

Dialog

share^{edition} for care 1 2026
Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Psychologie

Jak zvládnout nástup na dialýzu

Tip na výlet

I v zimě na Macochu

Inspirace

Příběh paní Barbory

*V Ústí nad Orlicí
slavíme 30. výročí*



4

Aktuálně

Dialyzační středisko
v Třinci získalo prestižní
titul Stavba roku 2025



14

Inspirace

Příběh Barbory Brožové
o odvaze a naději

Rozhovor s...

8

vedoucím lékařem
MUDr. Petrem Gorunem
z dialyzačního střediska:
Vždy jsem chtěl léčit
a pomáhat v Ústí nad Orlicí



Inspirace

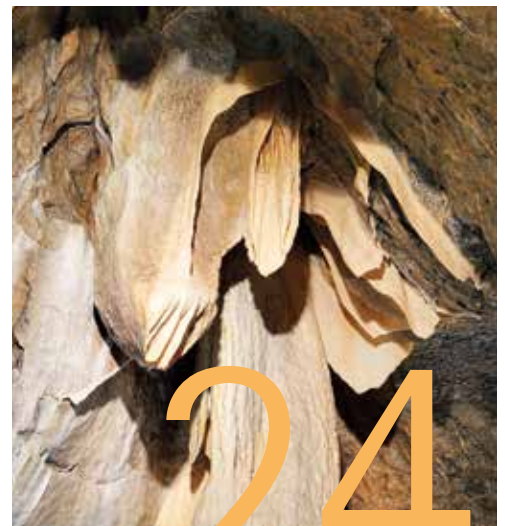
Příběh Barbory Brožové
o odvaze a naději



16

Psychologie

Jak zvládnout
nástup na dialýzu



24

Vaříme s Evou

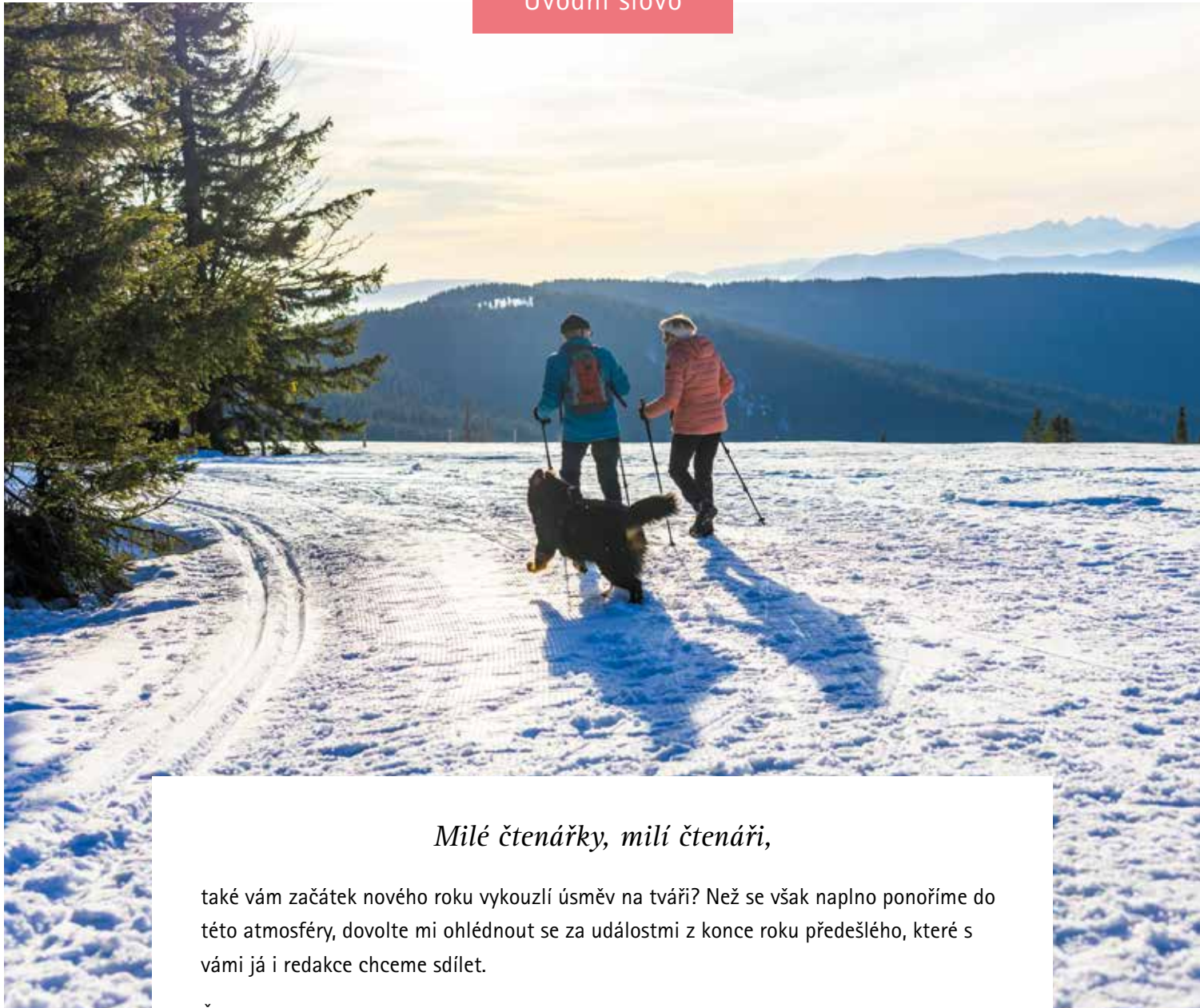
20

Zimní inspirace
nejen řepou



Cestujeme

V zimě na Macochu?



Milé čtenářky, milí čtenáři,

také vám začátek nového roku vykouzlí úsměv na tváři? Než se však naplno ponoříme do této atmosféry, dovoluji mi ohlédnout se za událostmi z konce roku předešlého, které s vámi já i redakce chceme sdílet.

Časopis Dialog je určen vám, našim pacientům, přesto má větší dosah, než by se na první dojem mohlo zdát. Stejně jako naše dialyzační střediska. Konkrétně střediska v Třinci, nové budovy plné moderních technologií a efektivně řešených prostor pro pacienty i zdravotníky, si všimla porota architektů a ocenila ho v celostátní soutěži. Z Třince si uděláme výlet do Ústí nad Orlicí, kde jsme slavili 30. výročí místní dialýzy a přináší vám odtud zajímavé informace.

Již tradiční rubriky, u kterých načerpáte inspiraci a tipy pro volný čas, nesmí chybět. A jak se říká, vstupme do nového roku tou správnou nohou. Pozitivně, s optimismem a nadějí, uchovejme si dobré rozpoložení. Těším se, co nám všem rok 2026 přinese.

Magdaléna Valíková, šéfredaktorka

Stavba roku 2025

Dialyzační středisko v Třinci získalo prestižní titul

Nejnovější dialyzační středisko B. Braun Avitum v Třinci bylo oceněno titulem Stavba roku 2025 v rámci 33. ročníku prestižní celostátní soutěže, kterou pořádá Nadace pro rozvoj architektury a stavitelství. Ocenění bylo slavnostně předáno 4. listopadu loňského roku v pražském Rudolfinu a máme z něj obrovskou radost.

Prostor třineckého dialyzačního střediska B. Braun Avitum, které bylo otevřeno na jaře loňského roku, zaujalo odbornou porotu nejen svou architektonickou kvalitou, ale především propojením špičkové medicínské technologie, ekologického provozu a lidského přístupu k pacientům. Budova je řízena umělou inteligencí, vybavena solárními panely, světlovody, tepelnými čerpadly a systémem pro úpravu vody, který umožňuje využití odpadní vody pro zalévání a splachování.

„Jsme nesmírně hrdí, že naše třinecké středisko bylo oceněno mezi nejlepšími stavbami roku. Je to důkaz, že i zdravotnické zařízení může být inspirativní architekturou, která slouží nejen funkčně, ale i esteticky a lidsky,“ uvedl MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK.



Středisko nabízí 22 moderních dialyzačních křesel, prostory pro domácí dialýzu, ultrazvuk a dvě izolační místnosti, z nichž jedna má samostatný vjezd pro zvýšenou bezpečnost. Významnou součástí projektu je i barevná keramická socha ledviny od výtvarnice Alexandry Koláčkové, která symbolicky propojuje zdravotnictví s uměním.

„Naším cílem bylo vytvořit prostředí, které pacientům poskytne nejen kvalitní péči, ale i pocit bezpečí a důstojnosti. Ocenění Stavba roku je potvrzením, že se nám to podařilo,“ řekl MUDr. Roman Kantor, primář dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Třinci.

Soutěž Stavba roku

Architektonickou soutěž Stavba roku vypisuje Nadace pro rozvoj architektury a stavitelství, Ministerstvo průmyslu

Designovou cenu v hlavní kategorii Stavby roku navrhl světově známý sochař a designér Rony Plesl.

