fasáde je umiestnený reliéf erbu Žiliny, ktorý sa používal v roku 1683 a pamätná tabuľa na počesť 600. výročia vydania Privilegia Pro Slavis Solnensis. Prešla viacerými úpravami a jej dnešná podoba je z roku 1890. Radnica sa stala sídlom primátora v roku 1990 a bola ňou až do roku 2010. V súčasnosti je využívaná prevažne na reprezentatívne účely. Pokiaľ k radnici prídete v každú celú hodinu, môžete si vypočuť zvonkohru.

K námestiu patria dve uličky. Farská, ktorá má v najužšom mieste 3,5 metra a Burianova medzierka. Z Farskej uličky sa dostanete na tzv. farské schody, ktoré vás zavedú na Námestie Andreja Hlinku a z neho priamo na hlavnú obchodnú tepnu mesta, tzv. hlavnú ulicu Žiliny, ktorá sa volá Národná. Burianova medzierka – ulica, ktorá bola v stredoveku široká iba 2,5 metra vás privedie k majestátne týčiacej sa Katedrále Najsvätejšej Trojice, obklopenej mestskými hradbami, ktorá je od roku 2008 hlavným stánkom rímskokatolíckej žilinskej diecézy. Prvá zmienka o kostole pochádza z roku 1400. Tento trojlodový pôvodne gotický kostol s renesančnými prvkami bol postavený na mieste pôvodného žilinského hradu z 13. storočia. Veža kostola je vysoká 51 m. V jeho interiéri sa nachádza hlavný oltár z roku 1697 a vzácne oltárne obrazy od J. B. Klemensa.

Burianova veža je samostatne stojacou zvonnicou kostola, ktorá pripomína známe talianske mestské zvonice – kam-

z roku 1750. Kostol sa skladá z dvoch veží, ktoré sú vysoké 32 m. Významnou pamiatkou interiéru kostola je barokový hlavný oltár. Raritou námestia sú dve studne, jedna s hĺbkou 12,7 metrov pri Panskom dome, druhá s hĺbkou 10,4 metrov na opačnej strane námestia.

Na mieste pôvodného radničného domu zo 16. storočia sa nachádza budova radnice. Na

panily. Renesančnú stavbu s výškou 46 metrov dal postaviť majiteľ hradu Strečno v rokoch 1526–1529 Burian Svetlovský z Vlčnova, ktorý bol v tom čase aj dedičným richtárom Žiliny. Po niekoľkých požiaroch a prestavbách dostala kostolná hodinová veža dnešnú podobu v roku 1890. Kostolné zvony (zvonicu) kostola začali od konca 19. storočia nazývať Burianovou vežou, a to podľa zvona Burian, ktorý vážil 2 336 kg. Ďalšími zvonmi boli 655-kilogramový Median a najľahší 25 kg vážiaci Umieráčik. Zvony umiestnené na veži boli použité (podobne ako aj v iných prípadoch) na vojenské účely, a tak ich v roku 1924 nahradili šiestimi novými zvonmi. Zhotovila ich firma Richard Herold z Chomutova a v auguste minulého roka uplynulo 100 rokov od ich vysvätenie. Burianova veža je sprístupnená pre verejnosť prostredníctvom prehliadok, ktoré organizuje



Čarovný románský kostolík sv. Štefana Kráľa nájdete v mestskej časti Dolné Rudiny.

Turistická informačná kancelária Žilina. Z veže sa návštevníkom mesta naskytne nádherný pohľad na vynovenú stredovekú časť mesta.

Tajomstvom opradený hrad

Medzi najväčšie tajomstvá mesta patrí Žilinský hrad – jedna z najvýznamnejších pamiatok mesta. Táto hypotéza sa potvrdila v roku 2008, kedy počas archeologického prieskumu budúceho obchodného centra odhalili fragmenty múrov a klenieb opevneného panského sídla, ktorého jadrom bola guľatá, pravdepodobne obytná veža s výškou až 20 m. Napriek vyhláseniu investora, že začlení vzácnu pamiatku do budovaného obchodného komplexu Mirage, boli všetky pozostatky hradu zlikvidované. Obetou výstavby sa stala aj susedná národná kultúrna pamiatka Stará fara, baroková budova z roku 1777.





