NOVINY

NEMOCNICE NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ • příspěvková organizace •

ZIMA 2025

NOVOMĚSTSKÉ NEMOCNICE

Už počtvrté jsme v novoměstské nemocnici

společně zahájili advent

Vůně vánočního punče, zpěv koled, radostné očekávání rozsvícení světýlek připomínajících příchod nejkrásnějších svátků v roce a také výskání dětí, které využily první sněhové nadílky a sjížděly zasněžený svah nad betlémem se svatou rodinou – tak vypadalo v pořadí již čtvrté společné zahájení adventu v areálu novoměstské nemocnice.

Hudební produkce se opět ujal komorní sbor ALTER EGO z Bystřice nad Pernštejnem, jehož umělecká vedoucí Lenka Macháčková je s novoměstskou nemocnicí úzce spjata. „Pracovala jsem tu kdysi jako zdravotní sestra, takže zdravím své kolegyně," usmála se na shromážděné Lenka Macháčková.

Zpěv sklidil zasloužený potlesk a pak už přišlo na řadu touženě očekávané rozsvícení vánočního stromu, které odstartovaly děti společně s paní ředitelkou nemocnice Věrou Palečkovou. Ta před společným závěrečným zpíváním koled ještě vyslovila adventní přání: „Všem přeji, aby nás předvánoční období zaplnilo klidem, aby nás vánoční světýlka zahřála a vydržela v našich srdcích po celý rok. A ať se potkáváme kdekoliv, ať si předáváme v dnešní složité a náročné době vždycky radost," řekla.









NEMOCNIČNÍ MINITRHY se opravdu povedly!

Předvánoční prodejní akce věcí, které vyrobily a vytvořily šikovné ruce zaměstnanců novoměstské nemocnice, měla obrovský úspěch. Nemocniční minitrhy nabídly pestrou paletu nejrůznějšího zboží ze dřeva, z korálků, šité, háčkované, pletené, drhané a mnohé další. Třešničkou na dortu byla ukázka zpracování vlny v podání Ivany Buttry. „Velké poděkování patří údržbě, že všechno nachystala, kuchyni, která minitrhům dodala šmrnc nádherným a chutným moučníkem a skvělým vánočním punčem. A velký dík patří také všem nakupujícím a prodávajícím, bez kterých by to nešlo," poděkovala tisková mluvčí Nemocnice Nové Město na Moravě Helena Zelená Křížová.



Editorial



Vážené čtenářky, vážení čtenáři, konec roku se blíží a spolu s ním přichází bilancování. Letos jsme toho stihli opravdu hodně. A i když nelze připomenout vše, zmíním alespoň pár věcí, které přispěly k rozšíření péče o naše pacienty: Radiologické oddělení se letos připojilo k preventivnímu programu ultrazvukového vyšetření břišní aorty. Na začátku května zahájila svou činnost laktační poradna. A ještě bych připomněla jednu novou službu, která se také týká maminek po porodu. Naše nemocnice ve spolupráci s Novým Městem na Moravě zavedla předávání rodných listů pro narozená miminka přímo v porodnici.
Mimo modernizace stávajících přístrojů jsme pořídili i novinky k rozšíření péče. Například oddělení dlouhodobě nemocných získalo motodlahu a aktivizační brýle. Chirurgické oddělení má nový neuromonitor, díky němuž se operatér lépe orientuje při práci v blízkosti důležitých nervů. Nové vybavení má i diabetologická ambulance, která nyní disponuje standardní oční kamerou doplněnou softwarem Aireen s umělou inteligencí. Přístroj vyhodnotí, zda pacient trpí nebo netrpí diabetickou retinopatií. Čilá byla i stavební činnost. Na neurologickém oddělení vznikl pokoj se zvýšenou péčí. Zrealizovala se přestavba chodníků od parkoviště pod ODN 2 a 3 až po zadní příjezdovou komunikaci k nukleární medicíně. A stále pokračuje výstavba nové dialýzy a rekonstrukce gynekologicko-porodnického pavilonu.
Jsem také velmi ráda, že se podařilo obnovit přednáškové večery pro odbornou veřejnost. Za to patří díky především oddělení ARO. A ještě jednu novinku, která se nám letos podařila, bych ráda zmínila. Jedenáct mediků a mediček využilo nabídky novoměstské nemocnice a přijelo navštívit třídenní Kemp mediků. Byla to premiéra nejen pro studenty, ale i pro nás. A jsme moc rádi, že se tato akce zdařila.
Letošní rok byl doslova nabitý prací a já bych všem chtěla za to moc poděkovat. A teď už mi zbývá jen vám popřát příjemné prožití adventních dní a krásné Vánoce!