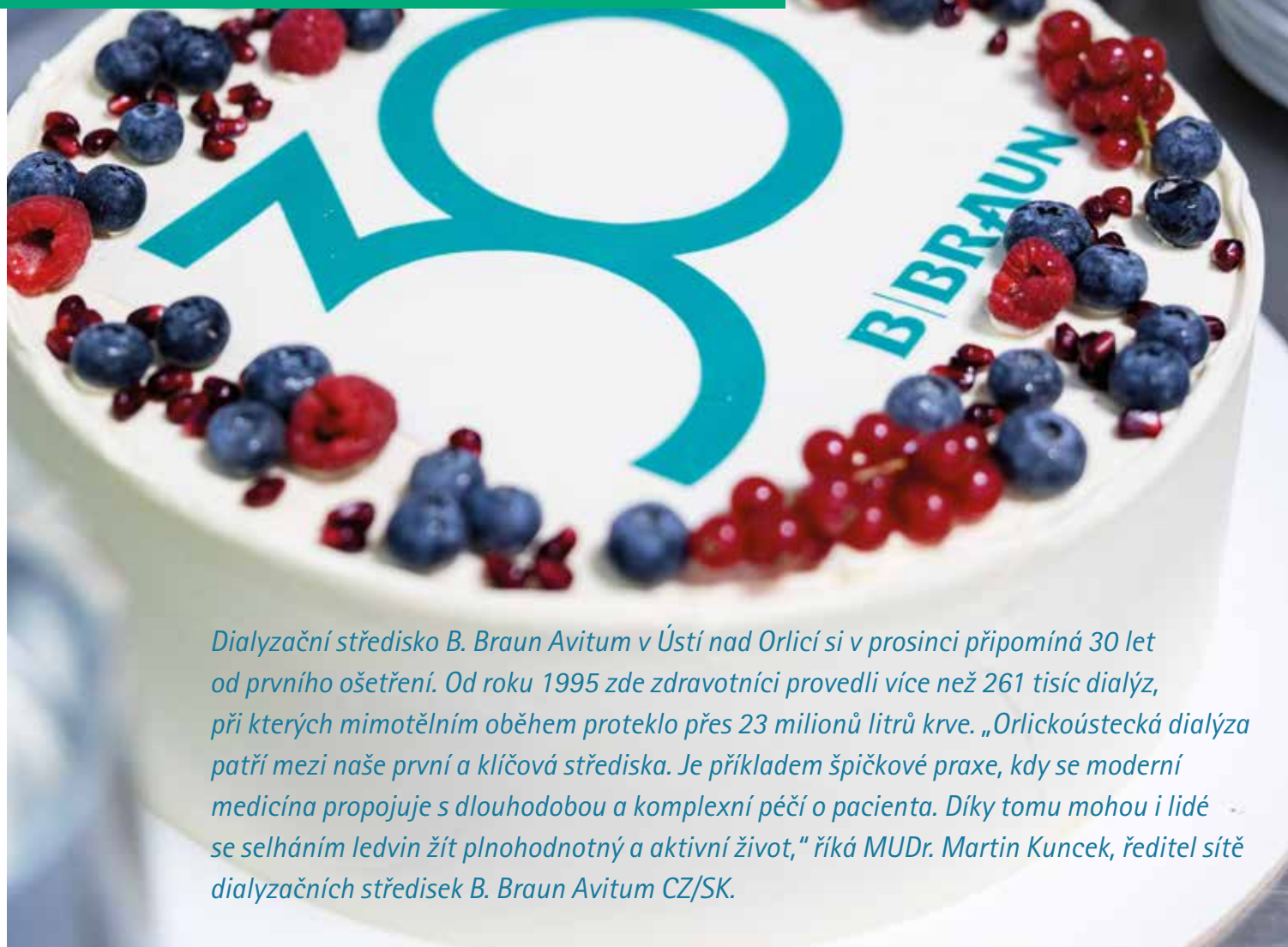
technologickým stalo nejmodernější dialýzou v Česku a absolutní špičkou i v rámci Evropy. Těší nás, že nové středisko slouží našim pacientům i zdravotníkům, kde jde ruku v ruce kvalita poskytované péče, moderní prostory a funkční řešení samotné stavby.

Magdaléna Valíková

Zleva: primář MUDr. Kantor, vedoucí sestra Barbora Molitorová a ekonomická referentka Lucie Přečková z třinecké dialýzy, společně s ředitelem sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Kunckem a Milošem Kobzou



Ústeckoorlická dialýza slaví



Dialyzační středisko B. Braun Avitum v Ústí nad Orlicí si v prosinci připomíná 30 let od prvního ošetření. Od roku 1995 zde zdravotníci provedli více než 261 tisíc dialýz, při kterých mimotělním oběhem proteklo přes 23 milionů litrů krve. „Orlickoústecká dialýza patří mezi naše první a klíčová střediska. Je příkladem špičkové praxe, kdy se moderní medicína propojuje s dlouhodobou a komplexní péčí o pacienta. Díky tomu mohou i lidé se selháním ledvin žít plnohodnotný a aktivní život,” říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK.

Od železobetonového skeletu...

První pacienti usedli do dialyzačních křesel v pondělí 18. prosince 1995. Tehdy středisko začínalo se čtyřmi pacienty, osmi zaměstnanci a třinácti dialyzačními místy. „Jednou z prvních pacientek je Barbora Brožová, která se začala poprvé dialyzovat před 27 lety. Po roce dialýzy podstoupila transplantaci, přičemž ledvinový štěp jí vydržel 14,5 roku. Nyní se opět dialyzuje a čeká na druhou transplantaci,” říká MUDr. Petr Gorun, vedoucí lékař

dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ústí nad Orlicí. Paní Barbora snáší dialýzu relativně dobře, ale doufá, že se druhé transplantace brzy dočká. „Přála bych si, abych mohla daleko víc času trávit se svým malým vnukem a chtěla bych zase začít pracovat,” popisuje Barbora Brožová své vyhlídky v případě úspěšné druhé transplantace.

Zázemí vzniklo v rozestavěném pavilonu, který byl původně plánován pro onkologii. V roce 2004 prošlo středis-

ko rozsáhlou rekonstrukcí a kapacita se navýšila na dvacet dialyzačních míst. Vedle dialýzy funguje v Ústí nad Orlicí i nefrologická ambulance, kterou za třicet let prošlo kolem 6 500 pacientů, aktuálně je v péči přes 900 pacientů.

...k modernímu nefrologickému centru
Za tři dekády se proměnila technologie, kdy rychlým vývojem prošly jak samotné dialyzační přístroje, tak úpravna vody, ale především dialyzátory, ve



„Když jsme bilancovali uplynulých 30 let, zjistili jsme, že jsme při ošetření spotřebovali asi 52 olympijských bazénů vody a použité dialyzátory by za sebou vytvořily řadu dlouhou téměř 80 kilometrů,“ ilustruje historii střediska Petr Gorun.

Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK, Marie Kršková Luxová, dárkyně, Silvie Rajnochová Bloudická z IKEMu, pacient a příjemce ledviny Josef Lux a primář Petr Gorun

kterých dochází k vlastnímu očištění krve. Proměnil se ale i přístup ke zdravotnické péči.

„Od začátku klademe důraz na delší a účinnější dialýzu, špičkové vybavení a multioborovou spolupráci. Tyto faktory zásadně zlepšují přežití i kvalitu života pacientů. Ústeckoorlická dialýza byla mezi prvními, která umožnila pacientům provádět hemodialýzu doma pomocí přístroje o velikosti tiskárny,“ vysvětluje směr střediska Martin Kuncek. Vedle domácí hemodialýzy mělo centrum také 19 pacientů v programu tzv. peritoneální (břišní) domácí dialýzy, kterou začalo provozovat už v roce 2000.

Špičkové přístrojové vybavení a úspěšná transplantační aktivita

Pacienti se na dialyzačním středisku v Ústí nad Orlicí dialyzují zpravidla třikrát týdně po dobu 4–5 hodin. Za třicet let prošlo ústeckoorlickou dialýzou okolo 870 pacientů a 122 z nich bylo připraveno k transplantaci – včetně 12 transplantací od žijících dárců. V průběhu let se transplantační aktivita dialýzy zintenzivňovala, letos lékaři k transplantaci odeslali osm pacientů.

Loňský rok je pro českou transplantační scénu z pohledu transplantace ledvin mimořádný. „Za prvních deset měsíců roku 2025 se v celé České republice odtransplantovalo 480 ledvin, z toho 34 od žijících dárců. Za stejné období dosud neúspěšnějšího roku 2024 bylo realizováno 437 transplantací ledvin. Tyto excelentní výsledky reflektují práci celého transplantačního řetězce počínající legislativou a končící spokojeným pacientem s funkční transplantovanou ledvinou,“ říká MUDr. Silvie Rajnochová Bloudíková, Ph.D. DBA, vedoucí Nefro-



Pacientka paní Brožová a vedoucí lékař Petr Gorun

logické a transplantační ambulance IKEM.

Tým dialyzačních zdravotníků jako druhá rodina

Dnes se o pacienty stará tým deseti sester, tři lékařů a tři sanitářů. „Když s pacienty trávíte tolik času, stáváte se jejich druhou rodinou. Pacienti nám často svěřují své radosti i starosti a my je s nimi prožíváme. Psychická pohoda je nedílnou součástí úspěšné léčby. Věřím, že se nám daří být pro pacienty i v tomto ohledu oporou,“ shrnuje práci zdravotníků vedoucí lékař.

Dialyzační středisko vstupuje do čtvrté dekády s cílem dále rozvíjet moderní léčebné metody, podporovat domácí dialýzy a pomáhat co největšímu počtu pacientů žít plnohodnotný život navzdory selhání ledvin. „V oblasti dialýzy je nejdůležitější lidský faktor – odbornost, empatie a stabilita týmu. Bez nich by žádná technologie nezaručila tak dobré výsledky,“ uzavírá za vedení dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK Martin Kuncek.

Magdaléna Valíková

Rozhovor s vedoucím lékařem
MUDr. Petrem Gorunem
z dialyzačního střediska
v Ústí nad Orlicí



Vždy jsem chtěl léčit a pomáhat v Ústí nad Orlicí

Pane primáři, jak dlouho pracujete na dialyzačním středisku v Ústí nad Orlicí?

Na středisku jsem od začátku a stál jsem i u jeho zrodu. V té době jsem již 10 let pracoval jako ústecký rodák na interním oddělení zdejší nemocnice a zhruba rok před otevřením našeho střediska jsem dojížděl na tehdy také nově otevřené dialyzační středisko Dialcorp s.r.o. v neďalekém Rychnově nad Kněžnou, což byla vítaná příprava před zahájením provozu zde v Ústí nad Orlicí.

Celé profesní působení jste zasvětil medicíně, proč jste si vybral tento obor?

K tomu, abych se stal lékařem jsem byl tak trochu „geneticky“ předurčen, neboť můj otec byl praktickým lékařem, ale i tak jsem ještě ve 3. ročníku gymnázia chtěl jít studovat veterinární medicínu. K mému definitivnímu rozhodnutí došlo až na poslední chvíli a vlastně ani nevím přesně proč, neboť na mě doma nebyl v tomto směru vyvíjen žádný nátlak.

Takže jste si vybral péči o lidské pacienty namísto těch zvířecích.

Je to tak. Po studiích jsem chtěl zůstat doma v Orlicko-ústecké nemocnici a nastoupit na Anesteziologicko-resuscitační oddělení (ARO), ale nebylo tam místo. Naopak na interním oddělení byl chronický nedostatek lékařů, neboť stále někdo z nich zastupoval na neobsazených místech praktiků, tehdy tzv. obvodních lékařů. Takže i já jsem strávil poměrně dlouhá období na různých „obvodech“ v Ústí a okolí. Také se v té době začala od ARO organizačně oddělovat Rychlá zdravotnická pomoc (RZP), a tak jsem alespoň sloužil zde.