Zrúcanina historického hradu Strečno

V blízkosti katedrály sa nachádza Mestské divadlo Žilina. Sídlí v budove, ktorá bola postavená ako Reprezentačný dom Žiliny v rokoch 1942–1944 podľa projektov moravsko-nemeckého architekta Ota Reichnera. Stavba nesie znaky talianskeho neoklasicizmu a pôvodne sa v nej nachádzali kultúrne priestory, cirkevná škola a hosnárna radná sieň.

Ak máte radi prechádzky zamierte do Parku Ľudovíta Štúra v mestskej časti Bôrik, veľmi pekná je aj prechádzka uličkami Malej Prahy. Ide o vilovú štvrť, ktorá sa nápadne podobá Prahe. Jej výstavba prebiehala približne od roku 1923 a po Starom meste je druhou najstaršou obytnou časťou mesta.

Ďalšie miesta, ktoré sa oplatí navštíviť

Historickým skvostom zo začiatku 20. storočia je Vysoká škola dopravy a spojov na ulici J. M. Hurbana. Budovu postavenú v rokoch 1911–1912 Žilinská univerzita už v súčasnosti nevyužíva. Za návštevu stojí aj zrekonštruovaná budova Rosenfeldovho paláca z roku 1907, inšpirovaná viedenským zámkom Belveder. V podkroví sa nachádza stála expozícia bábok. V tesnej blízkosti nájdete zaujímavú stavbu neologickej synagógy s uplatnením maurských prvkov, ktorú v rokoch 1933–1934 projektoval významný nemecký architekt Peter Behrens. V ankete

v roku 2000 ju architekti zaradili medzi 5 najdôležitejších občianskych stavieb 20. storočia na Slovensku. Dnes sa synagóga využíva ako Kunsthalle. Na rohu Hodžovej a Hurbanovej ulice určite neprehliadnete mestskú vilu, ktorú postavil známy žilinský advokát Ján Milec v 90. rokoch 19. storočia. Miestni ju neoficiálne nazývajú „Bacherova vila“. Známu sa okrem iného stala aj tým, že tu úradovala 1. slovenská vláda od 12. decembra 1918 do 2. februára 1919, o čom svedčí pamätná tabuľa na fasáde.

Vo vzdialenosti cca 5 km od centra mesta môžete navštíviť Budatínsky hrad so zaujímavou expozíciou od vývoja hradu, oblečenia a nábytku cez jednotlivé historické obdobia. Čaká na vás čarovný výhľad z veže do okolia a parku. Prvá písomná zmienka o hrade pochádza zo začiatku 14. storočia. Až do roku 1945 bol obývaný posledným grófom z rodu Csákyovcov. Okrem toho v blízkosti Žiliny nájdete aj majestátny hrad Lietava a zrúcaninu hradu Strečno.

Pokiaľ vás prehliadka mesta vyčerpá, usadte sa na jednej z mnohých príjemných terás, kde si môžete dopriať chladené pivo alebo chutné jedlo. Objavte krásy Žiliny naplno aj vy.

*Agáta Urbanová
foto: 123rf.com*

Rozkvetlá závěsná dekorace pro celý rok

Milovníci čerstvých květin a dekorací zpozorněte. Právě pro vás máme návod na romantickou dekoraci, kterou vyrobíte doslova za pár minut a prakticky zdarma. Jak? Stačí jít na procházku, dívat se kolem sebe a sebrat jednu krásnou delší větev, se kterou budete kouzlit. Může být i rozvětvená, ale rozhodně musí být pevnější, aby unesla vaše dílo.