S úctou Věra Palečková

STOMICKÁ SESTŘIČKA je zdravotník, psycholog i přítel, shodují se pacienti



„Bylo mi resekováno střevo, na oddělení ARO jsem v umělém spánku ležel měsíc. Měl jsem otevřenou ránu a vedle stomii. Cesta k uzdravení byla velmi dlouhá, dá se říct, že jsem ožil až na chirurgickém oddělení, kam za mnou chodila stomická sestřička. Bylo skvělé, jak mi hned od začátku pomáhala. A taky mě připravovala na to, abych vše zvládl i po propuštění doma. Toho jsem se velmi bál. Stomická sestřička mě ale podporovala fyzicky i psychicky," začíná vyprávět svůj příběh jeden z pacientů, který strávil dlouhou dobu v novoměstské nemocnici a docházel do stomické poradny, Marek Lenc.
Právě návrat domů v něm vzbuzoval panickou hrůzu. V nemocnici byl v péči zdravotníků. Přechod do běžného života si neuměl představit. Žít se stomií se musí pacient naučit. Musí upravit své návyky, vybrat si správné oblečení, hlídat si jídelníček. „V nemocnici jsem byl poměrně dlouho, byla to tu pro mě druhá rodina. Jít domů jsem se bál. Stomická sestřička mi dodávala odvahu a sebejistotu. Učila mě, jak se stomií žít. Jak zacházet s pomůckami. A byla mi i přítelem na telefonu," chválí stomickou sestřičku z chirurgického oddělení novoměstské nemocnice Danu Vrbeckou Marek Lenc.

Stomie je vyvedení střeva na povrch těla. K tomuto řešení se přistupuje při závažných onemocněních, například onkologických nebo při Crohnově chorobě. Stomie může být trvalá nebo dočasná, kdy po vyléčení základního onemocnění se střevo vrátí do dutiny břišní.

Zrození stomické poradny

Život se stomií neboli vývodem není úplně jednoduchý, ale dá se zvládnout. Člověk musí počítat s určitým omezením, to ale není takové, aby nemohl žít plnohodnotný život. Dana Vrbecká stála u zrodu stomické poradny, která v novoměstské nemocnici před devíti lety vznikla. „Byla jsem původně sálovou sestrou, ale musela jsem ze zdravotních důvodů změnit místo. Byla mi nabídnuta funkce staniční sestry na chirurgickém oddělení 1. K tomu patřila i práce s pacienty se stomií. Musela jsem absolvovat nejrůznější semináře, vzdělávací akce a praktické nácviky," popisuje počátky své stomické praxe Dana Vrbecká.
Stomická poradna je umístěna ve specializované ambulanci na chirurgickém oddělení. Tam v odpoledních hodinách každé úterý po telefonické domluvě předává Dana Vrbecká rady a zkušenosti stomikům. „Chodí za mnou nejen pacienti z našeho oddělení, ale i z jiných zdravotnických zařízení. Probíráme nastavení výživy, životní styl, změnu pomůcek, řešíme komplikace v souvislosti se stomií," vysvětluje sestřička.
Práce se stomiky ji natolik zaujala, že se stala i členem týmu pro vývoj stomických pomůcek. Může tak své bohaté zkušenosti zúročit a předávat dál. Kromě toho navštěvuje pravidelně nejrůznější semináře a také jezdí na sraz stomiků. „Čerpám tam nové informace. Vzájemné rozhovory mě inspirují, navádí mě často na řešení, která by mě asi vůbec nenapadla," pochvaluje si kontakty s pacienty i odborníky Dana Vrbecká, která pak své poznatky zúročí nejen ve stomické poradně, ale předává je i dalším zdravotním sestřičkám, jež školí v této problematice.

