

Dialog

share^{edition} for care

4 2018

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Tajuplná síla
léčivých vůní

CESTUJEME

Luhačovice

SHARE FOR CARE

Tipy na to,
jak zvládnout léto

ROZHOVOR

SIMONA
STAŠOVÁ

Neberme se tak moc vážně



DOVOLENÁ V MALAZE

Společnost B. Braun Avitum s.r.o. nabízí program prázdninových dialýz, který umožňuje pacientům s onemocněním ledvin cestovat po celém světě.

Chcete se podívat do Andalusie? Žádný problém. V Malaze jsme otevřeli nové prázdninové dialyzační středisko. Sluncem zalitá Malaga je městem širokých bulvárů, ve větru se houpajících palm, pestrého nočního života a vynikajících restaurací s čerstvými plody moře.

Šťastnou cestu!

Postup při zajištění prázdninové dialýzy:

- Klient si vybere destinaci a osloví koordinátora prázdninových dialýz.
- Koordinátor doporučí vhodné dialyzační středisko.
- Klient upřesní termíny dialyzačního ošetření a předá kontakt na své domácí dialyzační středisko.
- Koordinátor si vyžádá potřebnou lékařskou dokumentaci a kontaktuje vybranou dialýzu.
- Koordinátor pacienta kontaktuje a předá mu veškeré potřebné informace.

Centrum prázdninových dialýz | B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-777 456 365 | Fax +420-271 091 923
prazdninovodialyza.cz@bbraun.com

MALAGA

NOVÁ DESTINACE V CELOSVĚTOVÉ SÍTI
PRÁZDNINOVÝCH DIALÝZ



Milé čtenářky, milí čtenáři,

léto se sice pomalu překlápá do své druhé poloviny, ale to neznamená, že je všem radovánkám konec. Letní dovolené a s tím spojené zasloužené chvíle odpočinku jsou v plném proudu, a proto bych vám je ráda zpřijemnila novým číslem Dialogu, který je jako vždy napěchovaný velkým množstvím zajímavých rad a tipů. Mottem celého čísla je relax, a to téměř ve všech podobách, takže věřím, že s Dialogem si ho užijete i vy.

Cestovatel Petr Pavelčík vás zavede na kolonádu do Luhačovic, kde společně s ním nasajete lázeňskou atmosféru, ochutnáte minerální prameny Vincetka, Ottovka či pramen MUDr. Františka Šťastného a podíváte se po okolí. Kdybyste chtěli prázdninové chvíle spojit se sportem a relaxací, zaměřte svoji pozornost na článek o tajemné síle tchai-ťi anebo si jen provoňte svůj byt či dům těmi správnými bylinami. Jejich kouzlo a účinky odkryjeme v článku věnovaném aromaterapii.

Užijte si krásný zbytek letních dnů a pořádně relaxujte doma, na chalupě, u vody, pod vodou i nad vodou, na horách i v jeskyních, v kempech či v hotelích.

Přeji vám krásné a ničím nerušené čtení.

Magda Volná
šéfredaktorka

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty

Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Martin Kunccek; RNDr. Martin Kalina, Ph.D.; Luděk Hajský, Petra Borová

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková, Mgr. Petr Pavelčík

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cíndr

Vydavatel: B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827,

Tel. +420 271 091 111, Fax +420-271 091 912, dialog.cz@bbraun.com, www.bbraun-avitum.cz

Veškeré články publikované v tomto časopisu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto časopisu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutně konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů.

4

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

První domov pre seniorov a dialyzovaných pacientov na Slovensku sme otvorili v Galante

8

ROZHOVOR

Simona Stašová:
Neberme se tak moc vážně

14

TÉMA

Tajuplná síla léčivých vůní

18

SHARE FOR CARE

Tipy na to,
jak zvládnout léto

22

CESTUJEME

Luhačovice

30

POVÍDKA

Adéla Knapová:
Slabikář

Prvý domov pre seniorov

a dialyzovaných pacientov na Slovensku sme otvorili v Galante

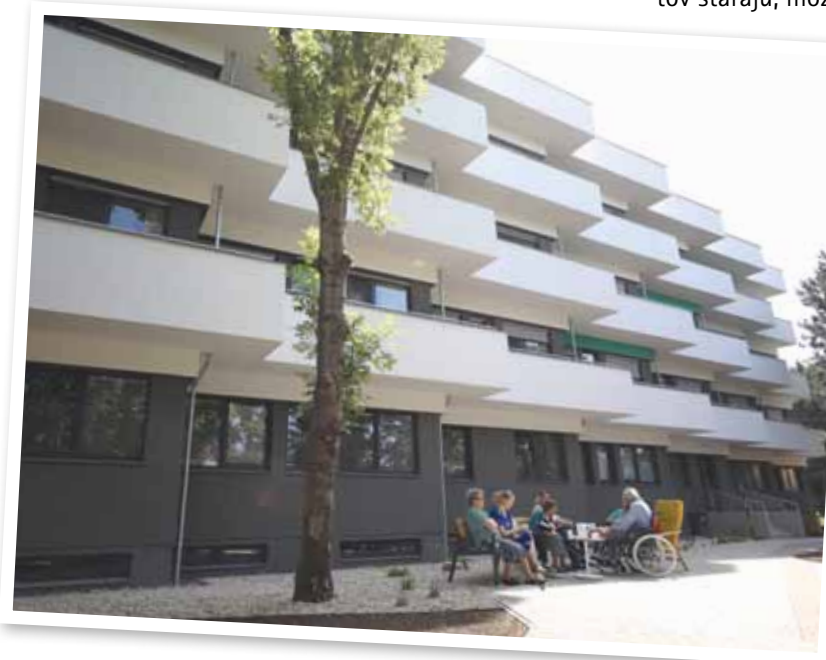
Na konci mája bolo pre obyvateľov Galanty a neďalekej Bratislavy otvorené nové unikátne multifunkčné zariadenie B. Braun Galenia, ktoré ako prvé na Slovensku ponúka seniorom s poškodenými obličkami okrem dialyzačnej starostlivosti nefrologickú ambulanciu, domov pre seniorov, rehabilitačné centrum a Alzheimer centrum. „Komplexná starostlivosť na jednom mieste je celosvetovým trendom. Skúsenosti z nášho obdobného projektu v Slavkove u Brna nám potvrdili, že tento koncept jednoznačne zlepšuje kvalitu života aj vážne chorým ľuďom, ktorí vďaka nemu nemusia investovať svoj čas a energiu do prepravy do zdravotného strediska, a tak im zostáva čas aj na aktívny život,“ hovorí riaditeľ siete dialyzačných stredísk B. Braun Avitum CZ/SK MUDr. Martin Kuncek. „Veľkou výhodou je aj priame prepojenie s nemocnicou, kde majú klienti k dispozícii ďalšie odborné ambulancie,“ dodáva.

Vyšší komfort pre nielen dialyzovaných seniorov z celého regiónu

B. Braun Galenia ponúka 71 lôžok na troch podlažiach. Veľkou výhodou je, že 53 z nich predstavujú jednoposteľové izby, ktorých býva vo väčšine zariadení nedostatok, a 18 miest je v dvojposteľových izbách. „O našich klientov sa stará špeciálne vyškolený a empatický zdravotnícky personál, a to 24 hodín denne,“ hovorí riaditeľ Senior Care Galenia Ing. Milan Halomí, MBA. Spoločnosť B. Braun Avitum, ktorej patrí celá budova, tak zavŕšila druhú časť rozsiahleho unikátneho projektu

spájajúceho špecializovanú lekársku starostlivosť o ľudí s vážne poškodenými obličkami so súkromným bývaním. Súčasťou komplexu je aj nefrologická

ambulancia. Po dobu trvalého pobytu seniorov sem rodiny, ktoré sa o pacientov starajú, môžu priviesť až dve blízke osoby na relaxačný pobyt, napríklad počas dovolenky. Zariadenie môžu využiť aj pacienti na dobu rekonvalescencie, napríklad po hospitalizácii v nemocnici, po operácii a pod. „Služby senior house sú čiastočne hradené z finančného príspevku Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny a časť si klient



dopláca sám. Výška štátneho príspevku sa líši podľa stupňa závislosti. Ceny sú podstatne nižšie ako v zariadeniach



s rovnakým štandardom v Bratislave," hovorí Ing. Milan Halomi, MBA.

Rešpektovať krehké zdravie, a pritom dobre žiť

B. Braun Galenia má už prvých 13 obyvateľov z možných 71. Štyria z nich trpia Alzheimerovou chorobou a dvaja klienti sú na dialýze. S poskytovanými službami sú spokojní.

„Za najväčšiu výhodu považujem, že už nemusím čakať na sanitku. Izba je navyše veľmi pekná a priestranná, dokonca s vlastným televízorom. Miestny personál je veľmi milý a strava mi chutí," hodnotí svoje doterajšie skúsenosti ubytovaný dialyzovaný pacient, pán Polák.

Pred budovou sa rozprestiera park, kde boli v rámci realizácie projektu vykonané záhradné úpravy a vysadené nové rastliny. Budova B. Braun Galenia bola pôvodne detským pavilónom nemocnice, ktorý s nemocnicou spájal 150 m dlhý podzemný tunel. Táto výhoda zostala zachovaná. V prípade potreby cez tento tunel môžu klienti suchou nohou prejsť a navštíviť špecializované ambulancie, ako napríklad geriatriciu, diabetológiu alebo nefrológiu. „Pacienti s ochoreniami obličiek sú polymorbídni a často vyžadujú konzultácie aj u iných odborných lekárov. Nevyhnutnosť komplexnej starostlivosti so sebou logicky prináša aj predpokladaný vyšší vek ubytovaných," vysvetľuje vedúci lekár miestneho dialyzačného strediska B. Braun Avitum MUDr. Lórant Bobák.

Obyvatelia nie sú izolovaní na periférii

Klienti B. Braun Galenia zostávajú neoddeliteľnou súčasťou mestského ruchu, ale so zázemím pokojnej štvrte. Môžu si vyjsť do priľahlého parku, vyraziť na zmrzlinu alebo sa napríklad pozerať, ako si mládež ide zahrať futbal. Kvalitu života ubytovaných zvyšuje zaujímavý program organizovaný nielen v skupinách, ale aj individuálne. „Plánujeme výlety, vychádzky, prednášky prepojené s kultúrnymi spoločenstvami z mesta, napríklad s vystúpením detí z miestnych škôl a škôlok," dodáva Ing. Milan Halomi, MBA. Z doplnkových služieb môžu klienti využívať kaderníctvo, pedikúru alebo manikúru. O ich duchovné potreby sa stará kňaz, ktorý prichádza raz za mesiac.



Nadštandardná starostlivosť v moderne vybavených priestoroch

- **Podzemie:**
Tvorí technické zázemie a priestory na rehabilitáciu s telocvičňou, posilňovňou a hydroterapiou.
- **Prízemie:**
Kompletne zrenovované a novo vybavené dialyzačné stredisko, ktoré v súčasnej podobe slúži pacientom od decembra 2016.
- **I. poschodie:**
Alzheimer centrum s 23 lôžkami. Všetky postele sú elektricky pohybovateľné a vybavené antidekubitnými matracami.
- **II. poschodie:**
Zariadenie opatrovateľskej služby. Podmienkou pre prijatie je plnoletosť klienta a stupeň odkázanosti minimálne 2. Na tomto poschodí je umiestnených päť dvojlôžkových a 14 jednolôžkových izieb.
- **III. poschodie:**
Zariadenie pre seniorov so stupňom odkázanosti na sociálne služby 4–6. Majú tu k dispozícii 24 lôžok. Všetci klienti zariadenia sú vybavení náramkami alebo prívieskami s tlačidlom na privolanie pomoci.

„Počas našej dlhoročnej činnosti sme neustále konfrontovaní so zdravotnými aj sociálnymi problémami dialyzovaných seniorov. Pri dnešnej pokročilej a dostupnej zdravotníckej starostlivosti sa dialýzy dožije čoraz viac pacientov, ktorí by kedysi zomreli v mladšom veku. Naše zariadenie je doposiaľ ojedinelé

aj v európskom meradle. Snažíme sa, aby aj títo pacienti mohli pri svojom komplikovanom zdravotnom stave dobre žiť, nielen prežívať,“ dodáva na záver MUDr. Martin Kunczek.

redakce Dialogu
foto Ester Horovičová



Lukostřelec a ambasador B. Braun pro život

David Drahonínský

nenášel přemožitele a suverénně ovládl evropský pohár

Již 22. ročník Světového žebříčkového turnaje a Evropského poháru v paralympijské lukostřelbě v Novém Městě nad Metují uzavřel své brány. Sešlo se zde okolo 300 lukostřelců z celého světa, aby zde porovnali síly před následujícím mistrovstvím Evropy, které se koná v polovině srpna v domácí Plzni. Evropského poháru se zúčastnil i český paralympionik David Drahonínský, který obhajoval zlatou medaili z minulého roku. Nezaváhal a obsadil opět nejvyšší příčky.