*Jmenuji se Věra
a tvořím,
píšu a fotím*



Má původní profese zdravotní sestry mě přivedla k myšlence, že se lidé potřebují odreagovat. Proto jsem studovala žurnalistiku a interiérový design a již několik let se snažím lidem pomoci textů, fotografií a videí zlepšit náladu a vytvořit spolu s nimi jejich vysněný domov. Na sdílení dalších nápadů a tipů nejen na domácí dekorace se můžete těšit v příštím vydání časopisu Dialog.

Co budete potřebovat?

Větev, zahradnické nůžky, tenký floristický drátek, hezký tenký provázek, květy, které najdete venku, (nebo rozkvetlé keře), vodu, lahvičky (skleničky od jogurtů nebo džusů), minimálně tři.



Lahvičky

důkladně omyjete, zbavte etiket a vysušte. Nastříhejte si drátek, který je potřeba alespoň třikrát obtočit kolem hrdla a vytvořit z něj i poutko na uchycení. Nemusíte se s tím moc esteticky zaobírat, protože květy drátek skryjí.



Důležité je,

aby drátek držel opravdu hodně těsně kolem hrdla a poutko bylo několikrát zatočené pevně u hrdla. Tím budete mít jistotu, že vám bude i naplněná vodou dobře držet. Když jsou lahvičky obtočené drátkem, provlékněte provázek stylem liščí smyčky a zvolte délku provázku podle toho, jak daleko od větve chcete vázičky mít.



Až zvolíte

vzdálenost (já některé pověsila níž, některé výš), udělejte na provázku uzel, jeden provázek protáhněte pod větví a druhý nad ní a opět udělejte uzel. Zbylý provázek zastříhnete. Opakujte u všech váziček.



Zbývá naměřit

délku provázku, který bude držet celou větev i s dekorací. Já použila zhruba 40 cm, ale záleží na vašich preferencích a také délce větvičky. Uvázete ho pomocí alespoň tří uzlíků z každé strany, které ještě důkladně utáhnete a zkontrolujete, zda skutečně pevně drží. Zbylý provázek opět zastříhnete.




Teď už stačí jen

lahvičky naplnit vodou, dekoraci zavěsit a nastříhat do ní květiny. Mixujte barvy, výšku i tvary, abyste dosáhli dokonale divokého přírodního vzhledu.

V zimních měsících do lahviček můžete dát chvojí, jmelí, větvičku ozdobit závěsnými dekoracemi. Na podzim pak jiriny, šípek nebo barevné listí.