Stomie se netýká pouze starších pacientů, ale i těch mladších. To je i případ Jaroslava Huláka, který se dlouhodobě potýkal s Crohnovou nemocí.

Dokončení na straně 2

Stomická sestřička je zdravotník, psycholog i přítel, shodují se pacienti

Dokončení ze strany 3

Po operaci střev a biologické léčbě začal mít problémy s konečníkem. Jeho potíže došly až tak daleko, že mu lékaři museli provést umělý vývod. „Já jsem do stomické poradny novoměstské nemocnice přišel poté, co mi v podstatě odmítli pomoci v jedné z větších nemocnic. Neměli na mě prostě čas, ale já jsem pomoc se stomií potřeboval okamžitě," líčí Jaroslav Hulák, pacient, který dnes se stomií vede plnohodnotný život, je tatínkem dvou malých dětí, sportuje a na němž v běžném kontaktu jeho zdravotní postižení nikdo ani nepozná.

„Měl jsem velké zdravotní problémy a stomie byla jediné řešení. Začátek byl velmi těžký, člověk spoustu věcí vůbec netuší. Bojí se, že to nebude držet, že nebude mít dost pomůcek. A když pak přijde ještě nějaký akutní problém, potřebujete znovu pomoc zdravotníků. To se mi také stalo. Ale v nemocnici, kde mě operovali, mi nepomohli. Prý nejsem objednaný a vezmou mě až za dva měsíce. Naštěstí mi známí poradili, že je v novoměstské nemocnici stomická sestřička. Ta mi opravdu pomohla, její přístup byl a stále je skvělý. Vždycky mi poradila," nedá na Danu Vrbeckou dopustit Jaroslav Hulák.



Příběhy, které se vryjí hluboko

Ne každý příběh má ale dobrý konec. „Dodnes mám husí kůži, když si vzpomenu na jednu pacientku, jež do stomické poradny docházela se svou dcerou, která tehdy chodila do první třídy. Holčička vždycky docházela s maminkou a byla velice šikovná, uměla mamince pomoci s ošetřením. Maminka byla bohužel onkologická pacientka a léčbu nakonec nezvládla. Její konec mi přišel oznámit společně s dcerou tatínek. Hodně dlouho jsem se s tím smiřovala. Život ale už je takový," míní Dana Vrbecká.

Vzpomíná také na dalšího pacienta, který měl jen jednu ruku. Pro stomickou sestřičku to byla velká výzva. „Byl velký problém najít stomický sáček a další příslušenství. Takové, aby ho mohl obsluhovat pouze jednou rukou. Trénovala jsem to na sobě i na pacientovi. Hodně nám pomáhala i jeho maminka. Nakonec si stomii dokázal ošetřit sám, bez pomoci druhých. Tento pacient měl nakonec to štěstí, že měl vývod pouze dočasný. Pokaždé, když se potkáme, na to vzpomínáme," usmívá se stomická sestřička.

Dana Vrbecká se u každého pacienta snaží o individuální přístup. I na dovolenou si s sebou bere tašku katalogů se stomickými pomůckami. „To abych mohla reagovat při akutních potížích. Jsem pro ně na telefonu i na e-mailu. Od roku 2017 mi prošlo rukama přes tři sta pacientů," bilancuje Dana Vrbecká.

Jak uvádí, ne u každého pacienta je vývod trvalý. „Z mého pohledu je důležité, aby byla u pacienta stomie založená na správném místě. O to jednodušší je pak ošetření. Nejen pro pacienta, ale i pro personál. Celá edukace pacienta s vývodem střeva je velmi časově náročná. Oceněním pro mě je schopnost pacienta a jeho rodiny naučit se samostatně pečovat o stomii a pokud možno začlenit se do běžného života," konstatuje stomická sestřička.