A kdy jste se rozhodl, že se budete věnovat právě nefrologii a léčbě nemocí ledvin?

Měl ze mě být původně diabetolog, ale nefrologie na mě nakonec jaksi zbyla. Poté, co se kolega z interního oddělení, který měl být nefrologem, rozhodl odejít definitivně na obvod. V té době, tedy kolem roku 1987, se mně o tom, že by v Ústí nad Orlicí mohlo být někdy



MUDr. Petr Gorun

- Narodil se v Ústí nad Orlicí.
- 1979–1985 vystudoval Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy.
- V letech 1989 a 1993 získal atestace I. a II. stupně z vnitřního lékařství, roku 1996 následovala atestace z nefrologie.
- Mezi lety 1985 a 1995 působí na interním oddělení nemocnice Ústí nad Orlicí.
- Základní vojenskou službu absolvoval jakožto lékař ve Vojenském výcvikovém prostoru Jince v období podzimu 1985–1986.
- 1994–1995 byl přibližně rok vedoucím lékař HDS Dialcorp s.r.o. v Rychnově nad Kněžnou.
- Od roku 1995 až do současnosti je vedoucím lékařem dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ústí nad Orlicí.



vůbec samostatně fungující dialyzační středisko, snad ani nezdálo. No a nakonec jsme u nás na středisku dialyzovali i moji maminku, která byla později transplantována.

A když porovnáte samotné začátky péče s dnešní situací, co se zlepšilo a rozvinulo? Sám říkáte, že před více než 30 lety byste ani nevěřil, že v Ústí nad Orlicí bude dialyzační středisko. Od doby, kdy jsme začínali, se změnilo mnoho věcí. Především došlo k velkému pokroku v dostupné technice a k vývoji nových léků a používaných materiálů, což umožnilo i změnu v metodice léčby a zlepšilo kvalitu a délku života pacientů na dialýze. Pokročil i rozvoj domácích metod léčby (peritoneální neboli břišní dialýza a domácí hemodialýza), rozšířila se dostupnost a zkvalitnění léčby v oblasti transplantací. A mohl bych jmenovat dále...

S Vašimi zkušenostmi musíte mít mnohé životní příběhy pacientů doslova vryté do paměti. Vybavíte si například pacienta, se kterým jste se středisku setkával od samotných začátků?

Určitě ano. Jednu z pacientek, kterou dialyzujeme dodnes, jsem vozil při své ranní cestě do práce autem třikrát týdně již v průběhu let 1994–1995 na středisko do Rychnova nad Kněžnou, aby jen s ní nemusela jezdit sanitka. Ta ji po ošetření už jen odvážela domů, zatímco já jsem zůstával v práci na středisku. Potom jsme ji krátce dialyzovali již na středisku zde v Ústí nad Orlicí a v únoru 1996 byla odtransplantována. Vrátila se k nám až koncem roku 2001 se selhaným štěpem a již

... a také se budu rád více věnovat svým zálibám, především sportu a cestování a turistice.

nikdy poté nechtěla být znovu zařazena na čekací listinu na další transplantaci ledviny.

Pokud byste tedy měl dialyzační středisko B. Braun Avitum v Ústí nad Orlicí nějak charakterizovat,

co vždy bylo prioritou Vás jakožto vedoucího lékaře?

Snažíme se dlouhodobě dbát na to, aby naši pacienti byli co nejadekvátněji léčeni, aby měli co možná nejméně dialyzačních komplikací (některé se ale i tak, dříve či později, při dlouhodobé dialyzační léčbě dostaví). S tím souvisí v průměru i mírně delší doba ošetření (většinou 4,5 až 5 hodin oproti 4 hodinám) a zvýšenou pozornost a péči věnujeme cévnímu přístupu pro napojování pacientů k dialýze.

A v čem spočívá zaměření na péči o cévní vstup?

Jde například o napichování dialyzačních jehel s pomocí ultrazvukového přístroje přímo na dialyzačním sále u lůžka, resp. křesla pacienta v indikovaných případech. Takže máme minimum centrálních žilních katetrů a s tím spojených celkových infekcí (těmto infekcím se říká katetrové sepse). Tato péče o cévní přístupy se neobejde bez těsné spolupráce s cévními chirurgy, ale zejména s radiodiagnostickým, především pak angiografickým pracovištěm naší nemocnice.

Zmiňujete vztahy a kooperaci dialyzačního střediska s nemocnicí a jinými pracovišti, musím se zeptat na samotný kolektiv z Vašeho střediska.

Myslím si, že naše sestřičky mají hlavní zásluhu nejen na fyzickém, ale i duševním zdraví našich pacientů,

Myslím si, že naše sestřičky mají hlavní zásluhu nejen na fyzickém, ale i dušením zdraví našich pacientů, zejména těch dlouhodobě dialyzovaných.

K čemuž nemalou měrou přispívá jako tmelící prvek i současná vedoucí sestra Michala Vítková, za což jí patří velký obdiv a dík!

zejména těch dlouhodobě dialyzovaných. K čemuž nemalou měrou přispívá jako tmelící prvek i současná vedoucí sestra Michala Vítková, za což jí patří velký obdiv a dík! A ten patří také našemu technikovi Ladislavu Lipenskému, který nám poskytuje celých těch dlouhých 30 let nadstandardní servis k zajištění bezproblémového fungování veškeré techniky, kdykoliv je to potřeba. O plynulé zásobování spotřebním materiálem, ale i o jiné související činnosti, se stará naše obětavá a ochotná ekonomická referentka Iva Válková Kabátová.

A vrátíme-li se přímo k Vám, jak vypadá Váš běžný den?

Práci vždy začínám vizitou u dialyzovaných pacientů na sále v době jejich napojování sestrami a následně řešením eventuálních zdravotních potíží, akutních či těch dlouhodobých, s naplánováním dalšího postupu. Zajišťujeme také konsiliární nefrologickou službu v místní nemocnici a v případě potřeby náhrady funkce ledvin tyto pacienty dialyzujeme po převozu u nás na středisku nebo vyjíždíme s naší technikou za pacientem tam, kde je hospitalizován, většinou na ARO či JIP interního od-

dělení (dle aktuálního stavu nemocného). Při středisku ještě provozujeme, spolu se sekundární lékařkou MUDr. Hanou Buryškovou i nefrologickou ambulanci.

Po třech dekádách v čele dialyzačního střediska zvažujete, jaké budou Vaše další kroky?

Zatím pracuji stále stejně, ale rád bych místo vedoucího lékaře v průběhu roku 2026 přenechal někomu mladšímu, progresivnějšímu a sám zatím ještě chvíli pokračoval s menším úvazkem i při důchodu na pozici sekundáře. Myslím si, že jsem si toho já i všichni kolem mě za těch 30 let užili více než dost. Máme s manželkou 11 vnoučat, a tak budu moci fungovat jako děda a třeba i jako podpora synovi, který letos absolvuje poslední ročník studia medicíny.

A také se budu rád více věnovat svým zálibám, především sportu (lyže, kolo, běhání) a cestování a turistice, zejména až za krátký čas bude v důchodu i moje manželka, se kterou tento rok oslavíme stříbrnou svatbu.

Text: Magdaléna Valíková, foto: Ester Horovičová a archiv Petra Goruna

Sudoku

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

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

Odovídá MUDr. Roman Kantor

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



Chodila jsem pravidelně k nefrologovi, začalo to pozitivním nálezem červených krvinek v moči. Laboratorní výsledky se postupně zhoršovaly. Prý žádná léčba neexistuje. Jen se kontrolovala krev, moč a váha. Až to skončilo na 5. stupni a musela jsem na dialýzu.

Nyní jsem po transplantaci a doživotně na imunosupresivech. Byly ty předešlé kontroly vlastně jen přihlížení stále se zhoršujícího stavu? Je to opravdu tak, že není lék? Nebo je to dnes řešitelnější?

Na 5. stupni zdravý člověk neskončí ze dne na den, funkce ledvin se snižovala postupně. Přítomnost krve a možná bílkoviny, které po letech vedly k selhání ledviny, svědčí pro přítomnost zřejmě chronické glomerulonefritidy, možná jiné nemoci. Pokud nebyla provedena biopsie, zřejmě není přesný typ onemocnění znám dodnes. Naopak podle průběhu

nemoci a dalších vyšetření je vašemu lékaři diagnóza známa přesně. Ano, velká část chronického selhání ledvin probíhá pozvolna bez možnosti nemoc zastavit a vyléčit. Pomocná léčba může nemoc zpomalit, ale dialýze se vyhnout často nedá. Ano, často je to přihlížení ke stále se zhoršujícímu stavu, což je náročné jak pro pacienta, tak pro lékaře.



Kamarádčin muž měl akutní selhání ledvin. Nyní musí dvakrát týdně chodit na dialýzu, která je finančně náročná. Je cizinec a v Česku zatím nemá vyřízený trvalý pobyt, nicméně zdravotní pojištění má. Vzniká mu nárok na celkové proplacení této léčby?

Pokud má platné zdravotní pojištění v ČR, pak léčbu hradí pojišťovna. Dialýza je

značně nákladná, a proto bez pojištění není pro většinu lidí (tedy samoplátce) dlouhodobě dostupná.



Které chronické infekce jsou kontraindikací k transplantaci ledviny?

Chronické infekce mohou být významnou kontraindikací k transplantaci ledviny, protože imunosupresivní léčba po transplantaci zvyšuje riziko jejich reaktive nebo zhoršení. Mezi hlavní chronické infekce, které se považují za kontraindikaci, patří:

Absolutní kontraindikace

- Aktivní tuberkulóza – kvůli riziku diseminace při imunosupresi

- HIV pozitivita – zejména pokud není dobře kontrolovaná virová nálož
- Aktivní hepatitida B nebo C – pokud není stabilizovaná nebo léčená

Relativní kontraindikace (posuzované individuálně)

- Chronické virové hepatitidy – pokud jsou pod kontrolou, transplantace může být možná
- Opakované močové infekce – zejména pokud jsou způsobeny multirezistentními kmeny

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



Napište nám do Poradny
na www.ledviny.cz

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



Příběh o odvaze a naději

Třicet let dialyzačního střediska v Ústí nad Orlicí – to není jen kulaté výročí, ale příběh obrovského pokroku v péči o pacienty s onemocněním ledvin. Dialýza byla vždy život zachraňující metoda, ale není to tak dávno, kdy ji mohli podstupovat jen lidé mladší 50 let a bez dalších vážných nemocí.