Tip

POMŮČKA: MOB. OJA. PUMI. UNCE. TVE	PLAZ	POSKYTNUTÍ NA URČITOU DOBU	LETORA	STÁTNÍ POZNAVACÍ ZNAČKA ZKR.	ZDE	PATRÍČÍ AMOROVI	OBLIČEJ	POMLUVA	INICIÁLY SPISOVATELE OLBRACHTA	USLINTANÝ ČLOVĚK	NÁDOBA NA ZALÉVÁNÍ	VYHYNULÝ DRUH PŠTROSA	INICIÁLY PĚVCE HAKENA	VZNEŠENOST	ANGLICKÁ VÁHOVA JEDNOTKA				
HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR ZKR.				TKALCOV. STROJ				PLOCHÝ KOTOUČ				SLED JIDEL PŘI HOSTINĚ							
ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR.				PLEMENO PSA ORGANIZACE SPOJ. NĀR.				ROLETA MÍSTO SPOJENÍ PROVAZŮ				OCAS STŘEDOVĚKÁ ZBRANĚ							
IMPORT					VÝČNĚLEK OZUB. KOLA SLOVENSKÝ DENÍK				VLÁDCE INCKÉ ŘÍŠE PLEVEL				BAKALÁŘ ZKR. TITULU PŘEMOCT						
	CESTOVNÍ DOKLAD MŮŽSKÉ JMENO 9. 11.				STRŽ VÝKVĚT			OBUTÍ AUT CHEM. ZN. BARYA				ŠPATNĚ UNIVERZITA PALACKÉHO ZKR.							
1. DÍL TAJENKY															ZNAČKA YARDU				
ČÁSTI VOZU SLOVEN.				KRÁL ZVÍRAT ZMRZLÁ VODA			LARISA DOMÁCKY				EPICKÁ DÍLA								
INICIÁLY HERĚCKY ČOČKOVĚ				CHEM. ZN. LITHIA ČÁST PLZNĚ S LIKÉRKOU	<p>„(Tajenka 1–2).“</p>  <p><i>židovské přísloví</i></p>						DRUH HORNINY	HARMONIE UZLÍK V TRKANINĚ							
ÚČET MÁ DĀTI															OSOBNÍ ZĀJMENO			OKOUSANÝ	NEUKÁZENÝ DAV KNIZNĚ
KLADNĀ ELEKTRODA															POSLĚZE				
															ZNAČKA ROSTLINNĚHO TUKU				
VE SPODNÍ VRSTVĚ				INICIÁLY BĀSNIKA TOMANA	DOTĀZAT		VĚDECKO-TECHNICKĀ SPOLEČNOST ZKR.	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	MAJÍČÍ ROHY		BRYNDAT	CITOSLOVCE PRASKNUTÍ TÝKĀJÍCÍ SE VLNY			CHEM. ZN. HOLMIA POSKĀKOVAT				
	VĀZDYĀ	KOMORĀ KOMERČ. PRĀVNÍKŮ BUŘIČ					INFEKČNÍ ZĀRODEK BODAVÝ HMYZ					CITOSLOVCE CVAKNUTÍ JIHO-EVROPAN		JIHO-SLOVAN BYV. ŠPAN. TELEVIZE					
2. DÍL TAJENKY															ČĀSTICE HMOTY				
KĀŘIK				NĀDRO STR. VRCH. SPORTU ZKR.				PŘÍRODNÍ BARVIVO NERVOVÝ ZĀŠKUB				NĀDOBA NA KVĚTINY ZĀBAVNĀ ČINNOST							
INICIÁLY HERĚCKY BALZEROVĚ				ST. TECHN. ŠKOLA ZKR. CHEM. ZN. RADIA			TĪMTO ZPŮSOBEM INIC. HERCE CRUISE					VYDĀVĀT VZDECHY INIC. REŽIS. MOSKALYKA							
KOSOČTVERECNÝ MINERĀL										STŘEDOVĚKÝ NĀJEZDNÍK			SOUHLAS						
PRUŽNÝ										NĀMĚT			SKUPINA SPORTOVČŮ						


Křížovky jsou nevyhĚrní.



Řešení z minulého čísla:

Murphyho zákon:
Nikdy neopakuj úspěšný pokus.

Murphyho zákony označují širokou škálu různých rčení či epigramů týkajících se chybovosti a lidského selhání. Základní formou všech těchto „zákonů schválnosti“ je tvrzení „Co se může pokazit, to se pokazí“, pojmenované po americkém leteckém inženýrovi Edwardu A. Murphym.