David Drahonínský vyhrál nejen v Novém Městě nad Metují, ale i v celkovém hodnocení evropského poháru, kdy se první kolo konalo v italské Olbii. Ani tam nenašel přemožitele. Přesto je rád, že tuto část sezóny uzavřel právě v Novém Městě nad Metují: „Poprvé jsem zde byl na turnaji v roce 2003 a každý rok se těším na setkání s přáteli z celého světa. Tato multikulturní sportovní akce se mi vryla do srdce,“ vzpomíná David.

Lukostřelec měl na závodě i svoji svě-
řenkyňku Terezu Brandtlovou, která s ním

od října roku 2017 trénuje. Tereza prošla částí klasifikace, kdy je zařazena do kategorie W1 s kladkovým lukem, stejně jako David: „Tereza zvládla kvalifikaci na jedničku, jelikož si střílela osobní rekord. Bohužel se už ale předchozího dne zranila a kvalifikační i eliminační souboje dostřílela v bolestech. Sáhla si na dno, i to k sportu patří. Získala cenné zkušenosti, ale také chuť do dalšího tréninku. Čeká nás hodně práce. Už se těšíme na to, až si Tereza na dalším závodě posune své maximum,“ říká ambasador David Drahonínský.

Co čeká světovou jedničku v příštích týdnech? „Moc volna si neužiji a kromě spánku budu kupodivu hodně hodin trávit s lukem v levé ruce, s šípy na dosah mé pravačky a žlutým středem v dohledu padesáti metrů...“ odpoví bez rozmyšlení muž, jemuž patří první pozice ve světovém žebříčku, a my mu přejeme pevnou ruku a ostříží zrak!

redakce Dialogu

Malý František se léčí s leukémií a my

chceme vyplnit další sen!

Osmiletý František i jeho maminka ještě donedávna vedli docela obyčejný rodinný život. Když ale loni v září František nastoupil do první třídy, začala se u něj stále častěji projevovat nekontrolovatelná únava. V momentě, kdy Františkově mamince volali ze školy, že si musí syna vyzvednout, protože mu není dobře, se jim oběma změnil celý život.

Diagnóza: akutní leukémie

Pediatřička vyslovila podezření, že by mohlo jít o poruchu krvetvorby. Už po cestě domů František téměř zkolaboval a nakonec ho musel vrtulník záchranné služby přepravit do pražské Fakultní nemocnice v Motole. Následná vyšetření bohužel potvrdila diagnózu akutní leukémie.

Od loňského listopadu tak František i s maminkou neustále pendluje mezi nemocnicí a domovem. Náročná léčba je pro Františkovo dětské tělo velkou zátěží a způsobuje mu řadu dalších potíží, jako jsou bolesti břicha, nevolnosti nebo otoky.

Bez práce a s nejnižším stupněm přiznaného příspěvku

Vzhledem k Františkově časté hospitalizaci musela jeho maminka Jaroslava Pávková odejít z práce a posledních několik měsíců se naplno věnuje Františkovi. Ačkoli jim oběma od začátku finančně pomáhá nadace Dobrý anděl, žijí prakticky z ruky do úst. Paní Pávková si sice vyřídila příspěvek na péči, ale posudkový lékař jí přiznal pouze nejnižší stupeň. Jejich rodinná

situace tak zůstává komplikovaná. Františkovu otce se navíc se synem nestýká, neprojevuje o něj žádný zájem ani v době nemoci a přispívá pouze minimálním výživným.

Vysportuje se pro Františka nové kolo a dovolená?

Díky projektu *Plníme sen pohybem* zaměstnanci Skupiny B. Braun sportují, aby každý kilometr a každou spálenou kalorií proměnili v peníze na dovolenou pro malého Františka a jeho maminku, která věří, že se jim začne blýskat na lepší časy: „Průběžné výsledky Františkovi vyšly dobře, tak doufám, že léčbu úspěšně zvládneme,“ říká Jaroslava Pávková a dodává: „Oba se těšíme, že až se František



vyléčí, vyrazíme si spolu na vysněnou dovolenou.“

Aktuální odhad ukončení Františkovy léčby je březen 2019, takže oba ještě čeká pár perných měsíců. A aby František nabral síly co nejdříve, promění se sportovní výkony i v bonus v podobě kola, které měl slíbené od maminky. Pro paní Pávkovou je momentálně koupě kola z finančních důvodů nemožná a František má stejně v průběhu léčby sportovní aktivity zakázané. „Přál bych si zelené,“ zasmívaly Františkovi oči, když jsme se ho ptali, jaké by jeho vysněné kolo mělo být. „Těšíme se, že splníme další dětský sen,“ říkají zaměstnanci Skupiny B. Braun.



redakce Dialogu

NEBERME SE
TAK MOC VÁŽNĚ

Simona Stašová, vítězka ceny TýTý, držitelka Ceny Thálie a třikrát nominovaná na Českého lva nezapomenutelná představitelka mnoha televizních a filmových rolí a nejoblíbenější a nejžádanější česká herečka poslední doby. Narodila se v Praze ve znamení Ryb 19. března 1955, má dva syny Marka a Vojtěcha a díky svoji mamince věděla již od malička, že jednou bude herečkou a tak se i stalo. Po absolvování konzervatoře a DAMU získala v roce 1976 angažmá v souboru Jihočeského divadla v Českých Budějovicích, následně zakotvila na 14 let v Divadle E. F. Buriana v Praze Na Poříčí, hostovala v Činoherním klubu a v divadle v Řeznické a dnes pravidelně hraje v divadle ABC a v divadle Bez zábradlí. Divadlo a pejsek Pepina jsou dvě vášně, bez kterých už nemůže být. Pojďme se společně podívat pod pokličku toho, co dalšího má Simona ráda, co by ještě od života chtěla a co všechno jí již dal.

Dobrý den, Simono. Řekněte mi, co vám v poslední době udělalo největší radost?

Víte, já už dneska mám takové malé dílčí radosti a snažím se, abych každý den nějakou tu malou radost mohla prožít. Občas vás taková malá radost udrží celý den v dobré náladě. Ať už je to pěkné představení, které hraju každý večer, jako by to bylo poprvé nebo naposledy. Protože vím, že divadlo je šuška, mým cílem je, aby diváci, kteří po mém představení přijdou domů nebo mezi přátele, řekli: „Na tu Stašovou do divadla musíš jít, to byl velký zážitek.“ Pak mám vždycky radost, když se se mnou chtějí setkat moji synové, protože už mají svůj život a je pro mě čest a veliká radost, když chtějí se mnou trávit svůj volný čas. Mám průběžnou radost, když čtu dobrou knížku, protože jsem veliký čtenář, nebo se těším na svůj týden v Itálii.

Léto je v plném proudu, jak si ho užíváte? Chystáte se někam na dovolenou?

Já jsem se už poněkolikrát rozhodla léto a svoje prázdniny trávit na letních scénách, protože je to pro mě i pro diváky veliký zážitek. Letos opět hraju

v červenci a v srpnu šest svých komedií na Letní scéně divadla Ungelt a moc se na to těším. Letos mám zařazenou novou komedii amerického autora Neil Simona „Vězeň na Druhé avenue“ s Kamillem Halbichem, který rozkošně hraje mého manžela. Ale těším se i na „Římské noci“, „Skleněný zvěřinec“, „Drobecy z perníku“, „Filumenu Marturano“ a „Posledního ze žhavých milenců“. Nevím, kterou z těchto komedií mám radši, protože každá je jiná, v každé mám naprosto jinou roli a každá si získala moje srdce. Dovolenu si budu vybírat po týdnech na podzim a v zimě, zatímco zase moji kolegové v divadlech budou na jevišti. Všem nám to tak vyhovuje.

Máte nějaký zatím nesplněný sen? Něco, co chcete zažít, vyzkoušet, nebo jen něco, co byste si moc přála?

Já už moc nesplněných přání nemám. Přeju si jenom, aby moji synové byli zdraví, aby moji rodiče byli v plné síle a aby mi fungovala paměť a neopouštěla mě chuť do života a chuť hrát divadlo. To ostatní si musím zařídít sama a také se o to sama přičinit.

Na co nikdy nezapomenete?

Těch krásných momentů v životě je hodně. Narození mých synů je určitě na prvním místě, ten krásný pocit už nikdy nic nepřekoná. Moji synové jsou pro mě to první, co je pro mě v životě nejdůležitější a důvod proč tady na světě vlastně jsem. Pro ně jsem schopná a ochotná obětovat všechno. Neuvěřitelné je, že ve svých 63 letech mám ještě oba rodiče a že si s nimi můžu každý den popovídat a že se jich ještě můžu na všechno zeptat. Důležitou roli v mém životě měla i moje babička, na kterou stále s láskou vzpomínám. Když mi bylo zhruba deset let, tak mi moje právě babička vyprávěla o té své babičce a v jednu chvíli jí tekly z očí slzy. Tenkrát jsem si myslela, bože můj, ta moje babička je divná, že po těch letech ještě může při vzpomínce na svoji babičku brečet, a vidíte, dneska už jsem v tom taky, i já mám slzy v očích při vzpomínce na ni.

Dočetla jsem se o vás, že aktivně sportujete a cestujete. Dodržujete také zdravý životní styl?

Jak se to vezme. Dělán všechno tak, abych se cítila dobře. Střídmě jím, hodně se pohybuju, ostatně večer při představení je to takové večerní fitness. Kolikrát propotím divadelní kostým. Když mám čas, cestuju především do mé milované Itálie, v zimě lyžuju, v létě jezďím na kole a sem tam si zahraju tenis. Bohužel jsem se nikdy úplně nezbavila cigaret. Mokrát jsem s kouřením přestala, a mokrát jsem zase začala. Ovšem snažím se rozšiřovat časový prostor mezi cigaretami. Myslím, že mi to celkem jde (*smích*). Skleničku červeného vínečka si ráda po představení taky dám. Řídím se heslem mé babičky – jez do polopita, pij do polosyta a budeš dlouho živ a zdrav. Poslouchám svůj vnitřní hlas a žiju v rovnováze sama se sebou.

Jste neuvěřitelně vitální a plná humoru. Vaší mamince je krásných 87 a tatínkovi neuvěřitelných 90 let. Je to záviděníhodnými geny, nebo máte nějaký rodinný recept na dlouhověkost?

Na to asi žádný recept kromě toho „všeho s mírou“ není. Něco samozřejmě zařídí geny, ale humor je sůl života a smích prodlužuje život, to už víme všichni. Víím, že celá naše rodina měla a má ke smíchu a ke zlehčování životních trablů hodně blízko, tak možná tam nějaký ten recept je.

Působíte neuvěřitelně klidně a vyrovnaně. Je to tím, že chodíte pravidelně na jógu?

Ne, ne, ne, jógu jsem zkusila, ale nejsem na to typ. Svoje myšlenky umím

daleko líp usebrat při čtení dobrých knížek. Mám široký záběr od psychologických knížek, přes románové příběhy, historické až po detektivky. Zhltnu všechno podle toho, jakou mám právě náladu, a tím si utřídím a zařadím všechny myšlenky a nacházím odpovědi na všechny svoje otázky. Dobrá knížka je velká radost, to si člověk popovídá a konfrontuje se s chytrým autorem, který se umí vyjadřovat. Můžu doporučit napínavý román Sarah Flint „Maminčin mazánek“ nebo nádherný román Lucy di Fulvio – „Chlapec, který rozdával sny“ či třeba knihu Radkina Honzáka „Psychosomatická prvouka“. A samozřejmě nemůžu zapomenout na Světlanu Alexejevičovou a její knihu

„Doba z druhé ruky aneb Konec rudého člověka“. Pěkné počteníčko!

Co byste našim čtenářům doporučila na udržení pozitivní energie?

Každý tahá dobrou náladu z něčeho jiného. Někdo z rodiny, někdo z přátel, někdo ze své práce, někdo ze sportu... Rada, kterou jsem si já zapamatovala, je nebrat se tak moc vážně. Podívat se na svůj problém z ptáčích perspektivy a uvědomit si, že jsou na tom lidi mnohem hůř a žijí a ještě přitom rozdávají radost druhým. Já víím, že lehce se to řekne a hůř realizuje, ale už jenom uvědomění, že každý má svůj batoh starostí, člověku dává pocit, že v tom není sám, že všechny starosti lidí jsou vlastně život sám. A možná právě díky tomuto



uvědomění se nám zlepšuje nálada a přijímáme pozitivní energii sami ze svých vlastních myšlenek.