Dnes je situace úplně jiná: dialýza je dostupná pro všechny, včetně seniorů, a technologie jsou mnohem šetrnější. Procedura, která dříve trvala i deset hodin, dnes zabere čtyři až pět hodin. Přibyly také další možnosti – transplantace, domácí hemodialýza – a díky tomu mohou pacienti žít kvalitní život i desítky let.

Barbora Brožová, jedna z prvních pacientek v Ústí nad Orlicí

Za těmito změnami stojí konkrétní lidské příběhy. Jeden z nich je příběh Barbory Brožové. První dialýzu absolvovala před 27 lety, pak přišla transplantace, která jí dala 14 a půl roku života bez přístrojů. Dnes se na středisko vrací třikrát týdně, ale neztrácí optimismus. V rozhovoru mluví otevřeně o strachu, o tom, jak důležitá je podpora rodiny, i o radosti z maličkostí.

Paní Barboro, mohla byste nám říct, jak dlouho chodíte na dialýzu?

První dialýzu jsem měla před 27 lety, tehdy šlo o akutní selhání ledvin. Všechno se seběhlo během pár dní – najednou jsem byla v nemocnici, napojená na přístroj, a vůbec jsem nevěděla, co mě čeká. Bylo to náročné období, plné obav. Po roce jsem ale měla obrovské štěstí, dostala jsem ledvinu od zemřelého dárce. Transplantace mi darovala krásných 14 a půl roku života bez přístrojů, kdy jsem mohla fungovat téměř normálně, cestovat, pracovat, být s rodinou.

Jak jste se cítila, když jste se dozvěděla, že máte dárce?

Upřímně? Měla jsem strach. V té době bylo mým dětem 14 a 16 let, a já jsem se bála, jak to zvládneme. Myslím, že ten strach má každý. Je to velký zásah do života. Pamatuji si, že mi paní doktorka volala o půlnoci: „Máme pro vás dárce, souhlasíte s transplantací?“ A už kolem páté ráno jsem byla na sále. Byla to směs obav a obrovské radosti. Nejenom já, ale i moje děti byly šťastné, že mám šanci na nový začátek.

Od transplantace po návrat na dialýzu uběhla dlouhá doba.

To ano. Teď jsem na dialýze vlastně

déle než před těmi dvaceti sedmi lety. Říkám si a připomínám si, že jsem veselá a hlavně zdravá – to je pro mě důležité. První dva roky po návratu na středisko byly těžké, člověk si musí zvyknout na režim, na to, že třikrát týdně stráví několik hodin napojený na přístroj. Jsem ráda, že dialýza umožňuje žít. To by si pacienti měli připomínat, soustředit se na to pozitivní, ne na omezení.

Hrála u vás roli ve zmiňovaném přijetí i podpora rodiny?

Mám skvělou rodinu, která mě drží nad vodou. Vždycky se těším, i když musím kvůli dialýze víc plánovat, na chvíle s nimi. Třeba na to, až budu hlídat malého vnoučka. To je pro mě největší radost. Bez podpory blízkých by to bylo mnohem těžší.

Vím, že jste na středisku našla i životního partnera.

Ano, je to tak. Seznámili jsme se právě tady, na dialýze v Ústí nad Orlicí. On je také transplantovaný. Když máte někoho, kdo prochází podobným, rozumí vám mnohem víc. Už dvacet let se doplňujeme a držíme spolu. Je to důkaz, že i v těžkých chvílích může přijít něco krásného.

Na dialýzu dojíždíte třikrát týdně. Jaký vztah máte s personálem?

U nás je to opravdu rodinné prostředí. Já si osobně tykám se sestřičkami. Všichni jsou skvělí – sanitáři, sestřičky, lékaři. Naše sestřičky mají úžasný humor, jsou veselé a vždycky se něčemu zasmějeme. To hodně pomáhá, protože dialýza není jen o přístrojích, ale i o atmosféře. Když se smějete, čas běží rychleji.

Na co se nejvíc těšíte, pokud by vám nová transplantace vyšla co nejdříve?

Ráda bych si našla práci, abych byla užitečná. A rozhodně chci věnovat čas dětem a vnoučkovi. Na to se těším nejvíc. Člověk si uvědomí, jak jsou tyhle chvíle vzácné.

Je něco, co byste vzkázala ostatním pacientům?

Hlavně, aby se snažili dodržovat to, co mají. Protože čím líp dodržíte to, co máte, tak se člověk cítí líp. A aby se snažili, aby se nevzdávali. Každý den je nová šance, a i když to někdy není lehké, stojí za to bojovat.

Ing. Lucie Kocourková



Jak zvládnout

nástup

na dialýzu

Chronická onemocnění ledvin u mnohých pacientů vyžadují dialýzu či transplantaci ledviny. Když se pacient dozví tento verdikt, může jím být zaskočen. Zejména v okamžiku, kdy o svém onemocnění do dané chvíle nevěděl. Jak se touto situací postupně vyrovnat?

Úkolem dialýzy je nahradit funkci nemocných ledvin. Během procesu dialyzování dochází k odstraňování odpadních látek z těla, k odstraňování přebytečné vody a soli, které by se jinak hromadily v krvi a mohly by způsobit vážné zdravotní potíže. Z tohoto pohledu je její role nezapustitelná. Nutno říci, že i dialýza má své vedlejší účinky. K nim patří rychlý pokles krevního tlaku, což souvisí s odstraněním tekutiny z těla, s tím následně souvisí možná nevolnost a bolest hlavy. Objevit se mohou i svalové křeče, to v důsledku změny hladiny minerálů v těle. Přes tyto nepříjemnosti je však nutné se přenést a vyrovnat se s tím, že dialýza bude nedílnou součástí života. Jak na to?

Dostatek informací je základ

V prvé řadě je nutné mít dost informací. Tím pacient předejde panice, která by mohla nastat z důvodu neznalosti situace. Informace by nemocný měl dostat od lékaře a sestry. Mimo ně je možné informace získat i od pacientů, kteří s procesem dialýzy mají osobní zkušenost. V tomto směru jsou stále oblíbenější patientské skupiny fungující na sociálních sítích, kde se pacienti virtuálně scházejí a zkušenosti si předávají. Při některých dialyzačních střediscích fungují i skupiny, kde se pacienti mohou setkávat a povídat si spolu osobně. Takto získané zkušenosti, které nejsou jen anonymní, ale poskytují je konkrétní lidé, jsou velmi užitečné.

Před čím bych ale varovala, jsou anonymně získané informace z online prostoru. Všechny informace, které je možné si volně dohledat či nechat zpracovat umělou inteligencí, je třeba brát s jistou mírou rezervy. Přestože jsou v mnoha případech pravdivé, vždy je třeba počítat s tím,

že anonymita dává prostor k informacím zavádějícím. Ty pak mohou nadělat víc škody než užítku.

Dostatek relevantních informací vede k tomu, že se pacient na proces může dopředu psychicky připravit. Teoretická znalost procesu, znalost možných vedlejších účinků i praktické rady, jak vzniklé situace zvládnout, jsou tím, co může zahájení dialýzy ulehčit a pomůže odbourat strach z ní.

Bez ní to zkrátka nejde

K psychické přípravě na dialýzu patří i uvědomění si toho, že bez ní to prostě nejde. Dialýza nahrazuje práci nemocných ledvin a je tím, co pomáhá pacientům s fungováním v běžném životě, co jim umožní žít co nejdéle aktivní, plnohodnotný život, a je třeba ji brát jako šanci, jak s nemocnými ledvinami žít. Pro jednu část pacientů je to i jediná možnost, jak překlenout náročné období čekání na transplantaci ledviny, pro další část pacientů to je doživotní součást života. S tímto vědomím pacienti k dialýze musí přistupovat.

Pacienti, a toto platí téměř bez výjimek, se v průběhu svého onemocnění setkají s myšlenkami: proč právě já, proč nemoc postihla zrovna mě, co jsem udělal špatně... Tyto myšlenky patří k procesu smířování se s nemocí a se vzniklou situací, a většinou čas je tím, co pomůže se s nimi vyrovnat. Pokud tyto myšlenky nastanou či nabírají na své intenzitě, je nejlepším řešením návštěva psychologa, případně nemocničního kaplana, který je zvyklý dané situace řešit, má pochopení a dostatečný prostor se otázkám týkajícím se života s nemocí věnovat.



Nezastupitelné místo rodiny

V procesu zahájení dialýzy je nesmírně důležitý i přístup rodiny a nejbližšího okolí. I oni mají spoustu otázek, i oni se potýkají s nejistotou pramenící z neznalosti. I v případě rodinných příslušníků platí, že mohou získat informace od zdravotního personálu, od pacientů a jejich rodinných příslušníků, a i oni mohou využít služeb psychologa. V případě nejbližší rodiny je toto vysloveně na místě, protože rodina je tím, co nemocnému poskytuje zázemí a kde on sám hledá podporu a oporu v těžkých chvílích.

Pár praktických rad

Každému, kdo se v dané situaci ocitne, ať už jako pacient, či rodinný příslušník, bych radila následující. Pacient i jeho rodina potřebují dostatek času na to, aby se se vzniklou situací vyrovnali, přijali ji a aby jí přizpůsobili svůj životní režim. Všichni by si ten čas měli dopřát. V průběhu smířování se s realitou je na místě se ptát na vše, co proces dialýzy doprovází. Každý, kdo dialýzu začíná podstupovat, obavy má, je to běžná součást procesu. Jak jsem již zmínila, v tomto bodě mohou být velmi užitečné osobní zkušenosti a rady ostatních pacientů.

K dobrému zvládnutí situace pomůže i „chladná hlava“ a navázání přátelského vztahu se zdravotním personálem. Nervo-

zita, agresivita a hádky z důvodu obav a nesmíření se s nemocí, ničemu nepomohou a jen zhorší psychickou pohodu samotného pacienta, jeho rodiny a samozřejmě i přítomných pacientů a zdravotníků.

K dobrému psychickému nastavení pomůže ponechání si koníčků, při nichž se nemocný odpoutá od všudypřítomného onemocnění a psychicky se odreaguje. Pokud to jen trochu jde, nevzdávejte se svých zálib a zájmů. K celkové pohodě pomůže i dostatek spánku, relaxace, případně dechová cvičení či jóga.

Závěrem bych znovu zdůraznila, že pokud nemocný či jeho rodina mají narůstající obavy, nemohou se smířit se vzniklou situací či si jen potřebují utřídit myšlenky související s chronickým onemocněním, je na místě návštěva psychologa, který pomůže nelehkou situaci zvládnout. Od věci není ani oslovení podpůrného paliativního týmu, který kromě psychologa zahrnuje i další odborníky, kteří pomohou zvládnout náročnou psychosociální situaci.