POMÓCKA: ALANO, ARI, IASON, IBOR, LOEN, TIBAVA	OBYTEL IRAKU	1. ČASŤ TAJNÍČKY	ÚTOK		ZNAČKA OXIDU CINU	PRVÁ ČASŤ ZLOŽ. SLOV S VÝZNAM. DVAKRÁT	PADNÚŤ		MIESTNOSŤ	NOČNÝ PODNIK	MÁM AKO PRÍBYTEK	NÁLEŽITÁ		OBLIEKOL	VRCHNÝ ÚDER S VYSOKÝM LETOM	CELKOVÝ SÚHRN POLOŽIEK	VODCA ARGONAUTOV	KRÍDLO VÁČSEJ BUDOVI				
MENO IZABELY				SÚKR. BEZP. SLUŽBA ANALYTICKÝ SKR.					ŠPANIELSKA RIEKA					SVETLO-MODRÝ MINERÁL								
KALKULÁCIA									USMRŤ NÓRSKA METROPOLA					DOLAR ČESKY SÍDLO V NÓRSKU								
TALIANSKE MUŽSKÉ MENO						3. ČASŤ TAJNÍČKY KÓD LOTYŠSKA																
RUSKÁ RIEKA					CUDZIE ŽEN. MENO HUDOBŇNÝ ŠTYL					DOLU BÁSN. ŠLACHTICKÝ PREDIKÁT						STRANA OSRD-COVNÍK						
KEĎ			HLADINA ANGL. SYFILIS						POPLATKY ŠTÁTU					DVERNÝ ZÁVES BEZ-POCHYBY								
AFRICKÝ VEĽTOK				MARTIN DOMÁCKY SLOVENSKÝ MALIAR					MUŽSKÉ MENO								VÝROBCA POČÍTAČOV	PAPULA				
	DOPRAVNÝ PRO-STRIEDOK	ORGÁN SLUCHU 2. ČASŤ TAJNÍČKY				<p>„(Tajnička 1-2).“ </p> <p><i>Marcus Valerius Martialis</i></p>						REDAKČNÁ RADA SKR.		INICIÁLKY MODERÁT. PARIŠKOVEJ PLATINA ZN.								
VNÍMANIE				REGIONÁLNA VETERINÁR. A POTRAVIN. SPRÁVA SKR.														SMAŽENÉ ZEMIAKOVÉ LUPIENKY				
KVANTOVÝ ZOSILŇOVAČ SVETLA																			MOZGOVÁ MRTVICA			
AIR TRANSPORT SKR.			EČV OKR. LEVICE KOMPLOT			OTEC	LÁSKA ANGLICKY		ZNAČKA PRE LOGA-RITMUS	OSAMELOSŤ	MELÍŤ			TADE KNIŽ. DO SYŤOSTI		MPZ SLOVENSKA ŽATVA						
UDIERAJ NOHOU				POLOVICA LATINSKÁ DVOJ- HLÁSKA				DRUH DROGY					ODIERAJÚ CITOSLOVCE POCITU ZIMY				DRUHÁ TRÁVA	POVLEČENIE				
	POLOHA BRAT KAINA							AM. HEREČKA VIACDIELNA HLINIKOVÁ NÁDOBA						VELKÝ ŠTER. VTÁK MENO KUSTURICU								
PÍSMENÁ A HOVOR				EVA ANGLICKY MONGOLSKÝ VLÁDCA					VYNÁLEZCA TELEGRAFU RIMSKÝCH 601						OSOBNOSŤ TELEV. OBR. ZMLÁŤ							
UDIERAL				4. ČASŤ TAJNÍČKY EČV SOBRANIEC																		
PRÍSLUŠNÍK NACISTICKEJ ORGA-NIZÁCIE							VZDAJ ÚCTU						SLOVENSKÁ OBEC V OKRESE SOBRANCE									
LÍTIUM ZNAČKA			OSOBNÉ ZÁMENO				ZASIEVAŤ						ODRODA ZEMIAKOV				POVZDYCH					

Križovky sú nevyherné.



Foto Wikimedia Commons

Riešenie z minulého čísla:

*Ak chceš byť naozaj úspešný a šťastný,
musíš robiť to, čo ťa naozaj baví.*

Walt Disney

Filmový producent a zabávač, inovátor animovaného filmu a zábavných parkov. Spolu so zamestnancami spoločnosti vytvoril množstvo svetoznámych postáv, vrátane Mickey Mousea, ktorého tiež nadaboval.



Komplexní informace o onemocnění ledvin

Portál pro pacienty
a jejich rodinné příslušníky

www.ledviny.cz

Věnujeme se tématům:

- Prevence a zdraví ledvin
- Nemoci ledvin
- Náhrada funkce ledvin a dialýza
- Transplantace a dárcovství

V on-line poradně na vaše otázky odpoví
lékaři a zdravotní sestřičky.

Více zde



B. Braun Avitum s.r.o. | www.bbraun.cz