Máte s sebou novou psí přítelkyni, Pepinu. Jak a za jakých okolností se vaše cesty zkřížily?

Děti ji našly v lese u Mělníka jako dvouměsíční štěňátko, donesly ji do útulku a odtud jsem si ji odnesla já. Dneska už jsme spolu rok a dva měsíce a je to moje parťačka, ohromný osobní hlídač. Jsem moc ráda, že ji mám, a vidím a cítím, že Pepča je ráda, že má mě.



Našla jste díky Pepině nový elán či impulz do života?

Víte, když si pořídíte živáčka, tak prostě už nejste nikdy sami. Má svoje potřeby, chce papat, chce se venčit, chce se mazlit, chce si hrát, chce, abyste ho vnímala. A to je pro člověka dobře, někdo vás potřebuje, a to je pocit, který každý z nás v životě taky potřebuje. Nebýt sobec, být tady pro někoho. Nedá se to srovnat s dětmi, ale pokud nemáte nikoho, nějaký ten živáček vám dá dobrý pocit, a to není málo.

Chtěla jste se vždy stát herečkou? Inspirovala vás maminka? Lákal vás někdy i jiný obor?

Žít vedle Jiřinky Bohdalové celý život, to vás nemůže neovlivnit. Máma je originál, máma je živel, máma je činná sopka, ale životodárná. Ano, máma mě ovlivnila téměř ve všem. Byť jsem si šla

svoji cestou, její vliv je na mě znát až do mého stáří. Nebýt Jiřinky, nebyla bych herečkou, vůbec by mě to nenapadlo.

A čím byste byla?

Těžko říct, mám talent na jazyky, tak bych byla asi překladatelkou a nejspíš z italštiny. Možná by mě pak i napadlo překládat divadelní hry, takže bych se třeba i k tomu divadlu takto dostala. Dnes si přečtu italskou divadelní hru v originále, a to má taky svoji výhodu, ale hlavně jsem tady a teď ráda tím, čím jsem, a jsem vděčná za to, čeho jsem v životě dosáhla.

Za chvíli začíná nový školní rok a s ním i divadelní sezona. Co pro tu letošní připravujete?

Mám po premiéře nové hry, o které jsem už mluvila – „Věžeň na Druhé avenue“. Je to opravdu rozkošná komedie o tom,

co všechno musí ženská s chlapem vydržet, aby s ním pak nakonec došla do vytoužené harmonie. Dosáhne toho samozřejmě jedinec humorem a srandou. Kromě Kamila Halbicha, který si užívá role mého manžela, s námi hrají i Veronika Jeníková, Magda Weigerťová, Jelena Juklová, Helenka Karochová a Vasil Fridrich – to jsou povedené sestry a bratr hlavního hrdiny, kteří mu přijdou sestersky a bratrsky „pomoci“.

Autor Neil Simon je mistr komedií, a já už hraju jeho třetí hru. Přijďte se podívat do divadla Bez zábradlí.

Jaký je váš recept na relax a odpočinek?

Budu se opakovat, nejraději jsem se svými syny, jejich společnost mi vždy nalije benzin do křídel a zase můžu letět. Děti jsou pro mě smyslem života, neznám větší. A také ta nepostradatelná dobrá četba – člověk se odpoutá sám od sebe, aby se zase k sobě vrátil. Důležité je udržet sám sebe pohromadě.

Je něco, co byste na závěr ráda vzkázala našim čtenářům?

Přeji všem hodně lásky a zdravíčka a přijďte do divadla.

text Magda Volná
foto Lenka Hatašová



Odpovídá

MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska

B. Braun Avitum Třinec,

člen Lékařské rady

B. Braun Avitum

Vážení čtenáři,
své dotazy nám zasílejte
na adresu redakce:

Redakce časopisu Dialog

B. Braun Avitum s.r.o.

V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4

nebo e-mailem na adresy:

dialog.cz@bbraun.com,

dialog.sk@bbraun.com

nebo prostřednictvím internetu

v poradně na www.ledviny.cz.

Dotazy můžete také předat
personálu dialyzačních středisek
B. Braun Avitum.



Chcela by som sa spýtať, či klesajúce hodnoty glomerulárnej filtrácie obličiek je možné nejakým spôsobom zastaviť, alebo spomaliť a či je potrebné vyšetrenie nefrológom? Rada by som tiež zhodila nejaké kilá pomocou bielkovinovej keto diéty. Je to možné? Vyšetrenie som si dala urobiť za posledné tri roky: V apríli 2016 bola hodnota kreatinínu 78 umol/L, referenčné hodnoty: 60–115 umol/L; eGFR zistená 72. V apríli 2017 mi bola zistená hodnota kreatinínu 91 umol/L, eGFR bola zistená 59. V apríli 2018 som mala zistenú hodnotu kreatinínu 105, eGFR zistená hodnota 49. Klesajúce hodnoty ma znepokojujú. Mám 62 rokov.

Výsledky ukazují rostoucí hladinu kreatininu. Pokud po dobu sledování máte stejnou váhu a vedete stejný životní styl, pak výsledky skutečně mohou poukazovat na klesající funkci ledvin. V tom případě doporučuji celkové interní nebo nefrologické vyšetření, které odhalí, zda jsou přítomny známky onemocnění ledvin, jako je například přítomnost bílkoviny či krve v moči. Ukáží také, zda nemáte hypertenzi, obezitu, cukrovku nebo jiné onemocnění, které může být příčinou klesající funkce ledvin. Pokud jste naopak v posledních třech letech změnila životní styl a více sportujete, zvětšila se vám svalová hmota nebo jen prostě jíte více masa a bílkovin, nemusí být rostoucí hladina kreatininu v uvedeném rozmezí známkou onemocnění ledvin.

Dobrý deň. Mám 36 rokov a zatiaľ prvé štádium ochorenia. Chcel by som sa spýtať, či a kedy by sa toto ochorenie mohlo začať liečiť liekmi ako: tolvaptan, samsca, jinarc v Čechách alebo na Slovensku, keďže viaceré krajiny už tento liek používajú, prípadne aké dostupné liečby už existujú. Ďakujem za odpoveď a želám pekný deň.

Pokud je mi známo, tolvaptan je nyní schválen za splnění řady podmínek u některých pacientů v USA. U nás není v běžné distribuci a nemá schválenou úhradu. Výsledky studií o přínosu léku nejsou zcela jednoznačné, protože jsou obavy z vedlejších účinků a jeho cena je velmi vysoká. V žádném případě lék není schopen nemoc zastavit, zpomalit její progresi lze vysokým příjmem tekutin. Je třeba pravidelně kontrolovat krevní tlak.

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?

Navštivte stránky www.lepsipeco.cz

Lepší péče

Objevte léčivou sílu

TAI-ČI

– starodávného klíče k zdravějšímu a šťastnějšímu životu



Zajímá vás, co vlastně tai-či je? V průběhu tisíciletí toto starodávné čínské cvičení prokázalo, že je jedním z neúčinnějších způsobů, kterými můžete zlepšit své fyzické i duševní zdraví. S tai-či si zlepšíte rovnováhu, zmírníte bolesti, snížíte stres a posílíte své srdce!

Tai-či a jeho blahodárny vliv

Tai-Chi-Chuan (Tai Ji Quan) znamená Pěst velkého předělu nebo Pěst nejzazší konečnosti. Toto pomalé, ale zároveň komplexní cvičení se díky detailně zpracovaným pohybům snaží podporovat fyzické i duševní zdraví. Pokud se chcete tai-či naučit a porozumět mu, musíte mít nejen odhodlání, ale i hodně trpělivosti. Je to cvičení, které je třeba stále opakovat a vnímat ho nejen tělem, ale i duší.

Tai-či má několik úrovní a učitelů. Vychází ze 124 forem různých provedení a úrovní. Jednotlivé prvky jsou uspořádány do třinácti forem a každá lekce se liší na základě schopností vašeho lektora. Nedoporučuje se s tímto cvičením začínat doma bez kvalifikovaného mistra, protože nikdo nebude moci kontrolovat, zda správně cvičíte a dýcháte. Je důležité vypnout, abyste si uvědomili a správně koordinovali všechny čtyři končetiny, kterými budete najednou dělat pro vás nezvyklé pohyby.

Čím častěji budete cvičit, tím více tělo odpoutáte od veškeré bolesti a zaplavíte ho příjemnými pocity. Dá se říci, že je to taková meditace v pohybu.

Ačkoli tai-či vypadá tajemně, výzkumy dokazují, že funguje

Hlavním klíčem k vědecky podepřeným zdravotním přínosům tai-či je energie čchi. Podle tradic starověké Asie představuje čchi vaši životní energii. Pokud může čchi volně proudit, jste ve stavu rovnováhy a zdraví. Avšak je-li vaše čchi oslabená nebo blokována, můžete se potýkat s fyzickými, duševními nebo emočními problémy, a právě cvičení tai-či proudění energie čchi podporuje.

Začněte s uzdravováním od hlavy až po špičky prstů

Stále rostoucí počet studií z poslední doby ukazuje, že cvičení tai-či má mnoho příznivých účinků, mezi něž patří například snížení krevního tlaku, snížení stresu, posílení a zlepšení rovnováhy. A co je ještě lepší – prospěch z tohoto cvičení může mít každý, bez ohledu na věk nebo fyzickou zdatnost. Není tedy divu, že jde o vyzkoušené a ověřené cvičení vrcholových atletů, aktivních dospělých a dokonce seniorů starších sedmdesáti či osmdesáti let, kteří se chtějí dostat do formy nebo si přejí formu udržet.

Podle edukačních materiálů Harvard Medical School zpracovala redakce Dialogu

Potvrzeno odborníky

Odborníci z Harvardovy univerzity ukazují, jak lze pomocí tohoto šetrného duševně-tělesného cvičení ozdravit tělo i mysl pro delší a zdravější život, bez rizika úrazu:

- snižuje rizika pádu o 43 %,
- snižuje rizika úrazu o 50 %,
- povzbuzuje náladu o 82 % – podle studií vedlo cvičení tai-či k významnému zlepšení nálady a snížení pocitů úzkosti, navíc je účinné při léčbě deprese bez medikace,
- předchází onemocněním srdce – posiluje vaše srdce pěti různými způsoby,
- zbavuje bolesti – stále rostoucí počet klinických zkoušek prokazuje, že tai-či přináší významnou úlevu od bolestí zad, artritických bolestí a bolestí souvisejících s fibromyalgií,
- zbystřuje mysl – tai-či může pomáhat zpomalovat snižování kognitivních schopností spojené se stárnutím, a dokonce zpomalit demenci,
- buduje sebedůvěru při získávání dovedností ovládat svoje svaly i mysl.

Více informací naleznete na webových stránkách Českého centra tradičních čínských cvičení www.wudang.cz.

TAJUPLNÁ SÍLA

léčivých vůní

Slovo aromaterapie vychází z řečtiny a znamená péče pomocí vůně. Je to nauka o působení vůní a éterických olejů. Vychází ze znalostí botaniky a molekulárněbiologického působení účinných látek. Tato léčebná a harmonizační metoda je stará více než 9 000 let, používali ji Číňané i Egypťané a byla velmi oblíbená mezi domorodými černošskými a indiánskými kmeny.

Vnímání máme spojeno s čichem

Aromaterapie má široký záběr využití, a to léčebné, masážní, při wellness, na parfémů a na kosmetiku, používá se ale i v péči o domácnost, rostliny i domácí mazlíčky. Éterické oleje působí na fyzické i psychospirituální úrovni a nabízí neomezené možnosti kombinací. Vzruchy

vyvolané molekulami esenciálních olejů pronikají čichovým nervem (*fila olfactoria*) do limbického systému v mozku, a tím přímo ovlivňují emoce. Člověk je schopen rozeznat až deset tisíc různých vůní. Některé studie dokonce ukazují, že si pamatujeme veškeré vůně a pachy, které v průběhu života



zaznamenáme. Když ucítíme například hřebíček, vybaví se většině z nás vánoční čas, svařené víno nebo pomeranče nazzdobené právě hřebíčkem.

Vůně jsou pestré směsi vysoce koncentrovaných chemických látek, které účinkují proti plísním, mikrobům, odpuzují hmyz, podporují hojení a regeneraci tkání, sexuální apetenci, ovlivňují náladu, zvládání stresových situací, tepovou frekvenci, hormonální rovnováhu a mnoho dalšího.