Mgr. Helena Petrová, klinická psycholožka

Mgr. Helena Petrová, klinická psycholožka

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



Neztrácejte
přehled...

chytré způsoby, jak si uspořádat léky

Pro dialyzované pacienty je běžné, že ve svém životě užívají hodně léků a může být velmi náročné si v nich udržet pořádek a při tom na něco nezapomenout. Pojďme se podívat na tipy, jak si každodenní fungování usnadnit.

Krabičky na léky

Jsou dostupné v různých barvách, tvarech a designech a můžete je využít k přehlednému rozřídění léků podle dnů v týdnu a časů, kdy je máte užívat. Tím nejlepším způsobem, jak toho využít, je naplánovat užívání léků na celý týden dopředu. Budete mít také lepší přehled o tom, kdy je čas si zažádat o nový recept.



Cestování s léky

Krabičky na léky, jak bylo již výše zmíněno, jsou velmi užitečné a praktické, ovšem při cestování do zahraničí je někdy nutné mít léky u sebe v originálním balení, abyste se vyhnuli problémům při vstupu do nové země. Vyhledejte si proto informace o předpisech platných v místě, do kterého chcete vycestovat, ještě před odjezdem.



Aplikace a připomínky

V současné době existuje spousta technologií, které vás včas upozorní na užití léků. Mohou to být například pípající přívěšky na klíče nebo aplikace v telefonu, které vám připomenou správný čas na pilulku. Některé aplikace navíc umožňují naskenovat seznam vašich léků a mít tak kdykoliv aktuální přehled – to se může hodit při návštěvách u doktorů nebo na pohotovosti.





Foto Eva Mašová a getty images



Eva Mašová

foodbloggerka a redaktorka maves_kitchen,
která pro vás recepty připravila





Zimní
inspirace
nejen
řepou

Jogurtový dip s červenou řepou

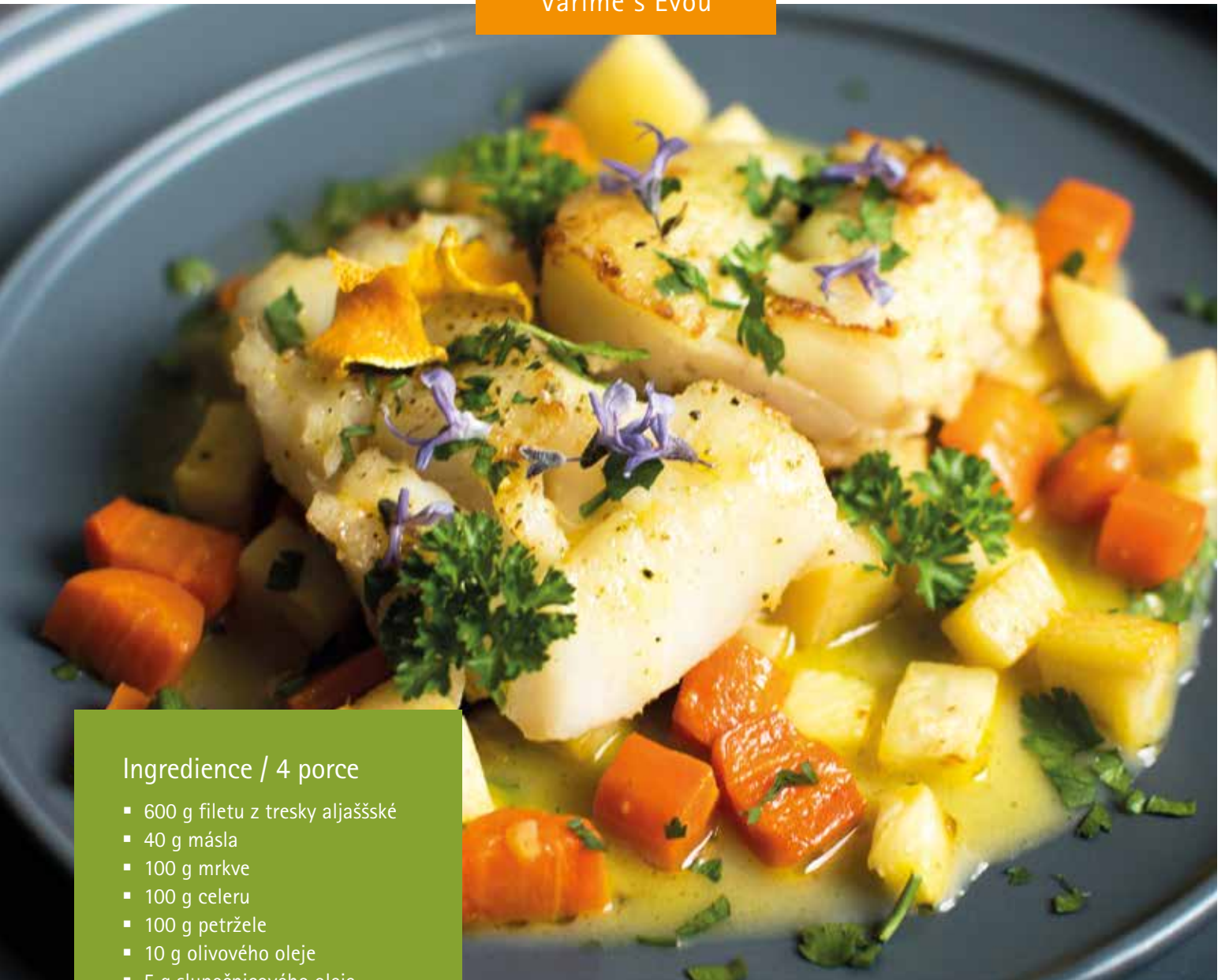
Řepu očistíme, omyjeme, vložíme do pekáče, který vyložíme pečícím papírem. Pekáč překryjeme poklicí či alobalem. Červenou řepu neokrajujeme ani neloupeme, při pečení by z ní vytekla šťáva. Pečeme doměkka v troubě na 200 °C hodinu až dvě, záleží na velikosti řepy.

Vychladlou řepu oloupeme, nastrouháme na struhadle, přidáme ostatní ingredience, část lístků máty si necháme na ozdobu a promícháme. Solíme zlehka, česnek se rozleží a přidá slanou chuť.

Ingrediencie / 6 porcí

- 200 g červené řepy
- 20 g olivového oleje
- 200 g bílého smetanového jogurtu
- 5 g česneku
- 5 g nasekaných lístků máty
- pepř a sůl

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 79 kcal, bílkoviny: 2 g, sacharidy: 4 g, tuky: 7 g, vláknina: 1 g, fosfor: 38 mg, draslík: 86 mg



Ingredience / 4 porce

- 600 g filetu z tresky aljašské
- 40 g másla
- 100 g mrkve
- 100 g celeru
- 100 g petržele
- 10 g olivového oleje
- 5 g slunečnicového oleje
- 50 ml citronové šťávy
- 50 ml pomerančové šťávy
- 5 g lístků tymiánu
- pepř a sůl

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



Pečená treska s máslovou omáčkou a zeleninou

Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky, v misce promícháme s olivovým olejem, špetkou soli a lžičkou citronové šťávy. Zeleninu rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem, přikryjeme ji dalším listem pečicího papíru a upečeme na 200 °C do poloměkka, zhruba 15 minut.

Filet z tresky omyjeme, osušíme a nakrájíme na menší kousky, aby se při opékání nerozpadal. Pánev rozehřejeme na středním plameni, přidáme slunečnicový olej, kousek másla a do pánve vložíme nakrájené a zlehka osolené filety. Opečeme je z obou stran do zlatova. Troubu vypneme a vyndáme zeleninu, tresku vložíme na plech do ještě teplé trouby. Do pánve po rybě dáme máslo, tymián, přidáme kořenovou zeleninu a necháme lehce zkaramelizovat. Před koncem zakápneme citronovou šťávou. Na talíř nandáme zeleninu, rybu a přelijeme citrusovým máslem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 321 kcal, bílkoviny: 32 g, sacharidy: 12 g, tuky: 15 g, vláknina: 5 g, fosfor: 635 mg, draslík: 806 mg



Vanilkové muffiny

Nejdříve si připravíme zdobící krémy. Namočíme si do vody na pár minut plátky želatiny. V hrnku ohřejeme 31% smetanu s cukrem na teplotu cca 50 °C, stáhneme z plotny, vložíme namočené a vymačkané plátky želatiny a promícháme, dokud se želatina nerozpustí. Rozdělíme směs na dva stejné díly, do jednoho přidáme borůvky, promixujeme a přecedíme. Do každého dílu zašleháme polovinu tvarohu, získáme tak dva krémy. Každý krém dáme do misky, překryjeme potravinářskou fólií tak, aby se celá dotýkala povrchu krému. Oba krémy dáme do lednice, chladíme alespoň tři hodiny, můžeme nechat i přes noc.

Všechny suroviny na těsto si připravíme předem, aby měly pokojovou teplotu. Máslo rozpustíme a necháme vychladnout. Poté v jedné misce smícháme všechny suché suroviny na těsto – mouku, kypřicí prášek a sůl. Do druhé mísy dáme cukr a našleháme ho společně se dvěma vejci, dokud se cukr nerozpustí. Pak přidáme smetanu, přepuštěné máslo a spojíme. K tekuté směsi přisypeme smíchané suché suroviny a promícháme. Nesnažíme se mít těsto úplně hladké, aby zůstalo nakypřené.

Formu na muffiny si vyložíme papírovými košíčky na pečení nebo ji vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou. Těsto do košíčků nandáme lžící a ihned vložíme do trouby předehřáté na 185 °C. Pečeme 20–25 minut, troubu při pečení neotevíráme, aby nám těsto nespadlo. Upečené muffiny necháme pár minut ve formě, pak je vyndáme a necháme vychladnout. Oba krémy si našleháme, dáme do dvou menších cukrářských pytlíků na zdobení a opět necháme vychladit chvíli v lednici. Po vychlazení ustříháme zdobícím sáčkům špičky a vložíme je vedle sebe do většího cukrářského sáčku se zdobící špičkou. Nazdobíme muffiny krémem a na závěr přidáme pár borůvek. Pokud nebudete muffiny podávat hned, uchovávejte je v krabici v lednici.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 296 kcal, bílkoviny: 7 g, sacharidy: 31 g, tuky: 16 g, vláknina: 1 g, fosfor: 110 mg, draslík: 153 mg



Ingredience

těsto

- 300 g polohrubé mouky
- 180 g smetany 15 %
- 100 g rozpuštěného másla
- 40 g cukru krupice
- 40 g vanilkového cukru
- 2 vejce
- 5 g kypřicího prášku bez fosfátů
- sůl

krém

- 150 g smetany 31 %
- 250 g tvarohu
- 40 g cukru
- 30 g mražených borůvek
- 2 plátky želatiny

A winter landscape on Macocha. In the background, three hikers are walking away on a dirt path through a misty, foggy environment. The trees are bare and the ground is covered in frost. In the foreground, a large, spiky thistle plant is covered in a thick layer of white frost, partially obscuring the path.