Zaměstnanci nemocnice se utkali ve volejbalovém turnaji

Posledního letošního volejbalového turnaje, jehož organizace se opět zhostilo rehabilitační oddělení novoměstské nemocnice, se zúčastnili zaměstnanci napříč odděleními. „O skvělou atmosféru nebyla nouze. Devět smíšených týmů jednotlivých oddělení předvedlo nejen sportovní nasazení, ale také týmového ducha, vzájemnou podporu a dobrou náladu. Turnaj probíhal po celé odpoledne a jednotlivé týmy sváděly napínavé souboje o každý bod. Nešlo ale jen o výsledky – hlavním cílem bylo setkat se mimo pracovní prostředí, zasportovat si a společně si užít předvánoční čas," podotkla zástupkyně organizačního týmu Jana Havlíková. Slavnostního vyhlášení výsledků se ujala ředitelka Nemocnice Nové Město na Moravě Věra Palečková. „Jsem velmi ráda, že jsme nejen kolegové, ale i parta lidí, která se umí bavit a držet při sobě, a že spolupráce a fair play jsou hodnoty, které nás spojují nejen v práci. A velké poděkování patří organizátorům z rehabilitačního oddělení, tento turnaj už se stává skvělou tradicí," řekla při odměňování vítězů. Ceny pro vítěze letos věnovala Pekárna Unčín. „Moc děkujeme za podporu. Závěrem patří velké poděkování všem hráčům, spoluorganizátorům i fanouškům. Už teď se těšíme na další sportovní setkání," vzkázala Jana Havlíková.



„Neexistují zakázané potraviny, pouze nevhodná množství,“ říká nutriční terapeutka Kateřina Vencálková

V novoměstské nemocnici je znovu otevřená nutriční poradna. Je umístěná v budově dětského oddělení a vede ji nutriční terapeutka Bc. Kateřina Vencálková. A jaká je vlastně náplň práce nutričního terapeuta? „Nutriční terapeut hodnotí nutriční stav, sestavuje individuální stravovací plány a edukuje pacienty či klienty. Poskytuje rady, tipy a směr, kterým by se měl pacient ve výživě ubírat. To je taková obecná definice. V mé poradně se snažím pacientům co nejvíce přiblížit, jak jejich tělo funguje a co se v něm děje při různých onemocněních. Sama jsem vždy potřebovala vědět „proč“. Už jako dítě jsem v pohádce Princezna na hrášku řešila, že by princezna pod hromadou matrací hrášek ve skutečnosti nejspíš vůbec neucítila. A tohle moje přemýšlení mě provází dodnes,“ usmívá se nutriční terapeutka.

Jak dlouho se věnujete této práci a proč jste si ji zvolila?

Už na střední škole mě velmi bavily předměty jako biologie člověka a chemie. Ve třetím ročníku jsem si mohla vybrat stáž na univerzitě a zvolila jsem si lékařskou fakultu. Byla jsem z ní nadšená. U specializace jsem si nejprve nebyla jistá, ale nakonec jsem si vybrala výživu, protože stravu může do značné míry ovlivnit každý z nás. Čím více se učím o lidské fyziologii, tím více si uvědomuji, jak zásadně nás strava ovlivňuje.

Kdy by měl člověk vyhledat nutričního terapeuta?

Naše stravovací vzorce se utvářejí už od dětství. Pro každého by bylo mnohem jednodušší dodržovat zásady zdravého stravování, pokud bychom je měli přirozeně zažité od raného věku. Moje odpověď tedy je: kdykoliv. Ideálně klidně „včera“, pokud víte, že vaše stravování není úplně ideální.



Raffaello kuličky

v nutričně hodnotnější verzi

250 g měkkého tvarohu
čekankový sirup (oslaďte podle vlastní chuti)
strouhaný kokos (cca 60 g)
mandle – 1 kus do každé kuličky

Tvaroh smíchejte s čekankovým sirupem a kokosem. Směs dejte na několik minut do mrazáku, aby ztuhla. Poté vytvarujte kuličky – můžete vložit mandle dovnitř nebo je připravit bez nich. Hotové kuličky obalte v kokosu. Uchovávejte je v ledničce a spotřebujte do jednoho týdne.

Pro koho je nutriční poradna především určena?

Dá se říci, že pro každého. Do nutriční poradny chodí pacienti, kteří už mají nějaké onemocnění a změnou stravování mohou výrazně zlepšit svůj zdravotní stav. Ještě lepší ale je, když lidé přicházejí preventivně a mohou tak předejít propuknutí nemocí, ke kterým mají například i genetické predispozice.

Jaké služby nabízíte?

V poradně máme diagnostickou váhu Tanita, na které vážím každého nového pacienta (kromě dětí, těhotných žen a pacientů s kardiostimulátorem). Pacient získá informace o své váze i o složení těla – tukové a svalové hmotě, množství vody a podobně. Poté s ním podrobně probírám zdravotní stav, stravovací návyky, pohybovou aktivitu, psychickou pohodu i kvalitu spánku. Na další návštěvě předávám stravovací plán, který obsahuje zásady zdravého stravování, specifické informace dle případných onemocnění, rámcový jídelníček a inspiraci s recepty.

Jsou nutné pravidelné konzultace?

Doporučuji určitý stupeň pravidelnosti, ale konkrétní frekvence je velmi individuální. Záleží na tom, jak daleko jsou současné stravovací návyky od cíle, kterého chceme dosáhnout. A také na tom, jak moc je pacient ochotný měnit své pevně zakořeněné zvyklosti a učit se dělat věci jinak.

Jaké jsou základní principy zdravého stravování?

Určitě pestrost. Každá potravina obsahuje odlišné množství makro i mikroživin, a proto pestrá strava zvyšuje pravděpodobnost, že tělu nebude nic chybět. Důležitý je také dostatek vlákniny. Doporučená denní dávka je přibližně 25 až 30 g, ale průměrný Čech se často dostane sotva na polovinu. Vláknina má přitom mnoho benefitů – zlepšuje stav střev, snižuje hladinu cholesterolu, zvyšuje pocit sytosti a má řadu dalších pozitivních účinků. Základem by měl být dostatečný příjem ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků, které patří k nejbohatším zdrojům vlákniny.

To ale určitě není všechno…

Dále je vhodné omezit průmyslově zpracované potraviny. Pozornost si zaslouží také omezení příjmu soli – a to jak té přidané při vaření, tak i skryté soli, která se vyskytuje například v paštikách, sýrech či uzeninách. Stejně tak je vhodné snížit příjem nasycených tuků. Typický český jídelníček obsahuje často více nasycených než nenasycených tuků. Pro zlepšení poměru doporučuji například nahradit v kuchyni sádlo řepkovým olejem a máslo rostlinným tukem (nikoli však kokosovým nebo palmovým). Nezapomínejme ani na dostatečný pitný režim. A nakonec – vše je o množství. Klíčové je, kolik čeho ve stravě máme. Neexistují zakázané potraviny, pouze nevhodná množství.

Jaké jsou nejčastější mýty o stravování, s nimiž se setkáváte?

Je jich opravdu hodně. Nejvíce mě trápí mýty, které mohou lidem přímo uškodit. Patří sem například tvrzení, že lze „vyhladovět“ rakovinu, nebo že keto dieta založená na slanině a jiných tučných masných výrobcích nemá negativní vliv na lipidový profil v krvi a na zdraví cév. Další specifickou skupinou, ve které panuje celá řada mýtů, jsou výživové doplňky na hubnutí. Způsob, jakým se některé z nich prezentují, opravdu nemá hranice. Každý z nás občas hledá co nejsnazší cestu k úspěchu a představa doplňku, který „všechno udělá za vás“, je samozřejmě lákavá. Marketingové slogany typu „dejte si tento doplněk a hubněte bez jakýchkoliv změn v životosprávě“ mě však dokáží zvednout ze židle.

Blíží se Vánoce – jak by měl vypadat vánoční jídelníček?

Pokud trávíte Vánoce doma, můžete si jídelníček krásně přizpůsobit a připravit si jídla v lehčí a lépe stravitelné podobě. Pokud ale máte přes svátky plný kalendář návštěv a jíte převážně tam, je velmi těžké jídelníček ovlivnit. I tak mám pár tipů. Výživa je z velké části o množství, proto se nebojte si říct o menší porci. Cukroví jen ochutnejte. Zařaďte procházku s rodinou. A také: Vyhýbejte se alkoholu – ideálně se nabídněte jako řidič.