Pro získávání éterických olejů z rostlin existují různé techniky: destilace vodní parou, florentinské nádoby, lisování za studena, enfleuráž nebo extrakce pomocí rozpouštědla. Éterické oleje se získávají z různých částí rostlin: z květů (růže, jasmín, levandule), listů (máta, meduňka, bergamot), kořenů (zázvor), pryskyřice (kadidlo, myrha), surového dřeva (santal).



Aromaterapie v praxi aneb jak se používají éterické oleje

Masáž

Éterické oleje se mohou do těla dostat různými cestami, jsou lipofilní neboli rozpustné v tucích. Přes kůži a krev procházejí lymfatickým systémem do svalových tkání a cílových orgánů, a proto se při masážích míchají s rostlinnými oleji. Unikátní účinek těchto olejů ve spojení s masáží vyvolává v našem organismu příznivou regenerační odezvu.

Aromalampa a difuzér

Nejnámější metodou aromaterapie je odpařování přes aromalampu či difuzér. Mezi oblíbené aromalampy patří elektrické, protože udržují stabilní teplotu a éterické oleje se v nich nepřehřívají. Použití aromalampy či difuzéru se hodí na probuzení emocí, nálad, kreativity a životní radosti.

Inhalace

Několik kapek éterického oleje nakapeme do misky s horkou vodou. Množství se liší dle jednotlivých esencí. Obličej držíme nad napařovací miskou, hlavu máme zakrytou velkým šátkem nebo jinou tkaninou, aby pára neunikala. Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme. Inhalace efektivně ničí bakterie, viry, mírní otoky sliznice nosu a ústní dutiny a podporuje jejich zotavení.

Obklady

Používají se na kůži. Do misky s horkou vodou dáme několik kapek oleje, namočíme v ní např. kapesník, vyždímáme a teplý jej přiložíme na potřebné místo na těle.

Koupele

Do koupele použijeme 5–15 kapek vámi zvoleného esenciálního oleje, který na lžici smícháme s rostlinným olejem, popřípadě smetanou (jako Kleopatra) či medem. Vše smícháme a teprve poté přidáme do vany plné vody o teplotě cca 38 °C. Při horké lázni lze danou látku prokázat v krvi již po 20 minutách. Při odpařování přijímáme oleje vdechováním přes průdušky a plíce.

Víte, že...

Éterické oleje jsou vysoce koncentrované látky. Uvědomme si, kolik rostlinné hmoty je třeba k přípravě esenciálního oleje. Například z 60 tisíc růžových květů lze získat pouhých 25 g růžového oleje. Destilací suchých levandulových květů lze získat o trochu víc, ze 100 kg se připraví 3 litry oleje.



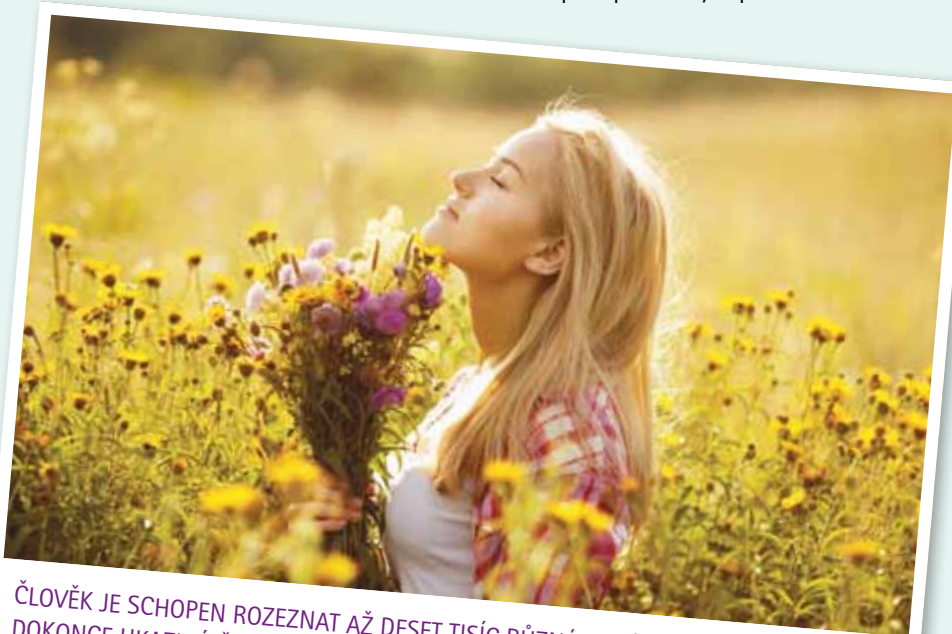
Trocha botaniky

Při studiu esenciálních olejů nám pomůže, budeme-li znát příslušnost rostlin k dané čeledi, například: *Miříkovité* – jejich účinek je podobný hormonům (anýz, fenykl), podporují trávení a působí proti nadýmání (kmín, koriandr).

Borovicovité – využití při onemocnění dýchacích cest, dezinfikují vzduch.

Hluchavkovité – posilují psychickou i fyzickou stránku člověka. Některé éterické oleje mohou zvyšovat krevní tlak (rozmarýn).

Lipnicovité – (palmová růže, citronová tráva) uvolňují lymfatický systém, ničí choroboplodné zárodky a také odpuzují hmyz.



ČLOVĚK JE SCHOPEN ROZEZNAT AŽ DESET TISÍC RŮZNÝCH VŮNÍ. NĚKTERÉ STUDIE DOKONCE UKAZUJÍ, ŽE SI PAMATUJEME VEŠKERÉ VŮNĚ A PACHY, KTERÉ V PRŮBĚHU ŽIVOTA ZAZNAMENÁME

Levandule

Její vůně na mě působí konejšivě jako babiččina teplá náruč. Levandule zastane mnoho důležitých úkolů a je radost ji používat. Levandulový olej je přírodní antibiotikum, antiseptikum, antidepresivum a sedativum. Působí detoxikačně a podporuje imunitní systém. Zabraňuje tvoření zizevnaté tkáně a podporuje proces hojení ran. Levandule je skvělý repelent, můžete ji použít tradičně proti molům, komárům, na hmyzí štípance, škrábane, ale i na spálení od sluníčka, menstruační obtíže, křeče, a je velmi účinná i proti vším.

Zmírňuje klinický šok, svými tonizačními a antidepresivními účinky pomáhá zvládat psychologický šok při zranění. Působí proti bolesti hlavy a podporuje dobré spaní. Éterický olej z levandule má celou řadu dalších vlastností, které jej činí nepostradatelným. Je bezpečný a při ošetření spálenin a opaření jej lze na pokožku použít i neředěný.



Namíchejte si svou aromaterapii

Inhalační tyčinka proti kinetózám a únavě na cestách

Sladký pomeranč (5 kapek) a mátu peprnou (3 kapky) umístěte do inhalační tyčinky nebo kápněte jednu kapičku směsi na kapesník. Esenciální olej z máty se mi osvědčil i při gastroenteritidách (i u dětí), obtíže rychle odezní – stačí přivonět. Kapejte na kapesník, ne přímo na kůži!

Jalovcová koupel k podpoře ledvin

4–5 kapek éterického oleje z jalovce a 2 lžičce rostlinného oleje, mléka, smetany, medu či mořské soli. Suroviny smíchejte, přidejte do vany s teplou vodou a promíchejte. Koupel by měla trvat 15 minut, provádějte po dobu 10 dní.

Koupel po opalování

Levanduli (4 kapky), geranium (3 kapky), mátu peprnou (1 kapka) naředte v jedné lžičce

jojobového oleje a přidejte do vany s teplou vodou.

Bolestivá menstruace

10 kapek heřmánku římského, 10 kapek levandule a 10 kapek geránia přidejte do 30 ml rostlinného oleje (popř. slunečnicového nebo olivového). Potírejte podbřišek, boky, hýždě a kostrč. Kostrč jen tam, kde je kryta kůží, ne na sliznici v okolí konečníku.

Odpuzovač hmyzu

Hřebíček (4 kapky), lemongrass (8 kapek), levandule (4 kapky), máta peprná (4 kapky). Použití: 2 kapky na vatový tampon či do aromalampy nebo difuzéru.

K podpoře libida

Směs do aromalampy či difuzéru: jedna kapka pačuli, jasmínu a jalovce a dvě kapky rozmarýnu.

Jak vidíte, uplatnění éterických olejů je široké a pestré. Pokud s aromaterapií začínáte, pak doporučujeme začít s pěti až deseti základními éterickými oleji a dbát na jejich bezpečné užití.



Jak zacházet s éterickými oleji

Nepoužívejte přímo na pokožku

Existují výjimky, ale je lepší je vždy ředit základovými oleji.

Neužívejte vnitřně

Opět jsou oleje, které takto můžete užívat, ale jen v případě, že o nich máte dostatečné znalosti. Každopádně je nutné je užívat vždy zředěné, popřípadě po poradě s aromaterapeutem.

Nejdříve vyzkoušejte v malém množství
Na některé oleje můžete být přecitlivělí nebo dokonce alergičtí, vždy je proto lepší je předem otestovat.

Citrusové oleje mohou způsobovat fototoxicitu.

Pozor u dětí a zvířat a také v těhotenství

Některé oleje nejsou vhodné v těhotenství, u dětí a zvířat, také při problémech s astmatem, epilepsií, hypertenzí či jiných závažných onemocněních. Vždy si o konkrétním éterickém oleji předem

zjistěte další informace. Pro možnou toxicitu a hořlavost nenechávejte esenciální oleje v dosahu dětí.

MUDr. Jitka Blábolilová
Zdroje: Valerie Ann Worwood: Voňavá lékárna,
Marie Noe: Aromaterapie do kapsy
a Gudrun a Peter Germann:
Rostliny pro aromaterapii,
foto iStock



Osmisměrka

TAJENKA:

Tajenkou osmisměrky je židovské přísloví.

A	R	A	N	T	A	Ž	T	E	L	A	B	Á	N	E	P	Á	R	T	U	T
K	A	P	A	N	E	U	S	E	E	Y	H	R	T	A	M	A	K	I	N	U
J	E	D	P	L	S	N	O	I	T	A	R	T	S	I	N	I	M	D	A	B
K	É	O	O	O	U	A	L	R	A	K	Z	I	L	E	A	M	G	I	N	E
R	V	B	E	I	M	B	Z	V	V	I	Á	Ž	C	K	Z	I	Ý	Y	M	R
I	O	R	T	N	S	E	V	D	O	N	N	A	Á	I	V	T	L	U	I	K
S	Z	O	A	I	X	I	U	S	K	O	M	O	T	A	Á	R	C	Z	U	
T	N	D	R	M	L	T	J	D	I	I	V	S	P	Š	N	T	L	O	E	L
Ý	O	I	U	E	A	O	A	C	P	P	Á	A	E	A	Á	O	A	V	R	Ó
N	R	N	C	S	E	P	N	I	S	I	N	L	L	T	V	X	M	N	I	Z
A	B	E	C	E	D	A	M	B	I	T	P	O	S	S	U	I	P	E	E	A
R	A	C	A	O	I	O	D	H	A	L	I	T	M	E	L	E	V	D	D	Y

NÁVOD:

Luštěte ve všech osmi směrech
a ze zbylých písmenek čtete
po řádcích tajenku.

ABECEDA, ACCURATE,
ADMINISTRATION, AMBIT, ANÁLY,
ARANTA, BALET, BRONZOVÉ,
DEMONTÁŽ, DOBRODINEC, DONNA,
DUDCI, EMINI, ENATA, ENIGMA,
HRZÁNOVÁ, IDEALISMUS, IMITÁTOŘI,
KAPANEUS, KARLA, KRISTÝNA,
LYRICI, MAKIN, MIZERIE, NAZVANÁ,
ODHALIT, ODPAD, ODSUD, PASIÁNS,
PIKNIK, PLEŠATÝ, POTŘEBA, SLAVKOV,
SLEPO, SMAŽIT, SOBOL, SPISOVATEL,
TÁTRUM, TIKEI, TMELE, TUBERKULÓZA,
UTRÁPENÁ, VIJAN, VOLCI, ZLOST.

Tipy na to, JAK ZVLÁDNOUT LÉTO

Ostré slunce bývá pro dialyzované pacienty problémem. Zde je několik tipů a triků, které vám pomohou vypořádat se snáze s horkým ročním obdobím.

1. Žijte jako obyvatelé Středomoří!

Zařaďte do svého každodenního programu během horkých odpoledních hodin siestu. Svým aktivitám se věnujte ráno a za dlouhých večerů.