V zimě na Macochu?

Kdypak jste byli naposled na Macoše? Se školním výletem a pak už nikdy? Určitě se tam vypravte znovu, a třeba v zimě. Uvidíte, že to bude nevšední zážitek.

Propast Macocha je ústřední cíl mnoha turistů Moravského krasu – největšího krasového území u nás. Pro pořádek, Moravský kras se nachází severovýchodně od Brna, zaujímá rozlohu bezmála 97 km čtverečních a od roku 1956 je chráněnou krajinou oblasti. A co že to ten kras vlastně je? Zjednodušeně území s vápencovým podložím, které se díky pronikání povrchové vody s obsahem CO₂ postupně rozpouští, vápencový podklad se rozpadá a tvaruje do typických útvarů, jako jsou závrtky, komíny, jeskyně, slepá údolí, ponory a vývěry řek, krápníky, škrapy atd. To vše na povrchu ale i pod ním vytváří typickou krasovou krajinu – suchou, vyhrátou, různorodou, provrtanou jeskyněmi.

Jak se k propasti dostat?

Vypravme se tedy nyní na výlet do Moravského krasu, kde můžeme vše zmiňované vidět na vlastní oči „koncentrované“ na malé ploše v okolí propasti Macocha. Jak se k propasti dostat? Ideálně autem, to se vám pak podaří zaparkovat jen pár desítek metrů od propasti. Hromadnou dopravou je to bohužel horší. Nejbližší zastávka autobusu je ve 2 km vzdálených Vilémovicích nebo v Punkevním žlebu u Skalního mlýna, ten je vzdálený asi 3 km od propasti.

Začneme výlet u Skalního mlýna, kam se také nakonec vrátíme. Skalní mlýn je významný výchozí bod pro návštěvu Punkevních jeskyní a propasti Macocha. Je tady kromě hotelu, velké restaurace a stánků se suvenýry také Dům přírody CHKO Moravský kras. Tady je dobré se zastavit a projít si moderní expozici o krasu a jeho neživé i živé přírodě. Před budovou je dětské hřiště, kde jsou názorně a interaktivně ukázány hlavní krasové jevy formou modelu krajiny s možností pumpovat do jeho útrob vodu a pozorovat, kudy teče a jak s krajinou interaguje – děti se zabaví a dospělí se poučí možná více než v samotném Domě přírody.

A jsme tam, pohled do Macochy

Od Domu přírody se pak vypravme po zeleně značené naučné stezce Macocha 3 km nahoru lesem až k propasti.



Krápníková výzdoba Punkevní jeskyně

Okolí propasti není žádné tiché, opuštěné místo v lesích. U ústí propasti je obří parkoviště, stánky s občerstvením a už od roku 1895 také turistická chata. Její současná podoba ve švýcarském horském stylu je ale z roku 1928, kdy byla původně dřevěná chata po zničujícím požáru vybudována prakticky nová. Od chaty je to už asi jen 20 metrů na okraj propasti, nad který se vysunuje malý – zvaný horní – můstek se zábradlím. Jeho výška nad dnem je 138 metrů. Ale nejen hloubka je obrovská, ona je ohromující i velikost propasti. S rozměry 174×76 metrů by se do ní hravě schovalo

fotbalové hřiště. Tomu, kdo nesnáší výšky, se při pohledu dolů dozajista rozklepou kolena a začne lapat po dechu.

Když se trochu (a hlavně opatrně) nahnete přes zábradlí, můžete na dně vidět jako blechy skupiny účastníků prohlídky Punkevní jeskyně – její prohlídka totiž dnem propasti prochází. Po levé straně propasti asi o 50 metrů níže od horního můstku je vidět dolní můstek. Ten je 90 metrů nad dnem a je z něho pohled do Macochy zase trochu jiný. Při pohledu dolů asi každého napadne otázka „Jak se, proboha, taková díra udělala?“ Jak už to v krasu bývá, za všechno může voda a její schopnost rozpouštět vápenec. Po dlouhou dobu oxidem uhličitým obohacená povrchová voda pronikala do podloží, až vznikla jeskyně s podzemní řekou. Postupně se jeskyně zvětšovala a zvětšovala, až vznikl obrovský dóm. Když už byl prostor opravdu obří a dosahoval blízko povrchu, strop už nebyl dost pevný a zřít se dovnitř. Prostor pod zemí se otevřel na povrch a z jeskyně byla náhle propast. Ke zřícení stropu došlo zřejmě v poslední meziledové době, před 130–115 tisíci let. Lidé o propasti pochopitelně věděli od nepaměti, ale bylo to natolik tajemné místo, že se mu prý zdaleka vyhýbali. Asi proto první písemná zmínka o sestupu člověka do Macochy pochází až z roku 1723, kdy se do propasti nechal spustit mnich minoritského kláštera v Brně Lazarus Schoper. Nic špatného se mu nestalo, a tak následovala řada dalších odvážlivců, až konečně v roce 1901 vykonal do Macochy sestup krasový badatel Karel Absolon. Tím začala éra velkých objevů.



Horní macošské jezírko

Legendsy a pověsti

Samozřejmě se k propasti váže pověst, ze které se odvozuje její jméno. Ve stručnosti je asi taková: V nedalekých Vilémovicích prý žil sedlák, který měl se svou ženou jediného syna. Bohužel však ovdověl a po čase se znovu oženil. Nové maceše byl ale malý chlapec trnem v oku. Jednou, když jel sedlák do města na trh, tak macecha vyrazila s chlapcem na jahody do lesa. Došli až k propasti a tady dostala žena hrůzný nápad. Poslala hocha na okraj propasti pro jahody, které tam rostly, a nic netušícího hochu shodila do propasti. Ten zmizel za okrajem propasti, ale podařilo se mu náhodou nepozorovaně zachytit za keř o kus níže. Macecha náhle zděšená tím, co provedla, pak prý jako šílená běhala po lese, ječela hrůzou, a nakonec do propasti skočila také. Sedlák, když se vrátil z města, vyrazil své blízké hledat. Spustila se bouře, vítr a déšť a zoufalý sedlák chodil křížem krážem po lese, až zaslechl mezi hromy vzdálené volání svého synka. Brzy ho našel, sehnal lano a s pomocí sousedů ho vytáhl a zachránil. Macešin šátek zachycený v propasti na větví a svědectví chlapce vysvětlily, kde je asi Macecha. Od těch dob se prý propasti říká Macocha.

Existuje ale ještě jedna varianta, která je rozdílná hlavně v tom, že macecha neskočila do propasti zoufalstvím sama, ale vrátila se domů a nikomu nic neřekla. Po za-

chránění chlapce ale vyšlo vše najevo. Lidé pak prý macechu popadli, odvěkli k propasti a shodili dolů. Upřímně, obě varianty jsou děsivé, zvláště když se pověst



Trasa vede ze Sklaního
Mlýna hřebenem přes
vrchol Chobot k Macoše
a zpět Punkevním Žlebem.

6 km

údajně zakládá na pravdivých kořenech, ale trochu přijatelnější je, alespoň pro mne, ta první.

Pojďme sestoupit a vše prozkoumat

Když se dostatečně vynadíváte do hloubky z obou můstků, vydejte se po červené nebo modré značce zase zpět do Pustého žlebu. Sestup je docela strmý a často po schodech. Alternativně můžete k sestupu použít lanovku, která spojuje Macochu se vstupem do Punkevní jes-

kyně. Pokud se vám v údolí zdá chladněji než nahoře, nemýlíte se. Jde o klimatický jev způsobený reliéfem, kdy v údolích je chladnější klima než nahoře (obvykle je to obráceně). Studený vzduch totiž v noci stéká do údolí, v hlubokém údolí je méně slunečního svitu, na dně často ochlazuje klima protékající potok, sníh se v zastíněném údolí rozpouští později – výsledkem je převrácený sled klimatických stupňů, tak častý v krasových územích. Na dně je chladněji jako na horách a nahoře je slunečno a teplo jako v nízkých nadmořských výškách. To se pochopitelně odráží také na vegetaci, takže v údolí rostou smrky a nahoře teplomilná vegetace.

Po sestoupení do údolí se vydejme zpět směrem ke Skalnímu mlýnu po modré značce. Po 600 metrech se dostaneme ke vchodu do naší nejznámější jeskyně, kudy protéká říčka Punkva – proto Punkevní jeskyně. Pokud jste se na výlet vydali v době prázdnin nebo svátků, asi se do jeskyně nepodíváte. Zájem je obrovský, a tak si určitě



Až strašidelný Pustý žleb – na dně je chladněji jako na horách a nahoře je slunečno a teplo, v údolí rostou smrky a nahoře teplomilná vegetace.

metrech můžete pozorovat další krasový jev – propadání Punkvy. Říčka tady mizí kdesi ve škvíře pod skalou v hlubině země a koryto zůstává suché. Za zatáčkou ale už je voda zase vesele zpět v korytě – v krasu potoky mizí a objevují se a nechávají nás přemýšlet o tom, co se to pod našimi nohama v hloubce vlastně nachází za labyrint. Tady nemohu nedoporučit návštěvu ještě jednoho velmi působivého propadání – Rudického propadání nedaleko Jedovnice. Tady mizí Rudický potok za mohutného huku v temné díře na konci slepého tmavého údolí. Z hlubin vystupuje chlad a vodní tříšť, v okolí je přítí, věčně mokré rozeklané skály porostlé kapradinami a mechy – panuje tu podivně stísněná nálada. Ale to je na další samostatný výlet.