2. Chraňte se před přímým sluncem!

Noste oblečení, které dobře zakrývá tělo, jako jsou například volná trika a tuniky s dlouhým rukávem. Než si nanese ochranný krém, ujistěte se, že veškerá místa vpichů jsou řádně zahojena.

3. Snažte se pít se co nejméně!

Vzhledem k tomu, že jako dialyzovaní pacienti smíte vypít jen omezené množství tekutin, může v okamžiku, kdy začnete ztrácet tekutiny přes kůži, dojít k oběhovým problémům. Je proto lepší trávit léto v destinacích s mírnými teplotami.

4. A když dostanete žízeň?

I za horkých dnů zůstává pravidlo neměnné: rozdělte si příjem povoleného množství tekutin do celého dne. Vy-

hýbejte se ostrým a příliš kořeněným jídlům a nezapomínejte, že například polévka již obsahuje velké množství tekutiny. Ledové kostky, bonbony a žvýkačky jsou dobrými pomocníky, jak zahnat pocit žízně.

5. Osvěžte se plaváním!

Pokud se vám arteriovenózní fistule již zahojila a nemáte jiné nezhojené rány, můžete se zcela běžně sprchovat a rovněž plavat v moři nebo jezeře. Ovšem než se ponoříte do vody, pro jistotu se znovu poradte se svým lékařem.



Dvoustránka převzata z Share for Care

Dotazy pacientů

CO SE STANE, KDYŽ VYNECHÁM CELOU JEDNU DIALÝZU?

Dialýza by se vynechat neměla. Nezapomínejte, že těch pár hodin týdně, během kterých je vám pročištěna krev, dokáže nahradit nepřetržitou práci zdravých ledvin pouze do určité míry. V případě, že se na dialýzu nedostavíte, hrozí riziko potenciálně životu nebezpečných oběhových problémů, poruch srdečního rytmu nebo plicního edému. Pokud je pro vás obtížné se na dialýzu dostavit, co nejdříve se spojte se svou nefrologickou ambulancí a okamžitě si domluvíte náhradní termín. Dialýza by se měla vždy dodržovat dle harmonogramu, a to i tehdy, máte-li chřipku či jiné zdravotní obtíže vyžadující upoutání na lůžko. Váš lékař vás může v případě nutnosti poslat na dialýzu do nemocnice. A pokud jste se po vynechané dialýze již začali cítit špatně, ihned volejte sanitku!



JAK MOC JE PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE MOJE DĚTI BUDOU TĚŽ POTŘEBOVAT DIALÝZU?

Zde hodně záleží na tom, jaká nemoc tento stav způsobí. Jestliže trpíte dědičným onemocněním ledvin, je riziko, že by jej vaše děti mohly mít také. To se týká například polycystické choroby ledvin. Další příčiny, jako třeba vysoký krevní tlak nebo diabetes, jsou rovněž částečně dědičné, ale v medicíně se postupně objevují stále lepší a lepší způsoby, jak je stabilizovat, a pacienti se tak často mohou dialýze vyhnout.

PROČ MĚ BĚHEM DIALÝZY SVĚDÍ KŮŽE, ZATÍMCO PACIENT VEDLE MĚ ŽÁDNÉ SVĚDĚNÍ NEPOCÍTUJE?

Svědění se objevuje příležitostně, ale ne často. Může mít celou škálu příčin, jako je například lokální podráždění kůže nebo špatná dialýza. Dělo by se tak v případě, kdy nejsou náležitě odváděny toxiny. Promluvte si o tom se svým nefrologem. Ten zkontroluje, zda není problém s funkcí vašeho cévního přístupu nebo v nedostatečné dávce dialýzy.

PROČ NEMOHU BĚHEM DIALÝZY VSTÁT?

Tělo se dokáže nejlépe vypořádat s výzvou, jakou dialýza představuje, vleže nebo vsedě. Konec konců určité množství vaší krve je během celé procedury mimo vaše tělo a nepodílí se tak na oxysličování vašich tkání. Z toho důvodu musí vaše srdce v průběhu dialýzy mnohem více pumpovat, což zatěžuje váš oběhový systém. Chcete-li se hýbat, můžete během hemodialýzy vyzkoušet pár lehkých tělesných cviků.

Pravidelná rubrika ze zahraničí

V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili.

Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství. Věříme, že se vám tato rubrika bude líbit a časem se na ni budete těšit stejně jako na to ostatní. Přejeme vám příjemné a ničím nerušené čtení.



Vzácnou chorobu pomáhá Katce přemáhat pokročilá medicína a OBĚTAVÁ RODINA

Katka Horáková z Orlickoústecka je dnes pětatřicetiletá šťastná maminka malé Kačenky. Málokoho by napadlo, jak těžké časy mají ona a její rodina za sebou. Nečekaná a ojedinelá choroba skrývající se pod písmeny aHUS ji v čerstvé plnoletosti skoro připravila o život.

Včera je minulost, dnešek dar a zítřek nikdo neslibil...

Za složité situace ji lékaři udrželi při životě, ale i tak jí selhaly ledviny. Po dvou letech na dialýze jí daroval svou ledvinu tatínek, ale nemoc ji do měsíce zničila. Po dalších devíti letech, kdy se Katka dialyzovala na středisku B. Braun v Ústí nad Orlicí, kde byla nejmladší pacientkou, jí s objevem nového léku svítila naděje. Mohla být znovu transplantována a přijatá ledvina byla chráněna speciálními medikamenty. Ledvinu Katce nabídla i manželova maminka, švagr a manžel. Ten byl nakonec ze všech

dárců nejvhodnější a její tělo ledvinu přijalo dobře. „Známe se už od čtrnácti. Chodit jsme spolu začali, až když jsem byla nemocná. Můj muž mě tehdy viděl v tom nejhorším,“ vzpomíná Katka na jejich náročné začátky.

Maturita nebyla ve čtvrtáku tou největší výzvou

Katka byla ve čtvrtém ročníku střední školy plná života až do chvíle, kdy dostala zdánlivě chřipku. Původně to vypadalo, že jedinou velkou výzvou toho roku bude blížící se maturita. Několik dnů jí nebylo dobře a užívala běžně dostupná analgetika z lékárny s tím, že půjde o nějakou virózu. Začaly se jí ale dělat modřinky na nohách, cítila se velmi unavená a lékař to viděl na angínu, a tak jí naordinoval antibiotika. Po několika dalších dnech skončila v okresní nemocnici a potom putovala do Všeobecné fakultní nemocnice v Praze na Karlově náměstí. Po biopsii ledvin se už zhruba vědělo, o jaký druh choroby půjde, a komplikace přibývaly. „Nemoc mi vyvolala také epileptické záchvaty a krvácení do mozku. Jsem jediné dítě svých rodičů a oni tehdy museli čelit drsným alternativám případného neradostného vývoje.



Čekalo se, že buď se s tím poperu a budu normálně žít, nebo budu postižená či zemřu,“ vzpomíná Katka.

Katka přežila, ale ledviny jí přestaly fungovat

Katka potřebovala dialýzu a v jejím životě bylo rázem všechno jinak. „Svým způsobem jsem to snášela dobře – nejvíc mě tehdy zajímalo, kdy zase budu moct být se svými kamarádkami. Všichni mě brali celkem normálně, jen někdo si občas všiml, že málo piju. Měla jsem povolený třeba jen půl litru tekutiny za den,“ říká. Do školy se ale při dialyzačním režimu dostala jen dvakrát týdně a studium nakonec vzdala.

První darovaná ledvina byla od tatínka

Po dvou letech na dialýze jí nabídl ledvinu tatínek. Operace proběhla zdárně a všichni se těšili na nový začátek. Přijatá ledvina však fungovala jen měsíc. Ztráta její funkce přitom nebyla způsobena běžným odhojením, které většinou vyřeší imunosupresiva potlačující imunitní re-

akci příjemce. Ta Katka brala samozřejmě také. „Tehdy se ještě nevědělo, že mám ojedinělé onemocnění, které by bylo schopné zlikvidovat v krátkosti jakoukoliv zdravou ledvinu,“ upřesňuje. Dalšími cílenými vyšetřeními byla u Katky diagnostikována velmi vzácná choroba, kterou onemocní v Evropě přibližně sedm lidí z jednoho milionu, a sice aHUS (atypický, komplementem zprostředkovaný hemolyticko-uremický syndrom). Katka k němu měla právě po tatínkovi genetické predispozice. U tatínka se choroba neprojevila a do onemocnění dcery o ní neměl tušení. V případě dcery nemoc podpořily ještě určité geny ze strany maminky. Kat-

čino onemocnění vypuklo v roce 2004 a ještě po řadu dalších let byla tuto diagnózu schopna otestovat pouze jediná laboratoř v Itálii. Ta se zabývala i Katčíným případem. Následovalo devět let na dialýze, kam musela docházet jako jiní pacienti třikrát týdně na pět hodin. „Nemůžu říct, že bych tehdy trpěla. Měli jsme tam dobrou partu – já, veselá sestřička a ostatní pacienti nad šedesát let. Byla jsem vlastně i vděčná. Dobře jsem si uvědomovala, že tou druhou alternativou je nežít. Při všech léčbách po nemocnicích, i těch pozdějších, pro mě byli lékaři a sestřičky štěstím v neštěstí. Jsem ráda, že je tady teď můžu zmínit a veřejně jim poděkovat za lidskost a profesionalitu,“ říká Katka.

A pak se objevil nadějný lék a Katka hledala dalšího živého dárce

Když se Katka v roce 2009 vdávala, byla už sedmým rokem na dialýze. „Brali jsme to oba dva tak, jak to je. Ale já jsem pořád čekala, že ještě něco přijde. Víím, že může být i hůř a že je zlaté chodit na dialýzu v porovnání s tím, že někdo třeba musí řešit rakovinu. Pořád jsem

ale doufala. Myslím, že to člověk nemá nikdy vzdávat a má bojovat a věřit,“ dodává.

V té době již v IKEMu věděli, že existuje nový zajímavý lék, který účinně pomáhá lidem právě s Katčínou diagnózou. Tehdy byl právě ve fázi klinických zkoušek. Když byl pak po řadě zemí schválen i v Evropě, svítla Katce a několika dalším pacientům v republice nová naděje. Jedná se o druh biologické léčby. Lék je schopen i při Katčíně onemocnění přijatou ledvinu ochránit. Užívá se vedle imunosupresiv každé dva týdny po celou životnost přijaté ledviny. „Díky tomuto léku jsem schopná normálně žít a stát se třeba mámou,“ komentuje Katka.

Z důvodu pravděpodobnějšího zdaru se hledala ledvina od živého, ale pokrevně nepříbuzného dárce, která bývá pacienty zpravidla lépe přijímaná a vydrží jim déle. Katce se nabídl manžel, švagr i jeho maminka. Jako nejvhodnější dárce byl lékařem vyhodnocen manžel. Transplantace proběhla v roce 2014. „Moje tělo ledvinu přijalo dobře. Manželovi jsem nesmírně vděčná. Bylo mi ho tehdy líto. Měl také bolesti po operaci. Pokud ale dárce nemá jiné zdravotní problémy, je propuštěn už druhý den po operaci do domácí péče,“ říká Katka. Program vytrvalých návštěv zdravotnických zařízení vystřídalo těšení se na miminko. „Vzhledem k mé diagnóze a genetickým predispozicím jsme před vlastním těhotenstvím upřednostnili možnost nabídnout domov a lásku dítěti, které by to potřebovalo. Po šesti letech těšení se jsme do péče dostali miminko. Rodičovství si moc užíváme,“ říká Katka a chová dvouletou Kačenu. Jejich rodinná náruč je otevřená i dalším dětem. A hned potom je v pořadí třeba ta maturita. Katka je totiž bojovnice a ví, že možné je ledacos.

text Jana Kittová
foto Ester Horovičová

Onemocnění aHUS – atypický, tj. komplementem zprostředkovaný hemolyticko-uremický syndrom

Onemocnění aHUS postihne v Evropě přibližně sedm lidí z milionu a je charakteristické trojicí příznaků: zvýšeným rozpadem červených krvinek (hemolytickou anémií), sníženým množstvím krevních destiček (trombocytopenií) a selháním ledvin, způsobeným poškozením výstelky drobných cév v ledvinách s jejich uzavíráním. Onemocnění vzniká v důsledku poruchy regulace alternativní cesty aktivace tzv. komplementu. Pod tímto označením se skrývá téměř 60 proteinů, které fungují jako obrana např. proti mikroorganismům. Váží se na jejich povrch, ničí je a svojí přítomností lákají buňky imunitního systému a usnadňují pohlcování těchto mikroorganismů makrofágy. Většina pacientů s aHUS má mutace v genech kódujících proteiny komplementu. U tohoto onemocnění je vysoké riziko recidivy i po transplantaci ledviny. Jako součást standardní transplantační péče je nyní navržen preparát eculizumab (Soliris), který prokázal vysokou účinnost, ale je nesmírně drahý. Kromě aHUS existuje ještě „typický“ HUS, který není dědičný, vyskytuje se častěji a jeho příčinou je většinou průjmovité onemocnění, při kterém je bakteriemi produkován specifický toxin (jed). Kromě střevní infekce může být méně často vyvolán i některými léky.

Luhačovice

Slovo Luhačovice zní jako balzám. A jako balzám také Luhačovice na své návštěvníky působí. Není to pouze díky mnoha výborným minerálním pramenům, které zde vyvěrají, ale také díky unikátní lázeňské architektuře, čistotě ovzduší, malebné kopcovité krajině Bílých Karpat a lesům, v nichž jsou Luhačovice ukryty.



Pramen Ottovka

Luhačovice – největší moravské lázně – najdete ve Zlínském kraji asi deset kilometrů severovýchodně od Uherského Brodu na hranici chráněné krajinné oblasti Bílé Karpaty. Jsou zde zasazeny do pěkného lesnatého údolí říčky Šťávnice, podél které se dá snadno dojít k nedaleké, hojně rekreačně využívané přehradě. Luhačovice mají dlouhou tradici lázeňské léčby dýchacích cest, trávicího ústrojí, diabetu a pohybového aparátu. Proslulé jsou léčivými prameny a údajně jsou považovány za jedny z nejučinnějších v Evropě. Tyto lázně jsou svou polohou tak trochu na okraji civilizace a možná trochu daleko od hlavního města, ale právě to je dělá jedněmi z nejkrásnějších v Česku. Přestože jsou Luhačovice nedaleko hranic se Slovenskem, mají velmi dobré přímé vlakové spojení s Prahou rychlíkem „Slovácký expres“. Tím se sem dostanete několikrát denně za 4 hodiny 25 minut.

Minerální prameny Luhačovic

Minerální prameny zvané slanice bublaly v okolí Luhačovic od nepaměti, ale

proslavil je až šlechtický rod Serényiů. Na popud hraběte Ondřeje Serényiho totiž prostudoval léčivé účinky minerálních vod brněnský fyzik a doktor medicíny Jan Herdod z Todtenfeldu. Ten následně publikoval výsledky svého bádání v knize *Tartaro Mastix Moraviae* (Moravský bič na usazeninu). Nedlouho poté, v letech 1669–1680, nechal Ondřej Serényi upravit první hlasitě bublající pramen Amandku (původně nazývanou „Bublavý pramen“ nebo „Slaný“) a následně nedaleký pramen Vincentka. Zatímco Vincentka se stala nejvyhledávanějším pramenem Luhačovic, po Amandce najdete na kolonádě již jen její vývěr upravený v roce 1948, ze kterého ji ale už neochutnáte,

protože se po navrtání nového pramenu Vincentka 2 vydatnost Amandky postupně snižovala, až vývěr zcela zanikl. Během doby byly v Luhačovicích upraveny další prameny a v současnosti je jich zde sedmáct (jeden sirný, ostatní kyselky).

Ne všechny prameny je možné ochutnat, nicméně pořád jich zůstává dost na to, abyste si kolem nich mohli udělat pěknou procházku.

Nejzajímavější je asi Pramen Dr. Šťastného, který vyvěrá nedaleko Lázeňského divadla. Ve skleněném válci, ze kterého minerálka vytéká, můžete sledovat, jak voda divoce probublává plyny, a hned ji také ochutnat. Původně se pramen nazýval Gejzír, protože při jeho navrtání v roce 1929 došlo k erupci silně proplyněných minerálních vod, jež stříkaly až do výše dvaceti metrů. Na dohled se nachází další zajímavý pramen – Nový jubilejní pramen. Ten byl zpřístupněn veřejnosti teprve v roce 2013. Zpracování jeho vývěru připomíná krystal soli, která je ve zdejších minerálních pramenech bohatě obsažena. Na stěnách „krystalu“ jsou obtisknuty květy bedrníku, což připomíná původní název pramenu – Luční. Další pramen, který je nedaleko a jehož altánek je jedním ze symbolů Luhačovic, je Ottovka. Ten je bohužel v současnosti uzavřen kvůli znečištění. Nicméně je pěkné zde chvíli pobýt a sledovat při-



Luhačovická přehrada

tom život na tenisových kurtech a v Tenisovém pavilonu z první republiky, který se nachází v těsné blízkosti. Nakonec je třeba zmínit neslavnější pramen – Vincentku. Ta je jako jediná ze zdejších pramenů plněna do lahví, prodává se a jsou z ní vyráběny další výrobky (pastilky atd.). Již v roce 1680 byla známa jako Hlavní pramen, pojmenování Vincentka však dostala až koncem 18. století. Její velký pavilon z let 1947–1948 se nachází přímo na lázeňské kolonádě a můžete ji zde ochutnat ve studené i teplé variantě. V pavilonu Vincentky jsou často pořádány výstavy nebo koncertní vystoupení, a tak se u ní určitě zastavte.

Architektura Luhačovic

Na luhačovické architektuře se významně podepsal slovenský architekt Dušan Jurkovič (1868–1947) – výrazný představitel secesní architektury. Jurkovič si vytvořil osobitý styl, silně ovlivněný lidovou architekturou. Jeden z jeho častých motivů, květ bedrníku, ostatně můžeme najít jako upomínku na jeho dílo také na stěnách zmiňovaného krystalu No-

vého jubilejního pramene. Jurkovič působil v lázních v letech 1902–1914, kdy vytvořil soubor zcela unikátních staveb ve stylu lidové secese. Pokud se vám líbí Libušín nebo Maměnka na Pustevnách v Beskydech, budou se vám líbit i jeho stavby v Luhačovicích. Jsou totiž dílem stejného architekta. Nepřehlédnutelný je v roce 2002 zrekonstruovaný lázeňský pavilon přímo ve středu lázní – Jurkovičův dům. Je to jedna z prvních staveb, kterou významný architekt v Luhačovicích vystavěl. Dnes slouží k ubytování hostů a je nově vybaven replikami Jurkovičem navrhovaného nábytku. Další pěknou stavbou je lázeňský pavilon Jestřábí se stylově zařízenými pokoji. Nedaleko něj se nachází altánek Hudební pavilon, občas využívaný ke koncertům. Zajímavý je i Vodoléčebný ústav, který Jurkovič

vytvořil přestavbou z původního mlýna. Poslední stavbou, kterou byste při prohlídce Jurkovičova díla neměli v Luhačovicích minout, jsou Sluneční lázně. Jedná se vlastně o venkovní bazén se vstupním objektem a kabinkami po obvodu. Lázně sice již neslouží svému účelu, ale jsou uchovány v původním stavu a můžete se do nich podívat při některé z mimořádných prohlídek nebo aspoň nahlédnout okénkem ve dveřích.

Architekturu Luhačovic ovlivnily i jiné významné osobnosti, a tak pokud vás toto téma zajímá, neměli byste minout také funkcionalistickou stavbu hotelu Radon architekta Bronislava Fusche z roku 1926, čtyřpatrový lázeňský Dům Bedřicha Smetany, postavený ve stylu secese stavitelem Josefem Schaniakem podle návrhů projektanta Emila Králíka v letech 1908–1910, nebo Augustiniánský dům, vybudovaný v letech 1902–1904 podle projektu brněnského architekta Vladimíra Fischera pro augustiniánský klášter sv. Tomáše na Starém Brně.



Vrch Komonec



Jurkovičův dům

Okolí Luhačovic

Pokud budete v Luhačovicích pobývat, jistě se vypravíte na odpolední procházku k přehradě. Ta je od kolonády v centru lázní vzdálena asi 30 minut pohodlné chůze po asfaltovém chodníčku. Přehrada je v létě cílem mnoha návštěvníků, kteří se sem vydávají ať už za účelem koupání, procházky nebo rybaření. Kolem celé nádrže vede pohodlný, široký asfaltový chodník, který je ideální procházkovou trasou s mnoha příležitostmi na koupání (v přehradě nebo přilehlém koupališti). Nabízí také posezení a pěkné výhledy na vodu i okolní lesnatou krajinu. Procházka kolem přehrady vám zabere asi hodinu, pokud nestrávíte nějaký čas v některém ze stánků s občerstvením nebo v rybářské chatě.

Trošku náročnějším vycházkovým cílem je Jezírko lásky, ke kterému budete muset ujít 1,3 km a zdolat 133 výškových metrů. Odměnou vám bude romantické lesní jezírko s altánkem a hlavně klid, čerstvý, voňavý vzduch, ticho a léčivá,

zázračná příroda. K jezírku se dostanete po červené turistické značce přímo z lázeňského náměstí.

Jestliže se počítáte mezi turisty a rádi vyrazíte i mimo asfalt a dlažbu, mohou vám doporučit celodenní výlet na nedaleké poutní místo Malenisko. Vede sem žlutá turistická značka rovněž z lázeňského náměstí. Cesta se vine pěknou krajinou s nesčetnými rozhledy. Je pravda, že často vede do kopce... Zpátky je to ale zase na oplátku s kopce. Na Malenisku vás kromě poutního kostela Panny Marie Sněžné a studánky Svatá voda čeká také hospoda. Zpět si můžete zpestřit výlet cestou přes zříceninu Starý Světlov (zelená a modrá značka) nebo si trasu ještě protáhnout přes vrchol Komanec (zelená, modrá a žlutá značka).

Samozřejmě pro vás jsou v Luhačovicích připraveny i krátké procházkové lázeňské okruhy a okolí je vzhledem ke krásné přírodě Bílých Karpat protkáno turistickými značkami, z nichž si nelze špatně vybrat.

Když bude pršet

Jestliže vás v Luhačovicích zastihne počasí nevhodné pro toulky přírodou a už vás nebude naplňovat ani množství vináren, cukráren a kaváren, navštivte Muzeum luhačovického Zálesí v prostorách kulturního domu Elektra. V muzeu se dovíte mnoho informací o Luhačovicích jako centru tradičního národopisného regionu zvaného luhačovické Zálesí, ale i o minerálních pramenech a historii Luhačovic všeobecně.

Kousek od Muzea luhačovického Zálesí je v ulici Pod

Léštím možné navštívit také Minigalerii rozhleden, kde můžete obdivovat desítky trojrozměrných modelů českých a slovenských rozhleden. Navíc je hned vedle minigalerie naučná rozhlednová minizezka Královstvím rozhlednovým. Na stezce si opravdu puchýře na patách neuděláte, protože je dlouhá sotva několik desítek metrů. Zato informací zde načerpáte mnoho.

V Luhačovicích se zkrátka nudit určitě nebudete. A i kdybyste se nemohli vydat nikam na výlet, jistě si užijete tu pravou lázeňskou atmosféru pohody, klidu a „nikam nespěchání“. Luhačovice jsou totiž pohodové.

Mgr. Petr Pavelčík



Pramen Dr. Štastného

Osvěžující poctivé DOMÁCÍ NANUKY

podle Petry



Recepty pro vás připravila *Petra Bártová*, foodbloggerka a redaktorka *sexymamas.cz*. Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření.

Tentokrát nebudeme vařit, ale mrazit. Je léto a k tomu patří zmrzlina. Nejlepší a nezdravější je ta domácí bez zbytečného cukru, tuků a umělých barviv. Na výrobu můžete použít zmrzlinovač nebo tvořítka na nanuky. Používám je nejraději. Jen na přípravu myslete s předstihem, protože aby nanuk dokonale promrzl, potřebujete alespoň čtyři hodiny. Postup u všech receptů je stejný – vše rozmixovat, nalít do tvořitek a šup s tím do mrazáku.



Jogurtovo-kokosový

INGREDIENCE

- 1 malý bílý jogurt
- kokosové mléko (množství stejné jako jogurtu)
- hrst strouhaného kokosu Alnatura
- kokosový cukr
- 2 lžice rozpuštěného kokosového oleje

Vše smícháme v misce a nalijeme do tvořitek na nanuky.



Energie: 1111,68 kcal, bílkoviny: 14,25 g, tuky: 67,52 g, sacharidy: 123,65 g, draslík: 341,54 mg, vápník: 69,04 mg, fosfor: 177,52 mg

Lucuma s kakaovými boby

INGREDIENCE

- 1 zralý banán
- 3 lžice sušené lucumy (chutná podobně jako vanilka)
- 1 dl kokosového mléka
- kokosový cukr
- kakaové boby sekané a obalené v kokosovém cukru

Energie: 1111,68 kcal,
bílkoviny: 14,25 g, tuky:
67,52 g, sacharidy: 123,65 g,
draslík: 341,54 mg, vápník:
69,04 mg, fosfor: 177,52 mg



Meruňkový se skořicí

INGREDIENCE

- 5 zralých meruňek
- polovina banánu
- špetka skořice
- 2 lžice xylitolu
- 4 lžice mandlového mléka



Energie: 1095,10 kcal, bílkoviny: 23,46 g, tuky: 4,78 g, sacharidy: 247,06 g, draslík: 668,50 mg, vápník: 101,85 mg, fosfor: 58,55 mg

Matcha tea s citronem

INGREDIENCE

- 1 dcl kokosového mléka
- polovina banánu
- 30 g matcha tea,
- šťáva z jednoho citronu
- xylitol na doslazení dle chuti

Energie: 311 kcal, bílkoviny: 6,33 g, tuky: 2,52 g, sacharidy: 70,94 g, draslík: 398,10 mg, vápník: 28,40 mg, fosfor: 47,60 mg



Acai s limetkou

Silný antioxidant. Mrazem sušené acai rozmixujeme a podle chuti můžeme přisladit. Přidáme šťávu z jedné poloviny limetky.

Energie: 721,67 kcal, bílkoviny: 15,09 g, tuky: 24,84 g, sacharidy: 169,41 g, draslík: 720,20 mg, vápník: 44,50 mg, fosfor: 147,40 mg

Jahodovo-banánový

10 jahod a 1 banán rozmixujeme a podle chuti můžeme smoothie přisladit kokosovým cukrem.

Energie: 321,90 kcal, bílkoviny: 2,98 g, tuky: 0,81 g, sacharidy: 79,12 g, draslík: 579,60 mg, vápník: 34,40 mg, fosfor: 63,20 mg

Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

*a baví mě tvořit, malovat, šít...
dávat věcem okolo sebe novou tvář*



STYLOVÉ BETONOVÉ SVÍČNY!

Beton je moderní dekorační materiál, který se v poslední době těší velkému zájmu nejen designerů, ale každého, kdo má aspoň trochu rád skandinávský styl, cihlové nebo dřevěné zdi a šedou nebo bílou barvu interiéru. Neodmyslitelným faktem zůstává i to, že takový svícen vám zůstane na věky věků.



- 1** PŘIPRAVTE SI SMĚS NA PŘÍPRAVU CEMENTU, STŘEDNÍ PLASTOVOU MISTIČKU (BUDE VÁM SLOUŽIT JAKO FORMA), ČAJOVOU SVÍČKU, AKRYLOVÉ BARVY A ŠTĚTEC.



2 V NÁDOBĚ SI PODLE NÁVODU PŘIPRAVTE CEMENTOVOU SMĚŠ



3 POMALU VLIJTE HOTOVOU SMĚŠ DO NACHYSTANÉ FORMIČKY.



4 JAKMILE BUDETE MÍT CEMENTOVOU SMĚŠ VE FORMIČCE, VLOŽTE DO NÍ ČAJOVOU SVÍČKU, TAK ABY VZNIKL PROSTOR, DO KTERÉHO NÁSLEDNĚ MŮŽETE I PO ZASCHNUTÍ VKLÁDAT DALŠÍ SVÍČKY. SMĚŠ NECHTE DOSTATEČNĚ ZASCHNOUT, MINIMÁLNĚ 24 HODIN.



5 PO ZASCHNUTÍ ČAJOVOU SVÍČKU VYNDEJTE A HOTOVÝ SVÍČEN VYKLOPTE Z FORMIČKY. MŮŽETE SI JEJ PODLE SVÉ FANTAZIE DOZDOBIT AKRYLOVÝMI BARVAMI.



6 SYROVÝ MATERIÁL JE V DNEŠNÍ DOBĚ VELICE „IN“.

Svícen vyrobený z betonu vám krásně doplní interiér bytu či pracovny. Stejně tak je vhodným a designově nadčasovým dárkem, který rozhodně nikoho neurazí! Nechejte se inspirovat a směle se pusťte do vyrábění.

Adéla Knapová

Slabikář

Spisovatelka a reportérka Adéla Knapová vydala v loňském roce román Slabikář, který zaznamenal bohatý ohlas u čtenářů i kritiky. V románu – volně inspirovaném tzv. kuřimskou kauzou – autorka popisuje „posvátný řetězec“ choromyslných světlonošů, kteří medovým hlasem mluví o tom, jak snadné je mezi lidmi rozsévat dobro. Zdá se až neskutečné, jak se v jejím příběhu nabaluje jeden nepevný charakter se zaměřenou myslí na druhý a jak dobře tahle síť zla funguje. Jak jen se to všechno podobá naší současnosti! Čtenářům Dialogu přinášíme kapitolu, v níž Knapová vypráví o minulosti hlavní postavy příběhu.

Není věrnějšího přítele, než je ukřivděnost. Josef Krug jí byl odkojen, a tak se pevně držela každého kroku jeho sloupkovitých nohou. Občas se dokonce po ránu prodrala skrze bříška prstů buclatého školáka, který, když se naučil číst, knihám – hlavně těm, jež našel na půdě po prarodičích – propadl.

Utíkal do jejich celulózou vonícího světa před otcovými příkazy a řemenem, díky nim neviděl matčinu netečnost, mohl zapomenout na babičku někde v ústavu, i na rychlejší, silnější, chytřejší a hlavně nepřátelské spolužáky. Obzvláště ho uchvátily dobrodružné romány, neboť v nich se často právě outsideři stávali hrdiny.

Josef Krug ležel na plesnivé matraci, kterou někdo pohodil v lese a on si ji přenesl pod Ježkovu skálu. Les začínal kousek za jejich domem a táhl se kilometry daleko. Právě prožíval další dobrodružství na Divokém západě, díky kterému se chystal zapomenout na ponížení, jehož se mu každou středu po škole dostávalo v chichotání a posměšcích ostatních dětí z pionýrské skupiny. Pionýr byl povinnou součástí školní do-

cházký a otec Jan Krug dbal na to, aby byl jeho syn při každé možné příležitosti navlečený do modré košile, jež se mu směšně napínala kolem břicha. Rudý šátek uvázaný pod krkem do jedničky už jen umocňoval dojem z chlapce coby jelita.

V tělocviku a při pionýrských úkolech zdatnosti Josef Krug propadal, zato opřený zády o pískový pruh skály běžel jako vítr a ladně naskakoval na koně. Za šípkovými keři, černým bezem a dalším houštím dokázal všechno, tam pod Ježkovou skálou ve stínu teplých plodů divoké trnky poprvé pohlédl do očí nejstatečnějšího indiána všech dob.

Ten, který zívá, na něj mrknul, tím si byl chlapec jistý a poposedl na jinou pružinu, zády oddrolil pár zrněk písku. Zívá neboli Geronimo na něj znovu lišácky pohlédl. Nebylo pochyb – Josef Krug našel svého hrdinu. Nelítostného, prohnaneho, chladnokrevného a současně spravedlivého.

Viděl jeho dlouhé mastné vlasy plné kouře, jež mu během trysku na koni poletovaly kolem hlavy jako havrani, tloukly křídly do rytmu odhodlání, doprováze-



ly svistotem výdech tomahavku předtím, než rozčlís nepřítelovo čelo.

Geronimo utíkal a chlapci se zrychlil dech, na nose vyskočila kapička potu. Apač se plížil na výzvědy a Josef Krug sebou mrsknul nevědomky na břicho a vmákl se co nejvíc do matrace. Nikdo o nich nevěděl, chodili kolem nich zvědové i důchodci venčit psy, někdy chybělo jen pár kroků a byli by prozrazení, ale ti dva věděli, že společně jsou nepřemožitelní.

Odpoledne i večery trávil Josef Krug se zatajeným dechem coby Geronimův



stín. Cítil pnutí lan Apačových svalů, když šplhal bez přírazu po Skále smrti, krev z useknutých údů protivníků mu stříkala horce do tváře – jen ji špičkou jazyka slízl. Plavil se zklidněn kouřem z povzbuzujících bylin na matraci z pružin a žíní do země Velkého otce zákrutami divokých řek jako jeho hrdina.

Pak ve druhém svazku rodokapsu zahlédl Geronimovu ženu. Naštvalo ho to, zdála se mu zbytečná, byla zbytečná. Zavřel knihu a posadil se tak prudce, až se škrábl do zad o větev lísky. K čemu ženská? Válečníci si vystačí sami. Ženské

ve všech příbězích jen kladou nástrahy, jsou slabé, zrádkyně, odvádějí muže od pravých cílů. Jak může muž jako Geronimo vůbec mít ženu? Náčelníci by měli být sami. K čemu je mu manželka?

Rozčileně si mimoděk levou dlaní při těchto úvahách hladil bok, kde mu po včerejším otcově výprasku vykvetla modrofialová podlitina. Když jeho prvotní rozčarování opadlo, v masírování modřiny ustal, znovu otevřel knihu a pustil se s povzdechem do čtení.

Věta za větou mu smývaly rozhořčení z čela. Otočil rychle stránku. Dřepěla tam, s přivřenými očima v kruhu ostatních žen kmene, z břicha právě vytlačila Geronimovo dítě. Chtěla vstát a konečně si vytřít z očí jezera potu a slz, když ji nesnesitelná křeč znovu srazila na všechny čtyři. Porodila druhé dítě.

Geronimo, který spolu s ostatními muži vše zdálky sledoval, v ten okamžik zavyl. Na tváře Apačů sedl stín, do údolí přiletěl ledový vítr, padla na ně kletba, prokletí dvojčat, dvojího zrození, rozsudek smrti pro budoucí generace. Černá síť osudu se utáhla kolem Geronimova lidu, Josef Krug se zatřásl zimou. Cítil, jak se zastavil čas, jako by si on sám na něco vzpomněl.

Slyšel, jak Geronimovi, stejně jako jemu samotnému a všem Apačům přihlížejícím porodu, vynechalo srdce. Geronimova žena popadla dech jako první, její oči se spekly povinností. Vstala, uvázala si mezi zakrvavené nohy kus vyčiněné kůže, popadla do každé ruky jedno plačící dítě, ani se nepodívala, jakého jsou pohlaví, a vydala se ke skále za osadou. Tam obě děti položila na kameny, zavázala si oči pruhem kůže nasáklým krví z rodidel a začala divoce tančit v kruhu. Zdálky k ní doléhalo tleskání a bubnování ostatních. Rychleji a rychleji, až ztratila rovnováhu a upadla.

Poslepu nahmatala jedno dítě, chytila ho za nožičky a začala jím tlouct o skálu, dokud necítila, že už svírá jen bezvládný



Adéla Knapová (1976)

patří mezi nejvýraznější české novináře. Od osmnácti let pracuje jako reportérka (Koktejl, Respekt, Reflex). V roce 2003 vyšla její prozaická prvotina *Nezvaní*, kterou autorka ale označuje za „neplatnou“. Po třináctileté odmlce vydala román *Nemožnost nuly*, který byl ihned po vydání zařazen Českým rozhlasem mezi nejlepší knihy roku 2016. Rozsáhlý román *Slabikář* vydalo nakladatelství Fra v prosinci 2017.

foto Phuong Nguyen Thao

cár masa. Sundala si z očí krvavou kůži, zabalila do ní mrtvé dítě, druhé zvedla a zasunula pod šaty k prsu. Balíček s mrtvolou přinesla Geronimovi. Ten na znamení souhlasu zvedl krvavý dar nad hlavu a za nadšeného křiku všech hodil mrtvé dítě do ohně.

Potom hrdě pohlédl do očí své ženě. Očistila svůj lid, zlomila kletbu. Vzduch se znovu oteplil. Od toho okamžiku bude Geronimo lehávat s jinými ženami, to bude jeho dar pro ni. Kdyby totiž znovu počala a porodila dvojčata, utloukli by o skálu tentokrát s oběma dětmi i ji. A to Geronimo nechtěl. Měl ji rád. Dovolil jí proto dožít ve stínu jiných.

Josef Krug ten den dál nečetl. Rozpomenu se na matčin obličej, strnulý, jakoby vybroušený z mléčného skla, jak ho zahlédl pootevřenými dveřmi do chodby. Stála nehybně před velkým zrcadlem vedle věšáků na kabáty, tenká jako list papíru, vyfouklá jako skleněná vánoční ozdoba, stejně tak křehká, zdálo se. Maminka, v jiném světě než on, který po ní natahoval marně ruce.

Tenkrát to v kamíncích jejích očí viděl; její tvář bez krve propadlá do děsivé hloubky cizosti se mu obtiskla ze zadu do skloviny za zvědavými duhovkami. Maminka, máma, matka, ta vzdálená krásná paní, jejíž výčitkou se stal – já přece za nic nemůžu, toužil nesčetněkrát zavolat, ale nikdy to neudělal, jen mžoural přes brýle a nabízel bezelstný úsměv plný hladu po lásce, jež však matka neviděla a otec považoval za provokaci.

To všechno k němu v tu chvíli pod Ježkovou skálou seskočilo ze zad tenké matčiny postavy, jak se mu vybavila hned poté, co pochopil. Byl to po pocitu permanentní křivdy a nespravedlnosti nový motiv Krugova jedenáctiletého života. Nevěděl, co přesně vlastně zjistil či pochopil ani jak s tím naloží, ale odhodlaně vstal z matrace, oklepal si z kalhot písek a prach, sevřel starou knihu pod paži a vykročil špatně viditelnou stezkou domů.

Na dohled nízké břidlicové střechy už měl jasno v tom, že matka je hrdinka. Zabíla Jenička, aby on mohl žít. Jeho

máma zlomila kletbu dvojčat, obětovala jedno ze svých dětí. Pocítil k matce nečekané emoce, pulsovaly jím, jako by se stal jednou velkou žilou, tak mu trhaly celým tělem, svíral a rozvíral nedočkavé ruce, už byl v zadní zahradě, rychle zavřel na kovový háček branku a spěchal travou pod jabloněmi k zadnímu vchodu. Na nedalekém kostele odbila šestá hodina, to bude maminka v kuchyni chystat večeři. Přidal do kroku.

To teplé odpoledne a následně večer byly pro Josefa Kruga téměř stejně zásadní jako moment, kdy jeho dvojče, s nímž byl měsíce v těsném dotyku páteří, v děloze zemřelo, a on to okamžitě cítil a byl z toho nesvůj, přestože ještě vůbec nevěděl, co ta slova znamenají, že vůbec nějaká slova jsou, že existuje něco jiného než houpavé, mokré, temné teplo lůna.

Sudoku

NÁVOD:

Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí ve čtverci 3 × 3 opakovat dvakrát.

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

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

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

KÚPELE SLIAČ

PROGRAM PRE DIALYZOVANÝCH PACIENTOV

Kúpeľný hotel Palace*** Typ izby		Hlavná sezóna 1. 5.–31. 10.	Mimosezóna 1. 11.–31. 3.
ŠTANDARD	jednolôžková izba	53 euro	51 euro
	dvojlôžková izba	46 euro	44 euro
	apartmán dvojlôžkový	50 euro	48 euro
	apartmán štvorlôžkový	47 euro	45 euro
RETRO	dvojlôžková izba	43 euro	41 euro
EKONOMY	jednolôžková izba	36 euro	34 euro
	dvojlôžková izba	34 euro	32 euro

- Ceny sú uvedené na osobu / lôžko / noc a obsahujú 0% DPH.
- Cena obsahuje ubytovanie, strav (polopenzia), procedúry (2 procedúry / deň podľa odporúčenia lekára), vstupnú lekársku prehliadku a výstupnú lekársku konzultáciu.
- Cena neobsahuje daň z ubytovania mestu Sliač 0,60 eur na osobu / deň pobytu.
- Dĺžka pobytu 5 nocí a viac.

ZĽAVY A ZVÝHODNENIA

- 1 euro / osoba / noc pri izbe bez balkóna.
- Špeciálna zľava na dĺžku pobytu:
14 nocí za cenu 13 alebo 21 nocí za cenu 19.
- Vernostná zľava 15% v prípade minimálne 6. návštevy.
Vernostná zľava sa nekumuluje s inými zľavami. Platí pre izby kategórie Standard a Retro.

REZERVÁCIA

Centrum prázdninových dialýz
B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika
Tel. +420-777 456 365, Fax +420-271 091 923
prazdninovadialyza.cz@bbraun.com

B. Braun Avitum s.r.o. | www.bb Braun-avitum.cz



	ÚZKÉ SRÁZNÉ ÚDOLÍ	ANGL. ZMIJE	DUŠEVNO	■	MEGAVOLT	DOMÁCKY ANNA	ÚSILÍ	SLOVEN. JAK	■	RUSKY ZDE	BONBON	KAPROVITÁ RYBA	KÓD KENI	■	ALKYL	VLASTNÍ SOBŮM	MALÝ PES						
VRAŇÍK				PLÁNEK					VID					KÓD ŠPANĚLSKA									
				JIŽ										ČESKÝ KERAMIK									
APOSTROF									ČISTÍCÍ PROSTŘE-DEK														
									INICIALY ČASLAVSKÉ														
TAJENKA 1					TAJENKA 2								TAJENKA 3										
SLOVAN				USAZENINA	EINSTEI-NOVY INICIALY			STARŠÍ ZKR. NAŠÍ REPUBLIKY					JMÉNO PSA										
													ZN. HELIA										
MUŽSKÉ JMÉNO (26. 10.)					<p>„Moudří lidé už dávno postřehli, že štěstí je jako zdraví... tajenka.“</p> <p><i>Michail Bulgakov</i></p>							CITO-SLOVCE SPECHU			INIC. MALÍŘE MANETA	DOPRAVNÍ PROSTŘE-DEK NOVORO-ZENAT	VYTVÁŘENÁ						
■	OPAK DISOCIACE	NÁZEV ZNAČKY DRASLIKU	ROZPOZNAT																ÚČINEK				
BENZINOVÁ ČERPADLA																				■	■	OLYMPIJSKÁ ZKR. (MEZINA-RODNI OLYMPIJSKÝ VÝBOR)	
NĚM. TAK			INIC. PISNICKÁŘE MLÁDKA	ANGL. OSOBNÍ ZÁJMENO	■	■	■	■	KÓD STÁTU MICHIGAN	TROPICKÉ OVOCE	DOMÁCKY NORA	■	■	ZKR. DEKAGRAMU	SLOVEN. CO								
															SLOVEN. CO								
DVOULETÉ OBLÍ SETĚ NA PODZIM					ZDÁNĹIVĚ	KOMU-NIKACE ZKRZ. KOPEC	■	ANGL. MUŽ					■	ZÁPISNÍK									
								DRUH ÚSTÍ ŘEKY						SETNOUTI									
PRÁŠKOVÁ STAVEBNÍ HMOTA								PODLA-HOVÁ KRYTINA						VÝSLEDEK SPORTOV-NÍHO ZÁPASU									
								POTOMCI						CITOSLOVCE ÚDERU									
RUSKÁ PŘEDLOŽKA			IRSKÁ OSVOBO-ZENECKÁ ARMÁDA	NĚMECKÁ AUTOMO-BILKA					MATEMA-TICKÁ ZKRATKA							NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU							
TAJENKA 4				TAJENKA 5					TAJENKA 6					ČÁST VOZŮ	NÁZEV HLÁSKY K								
														FRANCOUZ-SKÝ ĚLEN URČITÝ									
BÝVALÝ RUSKÝ PANOVNÍK				DRUH LOSOSA					MUŽSKÉ JMÉNO														
ZN. ELEK-TROSPO-TŘEBIČŮ				DOMÁCKY OLDŘICH					KOLESOVÉ ČERPADLO														
																	POMŮCKA: ADDER, ARCTG, DOMESTOS, KETA, LIMAN, SAKUE, SCHARF						

Jak soutěžit?

1) Vylustíte soutěžní tajenku a její znění zašlete poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4 (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu).

2) Vylustíte soutěžní tajenku a její znění zašlete e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com nebo dialog.sk@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu).

Tři první správná řešení doručená jedním z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení. Odpovědi odeslané po uzávěrce budou automaticky vyřazené ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze

na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo ke zkomolení vašeho jména na výherní listině.

Ceny pro výherce:

tričko s límečkem, fleecová deka, kniha, tužka, blok, antistresové mačkátko, klíčenka se světlem a žetonem

Uzávěrka je 20. 9. 2018.


Výherci z minulého čísla:

Věra Břizová, Katarina Kubelková, Renata Adamovská

Řešení z minulého čísla:

Člověk je tak složitá bytost, že o tom lidstvo nemá ponětí.

Jaroslav Hašek

	ČESKÁ OBEČ V OKRESE DOMAŽLICE	PRIESVITKA	SLOVENSKÝ ZVÄZ KARATE (SKR.)	ULTRA VIOLET	PREDPONA S VÝZNAMOM OHEŇ	■	BRITSKÁ TELEVÍZIA	LIBÉRSKÝ KMEŇ	MLČ	NAJVYŠŠÍ SÚD (SKR.)	PREHRŇA VLASY	■	MESTO V RUSKU	ZNAČKA MYDLA	TAJNIČKA 3	MPZ - ADEN	AMERICKÝ BUDHISTKA											
ÚSTREDNÝ KONTROLNÝ A SKUŠOBNÝ FODNIK (SKR.)																												
TAJNIČKA 1																												
EURÓPSKY MENOVÝ KONGRES (SKR.)				TRÁPIŠ, MORIŠ (EXPR.)																								
ČESKÁ PREDLOŽKA			ŽIARA	OLYMPIC GAMES (SKR.) AUTOMATIZÁČIA, ŽELEZNIČNEJ DOPRAVY													CITOSLOVCE RUPNUTIA	ZNÍŽENÝ TÓN C										
ZÍSKAVAJÚ MLIEKO					<p>„Rany se zaceľujú, ale... (tajnička).“</p> <p>St. J. Lec</p>																							
■	■	KEĎ UDALOSŤ NA JADROVOM ZARIADENÍ (SKR.)																										
■	KÓD AMERICKÉHO DOLÁRA NOBELOVA CENA																											
NEW JERSEY (SKR.)			TERÉNNE PRETEKY	■																								
KÓD ČESKEJ KORUNY				UZBECKÝ BRNKACÍ NÁSTROJ	LAKOMO	■	KAJAKÁR	PEKÁRSKY POLOTOVAR	■	NEMECKÝ POLITIK	PAHOLOK	■	POUŽÍVAJME TEKUTINU															
■	PRECHOD CEZ RIEKU	RADIO DATA SYSTEM (SKR.) ZN. JOGURTOV								EČV KEŽMARKU CHEMICKÝ KOMBINÁT (SKR.)				OHŮR	GYMNÁZIUM ANDREJA VRÁBLA (SKR.) CITOSLOVCE ZUFANIA													
CHROBÁK, PO ČESKY														ODTRHNUTÉ OVOCIE														
TAJNIČKA 2														ČĪNSKY DRUH CITARY POPEVOK														
CITOSLOVCE BEDÁKANIA				APRETAČNÁ LÁTKA																								
SOLMIČAČNÁ SLABIKA			ATLÉT, SKOKAN DO VÝSKY															NÁPOVEDA: ADREM, CE, KAAS, LOY, TRUSS										

Ako súťažiť?

1) Vylúštite súťažnú krížovku a znenie tajničky zašlite poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika (na obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

2) Vylúštite súťažnú krížovku a správne znenie tajničky zašlite e-mailom na adresu: dialog.cz@bbraun.com alebo dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Prvé tri správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odoslané po uzávierke budú automaticky vyradené zo súťaže. Z technických dôvodov zasielame

výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomolení vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

tričko s golierikom, flísová deka, kniha, pero, blok, antistresová loptička (oblička), kľúčienka so svetlom a žetónom

Uzávierka je 20. 9. 2018.

Výhercovia z minulého čísla:

Katarína Gavalierová, Iveta Surovcová

Riešenie z minulého čísla:

Často propasieme príležitosť, pretože je oblečená do montérok a vyzerá ako práca.

Thomas Alva Edison

B. Braun Galenia

UNIKÁTNE CENTRUM ŠPECIALIZOVANEJ STAROSTLIVOSTI
PREDOVŠETKÝM PRE PACIENTOV S OCHORENÍM OBLIČIEK



POSKYTUJEME ŠIROKÉ SPEKTRUM SLUŽIEB:

- **Dialyzačné stredisko** a nefrologická ambulancia
- Zariadenie sociálnych služieb **Senior Care Galenia** (starostlivosť predovšetkým o pacientov s ochorením obličiek a Alzheimerovou chorobou)
- **Špecializovaná starostlivosť** - propojenie chodbou s Nemocnicou s poliklinikou Sv. Lukáša (odd. geriatrickej, neurológie, psychiatrie a ďalších)

B. Braun Avitum s.r.o. | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta
Tel. +421-317 838 284-5 | avitum-galanta.sk@bbraun.com | www.bbraun.sk/galenia

Senior Care Galenia | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta
Tel. +421-915 731 374 | info.galenia@seniorcare.sk | www.seniorcare.sk