Přeji šťastnou cestu, přívětivé počasí, dobrou náladu a optimismus do života!

text/foto Mgr. Petr Pavelčík

Mgr. Petr Pavelčík

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



Michalovce

srdce dolného Zemplína

Michalovce ležia na brehu Zemplínskej šíravy, známej ako „slovenské more“, čo z nich robí obľúbené letné stredisko. Mesto sa pýši renesančným kaštieľom, výnimočnou sakrálnou architektúrou a pestrým kultúrnym životom. Michalovce sú zároveň bránou do Vihorlatských vrchov, kde sa spája príroda, história a tradícia východného Slovenska.

Okresné mesto Michalovce leží v Košickom kraji, v severnej časti Východoslovenskej nížiny na nánosovom vale rieky Laborec. Nad mestom vystupujú dve zalesnené vyvýšeniny – Hrádok (163 m) a Biela hora (159 m). Okraj Bielej hory obmývajú vlny vodnej nádrže Zemplínska šírava (33 km²), ktorá je zo severu chránená oblúkom Vihorlatských vrchov. Územie mesta, najmä vršok Hrádok a jeho okolie, bolo osídľované už v praveku.

Prvá písomná zmienka o Michalovciach pochádza z roku 1244, kde sa spomínajú ako majetok rodu Sztárayovcov, ktorí tu neskôr vybudovali svoj renesančný kaštieľ. Vďaka svojej polohe na obchodnej ceste medzi Košicami a Užhorodom sa mesto už v stredoveku stalo dôležitým hospodárskym a remeselným centrom Zemplína. V 15. storočí bolo často poznačené vpádmi a vojnami, no v 18. a 19. storočí zažilo postupný rozvoj školstva, remesiel a kultúrneho života. V roku 1828 tu bolo zaznamenaných vyše 200 domov a takmer

1 800 obyvateľov. Významný zlom nastal po výstavbe železničnej trate v roku 1871, ktorá podporila rozmach priemyslu a obchodu.

Čarovný kaštieľ a dve námestia

Prehliadku Michaloviec môžete odštartovať návštevou najatraktívnejšej historicko-kultúrnej pamiatky baroko-klasicistického kaštieľa rodu Sztárayovcov na Kostolnom námestí. Kaštieľ bol vybudovaný v 17. storočí na mieste staršieho hradu a svoju dnešnú podobu získal v 30. rokoch 19. storočia. Od roku 1957 v objekte sídli Zemplínske vlastivedné múzeum. Návštevníci tu môžu obdivovať bohaté historické interiéry s dobovým nábytkom, figurínami v šľachtických odevoch či knižnicu, ktorá uchováva cca 500 zväzkov starých tlačí. Expozícia približuje taktiež život zemplínskej šľachty prostredníctvom portrétnej galérie rodu Sztáray. Súčasťou areálu sú aj bývalé hospodárske objekty a základy stredovekej rotundy, všetky zapísané ako kultúrne pamiatky.



Rotunda a kamenná platňa s doteraz nerozlúšteným nápisom v areáli Zemplínskeho múzea patria k najzáhadnejším archeologickým nálezom na Slovensku. Objavené boli v 70. rokoch 20. storočia a predstavujú zvyšky ranokresťanskej stavby s kruhovou loďou a podkovoovitou apsidou (priestor pre oltár), ktorá dokladá šírenie kresťanstva na Zemplíne. Odborníci sa dodnes nezhodli na presnom datovaní – rotunda mohla vzniknúť medzi 9. a 12. storočím. Počas výskumu tu archeológovia našli aj kamennú platňu s nerozlúšteným nápisom, ktorá zostáva dodnes predmetom bádania. Rotunda pravdepodobne slúžila ako farský kostol pre obyvateľov okolitých osád a jej okolie využívali ako cintorín. Podľa názvu pôvodnej osady sa predpokladá, že bola zasvätená sv. archanjelovi Michalovi, patrónovi mesta.

Dominantu Kostolného námestia tvorí pôvodne gotický rímskokatolícky farský Chrám Narodenia Panny Márie zo 14. storočia. Do dnešných dní sa zachoval gotický zvon v kostolnej veži. V interiéri chrámu možno vidieť gotické pastofórium, neskororenesančný epitaf neznámeho šľachtica, barokový oltár z roku 1721 s mladším oltárnym obrazom Narodenia Panny Márie z roku 1749, rokokovú kazateľnicu či patronátnu lavicu z 19. storočia.

Zvedavosť dnes vyvolávajú krypty, v ktorých sú pochovaní členovia rodín patrónov kostola.

Na Námestí osloboditeľov natrafíte na imponujúci Groszov palác. Vybudovaný bol okolo roku 1905 v štýle miestnej secesie maďarskej proveniencie. Architektmi budovy boli Gyula Papp a Ferenc Szabolcs, pôvodným priezviskom Grosz. Objekt je typický svojou náročnou štvorcovou vežou, ukončenou kladivami – symbolom hutníctva. V krídle do ulice sa pôvodne nachádzal hotel, zvyšná časť slúžila na bývanie. V minulosti sa v budove nachádzala Dunajská banka, dnes v nej sídli reštaurácia. Fontána lásky so sochou Jar Zemplína zdobí pešiu zónu, v súčasnej podobe od roku 2002, keď ju mesto zrekonštruovalo. Súsošie je dominantou Námestia osloboditeľov už od roku 1965. Autorom plastiky je akademický sochár František Gibala. Hra a pohyb vody podľa tónov reprodukovanej hudby s večerným nasvietením, navodzuje romantickú atmosféru, a preto sa fontána stala obľúbeným miestom pre oddych a posekanie.

Na západnom okraji Michaloviec, približne jeden kilometer od centra mesta sa nachádza pahorok Hrádok. Leží v tichej, mierne vyvýšenej časti nad riekou Laborec,



Morské oko, jazero sopečného pôvodu, obklopené hustými vihorlatskými bukovými lesmi, si dodnes zachovalo svoj pôvodný čarovný ráz. Pod krištáľovo čistou hladinou jazera žije 13 druhov rýb, ktoré možno pozorovať aj z brehu.

odkiaľ sa naskytá pekný výhľad na mesto. Na pahorku sa týči pôvabná neogotická Kaplnka sv. Antona Paduánskeho, ktorú dal v roku 1898 postaviť gróf Anton Sztáray ako rodinnú hrobku. Autorom stavby bol architekt Viliam Fröde. V suteréne sa dodnes zachovali prázdne zdobené hrobky Sztárayovcov. Pár metrov od kaplnky sa nachádza ďalšia národná kultúrna pamiatka Moussonov dom, v ktorom v súčasnosti sídli hvezdáreň. Východne je historický židovský cintorín a na južnom svahu sa nachádza pamätník i Ústredný vojenský cintorín vojakov Červenej armády.

Mesto v objatí prírodných krás

Len 15 minút od centra Michaloviec sa rozprestiera Zemplínska šírava, nazývaná aj Východoslovenské more. S rozlohou 33 km² je druhou najväčšou priehradou na Slovensku. Okrem svojej rekreačnej funkcie slúži aj na zavlažovanie, reguláciu povodní a priemyselné účely. Je obľúbeným miestom milovníkov kúpania a vodných športov – od vodných skútrov, bicyklov a lyží až po windsurfing či plavby vyhlídkovou loďou. Zemplínska šírava je tiež rajom pre rybárov a centrom letnej zábavy. Jej pobrežie lemujú rekreačné strediská,

ktoré ponúkajú širokú škálu ubytovania, reštaurácií a letných podujatí. Prijemnú prechádzku zažijete aj počas nenáročného výstupu na neďaleký Viniansky hrad, týčiaci sa nad obcou Vinné, ktorý patrí k najmalebnjším hradným zrúcaninám Zemplína. Hrad, postavený pravdepodobne v 13. storočí ako strážny hrad na obchodnej ceste do Poľska, prežil boje s Omodejovcami, útoky Mateja Korvína aj povstania proti Habsburgovcom. Zničený bol začiatkom v 18. storočí a odvtedy zostal ruinou. V roku 2011 začala jeho obnova, ktorá odhaľuje pôvodné stredoveké črty.

Približne 35 minút autom od Michaloviec sa ukrýva jeden z najväčších prírodných skvostov Slovenska – Morské oko. Toto jazero sopečného pôvodu, obklopené hustými vihorlatskými bukovými lesmi, si dodnes zachová

valo svoj pôvodný čarovný ráz. Po Veľkom Hincovom a Štrbskom plese je tretím najväčším prírodným jazerom na Slovensku. Od parkoviska k nemu vedie nenáročný 30-minútový chodník a jazero sa dá celé obísť. Pod krištáľovo čistou hladinou jazera žije 13 druhov rýb, ktoré možno pozorovať aj z brehu. Morské oko a jeho okolie sú národnou prírodnou rezerváciou a súčasťou Svetového prírodného dedičstva UNESCO, čo podčiarkuje jeho jedinečnú ekologickú aj estetickú hodnotu. Národná prírodná rezervácia Senianske rybníky sa nachádza cca 15 km juhovýchodne od Michaloviec. Špecifický systém rybníkov, podmáčaných



Dominantu Kostolného námestia tvorí pôvodne gotický rímskokatolícky farský Chrám Narodenia Panny Márie.

lúk a mokradí vytvára prirodzený raj vtákov. Okrem bežných druhov vodného vtáctva tu možno pozorovať aj vzácného orliaka morského, kormorány či majestátne žeriavy.

Michalovce sú ideálnym miestom na spoznanie bohatej histórie, kultúry a prírodných krás východného Slovenska. Mesto ponúka návštevníkom unikátne historické pamiatky a zároveň umožňuje užívať si prírodné krásy Zemplínskej šíravy či blízkych Vihorlatských vrchov.

Agáta Urbanová, foto: AdobeStock, getty images

Zemplínská šírava



Držák na vařečku

podle vašeho gusta

Každý, kdo aspoň občas vaří, to zná. Kam s vařečkou, když už jste domíchali a nechcete si umazat linku? Co kdybyste si za pár korun vyrobili stylový držák, který bude navíc dokonale ladit s vaší kuchyní? Ukážu vám, jak na to, krok za krokem.



Jmenuji se Věra a tvořím, píšu a fotím

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



Co budete potřebovat?

samotvrdnoucí hmotu, štětec, lepidlo, barvy, ubrousky, lak vhodný pro styk s potravinami (koupíte ve výtvarných potřebách nebo na internetu), nůžky, pečicí papír



Vyválejte

z hmoty silnější plát a vykrojte z něj kruh o něco větší, než je hlava vařečky. Seřízněte spodní hranu a vytvarujte boční strany směrem nahoru. Prstem uhlazujte všechny hrany, aby byly pěkně hladké. Prst si můžete namáčet do vody, ale jen trochu. Kdybyste použili vody moc, hmota by schla mnohem déle.



Hotový tvar

položte na pečicí papír a dejte ho na 24 hodin usušit na topení. Když je držák suchý, vyberte barvu, kterou bude mít. Já vybrala bílou, jelikož jsem chtěla docílit efektu cibuláku.



Pokud budete

držák zdobit dál pomocí ubrouskové techniky (decoupage), vystříhnete si obrázek z ubrousku a sundejte z něj dvě spodní vrstvy. Nechte si jen tu vrchní, tenkou s obrázkem. Plochu potřete lepidlem, přiložte obrázek, a ten opatrně přetřete lepidlem shora. Takto pokračujte, dokud nepokryjete držák podle svého přání.



Po zaschnutí

lepidla vše přelakujte lakem, který je vhodný pro styk s potravinami, a máte hotovo.



Tip:

Pokud nechcete použít ubrouskovou techniku, můžete celý držák pomalovat sami, a vytvořit tak originál. Ideální jsou v tomto případě akrylové barvy.

POMŮCKA: ATALA, BRAKA, IDEM, MOL, TILL	ZNAČKA DECILITRU	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.	PĚVECKÉ TĚLESO	POSTRANNÍ ČÁST HOUSLÍ	OBRNĚNÝ TRANSPOR- TER ZKR.	MYSL	VÝPLŇ KOSTYMU	ILONA DOMÁCKY	PŘEDLOŽKA	ČESKÝ HOUSLISTA PAVEL ???	VIZÁŽISTA	OBCHODNÍ DUM ZKR.	ŘÍMSKÝCH 54	OBLÉK- NOUT	POHOVKA	OCHUCEN SOLÍ				
DODATEK NA KONCI KNIHY						PŘÁNÍ HOVOR.					MLÉKO RUSKY									
VODNÍ PTÁCI						ASUSKÝ DRAVEC					ZN. SPORT. POTŘEB JIHOAMER. HĽODAVEC									
	ZVEDAČ	INIC. SPIS. BRĚZINY POZTRÁ- CETI LISTÍ			ÚDAJE JEDNOTKA LÁTKOVÉHO MNOŽSTVÍ				ŘÍMSKÁ BOHYNĚ KINO ZASTAR.			ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ IN. MODELKY HANYCHOVĚ								
OKO KNIŽNĚ				PŘÍSTAVNÍ HRÁZ MAJONÉZO- VA OMAČKA				HONICÍ PES INICIÁLY HEREČKY DUCHKOVĚ				ŠACHOVÝ VELMISTR MICHAEL ??? KOLEM								
INICIÁLY HEREČKY PATRASOVĚ			1. DÍL TAJENKY CIZÍ ŽEN- SKÉ JMÉNO													INIC. HOKEJ. ELIÁŠE CITOSLOVCE MLASKNUTÍ				
PODŠÍVKOVÁ TEXTILIE							MĚNA V USA					RODOVÝ KLAN STRANA ZKR.								
TOTÉŽ LATINSKY					OHROŽENÍ KRALE VE HŘE SACHY	<p>„Zamilovat se sám do sebe je začátek... (tajenka 1-2).“</p> <p style="text-align: right;">Oscar Wilde</p>					SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA			MAJETKY, KTERÉ LZE PŘEMÍSTIT	JMÉNO FYZIKA EDISONA					
AUTOR PRAŽSKÉHO ORLOJE											ÚSTA ZVÍŘAT									
CHATEAU- BRIANDOVA NOVELA											ASPIK									
NEBO KNIŽNĚ			POVZDECH A TAK PODOBNĚ ZKR.			LISTNATÝ STROM	EVROPSKÁ NORMA ZKR.	SLOVENSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	UČNIT CELISTVYM	PLETKY HOVOR.	ALENA DOMÁCKY	ZVUK TROUBENÍ	SEDIMENT VZNIKÝ ČINNOSTÍ LEDOVCE	KRAJ. VOJ. VELITELSTVÍ IN. FOTBAL. VÍZKA						
	POHLED DO NITRA	INIC. SPIS. DUMASE TYKAJÍCÍ SE POHLEDU		MZDA V NA- TURÁLIÍCH HRBATÝ ČLOVĚK								CHEM. ZN. THALLIA TLACH			INIC. HEREČ. ANDRLOVĚ OZN. NAŠICH LETADEL					
2. DÍL TAJENKY																NEJMENŠÍ DRUH TURA				
CITO- SLOVCE POSKOKU				INIC. BRZO- BOHATĚHO OSLOVENÍ ELIŠKY			HRACHOR JARNÍ EGYPTSKÝ FARAON					INIC. HERCE LOHNISKEHO JMÉNO BÝV. ČIN. VŮDCE		MOUČKA Z KURKUMY PŘÍPONA ŽEN. PŘÍJM.						
INICIÁLY HEREČKY RYBOVĚ			INIC. HER. BALZEROVĚ INIC. MALÍŘE MYSLBEKA			STŘELNÁ ZBRAN INIC. HERCE KOTKA					NEMNOHO INIC. REŽI- SÉRKY PAV- LÁSKOVĚ				INIC. HER. NÁLEPKOVĚ INIC. ATLETA ZÁTOPKA					
ÚZEMÍ UVNITŘ JINEHO ÚZEMÍ								HOMÉRŮV EPOS					PROJEV NESOU- HLASU							
PANIČKA								TEPÁNÍ					SVĚTADÍL SLOVEN.							

Křížovky jsou nevyhěrní.



Řešení z minulého čísla:

„Čím víc poznávám lidi, tím víc miluji psy.“
anglické přísloví

POMÔCKA: APATRIDA, CAE, DAA, LANUČO, NOGI, UAN	VLASTNILO	INVÁZIA	TALIZMAN PREDMET PRE ŠTASTIE		PORANENIE	ZNAČKA AUTOMOBILOV	ODCHÝLKA	CHĽPKY NA POVRCHU PLODU		DÉMONICKÝ ZVODNÁ ŽENA	INAKŠIA	TENKÁ PRIEHĽADNÁ FARBA	MUŽSKÉ MENO		DRUH PALIVA	KIRIBATSKÝ ATLET SPRINTÉR	OBEH	PATRIK DOMÁCKY
MOMENTUM VIDEO MAGAZÍNE SKR.				PRACOVNÁ ÚLOHA					VILIAM DOMÁCKY					KARLOVAR. HOTEL				
BEZDOMOVEC				ZHOTOVIVAL TKANINU					ANATOMICKÝ SKR.					CUDZIE ŽENSKÉ MENO				
									SPRÁVCA EMIRÁTU					REČNIČ				
1. ČASŤ TAJNICKY																		
DEDIČSTVO						DAREBÁK					AKT						SOLMIZAČNÁ SLABIKA	
						NEDELA SKR.					VOJENSKÁ POLÍCIA SKR.						PREDLOŽKA	
	AMANT	OTRAVNÉ LÁTKY SKR. ROZPRÁVK. POSTAVA			SÍDLO V JAPONSKU JEMNÁ TKANINA					HOVOR					ĎV PAR-TIZÁNSKE PREDAJNA ELEKTRA			TEMNO
KONIEC ŠACHOVEJ HRY				NAJVIŠŠÍ MUŽ. HLAS						TKANIVO OKOLO ZUBA								
				OVOČNÁ ŠŤAVA														
IRÍDIUM ZNAČKA			KÓD SYRIE											ČESKÉ MUŽSKÉ MENO				
			INŠTINKT															
CHYTLIL														INFORMAČNÉ TECHNO-LÓGIE SKR.		LATINSKÁ DVOJHLÁSKA NASLEDO-VATEĽ.		
SLONOVIDA					ČUDUJE SA EXPR.												3. ČASŤ TAJNICKY	BUBÁK
CHOROBA						SLOVENSKÁ REPUBLIKA SKR.	MORSKÁ RYBA	OKNO		SYNTECKÁ LÁTKA NA PRANIE	ZNAČKA STRIEBRA	PROCES		DRUH TKANINY				
														MAŤ ZLOŠŤ				
EURÓPSKA LIGA SKR.			RUKOPIS						ZÁHRADA					SPUSTENIE				
			WYNALEZCA ŽIAROVKY															
SKRATKA SÚHVEZDIA RYDLO				MORSKÝ KÓROVEC					DOHADZO-VÁČ							BEZKMENNÁ DREVINA		
				KORENIE					GRAFICKÁ ZN. NA PC							AMERICIUM SKR.		
	RUSKE MESTO	SÍDLO V ČADE				TELEVÍZNY ŠOT				ÁZIJSKÝ OSTROV							MODEL FORDA	
		ZVÄČŠOVA-CIE SKLO				ČISTIŤ PRANÍM				DÁVA DO PÁROV							DOPRAVUJ PO RIEKE	
PATRIACI OLE					MUŽSKÉ MENO								PRENOSNÁ LAMPA					
					POŠŤ. NOV. SLUŽBA								VOLÚMEN SKR.					
2. ČASŤ TAJNICKY																KLAMSTVÁ		
																MPZ NOVÝ ZÉLAND		
ZISTIL TOTOŽNOSŤ								LUDIA							NÁRODNÁ KRIMINÁLNA AGENTÚRA			
RUSKÁ RIEKA				AKO POET.				HUSÁRSKY KABÁTEC						OBÝČAJ				

„(Tajnička 1-3).“



Friedrich Schiller

Križovky sú nevyherné.



Riešenie z minulého čísla:

„Knihy sú okuliare, cez ktoré sa pozeráme na svet.“

Ludwig Feuerbach

Ludwig Andreas Feuerbach (1804–1872) bol nemecký filozof, mladohegelovec, jeden z iniciátorov antropologizmu.

Lepší péče

TEMATA AMBULANCE POBAŽNÁ PŘÍROUKY AKTUÁLNĚ

Hledání

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Terénní stomická péče
B. Braun pomáhá
stomikům po návratu z
nemocnice

Začít nově →

Témata

Péče o stomie >

Ledviny >

Hojení ran >

Před a po operaci >

Hygiena
a dezinfekce >

Ortopedie >

Urologie
a cévkování >

Výživa >

Zdravý životní styl >

Lepší péče

Chcete zlepšit své zdraví?
Máme řešení.

www.lepsipece.cz

- Bojíte se stomie?
- Trpíte syndromem diabetické nohy?
- Víte, jak správně jíst během nemoci?
- Trápí vás inkontinence?



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE