

# BOHNICE LÉTO 2024

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ PRO KAŽDÝ DEN





# Přidejte se k nám!



## Hledáme všeobecné a praktické sestry

### Proč pracovat v PN Bohnice?

- práci vnímáme jako důležité poslání
- naše nemocnice nabízí uplatnění všem zdravotníkům, kteří se chtějí zapojit do zvyšování kvality péče o lidi s duševním onemocněním
- nabízíme práci v prestižním akreditovaném zdravotnickém zařízení
- naše nemocnice je rozlohou největší psychiatrickou nemocnicí v Evropě
- nabízíme velkou podporu našim zaměstnancům v rámci odborného i osobního vzdělávání
- v současné době nemocnice prochází modernizací a nyní máme 1 300 stálých zaměstnanců

### Benefity

- 6 týdnů dovolené
- 3 dny volna navíc
- možnost dalšího vzdělávání
- příspěvek na celoživotní vzdělávání
- stravenky ve výši až 150 Kč za směnu
- MultiSport Karta
- příspěvek na penzijní pojištění
- možnost rekreace v Jizerských horách
- možnost sportovního vyžití v areálu
- možnost ubytovny či získání služebního bytu



Vážení čtenáři,

vítáme vás u dalšího vydání našeho časopisu **Bohnice – LÉTO**, které je plné inspirativních příběhů, odborných názorů a nejnovějších aktivit z naší nemocnice. Těšit se můžete na rozhovor s ekonomickým náměstkem nemocnice, jenž vám poskytne exkluzivní pohled do finančního zdraví naší instituce a plánů do budoucna.

V právním okénku se dozvíte o povinné mlčenlivosti, olympijská vítězka v běhu na lyžích Kateřina Neumannová se s námi podělí o svůj příběh a prozradí, jak sport formoval její životní cestu. Dozvíte se, že naši zaměstnanci vynikají nejen svou odborností, ale i specifickými zájmy.

Představíme oddělení 36 a inovativní léčbu rTMS. A nakonec, shrnutí událostí za poslední tři měsíce vám přinese přehled o všem významném, co se v naší nemocnici událo. Nebudou chybět ani známé rubriky jako Záleží nám na vás, Ze šuplíku pana lékárníka či Kreativní okénko. Těšíme se, že strávíte příjemné chvíle při četbě našeho časopisu a že vám přinese nejen nové informace, ale i zajímavé příběhy, zkušenosti a návody.

S pozdravem

Vaše REDAKČNÍ RADA

## Veru poznává Peru

Naše fotografa Veronika zachytila Peru v celé jeho kráse.

V květnu se Veru vydala na nezapomenutelnou cestu do Peru, země plná tajemství, kultury a úchvatných přírodních scenérií. Během svého dobrodružství prozkoumala starobylé ruiny, malebná horská městečka a fascinující přírodní útvary. Její objektiv zachytil kouzlo peruánského kañonu Colca, mystického Machu Picchu a živých trhů v Cuscu. Nejedno dobrodružství se stalo součástí její cesty, od putování horskými stezkami po setkání s místními obyvateli a ochutnávání tradiční peruánské kuchyně. V našem letním časopise s vámi sdělíme nejlepší momenty z jejího putování, zachycené ve skvělých fotografiích, které vás zavedou do samotného srdce Peru a nechají vás snít o vlastním dobrodružství v této nádherné zemi.

Fotografie připravila fotografa a realitní makléřka Veronika Pilařová



# HLEDAL JSEM PRÁCI, KTERÁ MÁ SMYSL



Ve světě byznysu se často setkáváme s představou, že zdravotnictví a ekonomika jsou dva odlišné světy, které nemají mnoho společného. Ale co když řeknu, že tyto dva obory mohou jít ruku v ruce a vytvořit tak efektivní a udržitelný systém péče o pacienty? Rozhovor s ekonomickým náměstkem Ing. Jaroslavem Kratochvílem nám odhalí, jak je možné propojit tyto oblasti a jaké možnosti skrývá zdravotnictví pro ekonomy s vizí a smyslem pro společenskou odpovědnost.

**Jak vlastně jste se k financím dostal a co vás motivovalo k nástupu do PN Bohnice? Jak dlouho v nemocnici působíte?**

Po absolvování ČVUT jsem působil na různých vedoucích pozicích v různých odvětvích. Poté jsem působil jako ekonomický ředitel a následně i jako generální ředitel v řadě českých nemocnic, např. v České Lípě, Trutnově, Nemocnici Sokolov a Nemocnici v Roudnici nad Labem, což bylo velmi náročné a vyčerpávající. Následovaly zdravotní komplikace a po nutné operaci jsem si uvědomil, že potřebuji změnit svůj životní styl a zvolnit. Stále jsem hledal práci ve zdravotnictví, ale už jsem nechtěl nemocnici řídit. Paní ředitelku PN Bohnice jsem přesvědčil o svých schopnostech a v listopadu 2022 jsem byl přijat na pozici ekonomického náměstka. Pro mě je důležité, aby moje práce měla smysl a přispívala tak k dobrému fungování a rozvoji nemocnice.

Nastoupil jsem v listopadu 2022, takže jsem v nemocnici už celý rok a půl.

**Souběžně s pozicí ekonomického náměstka jste také nějakou dobu zastupoval i provozně-technického náměstka.**

Když jsem nastupoval, sdělila mi paní ředitelka svoji vizi týkající se modernizace nemocnice. Podařilo se nám získat potřebné peněžní prostředky z pojišťoven díky novým pravidlům a změně v úhradové vyhlášce.

Technické oddělení nefungovalo tak, jak se od něj očekávalo a proto jsem vzhledem k svým dlouholetým zkušenostem s řízením nemocnic nabídl, že zastoupím tuto pozici do doby, než se najde nový provozně-technický náměstek. Jsem rád, že nový provozně-technický náměstek byl



úspěšně vybrán a že mu mohu předávat agendu. Finance jsou pro mě natolik zajímavé a naplňující, že preferuji tuto oblast. Upřednostňuji situace, kdy je co dělat, před situacemi, kdy práce není dostatek a čas plyne pomalu. Je pravda, že naše stoletá nemocnice má v některých oblastech tradiční přístup, ale v oblasti financí vidím výrazné zlepšení a modernizaci.

**Jaké jsou vaše dlouhodobé cíle a představy v PN Bohnice o finančním řízení nemocnice?**

Mým dlouhodobým cílem v nemocnici je přispět k modernizaci a efektivnímu finančnímu řízení v souladu s obecnými trendy.

Co se týče konkrétních cílů, je pravda, že je těžké je jednoznačně definovat. Máme dohodu s paní ředitelkou, že budeme financovat priority a projekty, které jsou aktuálně na stole. Do poloviny května máme naplánováno dokončení velké opravy od-

dělení 35, rekonstrukce oddělení 33 je již připravena k realizaci a úpravy na dalších odděleních 15 a 27 jsou v jednání.

Aktuálně probíhá výběrové řízení na nová nemocniční lůžka, dále dochází k obměně a redukci vozového parku. Naše nemocnice je v některých aspektech zastaralá, proto je prioritou její vylepšení. V oblasti ICT se budeme intenzivněji zabývat identifikací a financováním všech nezbytných potřeb pro další rozvoj a modernizaci nemocnice.

**Jak se liší vaše práce v PN Bohnice od Vašich předchozích profesních zkušeností?**

Můj pohled na práci ve státní nemocnici se značně liší od mého předchozího působení v korporátním sektoru. Zažil jsem různé typy nemocnic – od krajských a městských až po korporátní, než jsem zakotvil tady ve státní nemocnici. Chování sester a zdravotníků je v podstatě všude podob-

**„Hledal jsem práci, která má smysl. Ve zdravotnictví vidím obrovský potenciál a tato oblast mě skutečně zajímá“**

né, ale hlavním rozdílem je přístup k práci. Ve státní nemocnici je vše vázáno předpisy, které někdy mohou působit komplikace a zdržení. Například zákon o veřejných zakázkách nás nutí vybírat nejlevnější možnou variantu, což však nemusí vždy znamenat nejlepší kvalitu. Občas se tak stane, že firma nabízí levnější službu, ale s ní přichází více problémů. Nicméně, máme zatím dobré výsledky a daří se nám udržovat kvalitu na vysoké úrovni.

### Co pro vás představuje největší výzvu při správě financí v PN Bohnice?

Největší výzvou při správě financí ve státní nemocnici pro mě představuje optimalizace logistiky a zásobování. Naším cílem je dosáhnout minimálního cyklu v dodávkách tak, aby byly zajištěny pravidelně a plynule. Současně se snažíme maximalizovat příjmy z pojišťoven a efektivně využívat všechny dostupné peněžní prostředky. Jednou z klíčových výzev jsou vyrovnávací jednání s pojišťovnami, která probíhají každý rok v červnu a červenci, což nám umožňuje naplánovat a optimalizovat peněžní

zdroje na základě očekávaných příjmů. Problém je v tom, že v našem systému je náhled na financování nemocnic omezený, protože obvykle vidíme jen několik měsíců dopředu.

Navíc se musíme vyrovnávat s personální nejistotou týkající se lékařů i ošetrovatelského personálu. Vnímám nutnost revidovat a přepracovat stávající systém financování ve zdravotnictví, aby bylo možné zajistit stabilní a dostatečné financování pro další rozvoj nemocnice.

### Jaká opatření jste zavedl pro zlepšení efektivity a transparentnosti finančního řízení?

Pro zlepšení efektivity a transparentnosti jsem zavedl do praxe několik klíčových opatření za spolupráce nás všech v ekonomickém odboru. Začal jsem také pravidelně komunikovat s primáři jednotlivých oddělení. Scházíme se, abychom diskutovali o tom, jak efektivně využívají finanční prostředky a jaké to má dopady na ekonomické výsledky nemocnice. Dále jsem zavedl důkladnou kontrolu všech peněžních



### Jakým způsobem se snažíte udržet rovnováhu mezi ekonomickou stabilitou PN Bohnice a poskytováním kvalitní péče pacientům?

Mým hlavním cílem je zajistit finanční stabilitu nemocnice a optimalizovat příjmy z pojišťoven, aniž by to ovlivnilo kvalitu poskytování péče pacientům. Primární odpovědnost za kvalitu péče leží na lékařích, a do jejich rozhodování jim nezasahuji. Věnujeme se maximalizaci příjmů z pojišťoven tím, že jako nemocnice pečlivě sledujeme a vykazujeme všechny náklady a služby, které máme nárok nechat si zaplatit.

### Nastaly s vaším příchodem nějaké změny v řízení financí?

Po odchodu bývalého ekonomického náměstka došlo v oblasti ekonomiky nemocnice k významným změnám. Provedli jsme restrukturalizaci a odstranili některá nadbytečná střediska. Také jsme implementovali nový ekonomický systém, který nahradil zastaralý systém Fénix. Systém Pantheon vyžaduje odlišný přístup a adaptabilitu, což pro některé zaměstnance představuje výzvu.

A na mně jako na ekonomickém náměstkově je, abych komunikoval a vysvětloval výhody systému, který přináší větší efektivitu a kvalitu řízení financí. Ale to je všude

**“Největší výzvou při správě financí ve státní nemocnici pro mě představuje optimalizace logistiky a zásobování”**



toků z nemocnice, což vedlo k významným úsporám.

### Mění se podle vás v dnešní době role finančních manažerů ve zdravotnictví?

Role finančních manažerů ve zdravotnictví se mění výrazně. Dříve byly nemocnice vnímány jako instituce, ve kterých jsou neustále finanční problémy, což se ale postupně mění. Ve všech nemocnicích, kde jsem působil, se podařilo dosáhnout zisku. Peníze byly vždy k dispozici, ale schopnost s nimi efektivně hospodařit byla omezená. Mým hlavním cílem je identifikovat oblasti s potenciálem pro úspory a optimalizaci a následně tyto procesy zefektivnit. Zdravotnictví neznamena pouze poskytování služeb, ale také hospodaření. Je důležité rozlišovat mezi prioritními a méně důležitými investicemi a aktivitami. Na této pozici je zapotřebí být důrazný, proto jsem provedl nutné změny v týmu, aniž by to ovlivnilo chod nemocnice.



ve zdravotnictví, kde je zapotřebí modernizovat a přizpůsobovat se novým metodám a technologiím.

### **Jak vypadá práce ekonomického náměstka? Zkuste popsat svůj běžný pracovní den.**

Práce ekonomického náměstka je velmi pestrá a každý den je jiný. Řeším účetnictví, nákupy a komplikovaná výběrová řízení. Každý měsíc je třeba vyplnit a odeslat

ně-technického náměstka jsem si také zmapoval celý areál nemocnice, abych lépe porozuměl jeho fungování a mohl lépe vykonávat svou současnou pozici.

### **Řekněte nám něco o sobě. Co vás nejvíce baví? Jak trávíte svůj volný čas a jak dobíjíte energii?**

Bydlím v Novém Boru, což je zhruba hodinu a půl jízdy autem. Mám tam dům, potřebuji žít mimo Prahu a rád si užívám měst-

Mám rád lyžování, cyklistiku, jízdu na motorce a péči o zahradu. Rád poslouchám hudbu, sbírám gramofonové desky, a když potřebuji skutečně vypnout, dám si sluchátka a pracuji na zahradě. Nejraději mám klasický rock.

### **Chcete něco říct na závěr?**

Ano, chci. Rád bych chtěl touto cestou poděkovat za součinnost všem zaměstnancům při realizaci změn za tu dobu, co v nemocnici působím. Díky spolupráci a nasazení všech se nám podařilo realizovat důležité kroky a posunout nemocnici správným směrem.

Rozhovor vedla  
Alžběta Remrová



**“Ve zdravotnictví, je zapotřebí modernizovat a přizpůsobovat se novým metodám a technologiím”**

různá hlášení a reporty na ministerstvo, což je také součástí mé práce.

Jsem zvyklý komunikovat s kolegy a snažím se s nimi řešit všechny problémy spojené s peněžními prostředky tak, aby byly co nejvíce efektivně a smysluplně vynaloženy. Během svého působení ve funkci provoz-

ský styl života. Vždycky jsem hledal práci, která má smysl, ačkoliv to nikdy nebylo zrovna blízko mého domova.

Jsem ženatý a mám dvě dospělé dcery.

Jsem člověk, který je rychlý, vstřícný a sporný. I když dříve jsem byl možná bouřlivák, dnes jsem klidnější a zkušenější.

# POVINNÁ MLČENLIVOST

## ZÁKLADNÍ KÁMEN DŮVĚRY V ZDRAVOTNICTVÍ



**Jsem zdravotník a z toho titulu mám velmi citlivé informace o zdraví pacientů. Co a komu mohu, nebo nesmím říct? Co se může stát, když se ode mě dostane informace k neoprávněné osobě? A mám někdy povinnost tuto zákonem uloženou mlčenlivost prolomit?**

Tyto a další podobné otázky se směřem k právnímu oddělení neustále opakují a nelze se tomu divit. Lékařské tajemství, jak se povinná mlčenlivost zdravotníka také označuje, je nejen morálním imperativem, ale také právní a etickou povinností každého zdravotnického pracovníka. Lékařská mlčenlivost chrání nejintimnější informace našich pacientů a zajišťuje, že mohou být otevření a upřímní při sdílení svých obav a zdravotních problémů. Tato povinnost je zakotvena v mnoha právních předpisech, včetně zákona o zdravotních službách a občanského zákoníku.

Už Hippokrates (4. stol. př. n. l.) si důležitost důvěry ve vztahu lékaře a pacienta uvědomoval: „... cokoli, co při léčbě i mimo svou praxi ve styku s lidmi uvidím a uslyším, co se nesmí sdělit, to zamčím a uchovám v tajnosti. ...“. Podle etického kodexu ČLK je pak „lékař v zájmu pacienta povinen důsledně zachovávat lékařské tajemství, s výjimkou případů, kdy je této povinnosti souhlasem pacienta zbaven nebo když je to stanoveno zákonem.“ Povinnost mlčenlivosti se ale ze zákona nevztahuje jen na lékaře, nýbrž na všechny, kteří se v souvislosti se svým povoláním seznamují s informacemi o zdravotním stavu osob. Současně se omezení nevztahuje jen na informace týkající se zdravotního stavu, ale na všechny skutečnosti, které se dozvíme při poskytování zdravotních služeb, aniž by s poskytováním zdravotních služeb přímo souvisely.

### Proč je povinná mlčenlivost důležitá?

Důvěra je základem vztahu mezi pacientem a lékařem. Bez jistoty, že informace o zdravotním stavu zůstanou v bezpečí, by mnoho pacientů váhalo s vyhledáním lékařské pomoci nebo by nebyli ochotni sdílet důležité informace potřebné pro správnou diagnózu a léčbu. Toto platí ještě mnohem více než u ostatních zdravotních služeb v psychiatrii a psychologii, kde se bez otevřené a upřímné komunikace velmi těžko určuje správná diagnóza a léčebný nebo terapeutický postup.

### Jaké mohou být právní důsledky porušení mlčenlivosti?

Jde o tak zásadní princip, že jej právní řád řeší v různých oblastech podle intenzity a dopadu porušení této povinnosti. U poskytovatele zdravotních služeb se může jednat o odpovědnost za přešůpek, za který lze uložit pokutu až do výše 1 000 000 Kč. U lékařů může takové pochybení vést k disciplinární odpovědnosti a až k vyloučení z lékařské komory podle příslušných stavovských předpisů. U zaměstnanců se může jednat o porušení pracovněprávních povinností, což může vést až k výpovědi. V nejvážnějších případech se může jednat až o trestní odpovědnost, konkrétně o trestný čin neoprávněného nakládání s osobními údaji, za který hrozí až 3 roky odnětí svobody. Nelze opomenout ani občanskoprávní odpovědnost,

ve rámci které se může pacient, jenž se cítí poškozen, domáhat finanční náhrady.

### Jaké jsou výjimky z lékařské mlčenlivosti?

Existují situace, kdy může být nebo dokonce musí být lékařská mlčenlivost prolomena. Nejčastějším důvodem prolomení mlčenlivosti je předávání informací nezbytných pro zajištění návazných zdravotních služeb (poskytovatel poskytovateli) a také souhlas samotného pacienta, který může určit, komu, kdy a v jakém rozsahu se informace mohou sdělit. Další důvody jsou definovány různými zákony a zahrnují řadu situací: povinnost sdělit informace o nosičích některých infekčních onemocnění, dále povinnost oznámit orgánu sociálně právní ochrany děti skutečnosti, které nasvědčují tomu, že se jedná o dítě, u kterého je podezření, že je týrané apod. Poskytovatel zdravotních služeb má také povinnost oznámit Policii ČR nebo státnímu zastupitelství věrohodným způsobem získané informace o tom, že jeho pacient/klient páchá nebo v minulosti spáchal jeden z nejvážněji postihovaných trestných činů (tyto jsou taxativně vymezeny trestním zákoníkem). Prolomit povinnou mlčenlivost může zdravotník v nezbytném rozsahu i při vlastní obhajobě v rámci trestního, občanskoprávního nebo správního řízení.

Závazek mlčenlivosti je jedním z pilířů, na kterém stojí naše zdravotnictví. Je to hlavní kámen důvěry mezi pacientem a lékařem, který má však své limity. Doufám, že vám tento článek poskytl malou základní orientaci v problematice, každá situace je níméně specifická, a proto se v případě konkrétních dotazů či nejasností raději obraťte na právníky.

Mgr. Jan Hudáč  
vedoucí právního oddělení



# ZDRAVÍ

## ČÍM NAHRADIT ALKOHOL



V dnešní době se stále více lidí obrací k alternativám alkoholu hledající způsoby, jak si užít společenské chvíle a relaxovat bez negativního dopadu alkoholu na své zdraví. Emeritní primář a odborník v oblasti léčby závislosti MUDr. Karel Nešpor, CSc. nám přináší pohled, čím alkohol rozhodně nenahrazovat.



### Úvod

Pití alkoholu vede ke zvýšeným ztrátám vody močí v důsledku prodloužené suprese antidiuretického hormonu (Sailer et al., 2020), což přetrvává i v počátečních stádiích abstinence. Kromě toho představuje napití se vody osvědčený způsob, jak zvládnout nebo zmírnit bažení po alkoholu. Otázka, čím alkohol nahradit, nabývá tak stále na významu.

### Čím alkohol nenahrazovat

Nevhodné jsou nápoje s vysokým obsahem cukru, které působí močopudně. Navíc kolísání hladiny glukózy v krvi po jejich pití může negativně ovlivnit psychický stav. Zhang et al. (2024) zjistili, že vysoký příjem cukru byl v americké populaci spojen s výskytem depresivní symptomatologie. Rovněž nevhodné jsou nápoje s umělými sladidly, z nichž mnohé působí také diu-

reticky. Hosseini et al., (2023) uvádějí, že umělá sladidla narušují mikrobiom v trávicím ústrojí. Umělá sladidla se také dávají do souvislosti s častějším výskytem fibrilací síní (Sun et al., 2024) a mohou mít i další rizika. Nevhodné jsou i nápoje s vysokým obsahem kofeinu. Ten působí ve vyšších dávkách močopudně a u disponovaných osob může vyvolávat úzkosti nebo bažení po stimulancích.

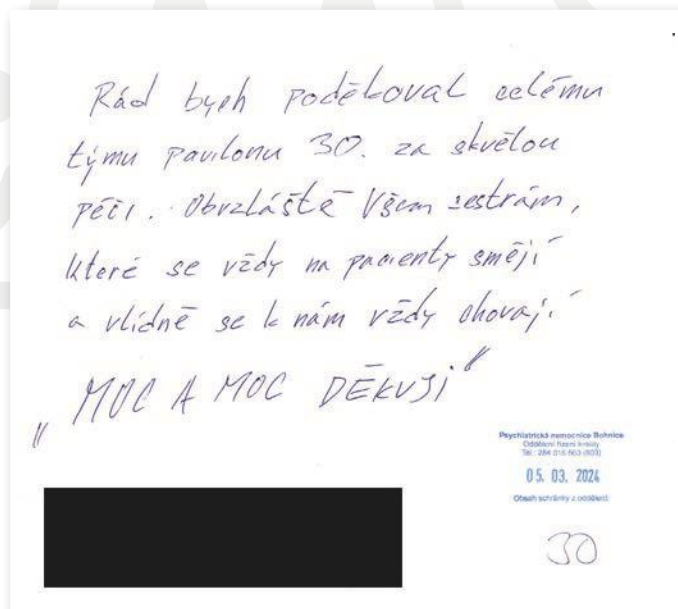
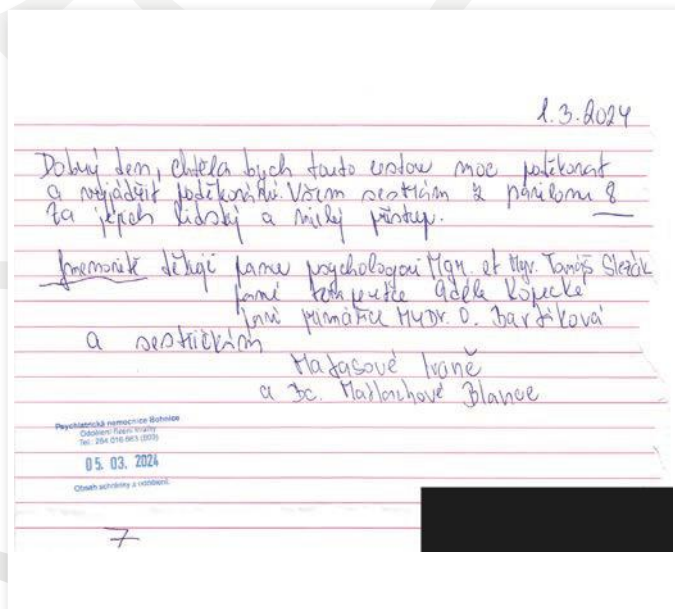
### Dobré možnosti náhrady

Obvykle doporučujeme nesladké minerálky a především vodu. Tu lze jemně dochutit např. kouskem čerstvého nebo sušeného ovoce. Výhodné je, když má vhodný nápoj pacient vždy po ruce.

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

český psychiatr specializovaný na léčbu návykových nemocí, publicista, pedagog a emeritní primář PN Bohnice

## POCHVALY, KTERÉ NÁS TĚŠÍ







V našem letním vydání máme tu čest představit vám jednu z nejvýznamnějších osobností českého sportu – Kateřinu Neumannovou, bývalou českou běžkyni na lyžích a bikerku, olympijskou vítězku a mistryni světa v běhu na lyžích, která se stala ikonou sportovního světa díky své nezlomné odhodlanosti a obrovskému talentu. Odhalíme vám její úžasnou cestu k vrcholům sportovního úspěchu, plnou vítězství, medailí a nezapomenutelných okamžiků, které jí přinesla dlouhá a bohatá kariéra. Popovídali jsme si s jednou z neúspěšnějších českých sportovkyň historie, která dokázala oslnit svět svým talentem a odhodláním. Kateřina prostě sportem žila a podřídila mu celý svůj život.

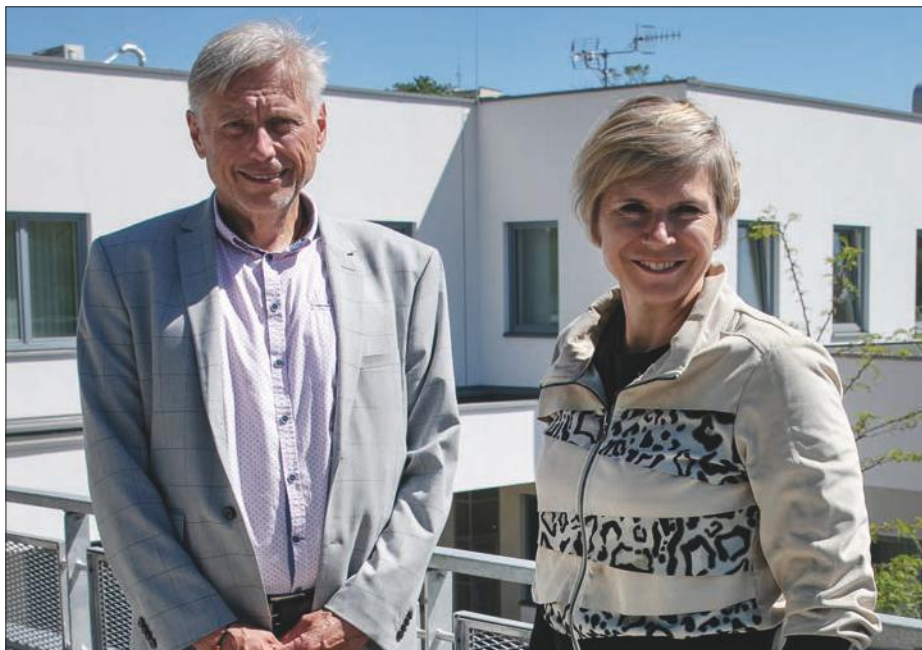
**Jako dítě jste měla jiné sportovní zájmy než běh na lyžích (kanoistiku).**

**Jak jste se vlastně dostala k běžeckému lyžování a v kolika letech jste se začala připravovat na závody?**

Já na běžkách jezdila od dětství, ale moc mě to nebavilo. Kajak a sjezdovky jsem měla raději. Na běžky mě brali rodiče, kteří jezdili na Šumavě na běžky pravidelně. Občas jsem s nimi musela a k tomu jsem zkoušela i závody, už v kategorii děti do 10 let. Opravdu jsem se jim ale začala věnovat podstatně později, až někdy okolo 17 let věku.

**Své první olympiády jste se zúčastnila velice mladá, v 19 letech. Mělo to nějaký vliv na vaši duševní pohodu/zdraví?**

**Přece jen to musel být velký stres a jistě byl kladen důraz na výkon. Jak jste se s tím vyrovnávala? Kde se u vás vzala ta vůle pravidelně trénovat?**



Vůli pravidelně trénovat jsem v sobě měla od dětství. Bavilo mě se zlepšovat a vozit ceny z jihočeských, později celorepublikových závodů. Nikdy na mě ale nebyl tlak z rodiny, což byl základ. Trénovala jsem a závodila jsem proto, že jsem sport měla ráda a stala se z toho životní cesta. Na první olympiádě jsem ještě pod tlakem nebyla, byla jsem mladá a medaile se ode mě nečekaly. Tlak na mou osobu přišel až později, ale to už jsem byla dost zkušená, abych ho zvládla.

**Po své první olympiádě jste se zaměřila na běh na lyžích a trénovala jste na Šumavě. Kde se u vás vzala ta vůle pravidelně trénovat? Neměla jste pocit, že jste osamělá a nechtěla jste utéct?**

Ano, osamělá jsem často byla, ale měla jsem cíl, k němuž směřuji a nikdy mi nepřišlo zvláštní, že jsem často sama na Šumavě a pravidelně se vídám jen s trenérem. Teď s odstupem času vím, že to byl základ mého úspěchu, protože málokdo je ochoten takto žít. Návyky spojené s pravidelným tréninkem jsem v sobě měla už od dětství.

**Vzpomenete si na nejtěžší výzvu, které jste za dobu své kariéry čelila, a jak jste ji překonala?**

Nevím, která byla nejtěžší. Na cestě k olympijskému zlatu jich bylo hodně a těžko říct, která byla největší. Nejspíš právě ta ochota obětovat sportu vše a vydržet ty roky tvrdé práce, které se nezúročí hned.

“Vůli pravidelně trénovat jsem v sobě měla od dětství”

## Jaký byl váš největší úspěch a co vám tento úspěch přinesl do života?

Olympijská vítězka a 2 x mistryně světa je asi to nejvíc, co se dalo vyhrát. V době těchto vítězství jsem už byla spíš v závěru kariéry a měla jsem dost zkušeností na to, aby mě tento úspěch nějak změnil nebo mi zblblnul hlavu. Nicméně mi to přineslo hodně zážitků, setkání se zajímavými lidmi, ale i částečnou ztrátu soukromí a to, že jsem se stala trochu víc známou, než by si člověk občas přál.

## Jaké cíle a motivaci má člověk, který už dosáhl obrovského profesionálního úspěchu?

Není jednoduché si najít další velký cíl po tom, co jsem vyhrála olympiádu. A vlastně podobnou výzvu najít nejde a nehledám ji. Raději už dělám věci, které mě baví a přinášejí radost mému okolí. Nepotřebuji už vítězit, mám ráda čas sama pro sebe a blízké lidi okolo.

## Po vašem skvělém úspěchu na OH v Turíně jste svou kariéru vrcholové sportovkyně ukončila. Jaké to pro vás bylo období? Jak jste prožívala ten přechod z vrcholové sportovní kariéry do relativně civilního života?

Sport mi samozřejmě chyběl, především emoce spojené se závody. Už jsem však nechtěla tolik trénovat a cestovat, závody mi ale chyběly. S novým životem jsem se nicméně srovnala relativně dobře, protože jsem na 100% věděla, že s vrcholovým sportem už chci skončit. Moje sportovní



“Ráda cestuji a objevuji nová místa. Utíkám spíš k tomu, co vytvořila příroda”

kariéra byla úspěšná a naplněná, a už jsem z toho světa chtěla pryč.

## Jak se vám dařilo skloubit kariéru vrcholové sportovkyně (dceři bylo tehdy kolem 2 let), poté práci na Ministerstvu obrany, moderátorky v rádiu či komentátorky sportovního dění v televizi, organizovala jste různé sportovní aktivity. Jaké jsou vaše tipy pro rodiče v podobných situacích?

V době sportovní kariéry mi musely s dcerou pomáhat babičky a chůva, bez jejich pomoci by to nešlo. Po konci kariéry jsem byla zvyklá, že jsem hodně zaměstnaná a bylo pro mě normální v tom pokračovat. Opět ale bylo nutné skloubit pracovní život s péčí o malou dceru. Babička byla často v akci, vyhovovalo mi mít možnost pracovat, ale vždy jsem ji chtěla mít nablízku. Tipy nemám, každý si musí najít svou cestu, každý má jiné možnosti ve svém okolí. Mít aspoň trochu času sám pro sebe je asi základ.

## Není tajemstvím, že jste se nakonec vychovávala svou dceru Lucii sama. Jak jste se s touto situací vypořádala?

Musela jsem, i když to nebyla má volba. Chvilí si člověk sám pro sebe kňourá, ale pak se ve mně probudil sportovec a chtěla jsem to zvládnout, aniž bych musela nějak výrazně slevit ze svých představ o životě, jaký chci žít.

## Jaké jsou vaše zájmy mimo lyže?

Mám ráda hory v létě. Horské kolo nebo chození po kopcích mě moc baví. Ráda cestuji a objevuji nová místa. Utíkám spíš k tomu, co vytvořila příroda, potřebuji pohyb, vzduch a zeleno okolo sebe.

## Spoluorganizujete také letní sportovní festival na Lipně (letos už to bude 13. ročník). Na co všechno se mohou návštěvníci letos těšit?

Jako v předchozích letech na kombinaci sportu, zábavy a kultury pro všechny. Kon-

krétní jména ještě nemohu prozradit, ale přijedou zajímaví sportovci i super kapely. Tak už jen aby vyšlo počasí jako loni, držte palce a přijďte mezi 16.-25. srpnem na Lipno.

## Jaký je váš názor na současnou situaci českého sportu? Myslíte si, že je u nás dostatečná podpora mladých ve sportu? Zároveň mladá generace vnímá sport jinak, neberou ho jako fyzický dril či pevná pravidla, ale spíše jako činnost, u které se cítí dobře a odpočinou si. Je podle vás dobře, že už asi mladí sportovci nebudou ochotni podstupovat takovou dřinu jako kdysi vy?

To je složitá otázka na celé povídání. Doba se určitě mění, mladá generace má více možností, jak trávit volný čas a nabídka sportovních aktivit je také hodně široká. Podpora by určitě mohla být větší, především vytvořit podmínky pro trenéry, jejich vzdělání a rozvoj sportovišť. Vše ale nelze hledat jen u státu, ale i v rodinách a životním stylu nás dospělých. Je především na rodinách, aby sport byl součástí života a děti neměly nadváhu a zůstaly aktivní. V konečné fázi tento špatný trend dopadá na zdravotnictví a sociální oblast.

## Umíte si udělat čas jenom na sebe? Jak relaxujete a zbavujete se přebytečného napětí a stresu?

Nejlépe pohybem a čerstvým vzduchem. Někdy stačí procházka v Praze v Šárce, ale ideální je víkend s lyžemi nebo kolem na Šumavě. A večer sklenička dobrého vína třeba s přáteli.

## Máte nějaké plány nebo sny, které byste chtěla v budoucnu naplnit?

Asi jen ty cestovatelské, jinak žiju život, který mně vcelku vyhovuje. Tak spíš ať to tak zůstane.

Rozhovor vedla  
Alžběta Remrová



# POZNÁVÁME SE NAVZÁJEM

## ODDĚLENÍ 36



**Psychiatrická nemocnice Bohnice je velký organismus, který se skládá ze stanic akutní a následné péče, stejně tak z oddělení, která se specializují na okruhy určitých diagnóz, dále z oddělení interního, rehabilitačního, nechybí ambulance, stacionáře, pracovní terapie atp.**

Mezi nejnáročnější oddělení patří nepochybně oddělení 36, dříve 27. Ve více než stoleté historii nemocnice je toto oddělení stavebně nejmladší a nejmodernější, protože bylo postaveno a otevřeno na podzim roku 2022. Takto zaměřená oddělení mají všechny velké psychiatrické nemocnice v republice, kterým se v minulosti říkalo „neklidová“. Dnes jsou to oddělení zvýšené psychiatrické péče, akutní příjem, psychiatrický JIP atp. Oddělení 36 se skládá z několika samostatných a zcela odlišných částí, které vám nyní představíme.

### 36 PŘÍZEMÍ - ODDĚLENÍ ZVÝŠENÉ PSYCHIATRICKÉ PÉČE

Oddělení 36 přízemí slouží k příjmu pacientů v nejakutnějších stavech psychického onemocnění, kteří pod vlivem poruch vnímání a myšlení mají oslabenou kontrolu nad svým jednáním, chovají se rizikově, nespolupracují, mnohdy jsou neklidní či agresivní. Z uvedených důvodů je nutné těmto nemocným věnovat skutečně intenzivní dohled a zvýšenou péči, ale také jim zajistit jejich individuální a speciální potřeby. Personál je opakovaně školen v deeskalačních technikách, ale i v aplikaci omezovacích prostředků dle zákona a přijatých standardů. Tuto citlivou, nepopulární, ale mnohdy prostě nezbytnou činnost na sebe personál přebírá téměř za celou nemocnici, protože 83,70 % všech aplikovaných omezení nemocnice se uskutečňuje právě na zvýšené akutní péči 36.

92 % pacientů je přijato na oddělení nedobrovolně, většinou za dramatických okolností a v doprovodu policie. Díky tomu pak mnozí z nich svou hospitalizaci vnímají úkorně, jako nespravedlnost, což se odráží v jejich počáteční nedůvěře k léčbě samotné, naštěstí jen po určité době. Po zlepšení stavu oni sami, případně jejich rodiny, personálu děkují za pomoc a trpělivost.



Průměrná délka hospitalizace je zde 8 dní, ale v řadě případů je to jen jedna dvě noci, v jiných naopak i několik týdnů. Záleží jen a pouze na stavu pacienta. V roce 2023 bylo ze 785 přijatých pacientů propuštěno přímo domů 331 mužů a žen. Přeloženo k pokračování léčby na jiném oddělení v nemocnici bylo 883 nemocných.

#### Vybavení

Zvýšená akutní péče je rozdělena na mužskou a ženskou část, 2x 15 lůžek. Všechny pokoje mají vlastní sociální zařízení s koupelnou. Součástí jsou observační pokoje pro nejakutnější stavy, pro zvýšený dohled jsou i další pokoje vybavené kamerovým systémem. Celá budova je bez mříží, neboť bezpečnost je zajištěna nerozbitnými okny. Největším bonusem ovšem je systém venkovních atrií, díky nimž mají nemocní prakticky neustálý přístup na čerstvý vzduch.

Aby se personál mohl pacientům skutečně věnovat, ale také dokázal doopravdy bezpečně sanovat rizikové situace, tak je o denní službě přítomen dostatečný počet zdravotníků – na mužské části nejčas-

těji čtyři muži a jedna žena – sanitářka. Na ženské části je to v opačném gardu.

Oddělení 36 přízemí vede zkušená staniční sestra Marta Nesvorná ve spolupráci s vedoucí lékařkou Kristýnou Váňovou. Musím „vypíchnout“ zásluhy kolegyně Renaty Linhartové, která z pozice provozní asistentky zajišťuje každodenní opravy a „milion“ praktických záležitostí. Přestože je oddělení 36 přízemí nejakutnější stanicí, tak zde probíhají díky výborné terapeutce Kateřině Vyhnánkové a báječné peer pracovníce Elišce Kvasničkové různé aktivity. Na mužskou část dochází aktivizační kolega Martin Chlad, který umí v pacientech i personálu vzbudit zájem o různé činnosti. Nelze opomenout úžasné kolegyně z ECT týmu, které zajišťují provoz ECT pro celou nemocnici – jmenovitě jde o Janu Šebánkovou, Terezu Hruškovou, Míšu Krykorkovou a několik dalších kolegyně. V pozadí toho všeho stojí primář Marek Páv.

Bližší informace o každodenním provozu oddělení se dozvídáme od kolegy Mirka Purmanna, který pracuje v pozici praktické sestry.



### **Mirku, jak dlouho v PNB a na oddělení 36 přízemí, dříve 27, pracujete?**

Do psychiatrické nemocnice, tehdy ještě léčebny, jsem nastoupil v roce 2011. Bylo mi dvacet let, hlava plná bláznivých nápadů, a byl jsem přijat na oddělení 27 přízemí, kterému se říkalo „neklid“. Po deseti měsících jsem se s vedením oddělení dohodl, že zkusím ještě jiná, spíše klidnější oddělení v nemocnici. A tak začala moje „okružní cesta“ areálem PNB. Zkusil jsem deset měsíců na akutním oddělení pro muže, pak na akutní stanici pro ženy, kde jsem i s transformací na koedukované oddělení strávil pět let, abych se nakonec opět vrátil na zvýšenou psychiatrickou péči.

### **Pracoval jste předtím v jiném oboru, máte zkušenosti z jiných oddělení?**

Při studiu brigády všeho druhu, na „zdravce“ jsem začal dělat zdravotnické dozory na sportovních a společenských akcích. Pak jsem dva a půl roku vydržel pracovat na interně pod Petřínem, abych se nakonec vydal směrem Bohnice.

### **O jaké pacienty a pacientky se na oddělení 36 přízemí staráte?**

O ty nejvíce „nevladatelné“. Tedy o dekompenzované pacienty s psychózami, kteří neužívají léky. Čím dále častěji o intoxikované lidi, ale také se zde staráme o nemocné s demencí nebo s mentálním deficitem. Jejich společným znakem je, že jsou nespolupracující, neklidní, agresivní, nebo jinak rizikovní. Komplikované je to pro ten mix diagnóz na jednom místě. Tím, že se nacházíme v Praze, tak našich služeb

hodně často využívají i cizinci ze všech koutů světa. Ani si nevzpomenu, kdy naposledy jsme na oddělení neměli snad ani jednoho.

### **Mohl byste popsat, co je vaší hlavní náplní práce?**

Dohled nad jednáním pacienta, podání medikace, eliminace agresivního jednání vůči sobě a ostatním, celodenní ostražitosť, protože nikdy nevíte, co se stane.

### **Často řešíte složité a nebezpečné situace – můžete je přiblížit?**

V poslední době jeden pacient prakticky každý týden napadá ošetřující personál. Buď rozdává pěsti anebo škrábe v obličej. Jiný příklad: v půlce dubna vběhl pacient na sesternu a chtěl po kolegovi hodit monitor od počítače.

### **Dá se na popsané události připravit? Trénovat? Nebo si zvyknout?**

Nemocnice nám samozřejmě nabízí různá školení na téma agrese, deeskalace, omezovací prostředky, trénovat můžeme v rámci směn, ale zvyknout si na toto se opravdu nedá. A nebylo by to ani dobře, protože bychom pak ztráceli na obezřetnosti.

### **Vím, že máte bohaté zkušenosti a umíte na vzniklé situace rychle reagovat. Dá se takovým situacím ale i předejít?**

Předejít všem rizikovým situacím se určitě vždycky nedá. Situace se zdají být kolikrát podobné, ale nikdy to není jako „přes kopírák“, a proto můžete mnohdy jen tušit,

ale ne úplně vědět. Troufám si říci, že na takový odhad musí mít člověk zkušenosti a především ten správný „čuch“.

### **Oddělení 36 přízemí je určeno nejen pro příjem nových pacientů, ale také pro nemocné, kteří jsou v PN Bohnice již hospitalizováni, ale jejichž stav se zhoršil tak, že potřebují zvýšenou péči a dohled. Jaké jsou to případy a jaké s nimi máte zkušenosti?**

Jedná o dekompenzované pacienty, kteří jsou pro chod ostatních oddělení „nevladatelní“. My máme ve službě převážně mužský kolektiv ve větším počtu, takže můžeme rizikové situace řešit bezpečněji. Často také stačí nastavení hranic hned při překladu, a pak ta spolupráce může fungovat.

### **Převážně sloužíte na mužské části přízemí 36, ale občas máte službu i na ženské části. Jaký je mezi nimi rozdíl?**

Obrovský. Ženy jsou nejen citlivější, emotivnější, ale podle mého skromného názoru často i zákeřnější. Více se provokují mezi sebou, ale také personál. Přijde mi, že muži jdou rovnou k věci a „jedou na rovinu“, ale samozřejmě to tak není vždy. Rozdíl je také v tom, že na předchozím oddělení jsme měli jednu společnou sesternu uprostřed stanice, takže jsme byli s „holkama“ na sebe v kritických situacích více zvyklí.

### **Ve službě s muži je i jedna žena, na ženské části naopak jeden muž. Jak pacienti a pacientky reagují na jejich přítomnost?**



Pacientky jsou většinou k mužskému personálu vstřícnější a nenaváží se do nich tolik, jako do ženského personálu. Co se týče žen na mužském oddělení, tam jsou pro takové zjemnění, a pacienti na jejich domluvy většinou i dají. Prostě růže mezi trnám.

### Co je na vaší práci na oddělení 36 přízemí nejtěžší a co nejzajímavější?

Být neustále v pozoru a čekat, kdo vám udělá nějakou neplechu. Hodně pacientů je v režimu trvalého dohledu, takže je opravdu nutné je sledovat osobně nebo s pomocí kamer na oddělení a pokojích. Nejzajímavější je pestrost diagnóz a příběhů, které s sebou naši pacienti přinášejí. Také je dost zajímavé vidět ty proměny a rozdíly u pacientů při příchodu na naše oddělení a pak při jejich odchodu při propuštění nebo překlada.

### Mnohé zážitky z praxe by vám nevěřil ani autor fantasy příběhů. Dokáže vás po těch letech vůbec ještě něco nebo někdo překvapit?

Snad není měsíc nebo týden, aby u nás nebyla nějaká zajímavá perlička či překvapení. Některé jsou úsměvné, jiné šokující, u dalších tuhne v žilách krev.

Vybavuju si chlapíka, který nám při kontrole jeho zavazadel řekl, abychom se nelekli, že má u sebe pár ostrých předmětů. Kolega otevřel batoh a začal „kouzlit“, postupně vytáhl několik nožů, bodák a ještě srp! Zajímavé je, že před příjmem seděl v ambulanci jen s lékařkou. Nám pak řekl, že chtěl přijmout na oddělení s mužským personálem, protože nenávidí ženy...



### Mění se svět, společnost, lidé, mění se prostředí kolem nás, proměnila se pochopitelně i psychiatrie. Jak tyto změny z pohledu zdravotníka vnímáte vy?

Doba se stává čím dál víc složitější, ale také korektnější, a to se samozřejmě odráží i v naší profesi. Musím říci, že je fajn ukazovat lidskou tvář, protože sami také chceme, aby se lidé k nám a k našim blízkým ostatní chovali slušně. Zvyšuje se agresivita ve společnosti, ale na druhou stranu není přece nutné, aby nám druzí skákali po hlavě. Je to prostě složité.

Mirku, děkuji vám za rozhovor.

### 36 PATRO - ODDĚLENÍ PRO LÉČBU AFEKTIVNÍCH PORUCH

36 patro je příjmové oddělení zaměřené na léčbu afektivních poruch, především bipolární afektivní poruchy. Je to koedukované uzavřené oddělení s 20 lůžky. Na oddělení je zavedený specializovaný terapeutický program zaměřený na tato onemocnění, který je koncipován na pět týdnů léčby. Nástupy na léčbu jsou většinou dobrovolné, často domluvené lékařem z ambulance. Nastupují ovšem i pacienti, kteří přijdou sami na Centrální příjem nebo do Centra krizové intervence. Další skupinou jsou pacienti, kteří jsou na oddělení přeloženi z jiných oddělení nemocnice.

Vedle každodenních vizit a komunit zde probíhají skupinové terapie a individuální podpůrné rozhovory pacientů s lékaří, psychologem, se sestrami, ale také s výborným peer terapeutem Tomášem Hernou. Je zde zaveden patientský klub, debaťní kroužek, edukační skupina, relaxace, skupinové cvičení, arteterapie. 5x týdně zde funguje v rámci Safewards „kruh vzájemné pomoci“, který je oblíbený u pacientů i personálu. Cílem všech zmiňovaných aktivit je, aby se sami pacienti stali experty na svou vlastní nemoc a dobře spolupracovali v ambulantní léčbě po hospitalizaci.

Oddělení je vybaveno klidovou místností a tělocvičnou, ale rovněž venkovním atriem a sportovním hřištěm na střeše budovy. Přesto pacienti velmi rádi a hojně vy-



užívají možnosti docházet nikoli pouze na centrální terapie v areálu nemocnice, ale také na hipoterapii. Pokud to stav dovolí, mohou pacienti chodit nejen na volné vycházky v areálu nemocnice, ale dokonce si mohou se svolením lékařky zažádat o propustku domů.

Oddělení 36 patro je pod péčí staniční sestry Martina Koštiřová, jejíž pravou rukou je Tereza Hrušková. Avšak celý kolektiv „holek“ si bere toto nové, hezké oddělení za své a snaží se je zvelebovat ze všech sil. Vedoucí lékařkou je Lucie Janošková, která celému dění dodává náboj a energii. Součástí týmu je sociální sestra Iveta Theuserová, která s přehledem zvládá akutní přízemí i „náladové“ patro. Provoz rTMS ambulance mají na starosti lékař Dávid Gomola, kterému skvěle asistuje kolega Josef Šimonovský.

Přízemí a patro jsou dva zcela rozdílné světy. Povíдали jsme si o nich s kolegou Jakubem Křížkem.

### Jakube, jak dlouho v PN Bohnice pracujete a na jakých odděleních jste za tu dobu sloužil?

Už to bude 15 let, co jsem se stal zaměstnancem PN Bohnice. Začínal jsem na nejakutnějším uzavřeném oddělení, tedy na 27 v přízemí. Působil jsem ale i na jiných stanicích, které byly terapeuticky zaměřeny, a pacienti z nich odcházeli domů v kompenzovaném stavu.

I proto mám dnes zhruba polovinu služeb v přízemí, a druhou polovinu v patře oddělení 36.



## Proč jste si vybral za svou profesi právě sestru na psychiatrii?

Stát se zdravotníkem nebylo úplně v mém plánu, ale rozhodly okolnosti a rodina. Rok jsem působil v hospici sv. Štěpána v Litoměřicích, kde lékařka ocenila mé komunikační schopnosti a doporučila mi své kmenové působiště, tedy PN Bohnice. Tak jsem si řekl, že nemám co ztratit a že to zní zajímavě.

Na nejakutnějším oddělení pracujete mnoho let. Jak se za tu dobu proměnily podmínky a náplň vaší práce?

Jakub: Pacienti byli dříve pouze v pyžamu a bez osobních věcí, s možností zavolat si z vlastního mobilu jen 2x denně na 10-15 minut. Přístup na čerstvý vzduch byl omezen jednou vycházkou do zahrady denně, ale mnohým zbýval pouze výhled z okna přes oprýskané míříže. Režim byl přísný, léčilo se razantně a striktně, strava byla bídná. Bylo to dost chmurné období.

Dnes mohou mít pacienti u sebe vlastní oděv a osobní věci, upomínkové předměty - prsten, řetízek, plyšáky, fotografie. Když to umožňuje jejich stav, tak mohou mít u sebe psací a kreslicí potřeby, knihy, notebook, mobil atp. Od šesti hodin ráno až do večerních deseti hodin mají neustále přístup do venkovního atria na čerstvý vzduch. V patře oddělení 36 mají pacienti dokonce volné vycházky do areálu nemocnice nebo sami docházejí na pracovní aktivity na centrální terapii. Oddělení je dnes vybaveno nově, barevně, hezky – jsou tu sedací vaky, křesílka, stolky, velká televize, internetový kiosek, dvoulůžkové

pokoje s vlastním sociálním zařízením. Podporují se zde moderní metody v přístupu k pacientům a k léčbě samotné.

## Vy rád a často sloužíte i v patře u nemocných s poruchami nálad. Můžete popsat rozdíl mezi nemocnými v přízemí a patře na oddělení 36?

Základním a nejdůležitějším faktorem je, že více než 95 % pacientů v patře 36 má o léčbu a naši pomoc zájem. Oceňují nejen pěkné a čisté prostředí, ale také individuální přístup, podpurné pohovory a terapeutické aktivity, nemají vlastně ani problém s užíváním medikace. Často jsou to lidé vzdělaní, slušní, se zaměstnáním a rodinou. V přízemí 36 je to v mnoha aspektech zcela obráceně! 92 % pacientů a pacientek je na oddělení přijato nedobrovolně, za dramatických okolností, v poutech a v doprovodu policie, takže se pak cítí uvězněni a k léčbě nuceni, a také proto odmítají naši pomoc. Díky nemoci mají narušený kontakt s realitou, ztrácejí náhled a mají snížené ovládací schopnosti. Proto často dochází k nedorozuměním a konfliktům.

## Chápu to tak, že tento rozdíl je daný stavem při příjmu na oddělení a diagnostickým spektrem pacientů?

Rozhodně ano. Na oddělení zvýšené psychiatrické péče se ocitne hlavně člověk v nejakutnějším stavu, kterým jsou těžké psychózy, mánie, ale také hluboké deprese, kdy je nutný zvýšený dohled pro riziko sebepoškození. Dále poruchy chování a poruchy osobností či intoxikace.

O takovéto lidi se na oddělení 36 v přízemí staráme.

## Ze sesterského hlediska se náplň vaší práce v přízemí a patře nějak liší?

I když se snažíme, tak na akutní péči není tolik prostoru a příležitostí k terapeutickým aktivitám, jako je tomu v patře oddělení 36. Je to způsobené nejen zmiňovaným diagnostickým spektrem, ale také velkým obrátem pacientů a vysokým rizikem při péči o nejsložitější případy.

V přízemí je personál vystaven poměrně vysokému riziku infekčních a nozokomiálních nemocí, protože přijímá lidi rovnou z ulice, kteří jsou dost zanedbaní. O toto vše je třeba se postarat.

## V našich rozhovorech vnímám, že vás práce v patře skutečně naplňuje. Co vás tam tolik baví?

Tím doplním i předchozí otázku. Baví mě, že z těch lidí cítím touhu po pomoci, snahu zapojit se do léčby, snahu vrátit se do svých kolejí a být v životě opět fungující a spokojení. Očividně jsou vděční za naši péči, za náš přístup, za to, co se pro ně snažíme dělat. Že se přirozeně vyvíjí terapeutický vztah a člověk se tam stane jejich partnerem, soupeřem.

Terapeuticky zaměřené oddělení však obnáší nutnost být vnímavý a umět ovládat komunikační dovednosti. Pak odcházíte domů s pocitem, že vaše snaha měla smysl. Ale tím neříkám, že taková péče na akutní péči nemá smysl, naopak, ale je to prostě úplně jiný přístup a svět.

## Vím, že umíte skvěle deeskalovat vyjaté situace. Také jste se aktivně zapojil do deeskalačních kurzů. Co pro vás tyto techniky osobně znamenají?



## Kdy a proč má smysl se o deeskalaci snažit?

Změnily mi pohled na mou práci a na mne samotného. Naučit se něco nového a pak to umět použít v praxi je velké zadostiučinění. Já takové kurzy podporuji, protože tam, kde jiní selhávají a uchylují se ke zkratovitému jednání, můžeme nastoupit my, situaci se můžeme pokusit uklidnit a tím předejít fyzickému konfliktu. Takové jednání se nedá naučit pouhou teorií, ale je potřeba opakovaný trénink a praxe. Je to jako s jízdou na kole. Je důležité, aby člověk při každé své práci si byl jistý tím, co dělá, a při péči o lidi na psychiatrii to platí dvojnásob. Ten, kdo se dál nevzdělává, nerozvíjí, tak prostě časem zakrní, nikam se neposune a třeba zůstane i zastáncem přežitých postupů. Zapojení se do výcviku zní sice krásně, ale někdy na školení vidím otrávené obličejy, které ničemu novému nevěří. Avšak vím, že když „nakousnete“ jednoho člověka, ten pak dalšího, že se na oddělení mohou začít dít skutečně velké změny!

## Máte nějaký příklad úspěšné deeskalace z praxe, kdy situace vypadala nejprve neřešitelně, ale nakonec dopadla ke spokojenosti obou stran?

Muž, padesát let, spojení akutní fáze mánie s psychotickými fenomény, umíte si to představit? Svlekl se do naha a plazil se na pokoji pod lůžka, kde chtěl vymýšlet perpetuum mobile. Ostatní pacienty svým chováním samozřejmě rušil a obtěžoval. Šli jsme za ním a on za příslib půjčení pomůcek na kreslení a psaní na náčrtů k onomu vynálezu se sám oblékl, šel na chodbu a tam si kreslil a vymýšlel dál. Bylo to sice krátkodobé, ale účinné. Příklad



s agresivním chováním pacienta – jeden nemocný se stále schovával za dveřmi a při každém jejich otevření vyletěla jeho pěst. Důvodem bylo, že trpěl psychózou a měl strach. Vždy před příchodem na pokoj jsme pořádně zaklepali a hlásili mu, kdo vstupuje. A do pokoje vcházel pouze ten, kterého on vnímal jako důvěryhodného. A bylo po agresii. Takových příkladů mám mnoho.

## Jaký vliv na chování pacientů má prostředí, ve kterém se pohybují?

Každá mince má dvě strany. Lidé v nejakutnějších stavech si mnohdy neváží hezkého prostředí a nevládají udržovat pořádek - rozlévají pití, kreslí po zdech, ničí vybavení, vyprazdňují se mimo toalety atp. Někteří si přes plot atria nechávají předat návykové látky. Na druhou stranu jsou tady ti, kterým přívětivé prostředí skutečně pomáhá lépe zvládnout zdejší pobyt a léčbu. Často jsou u nás pacienti opakovaně, a tak si časem s nimi vypěstujeme profesně až přátelský vztah, a díky tomu jsme schopni prostředí udělat udržitelným.

## Na oddělení se poměrně úspěšně podařilo aplikovat Safewards. Jak tuto metodiku vnímáte?

Vzhledem k tomu, že jsem podstoupil mnoho školení a sám jsem prošel dvouletým školením jako lektor deeskalčních technik, jsem zastáncem Safewards. Tuto metodiku lze aplikovat na určitou skupinu lidí. U nemocných s mentálním deficitem, s demencí, u intoxikovaných je možné použít jen omezený počet intervencí.

## Co je na vaší profesi nejtěžší a co nejzajímavější?

Přihlížet promarněným životům lidí, kteří jednají až sebe-destructivně. Každý příběh je něčím osobitý a zajímavý, jakož i jako okolnosti předcházející přijetí. Těžké jsou chvíle nevyhnutelné agrese a šetrné zvládnutí takových momentů bez újmy ať psychické, či fyzické. Těžké je být v každodenním riziku, kdy nevíte minuty ani hodiny, jestli vás někdo napadne nebo se napadnou pacienti mezi sebou, zda někdo neupadne nebo se neobjeví jiná komplikace, která naruší chod oddělení. Empatie a lidskost mají být vaší součástí a díky tomu jste pak správným člověkem pro tak náročnou profesi.

## Dokáže vás ještě po těch letech něco nebo někdo překvapit?

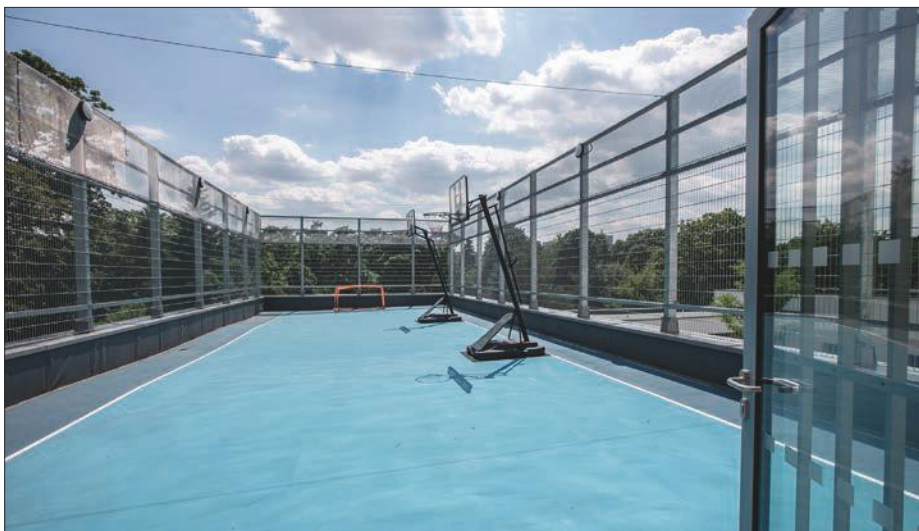
Dokáže, protože psychiatrie je neskutečně rozmanitá, ale už to tak neprožívám.

Jakube, děkuji za práci, kterou pro pacienty celého oddělení 36 odvádíte.

## ROZHOVOR S PRIMÁŘEM MUDR. MARKEM PÁVEM

### Pane primáři, když se řekne oddělení 36, tak co vám coby lékaři „naskočí“ jako první?

Jako první přichází asociace našeho týmu, který oddělení tvoří, tedy lékaři, sestry, psychologové, peer terapeuti, terapeuti a hlavně naše jedinečná cílová skupina.



### **Jak byste neznalému člověku popsal rozdíl mezi přízemím a patrem?**

Přízemí oddělení je zaměřeno na péči o neodkladné stavy související s duševní poruchou či nemocí. Poskytujeme péči nemocným s omezenou schopností spolupráce, kteří ohrožují okolí i sami sebe, také těm, kteří mají specifické potřeby a které není možné uspokojit péčí na jiných odděleních. Intenzita intervencí odpovídá tomu, co je v zahraničí popisováno jako Psychiatrie Intensive Care Unit (PICU). Jde tedy o vysoce specializovanou jednotku, která v pražské aglomeraci nemá obdoby, přičemž jednotky pracující obdobným způsobem lze nalézt spíše v zahraničí. Jde zejména o způsob práce celého týmu, který je veden výrazně horizontálně, s důrazem na zplnomocňování nemocných i personálu a práci s řízením rizik, např. zavedením metod hodnocení rizika násilí, konceptu Safewards nebo výcviku v deeskalacích pro všechny členy týmu.

Patro oddělení je zaměřené na péči o nemocné s poruchami nálady, jde opět o jednotku vysoce specializovanou, obtížně srovnatelnou s prací jiného oddělení v nemocnici či jiného tuzemského pracoviště. Oddělení je zaměřeno výrazně psychoterapeuticky, kdy k dispozici jsou i všechny terapeutické modalitologie biologické léčby, počínaje ECT neuromodulací, rTMS přes léčbu světlem až po léčbu farmakologickou, včetně podávání esketaminu.

### **Mohl byste popsat, co je každodenní náplní práce lékaře na oddělení 36?**

Jde o velmi pestrou práci, která je v mno-

ha aspektech náročná. Lékaři oddělení jsou vystaveni nároku na vysokou úroveň psychoterapeutických kompetencí, míru empatického vhledu a samostatnost rozhodování pod časovým tlakem. K tomu se přidává nárok na jisté ovládnutí farmakoterapeutických modalit, emoční zátěž plynoucí z vysoké míry hostility nemocných, silných emocí rodinných příslušníků, znalost právní regulace apod. Nemocní jsou vedeni striktně individuálně, s přihlédnutím k aktuálním potřebám a léčebnému plánu, a lékař/lékařka je ten, kdo toto případové vedení řídí. Jinými slovy, jde o vysoce kreativní práci, která si vyžaduje celého člověka.

### **V oboru jste více než dvacet let. Jakou vidíte proměnu psychiatrie v ČR jako oboru i jako poskytované služby?**

To je téma na další rozhovor, já osobně jsem velmi rád, že mohu poprvé pracovat v prostředí či budově, které je méně než sto let. Dále cítím postup směrem k individualizaci péče, propojení s komunitními službami a multidisciplinárním přístupem. Výrazný posun je ve způsobu proplácení péče formou DRG, zavedení poskytování akutní péče, vnitřní diferenciaci psychiatrických nemocnic či zavedení Center duševního zdraví. Je toho hodně.

### **A jak vnímáte „život“ a vývoj nemocnice za dobu vašeho působení v PNB, respektive proměnu oddělení 27 na oddělení 36?**

Oddělení jsem převzal v roce 2019 a jeho „transformace“ probíhá od té doby. V úvodních fázích byl zásadní vklad teh-

dejší staniční sestry Ivety Valocké a vrchní sestry Lenky Hofmannové. Podařilo se nám například formou crowdfundingu vybrat peníze na materiál a za plného chodu oddělení vymalovat. Zásadní bylo ale snížení míry aplikace omezovacích prostředků na cca třetinu, a my v tomto trendu dále pokračujeme. Tým pokračuje i díky péči lékařek oddělení, Lucie Janouškové a Kristýny Váňové a současného ošetrovatelského týmu pod vedením Aleše Jirmuse, Marty Nesvorné a v patře Marty Koštířové. Zapojili jsme se do projektu metodiky Safewards, získali inspiraci i v zahraničí, a práci celého týmu oddělení dále upravujeme.

### **Součástí oddělení jsou i ambulance stimulačních metod. V minulém čísle jsme psali podrobně o ECT, dnes o rTMS. Je nějaká další léčebná metoda, kterou byste chtěl v této ambulanci nebo v naší nemocnici aplikovat a zavést do praxe?**

Pokud bych měl stanovit nějakou prioritu ve své nové pozici náměstka pro vědu, výzkum a výuku, potom s určitostí nevím, protože ještě nejsem s koncepcí hotový. Rád bych se vrátil k rozdělané práci projektu SOMA (Systém Ovlivnění Metabolismu a Aktivity), neboť tělesné zdraví duševně nemocných je věcí psychiatrické péče. Proč tomu tak je, plyne z povahy duševních poruch a fungování nemocných v systému zdravotních služeb. Systém monitorování kardiovaskulárních rizik a intervencí je v našem státě jedinečný a vzhledem k tomu, že některé jeho části se časem trošičku „rozplynuly“, budu usilovat o obnovení jeho plné funkčnosti. Dále budu pokračovat v monitoro-





vání a hledání příčin násilných incidentů a specifické práci s nemocnými v riziku jak v akutní péči, tak i u nemocných s nářízeným ochranným léčením. Jsem zapojený i v systémových projektech, které budou mít dopad na naši nemocnici, např. transformaci forenzních služeb, ale o tom raději příště.

**Jako primář musíte často sdělovat i rozhodnutí, která se pacientům nelíbí. Pak jste také terčem nadávek a vyhrožování, dokonce jste byl minulý rok fyzicky napaden pacientkou. Jak se s takovými situacemi vyrovnáváte? Máte radu pro začínající lékaře?**

To je riziko profese, ale lze s ním pracovat. V tomto konkrétním případě je poučné to, že k ataku došlo v situaci „nedohody“ ohledně aplikace depotního léku, nevím, zda by dalších patnáct minut vyjednávání bylo přínosem, ale rozhodně se nyní ještě důsledněji snažím o to, aby dokud není vyjednána shoda, vizita nekončí a sedíme za jednacími stoly. Nevím, zda mohu někomu dávat nevyžádanou radu, poskytnu spíše inspiraci k četbě erudovanějších autorů, např. Marshalla Rosenberga a jeho Nenásilné komunikaci či Xaviera Amadora „Nic mi není! Pomoc nepotřebuju“.

**Co je na vaší profesi nejtěžší a co nejzajímavější? Co vás baví a naplňuje?**

Stále u mě přetrvává fascinace projevy nemocných v akutních stavech, a to jakými způsoby vnímají svět a u druhé osoby, jakými způsoby přemýšlí a hovoří. Baví mě být na rozhraní péče duševního zdraví a práva, každodenně jsme konfrontováni s otázkami etickými, nemluvě o překvapeních, kterých někdy máme i několik denně.

**Jako soudní znalec z oboru psychiatrie a sexuologie posuzujete mnohdy případy, ze kterých by lidem v žilách tuhla krev. Jak se staráte vy o svou duševní hygienu?**

Důležitá je pestrost činností v práci, kdy zátěž klinické a manažerské práce vyvažuje činnost pedagogická, výzkumná či obecně tvůrčí, mimo práci potom rodina, sport, cestování, přátelé a setrvalá zvědavost ve snaze porozumět světu v jeho nepochopitelnosti.

**Určitě se shodneme, že bez kvalitní spolupráce a komunikace mezi lékaři a ostatními zdravotníky nemohou žádná oddělení dobře a bezpečně fungovat. Co mohou obě strany udělat, aby byli všichni spokojeni?**

Jak jsem již řekl, jde o horizontalitu v týmu, kdy kdokoli má mít právo a vlastně i povinnost se zapojit do diskuze k danému případu, pokud má co říci. Dále je zásadní

bezpečí jednak v rovině materiální, jednak v rovině rozhodovací, kdy rozhodnutí vedoucích musí být srozumitelná a měla by být diskutovatelná tak, aby bylo možné ošetřit případná nedorozumění a obavy. Důležitá je komunikace na poradách, supervizích, vizitách či méně formálních příležitostech. Recept na spokojenost nemám, ale práce nás musí bavit. Věřím, že na oddělení 36 pracují primárně ti, kteří zde pracovat chtějí, a společná snaha pak může vést ke společné spokojenosti.

**Co byste vzkázal týmu z oddělení 36?**

Jsem velmi rád, že mohu spolupracovat s tolika skvělými lidmi, kteří mají chuť naše unikátní pracoviště rozvíjet jak v oblasti klinické, tak výzkumné práce. Děkuji celému týmu za úsilí při výuce stážístů a mediků pátého ročníku 1. lékařské fakulty, kterým náš způsob práce při výuce demonstrujeme, a těší mě, že část z nich se po promoci následně o práci v naší nemocnici uchází. Zvláštní poděkování patří ošetrovatelskému týmu oddělení, který je výrazně vystaven někdy nevybíravému jednání nemocných, a naprostou většinu situací zvládá s profesionálností a s bravurou.

Pane primáři, děkuji za rozhovor.

Aleš Jirmus  
vrchní sestra odd. 36.



# AMBULANCE STIMULAČNÍCH METOD

## MAGNETICKÁ STIMULACE (rTMS)



Bohnická ambulance stimulačních metod se nachází na novém oddělení 36 a disponuje nejmodernějším přístrojovým vybavením, které umožňuje neurostimulační léčbu podle současných vědeckých poznatků. V jarním čísle našeho časopisu jsme psali podrobněji o elektrokonvulzivní neuromodulaci (ECT) a dnes se více podíváme na neinvazivní metodu, kterou je repetitivní transkraniální magnetická stimulace (rTMS).

### Princip a historie

V principu je metoda založena na Faradově zákonu elektromagnetické indukce, který jej postuloval v roce 1831. Ten říká, že v okolí primární cívky, v níž probíhá časově proměnný elektrický proud, se vytváří proměnné magnetické pole, které je schopno indukovat sekundární elektrický proud ve vodičích nacházejících se v jeho dosahu. Tímto vodičem může být i mozek pacienta. Již na přelomu 19. a 20. století se někteří vědci zabývali různými možnostmi neinvazivní stimulace mozku pomocí magnetického pole. V roce 1896 to byl D'Arsonval a v roce 1910 Thomson, kteří zkonstruovali velké magnetické stimulatory, které tehdy však nebyly schopny vytvořit magnetické pole o dostatečné intenzitě, aby mohlo ovlivnit mozkovou tkáň. Až v roce 1985 Barker a jeho tým vyvinuli zařízení, které bylo schopno generovat magnetické pole o dostatečné intenzitě, jež dokázala depolarizovat kortikální neurony. Přístroj se skládal ze stimulační cívky spojené s kondenzátorem umožňujícím vytvořit dostatečně silný elektrický proud ve velmi krátkém časovém intervalu, což je princip, který využívají i dnešní nejmodernější přístroje.

Při stimulaci se na hlavu pacienta přikládá obalená kovová cívka, kterou prochází proměnný elektrický proud vyvolávající proměnné magnetické pole, jež je kolmé vůči proudu v cívkě. Magnetické pole prochází bez odporu měkkými tkáněmi hlavy a lebkou až k vodivé tkáni mozku, ve kterém indukuje sekundární elektrický proud, jenž je vodorovný ku proudu primárnímu, ale dle Lenzova zákona opačného směru. Magnetické pulzy mohou být aplikovány jednotlivě, nebo v párech s milisekundovou pauzou, anebo v opakované sekvenci, která trvá sekundy nebo až minuty, což je právě případ repetitivní transkraniální



magnetická stimulace, tedy rTMS. První dva zmiňované příklady se používají především pro výzkumné a diagnostické účely, avšak rTMS se využívá hlavně k léčbě některých neuropsychiatrických poruch.

Na další informace se zeptáme lékaře MUDr. Dávida Gomoly, který v rámci naší nemocnice zavedl tuto metodu do klinické praxe:

**Pane doktore, jak dlouho pracujete v PN Bohnice a jak jste se vlastně dostal k metodě rTMS?**

V Bohnicích pracuji od roku 2019. O metodě rTMS jsem slyšel již na škole, v té době to byla vzhledem k nedostupnosti a absenci úhrady spíše kuriozita. Když pan náměstek a primář oddělení MUDr. Páv přišel v prosinci 2023 s nápadem spustit rTMS v Bohnicích, rád jsem se chopil realizace. Zkušenosti jsem čerpal na stáži v NÚDZ a na Psychiatrické klinice VFN, přičemž z obou pracovišť jsem se snažil převzít to nejlepší při budování programu rTMS v ambulanci stimulačních metod na oddělení 36.

**Zkratka rTMS“ je hodně zvláštní, stejně tak celý název metody. Mohl byste nám ve zkratce vysvětlit, o co vlastně jde?**

rTMS je moderní neinvazivní neurostimulační metoda vhodná k léčbě vybraných duševních onemocnění. Spočívá v ovlivnění neuronální aktivity určitých částí mozku pomocí magnetického pole. Pro tyto účely byla ke klinickému využití poprvé schválena v USA již v roce 2008. O její účinnosti existuje dostatek důkazů, a je také součástí aktuálních postupů Psychiatrické společnosti ČLS JEP.

**Jaké potíže může tato metoda pomoci zmírnit nebo odstranit?**

Nejčastěji se používá pro léčbu deprese (unipolární či poporodní). Dále ji lze použít při léčbě obsedantně kompulzivní poruchy, generalizované úzkostné poruchy i posttraumatické stresové poruchy. U těchto diagnóz není překážkou komorbidní porucha osobnosti. Své místo má rovněž při potlačení chronických sluchových halucinací a negativních symptomů u schizofrenie. Ulevit může i pacientům

trpících tinnitem. Největšího efektu léčby touto metodou se dosahuje v kombinaci s farmakoterapií.

### **Je nutná nějaká zvláštní příprava?**

Žádná specifická příprava. Tato metoda nevyžaduje anestézii, pacienti nemají po aplikaci žádná omezení, mohou dokonce bezprostředně po aplikaci řídit auto. Při první návštěvě pacienta v ambulanci probíhá vstupní konzultace s lékařem. Lékař dále dle konkrétní indikace zaměří magnetickou cívku na určitou strukturu mozku a nastaví parametry magnetické stimulace. V praxi to znamená, že každý pacient má svou jedinečnou „čepičku“, na které je zakresleno přesné umístění cívky.

### **A nějaké jiné vyšetření pacienta před aplikací je nutné?**

Je potřebné pouze psychiatrické vyšetření pro posouzení indikace rTMS. V případě tinnitu vyžadujeme předchozí vyšetření neurologem nebo otorinolaryngologem.

### **Jaká je Vaše úloha v celém procesu a přípravě pacienta rTMS?**

U hospitalizovaných pacientů konzultuji s ošetřujícím lékařem indikaci rTMS, u ambulantních pacientů provádím psychiatrické vyšetření sám pro posouzení indikace k léčbě. Dále provádím vstupní zaměření pacienta a stanovuji parametry stimulace. Spolu ze sestrou ambulance plánujeme denní a týdenní rozvrh léčby rTMS v ambulanci stimulačních metod, co bývá často logistická výzva.

### **Jak probíhá celé sezení při aplikaci rTMS?**



Během aplikace pacient sedí v pohodlném polohovacím křesle a k hlavě má přiloženou stimulační cívku, která vytváří pulzy magnetického pole. Pacient při aplikaci může poslouchat hudbu, číst si nebo relaxovat. Důležité ovšem je, aby nehýbal hlavou, protože magnetická cívka je nasměrována na přesně vyměřené místo na hlavě. Pacient také nesmí usnout – při spánku se mění mozková aktivita a došlo by ke snížení účinnosti metody.

### **Jak dlouho trvá celý terapeutický proces?**

Jedno sezení trvá obvykle 10 až 30 minut podle diagnózy, kterou léčíme, a podle nastaveného stimulačního protokolu. Pro dosažení účinku by pacient měl absolvovat obvykle 20 sezení za sebou - každý pracovní den jedno, celá léčba tedy trvá měsíc. Celkový počet předepsaných aplikací a tedy i délka léčby se může lišit v závislosti na doporučení lékaře, obvykle je však délka léčby v rozmezí 3 až 6 týdnů.

### **Kdy není možné tuto léčbu podstoupit?**

Léčbu nemůže podstoupit pacient s implantovaným kardiostimulátorem nebo kochleárním implantátem, případně pacient po operačním zákroku na mozkových cévách. Jiné implantáty nejsou problém (náhrady kloubu, zubní implantáty, plomby a implantáty v čelisti). Překážkou není ani těhotenství či epilepsie.

### **Jak pacienti léčbu pomocí rTMS snášejí?**

Léčba je obecně snášena velmi dobře, největší zátěž představuje denní docházení po dobu léčby.

### **Mohou se objevit nežádoucí účinky? Pokud ano, tak jaké?**

Výhodou metody je absence závažných nežádoucích účinků. Nežádoucí účinky jsou minimální, dobře tolerované a jsou vázány pouze na samotný průběh stimulace nebo krátce po ní – přítomna může být mírná bolest hlavy lokalizovaná povrchově během aplikace. V literatuře je velmi vzácně popisovaný epileptický záchvat u predisponovaných pacientů. Samotná epilepsie ale není kontraindikací. Riziko

této vzácné komplikace je minimalizované nastavením parametrů stimulace na míru každému pacientovi.

### **Je možné podstoupit léčbu ambulantně?**

Celou léčbu lze podstoupit ambulantně - pacient každý pracovní den dochází v domluvený čas na aplikaci rTMS. Návod na objednání je dostupný na stránkách nemocnice Bohnice. Mnozí pacienti s léčbou začínou ještě v rámci hospitalizace, ale po propuštění docházejí ambulantně, aby léčbu kompletně dokončili.

Pro objednání do Ambulance stimulačních metod je potřeba lékařská zpráva a žádanka od ambulantního psychiatra, v případě tinnitu od ORL lékaře. Lékařskou zprávu a své kontakty, tedy telefon a e-mail, zasílá pacient na e-mailovou adresu naší ambulance: [rtms@bohnice.cz](mailto:rtms@bohnice.cz). Personál ambulance poté pacienta kontaktuje a domluví termín první návštěvy. Časy druhé a další aplikace jsou plánované již při první návštěvě. rTMS se v ambulanci provozuje obvykle v čase 8:30 až 14:30, pacient dostane přesný čas aplikace pro každý den léčby.

### **Kolik pacientů v naší ambulanci denně podstoupí rTMS léčbu?**

Denně podstoupí léčbu průměrně 12 až 14 pacientů. V kontextu České republiky je kapacita naší ambulance ojediněle vysoká, srovnatelnou mají pouze v NÚDZ.

Pane doktore, děkuji za rozhovor a za péči, kterou pacientům v ambulanci poskytuje

Článek napsal a rozhovor vedl

Aleš Jirmus  
vrchní sestra  
odd. 36



MUDr. Dávid Gomola – V rámci své praxe získal zkušenosti v léčbě akutních psychotických stavů, v léčbě afektivních a úzkostných obtíží a závažných poruch osobnosti. Aktuálně působí na odd. 36 a vede program rTMS.

# REPETITIVNÍ TRANSKRANIÁLNÍ MAGNETICKÁ STIMULACE



## jako metoda léčby v moderní psychiatrii

rTMS je bezpečná a dobře snášená léčebná metoda, která je podle aktuálních evropských doporučení účinná v léčbě řady duševních onemocnění, konkrétně v léčbě depresivní poruchy, posttraumatické stresové poruchy, schizofrenie, obsedantně kompulzivní poruchy, nikotinového cravingu a v léčbě časného stádia Alzheimerovy choroby.

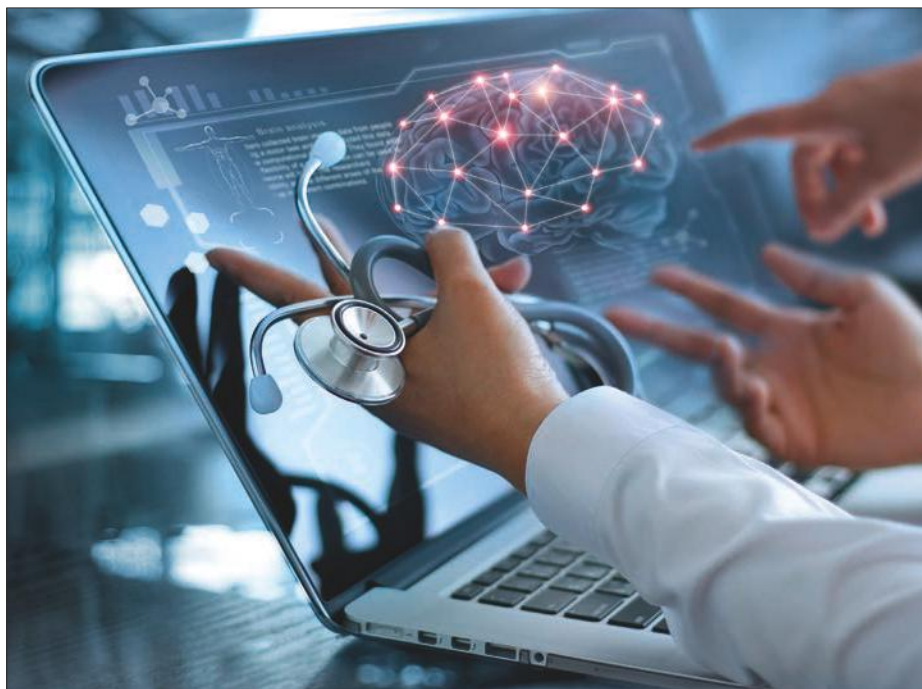
**Představte si, že máte dálkový ovladač pro svůj mozek.**

Metody neinvazivní mozkové stimulace zaznamenaly v posledních letech značný vývoj. Jedná se o metody, které využívají fyzikálního působení v podobě elektromagnetických pulzů, elektrického proudu či akustického vlnění (ultrazvuku) k vysílání signálů do vybraných oblastí mozku. Tyto signály mohou buď zesílit, nebo zeslabit aktivitu mozkových buněk podobně, jako když nastavujete hlasitost na rádiu. Představují způsob, jak ovlivnit činnost mozku a léčit určité stavy bez nutnosti chirurgického zákroku či invazivních procedur. Některé z těchto metod již našly uplatnění v léčbě neurologických a duševních onemocnění a také v rehabilitaci. Hlavním představitelem těchto metod je repetitivní transkraniální magnetická stimulace (rTMS), bezpečná a dobře tolerovaná neurostimulační metoda, která má podle posledních evropských rTMS doporučení evidenci účinku u řady duševních onemocnění.

**Repetitivní transkraniální magnetická stimulace.**

Představte si, že máte magnet vysílající rytmické pulzy do vašeho mozku a ty mohou ovlivňovat jeho aktivitu.

Transkraniální magnetická stimulace (TMS) pracuje, jak již jméno naznačuje, na principu magnetické indukce (Faradayův zákon). Jedná se o bezpečnou a dobře snášenou metodu, která zcela neinvazivně ovlivňuje mozkovou aktivitu tím, že s pomocí cívky umístěné na povrchu hlavy generuje silné magnetické pulzy, které jsou zacíleny na vybranou oblast mozku. Tyto pulzy mohou mozkové buňky v dané



oblasti buď vzbudit, nebo naopak utlumit podobně, jako když v autě sešlápnete plynový nebo brzdový pedál. To má za následek i ovlivnění aktivity mozkových sítí, do kterých je stimulovaná oblast zapojena.

Z hlediska množství aplikovaných pulzů lze TMS rozdělit na jednopulzovou, kde jsou pulzy aplikovány jednotlivě, nebo párovou TMS, kde jsou magnetické výboje aplikovány po dvojicích. Obecně se obě tyto metody využívají ke zkoumání mozkových funkcí. TMS aplikovaná na určité oblasti mozku může například zjistit, jak tyto oblasti ovládají pohyb částí Vašeho těla nebo Váš zrak.

Léčebnou variantu TMS pak představuje repetitivní TMS (rTMS), při které je generována série pulzů silného magnetického pole o různé frekvenci. Tato série pulzů vyvolá změny v mozkové aktivitě, které přetrvávají i po skončení stimulace. Skrze tento mechanismus je rTMS schopna

ovlivnit aktivitu dysfunkčních mozkových oblastí a mozkových okruhů specifických pro dané onemocnění, a potlačit tak jeho projevy. Jedná se o metodu, která si v posledních letech našla významné postavení v léčbě neurologických a psychiatrických onemocnění a v rehabilitaci. Efekt této metody je dán řadou individuálních faktorů a technických parametrů.

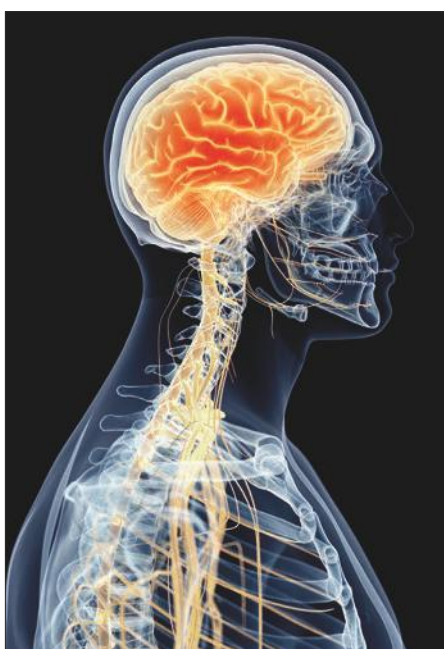
Individuální faktory: Pokud používáme rTMS pro léčbu konkrétních potíží, je třeba zohlednit, jaká je jejich souvislost s mozkovou aktivitou. Metoda rTMS se využívá v léčbě onemocnění, u kterých je prokázána zvýšená či snížená aktivita v určitých částech mozku. Tuto změněnou aktivitu specifickou pro dané onemocnění v konkrétní části mozku pak pomocí rTMS ovlivňujeme. V psychiatrii konkrétně rTMS potvrdila svou účinnost v léčbě depresivní poruchy, posttraumatické stresové poruchy (PTSD), schizofrenie, obsedantně-kompulzivní poruchy



(OCD), demence či v léčbě závislostí. Účinek rTMS však může záviset i na závažnosti potíží daného onemocnění a může být též ovlivněn medikací. Existují též léky, které ovlivňují mozkovou aktivitu a jdou pak proti účinku rTMS (např. benzodiazepiny), nebo naopak účinek této metody posilují (psychostimulancia).

Technické parametry: Mezi nejdůležitější technické parametry ovlivňující výsledek stimulace patří zvolená frekvence, intenzita, počet aplikovaných pulzů během jedné stimulace, celkový počet stimulací, typ použité magnetické cívky a zejména výběr oblasti pro rTMS aplikaci (zaměření na konkrétní oblast mozku související s léčeným onemocněním).

Frekvence aplikovaných stimulů patří mezi rozhodující parametry rTMS. Z hlediska základního členění se pro rTMS



s frekvencí  $\leq 1$  Hz se užívá název nízkofrekvenční rTMS, pro stimulaci s frekvencí  $> 1$  Hz (obvykle 5–20 Hz) je vyhrazen název vysokofrekvenční rTMS. Obecně lze tvrdit, že nízkofrekvenční rTMS vede k zeslabení, zatímco vysokofrekvenční rTMS vede k zesílení aktivity mozkových buněk. Nízké frekvence při rTMS využíváme například pro léčbu sluchových halucinací u schizofrenie, kde tlumíme hyperaktivitu sluchové kůry. Vysokofrekvenční rTMS oproti tomu využíváme například v léčbě depresivní poruchy, kde zesilujeme sníženou aktivitu čelního laloku.

Intenzita pro stimulaci se volí individuálně podle tzv. motorického prahu (MT). Motorický práh si lze představit jako minimální množství energie, které je potřebné ke stisknutí tlačítka, tedy aktivaci mozku. MT pomáhá tedy určit, jak silný by měl být magnetický puls pro vyvolání vzruchu mozkových buněk, tj. tedy i pro účinnou léčbu. MT obvykle určujeme tak, že hledáme nejnižší intenzitu magnetického pulzu aplikovanou na oblast mozku zodpovídající za pohyb Vašeho palce na ruce nebo na noze. Nejnižší intenzita, která vyvolá odpověď, tzn. pohyb palce, je MT.

Počet aplikovaných pulzů během rTMS relace a počet rTMS relací: Obecně platí, že čím vyšší počet pulzů během jedné rTMS relace aplikujeme, tím výraznější bude účinek rTMS. To samé obecně platí i pro počet rTMS relací. Pro dosažení dlouhotrvajícího účinku je většinou zapotřebí opakovaných relací, které se obvykle aplikují ve frekvenci 1x denně. Podle dosavadních výzkumů může navíc zvyšování denního počtu rTMS relací urychlit nástup

léčebného účinku. Proto se v poslední době v léčebné aplikaci staly trendem tzv. akcelerované protokoly. Tyto protokoly sestávají z vysokého počtu rTMS relací (například i 15 relací denně) podávaných po dobu několika dní.

Oblast pro stimulaci vybíráme na základě neurobiologie dané funkce, kterou chceme zkoumat, v případě léčby pak na základě dané dysfunkce související s konkrétním onemocněním. Například v psychiatrii je nejčastěji stimulovanou lokalitou čelní lalok.

Různé typy stimulačních cívek mají různý dosah. Takzvané osmičkové cívky jsou schopny stimulovat jen malou část mozkové kůry. Jejich výhodou je relativně přesné zaměření oblasti pro stimulaci v oblasti povrchu mozkové kůry. Fokální stimulaci zajišťují rovněž dvojité kónické „double-cone“ cívky, které jsou schopny oproti klasickým osmičkovým cívkám pronikat o něco hlouběji do mozkové tkáně. Haut cívky (H-cívky), cívky pro hlubokou rTMS, tzv. deep rTMS (dTMS), byly pak navrženy tak, aby stimulovaly hluboko uložené oblasti mozkové oblasti.



Autorka článku

Doc. MUDr. Monika Klířová, Ph.D.

(3. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Národní ústav duše a zdraví) je přední odborník stimulačních metod v ČR, vedoucí Ambulance stimulačních metod a vedoucí pracovní skupiny Neinvazivní mozkové stimulace (NUDZ).

# DÁRCOVSTVÍ KREVNÍ PLASMY



Dárcovství krevní plasmy je spojeno nejen s pokrokem v medicíně, ale i s touhou pomáhat druhým. Výzva dnešní doby spočívá v tom, jak přesvědčit více lidí, aby se stali dárce, a zajistit tak dostatek krve a krevní plasmy pro ty, kteří ji potřebují. Každý darovaný mililitr může zachránit nebo výrazně zlepšit kvalitu života pacientů po celém světě.

Ve světě, kde každý pokrok v medicíně může znamenat rozdíl mezi životem a smrtí, představuje dárcovství krevní plasmy klíčovou roli při záchraně životů. Od dob prvních transfuzí krve, které položily základy pro současné postupy v transfuzní medicíně, se dárcovství stalo základním kamenem v léčbě a výzkumu.

Krevní plasma je nejen základní složkou krve, přepravující živiny a podporující imunitní systém, ale také klíčovým zdrojem pro výrobu řady léků. Plasma získaná v odběrových centrech pomáhá lidem s imunitními poruchami, hemofilii a mnoha dalšími zdravotními problémy vést kvalitnější život.

Význam dárcovství krve a plasmy je neocenitelný. Krevní plasma, bohatá na bílkoviny a používaná k léčbě řady vážných zdravotních stavů, je důležitou součástí zdravotnických procedur. Pokrok v technologiích, jako je například aferéza (proces umožňující oddělení plasmy od ostatních krevních složek), znamenal revoluci v možnostech léčby a výrazně přispěl k rozšíření dárcovství plasmy.

## Jak probíhá darování krevní plasmy?

Nejprve se zkontrolují základní parametry, jako je tělesná hmotnost, krevní tlak, teplota a krevní obraz. Před samotným odběrem je nutné projít předběžným lékařským vyšetřením a vyplnit zdravotní dotazník. Poté je odebrán vzorek krve, který je odeslán do laboratoře k důkladnému vyšetření a ve chvíli, kdy jsou známé výsledky vyšetření vzorků krve, tak je možné, aby byl proveden samotný odběr krevní plasmy. Je důležité, aby dárce informoval personál o případných změnách ve svém zdravotním stavu i mezi jednotlivými odběry.

Krevní plasmu může darovat téměř každý zdravý dospělý člověk ve věku od 18 do



60 let, který splňuje základní kritéria, mezi něž patří:

1. **Váha a výška** - dárce musí mít dostatečnou váhu – rozmezí 50 kg – 130 kg a výšku, aby byl schopen bezpečně odebrat množství plasmy zvládnout.
2. **Zdravotní stav** - dárce musí být v dobrém zdravotním stavu a nesmí trpět žádnými infekčními nemocemi, jako jsou například HIV, hepatitida nebo syfilis, ale ani běžným onemocněním jako nachlazení nebo rýma.
3. **Životní styl** - dárce by neměl být uživatelem drog a neměl by mít rizikové sexuální chování.
4. **Chronické onemocnění** - dárce by neměl trpět žádnými chronickými onemocněními, jako jsou cukrovka, epilepsie nebo krevní nemoci. Veškerá onemocnění je možné konzultovat s lékařem, který je vždy přítomen ve všech odběrových centrech Cara Plasma.
5. **Nedávná cestování** - pokud dárce cestoval do oblastí s vysokým výskytem infekčních nemocí, může být dočasně vyloučen z darování krve. Přesný přehled rizikových oblastí vám rádi sdělíme na našich odběrových centrech nebo online.

Připojte se k nám a pomozte nám psát další kapitoly úspěšných příběhů moderní medicíny.

Cara Plasma si klade za cíl nejen zvýšit povědomí o důležitosti dárcovství plasmy, ale také poskytovat dárce patřičné uznání a poděkování. Nabízíme možnost stát se součástí výjimečné komunity dárce v jednom z našich 14 odběrových center v České republice.

Stačí se jen zaregistrovat, vybrat si termín a dorazit. V rámci první návštěvy vás čeká vstupní zdravotní prohlídka, na základě které dostanete posudek o zdravotním stavu a vhodnosti stát se pravidelným dárce. Výsledky testu obdržíte do 7-9 dnů a pak už vás dělí od 1. odběru jen výběr vhodného termínu. Samotný odběr je bezbolestný a nezabere více než 45 minut vašeho času. Každý dárce má navíc nárok na finanční kompenzaci ve výši 900 Kč, v případě bezplatného dárcovství jsou to další benefity a také může čerpat spoustu výhod a odměn z Věrnostního programu.

Zaregistrujte se jednoduše na [www.caraplasma.cz/#prvodarce](http://www.caraplasma.cz/#prvodarce)



**V dnešním článku se podíváme na nezbytnou součást našeho zdravotnického zařízení - nemocniční lékárnu. Projdeme si, jakou roli a jaké služby poskytuje. Od zajištění dostupnosti léků až po farmaceutickou péči se podíváme na to, koho a co všechno můžeme v nemocniční lékárně najít.**

Nedílnou a důležitou součástí naší nemocnice je lékárna. Svou specifikací se trochu liší od ostatních komerčních a nemocničních lékáren, jejím zaměřením jsou především psychofarmaka. Přesto dokáže pokrýt i ostatní potřeby všech oddělení a potřeby široké veřejnosti, pro kterou je také přístupná.

Nemocniční část lékárny zásobuje lůžková pracoviště i ambulance hromadně vyráběnými léky v pravidelných týdenních dodávkách, nebo podle potřeby ihned. Léčiva, která jsou nezbytně nutná, je náš tým schopen sehnat i v rámci dne. Jen pro vaši představu: měsíčně nám projde pod rukama asi patnáct tisíc balení léků, tedy asi tři sta tisíc tablet. Jak taková hromada vypadá, o tom by vám mohla vyprávět Vítka Felcmanová, která převážně pracuje s „magickým okem“, tedy čtečkou kódů. Všechny léky musíme denně objednat, převzít, zadat do systému, uložit, následně podle objednávek připravit, vytvořit dodací listy a nakonec expedovat. A při tom hlídat předepsané postupy a směrnice. Na správnost objednávek a dodávek bedlivě dohlíží Dana Kmochová.

Připravujeme také masti, roztoky a kapsle podle předpisu. Nejlépe v laboratoři kouzlení s miskami, váhou a tajnými ingrediencemi Lenka Václavová.

Také v části pro veřejnost jsme připraveni vydávat pacientům jejich předepsané léky i různé doplňky, kosmetiku, vybavení lékárníček a podobně. Sledujeme nové trendy a nové přípravky, abychom drželi krok s moderní dobou. S důvěrou se tak můžete obrátit na paní magistru Květu Foitovou, která vám s přehledem poradí a pokud něco nemá, to objedná.

Referát zdravotnického materiálu zajišťuje všechny potřebné zdravotnické prostředky pro provoz našich oddělení. Objev jejich práce se nedá vyjádřit počtem tabletek, ale nákladů. Všechny vaše požadavky zajistí zkušené kolegyně Milada Paurová s Irenou Hájkovou.

Dobrá duše Valéria Harvanová všem vdatně pomáhá, ale hlavně se stará o vzorný pořádek, nablýskanou a voňavou lékárnu a dokonalou hygienu.

A bez přísného, ale laskavého vedení naší paní vedoucí lékárny Kateřiny Zimákové by naše práce nebyla zdaleka tak harmonická a smysluplná. Poradí si s jakýmkoli dotazem a problémem.

Jsme malý, ale sehraný kolektiv a některé z nás zde už oslavily několik pracovních desetiletí. Náplň naší práce se dynamicky mění a rozvíjí tak jako celá nemocnice a zdravotnictví. Jsme ale zvyklé plnit všechny úkoly i ve ztížených podmínkách, jako byla výměna oken za provozu, překlenuvání volných svátečních dnů, výpadků techniky a podobně. I my jsme však jen lidé a nevyhýbají se nám nemoci, starosti v rodině a situace ve světě. Jsme tu ale stále pro vás a určitě se vždycky s pochopením domluvíme na spolupráci, která je klíčová pro nás všechny.

Kolektiv lékárny a  
PharmDr. Kateřina Zimáková  
vedoucí lékárník





Letní doba je obdobím relaxace, odpočinku a dobrodružství, ať už je trávíte na pláži, horách nebo za hranicemi naší země. Lhostejno, zda jste milovníkem aktivní dovolené, nebo příznivcem klidného odpočinku, lékárnička na dovolenou je nepostradatelnou součástí vašeho cestovního vybavení. A co všechno by měla obsahovat, aby vám skutečně pomohla v případě potřeby? V našem letním čísle se podíváme na to, jaké základní a specifické položky by neměly ve vaší lékárničce chybět, abyste byli připraveni na všechny možné dovolenkové peripetie - od slunečních popálenin až po nepříjemné žaludeční obtíže. S naším průvodcem lékárničkou na dovolenou se vyvarujete nepříjemných komplikací a uchováte si klidnou mysl, ať už jste kdekoliv na světě.

- pravidelně užívané léky
- léky proti cestovní nevolnosti
- léky proti průjmům, zácpě a jiným trávicím obtížím
- léky proti alergii k vnitřnímu i vnějšímu použití
- léky proti bolesti a horečce
- léky na rýmu, kašel, bolest v krku a případně bolest ucha
- oční kapky (antiseptické, zklidňující)
- přípravky na opalování s vysokým faktorem, přípravky po opalování a případně na spáleniny
- repelent a přípravky na ošetření hmyzího bodnutí
- teploměr, nůžky, set na odstraňování klíšťat
- dezinfekce na rány
- náplasti, obvaz, pružné obinadlo
- do exotických krajín antimalarika a speciální léky proti průjmu – přesně podle instrukcí ambulance cestovní medicíny.



Konkrétní přípravky nejlépe vyberete s lékárníkem podle věku cestovatelů, přidružených chorob a míry rizika navštívené země.



**||B||** PSYCHIATRICKÁ  
NEMOCNICE  
BOHNICE

XXI. ROČNÍK

**27. - 28. ČERVENCE 2024**

**HRAD HOUSKA**  
// Kokořínsko //

Divadlo Šapitó // Leroy E. Duncan and Rare Footage  
Fakt Mothers a hosté // Damúza // Jiří Schmitzer  
Yakka // Pan Popleta a jeho přátelé // John Ryan  
pohádky pro děti // pohoda

Těšíme se na Vás!

[www.bohnice.cz](http://www.bohnice.cz)

Za podporu děkujeme paní Ing. Zuzaně Pavlík Šimonkové, splumajitelce hradu.

Letní jarmark terapeutických dílen  
Psychiatrické nemocnice Bohnice a přátel  
konaný na nádvoří hradu Houska ...





Dovolená je čas, kdy se odpojujeme od každodenního shonu a rutiny, abychom načerpali novou energii a zregenerovali své tělo a mysl. Je to příležitost k relaxaci, objevování nových míst a prožívání nezapomenutelných zážitků, nicméně, její vliv na naše duševní zdraví je mnohem hlubší než jen krátkodobé odpočinkové období.

Shrnuli jsme, jak je dovolená důležitá:

**Redukuje stres.** Stres je jedním z hlavních nepřátel duševního zdraví v moderním životě. Dovolená nám poskytuje příležitost k úplnému odpočinku od pracovních povinností a denních starostí, čímž nám umožňuje snížit hladinu stresu. Během dovolené se většinou naše tělo a mysl dostávají do stavu uvolnění a tím se podporuje produkce hormonů štěstí, jako jsou serotonin a endorfin, a také se snižuje hladina kortizolu, což je zase hormon spojený se stresem. Důležité je zůstat v kontaktu s okolním světem, proto zkuste omezit čas strávený pracovními e-maily či redukujte dobu, kterou trávíte na sociálních sítích. Místo toho můžete využít technologie pro záznam svých zážitků a dojmů, abyste si je mohli později s radostí připomenout.

**Zlepšuje náladu.** Změna prostředí a nové zážitky mohou pozitivně ovlivnit naši náladu. Průzkumy ukazují, že lidé, kteří pravidelně cestují nebo si dopřávají dovolenou, mají nižší riziko deprese a úzkosti. Prožívání nových dobrodružství a objevování cizích kultur může stimulovat naše smysly a poskytnout nám novou perspektivu života.

**Posiluje vztahy.** Dovolená často přináší možnost strávit čas s rodinou, přáteli nebo partnerem mimo každodenní prostředí. Tato společná dobrodružství a sdílené zážitky mohou posílit vztahy a vytvořit tak nezapomenutelné vzpomínky.

**Zlepšuje fyziku.** Neméně důležitý je vliv dovolené také na naše fyzické zdraví. Během ní máme více času na běžné pohybové aktivity, jakými jsou turistika nebo jednoduché procházky. Pravidelný pohyb a fyzická aktivita mohou podpořit naše celkové zdraví, a dobře fungující tělo je základem duševního zdraví.



Celkově lze říci, že dovolená by neměla být jen občasným luxusem, ale naopak nezbytnou investicí do našeho duševního a fyzického zdraví. Je to čas, který nám umožňuje načerpat novou energii, uvolnit se od stresu a posílit naše vztahy, proto bychom si ji měli pravidelně dopřávat a užívat plnými doušky.

A pokud ještě nevíte, kde a jak ji strávit, můžete se nechat inspirovat našimi tipy, jak relaxovat v České republice:

**Kolo po Českém Švýcarsku.** Pro milovníky cykloturistiky nabízí České Švýcarsko malebné cyklostezky s úchvatnými výhledy a fascinujícími útvary. Národní park České Švýcarsko byl v roce 2022 zasažen rozsáhlým požárem, proto doporučujeme ověřit si aktuální dostupnost daných míst. Vydat se můžete po nenáročných trasách, jako je například 11 kilometrová trasa z obce Krásná Lípa přes skalní hrádky do Zadní Doubice či 10 kilometrová trasa z obce Kyjov do obce Chřibská. V případě, že máte rádi středně náročné stezky, pak vás zajisté osloví zhruba 28 ki-

lometrová trasa z obce Tisá do střediska Rosenthal–Bielatal, nebo 30 kilometrová trasa z České Kamenice do Jetřichovic a potom do Rýnartic, kde cestu pak stočíte do vsí Studený a Kunratice a pak již zpět do České Kamenice. Milovníci náročných tras se stoupáním a převýšením se mohou vydat na 38 kilometrovou trasu z Děčína na Děčínský Sněžník nebo na 33 kilometrovou trasu po neznačených asfaltových silničkách z Hřenska do obce Bielatal.

**Výšlap na Sněžku.** Pro dobrodruhy může být výšlap na nejvyšší horu České republiky nezapomenutelným zážitkem plným nádherné přírody a úžasných panoramat. Vyzkoušet můžete třeba 33 kilometrovou trasu ze Špindlerova Mlýna přes Špindlerovku na Sněžku, a zpátky si můžete dopřát nádhernou přírodní podívanou, kterou nabízejí vodopády na Bílém Labi. Pokud chcete zažít něco opravdu dobrodružného, vyrazte na Sněžku za tmy, abyste mohli z jejího vrcholu pozorovat východ slunce. Je to opravdu jedinečný zážitek.



**Rodinná dovolená na Lipně.** Lipno nabízí široké spektrum aktivit zvláště pro rodiny s dětmi. Můžete vyzkoušet všechno od cykloturistiky a vodních sportů až po dobrodružný lanový park, takže nudit se tady nikdo z rodiny určitě nebude.

**Wellness odpočinek** v Karlových Varech. Pro relaxaci a regeneraci doporučujeme návštěvu tohoto lázeňského města, ve kterém si můžete užít léčivé prameny, lázeňské procedury, pohodovou atmosféru a v termínu 28. 6. - 6. 7. 2024 také 58. Mezinárodní filmový festival.

**Přírodní krásy národních parků.** Pokud nechcete cestovat moc daleko, objevíte přírodní bohatství naší země. Přírodní parky, chráněné oblasti, přírodní rezervace či národní parky nabízejí plno naučných stezek, vyhlídek a rozhleden. Projít si můžete velké množství tematických tras, na kterých lze pozorovat třeba volně žijící zvířata. Pokud navštívíte Šumavu, určitě stojí za zhlédnutí expozice o životě šelem a značená vlčí stezka, která vás dovede k výběhu s vlčí rodinkou. Na Kvildě si můžete dát vycházkový okruh procházející jelením výběhem nebo výběhem pro rysy. V Borové Ladě zase můžete vidět největší venkovní voliéra pro pěvce a skupinu sov běžně žijících na Šumavě. Kouzelné hory, kterým vládne bájný Krakonoš, nabízejí milovníkům vysokohorské turistiky přes 800 km značených turistických tras či cyklostezek. Projít si můžete vycházkové a naučné stezky, jako jsou např. Rýchory, na Černohorském rašeliništi, v Čertově dole, projít se můžete k prameni Labe,

navštívit Krkonošské muzeum v Jilemnici či světoznámou sklárnu v Harrachově. V národním parku České Švýcarsko můžete navštívit Mariinu vyhlídku či vyhlídku Belvédér, soutěsky Kamenice, naučnou stezku Jetřichovické stěny, největší přirozenou skalní bránu Evropy – Pravčickou bránu, Kyjovskou skalní stezku, úzké schody na Tokáni u Jetřichovic, Růžový vrch či Gabrielinu stezku. Řadu dalších výletních tras nabízí např. Pálava se zříceninou Dívčích hradů a také národní park Podyjí, kde ve stráních a ve skalách nad řekou objevíte řadu vyhlídek, přírodních rarit, ledových slují, zříceninu hradu Nový Hrádek nebo letohrádek Lusthaus.

**Historické procházky.** Pro milovníky historie jsou česká historická města s malebnými uličkami jistě skvělou volbou. Za zmínku jistě stojí Tábor, Telč, Český Krumlov, Písek, Mikulov, Hradec Králové, Olomouc, Kutná Hora, Znojmo či Litomyšl.

**Vodní radovánky v přírodě.** Pokud plánujete vyrazit k vodě a toužíte po přírodním koupání s travnato-písčitými plážemi

s dobrým přístupem do vody a skvělou atmosférou, pak jistě zamiřte na Hamerské jezero u Stráže pod Ralskem, které možná znáte díky filmu Dovolená s Andělem nebo na Kamencové jezero v Chomutově, které je světovým unikátem. To vzniklo zatopením dolů, v nichž se těžil kamenec a síra. Plocha jezera je 15,95 ha a největší hloubka je 3,4 m. Dalším zajímavým místem je jezero Milada nedaleko měst Ústí nad Labem, Teplice, Chabařovice, Trmice, zatopený lom Výkleky nedaleko Olomouce či koupání u Proboštských jezer v těsné blízkosti Staré Boleslavi.

**Gurmánské zážitky.** Všichni dobře víme, že k cestování patří i dobré jídlo. Pro nadšence dobrého jídla a zároveň krásné přírody je ideální Český ráj s malebnými skalnatými útvary a útulnými restauracemi. Pokud toužíte navštívit gastronomické slavnosti, vyrazte na pražskou Náplavku nebo do Jihomoravského kraje, kde se nabízí Léto otevřených sklepů, Letní slavnosti drnholeckých vín, letní grill & party Na Strání s živou hudbou, meruňkobraní ve Velkých Pavlovicích, gastro festival ve Valticích, BeerFest Nechvalice či Street food festival Vyšší Brod.

Ať už toužíte po dobrodružství, relaxaci nebo poznávání nových kultur, tyto tipy nabízejí inspiraci pro nezapomenutelnou dovolenou plnou zážitků. Vyberte si své oblíbené místo a připravte se na nezapomenutelný pobyt či dobrodružství. Načerpajte novou energii a zregenerujte svoji mysl.

Přeji vám krásnou dovolenou.

Alžběta Remrová  
vedoucí odd. komunikace a vnějších vztahů



# KDYŽ CESTA JE CÍL

## NĚKOLIKAMĚSÍČNÍ POUŤ NAŠÍ PSYCHOLOŽKY



Naše psycholožka Mgr. Eva Pindáková se v listopadu 2022 vrátila z několikaměsíční pěší poutě, kde podnikla přesně to, co radí svým klientům – vykročit za hranice své komfortní zóny. Eva se sama vydala na neuvěřitelnou pěší cestu přes 3 500 km z Prahy do španělského poutního města Santiago de Compostela a k Atlantiku. Přečtěte si rozhovor, který popisuje, co ji motivovalo cestu podniknout a co jí tato cesta přinesla.

### Co vás motivovalo podniknout tak výjimečnou a náročnou cestu pěšky z Prahy do Santiago de Compostela?

Touha po poznávání světa, dobrodružství a větru ve vlasech, potřeba si odpočinout od uspěchaného a výkonového světa, ve kterém všichni žijeme, potřeba vytvořit si odstup, srovnat si priority, vystoupit do jisté míry z náročného pracovního prostředí nemocnice či systému obecně, a nadechnout se.

### Jakým výzvám jste byla během cesty vystavena a jaké překážky jste během této dlouhé pouti překonávala?

Největší výzvou se v počátku zdálo rozhodnutí vyrazit bez stanu, a přesto spát venku (vřele doporučuji). Výzvy umělo přichystat také počasí, od velkého horka přes deštivé dny, bouřky a kroupy až po velkou zimu. Jindy jsem se ztratila nebo měla třeba z někoho strach, a nejednou jsem byla překážkou i sama sobě, např. ve formě úzkostných a negativních myšlenek. Nástrahy jsem se snažila překonávat s rozvahou a vírou v to, že všechno dobře dopadne.



**Mgr. Eva Pindáková** - Psycholožka PN Bohnice, která má ráda putování, cestování, poznávání nových lidí, běhání, psaní a především své hlavní povolání.

### Hrála roli v rozhodování vydat se na takovou cestu vaše profese psychologa a pomohla vám zvládat emocionální aspekty cesty?

Svoji první 900 kilometrů dlouhou pouť jsem absolvovala jako studentka psychologie a tématu poutnictví jsem se rozhodla věnovat jak v bakalářské, tak diplomové práci. Psychologický přínos poutnictví jsem tedy měla doložený i výzkumem. Emocionální aspekty cesty mi pomohly zvládnout prožitky ze sebezkušenostního výcviku a individuální terapie v roli klienta.

### Jak jste udržovala svoji psychickou pohodu a mentální sílu během dlouhých dnů chůze a samoty?

Někdy jsem zabavila samu sebe ponořením se do svých myšlenek, jindy pomohla interakce s místními lidmi či s přáteli z cesty, v kontaktu jsem byla také s rodinou a blízkými doma. Stejně jako je tomu v každodenním životě, vztahovost je dů-

ležitá i na takové cestě. Kromě kontaktu s lidmi mi mentální sílu dodávaly i pobyty v přírodě a pohyb, sílu jsem tedy čerpala už jen ze samotného procesu putování.

### Objevily se během poutě nějaké nečekané zážitky nebo setkání, které výrazně ovlivnily váš duševní stav a pohled na svět?

Potkala jsem mnoho krásných a inspirativních lidí. Cesta do Santiaga nevede žádnou divočinou a kouzlo téhle cesty tvoří právě setkávání se s lidmi z celého světa. 99 % kontaktů bylo pozitivních, pouť tedy představovala takovou rehabilitaci pohledu na dnešní společnost. Není to s námi jako lidmi tak zlé, jak by se mohlo zdát z médií či z výsledků voleb.

### Jaký byl pro vás největší přínos z této pouti?

Pokud cestu necháte, aby z vás učinila poutníka, přínosů v sobě poutnictví nese celou řadu: radování se z maličkostí (pra-



ní, pitná voda, střeška nad hlavou, teplé jídlo, sprcha), možnost být sám se sebou bez nánosů povinností, starostí, vztahů, dále zpomalení životního tempa, uvědomění, mentální odpočinek, srovnání priorit, větší respekt vůči vlastnímu tělu, kontakt s přírodou, načerpání síly a odvahy k tomu měnit věci v každodenním životě, uvědomění si, kde je to vaše „doma“ a kdo to vaše „doma“ tvoří a mnoho dalšího.

### **Přepadl vás během cesty pocit osamělosti a jaký význam pro vás mělo spojení s lidmi, které jste potkávala?**

Nevím, zda se nejedná jen o vzpomínkový optimismus, ale nepamatuji si, že bych se cítila osamělá. Mám bohatý vnitřní svět, který je zdrojem zábavy (i utrpení) a v srdci jsem si s sebou nesla své blízké. Lidé na cestě byli zdrojem inspirace a podpory, po dlouhém a těžkém dni může stačit, že se na vás někdo usměje. Na tyto „malíčkosti“ bychom měli myslet i ve vztahu k pacientům. Diagnóza a medikace jsou nepochybně důležité, neméně důležitým léčebným faktorem je však podle mě i obyčejná lidskost.

### **Máte nějaké rady nebo doporučení pro ty, kteří by uvažovali o tom podniknout podobné dobrodružství?**

Přestat uvažovat v módu „ale“. Před cestou i během cesty mi mnoho lidí říkalo, že by taky rádi vyrazili do světa nebo udělali nějaké velké životní rozhodnutí, ale... „Ale“ se najdou vždy a odkládat tak realizaci vašich snů a rozhodnutí můžete až do bodu, kdy budete ležet na smrtelné posteli. V ži-

votě se mi osvědčilo řídit se heslem „kdo nevystřelí, nedá gól“ a je pro mě důležitější vystřelit a minout nebo si cestou ke gólu sedřít kolena, než to nezkusit vůbec.

### **Změnil se po absolvování této dlouhé pouti váš pohled na život?**

Cesta mi připomněla, jak důležité je zůstat v duševním, duchovním i fyzickém pohybu. V jedné životní fázi to může znamenat uběhnutí půlmaratonu, v jiné životní etapě to může znamenat zvednout se z postele a vyčistit si zuby. Cesta mi ukázala, jak může vypadat život bez úzkostí. Vrátila jsem se optimističtější a klidnější, což mi připomíná moje aktuální rozpoložení a fakt, že je nejvyšší čas opět někam vyrazit.

### **Využila jste své odborné znalosti psychologie k podpoře sebe sama a svých emocí během této pěší cesty?**

Myslím, že největším životním dobrodružstvím je poznávání sama sebe, což se děje například skrze již zmíněný výcvik či terapii. Čerpala jsem právě z tohoto sebezpoznání – po 29 letech sama se sebou už trochu vím, co od sebe mám čekat a jak se o sebe (v těžkých chvílích) postarat. Na obalu deníku jsem měla obrázek ženy zobrazující čtyři roční období, který nesl název „Proměnlivost“. Tohle slovíčko je šité na míru pouti i každodennímu putování a pohled na tento obrázek mi každý den připomínal, že bych měla brát věci takové, jaké jsou a s proměnlivostí nebojovat.

Rozhovor vedla  
Alžběta Remrová



# NOVINÁŘEM V MEXIKU

## VÁCLAV LANG - CIUDAD DE MÉXICO



### Ciudad de México: Ráj šílenosti

**Město potomků Aztéků, město bídy a špíny, lesku a opulentní dekadence, sirén a červených střech. Město gangsterů, umělců a nespoutaných duší, město lásky bez hranic, kde nic není dostatečně šílené.**



Soumrak nad Ciudad de México

„Za žádnou cenu se nevrátím do Mexika. Nesnesu pobyt v zemi, která je surrealističtější než moje obrazy,“ prohlásil slavně katalánský malíř Salvador Dalí po své návštěvě v zemi vysokých pyramid a hlubokých pašeráckých tunelů. Surrealismus, jehož byl reprezentantem, opěvuje snové představy a bizarní výjevy vpíjející se do všedních situací. Takové je Mexiko. Pokaždé vás překvapí něčím zdánlivě nereálným. A po několika letech života tam mohou říct, že jeho hlavní město Ciudad de México je – jak by řekli místní – „matkou“ vši té bláznivosti.

Mexičani mají dokonce rčení, které používají při uzření obzvláště šílených výjevů: „Představ si žít ve Švýcarsku, a o tohle přijít!“ V bohaté, čisté a spořádané zemi pod Alpami by se vám asi nestalo, že uvidíte pupkaté policisty, jak z kapot svých vozů futrují umaštěnými rukama tacos, zatímco za zády jim auta projíždějí na červenou. Patrně byste tam v metru nepotkali stařečka, jemuž z tašky na klíně kokrhá pěstěný bojový kohout. Jistě byste tam ani neochutnali pokrmy jako zmrzlinu v housce a nemohli se v klidném odpoledni zaplést do všední bitky hudebních

subkultur nebo tažení feministek s klavíry a molotovy.

Nic není dostatečně uhozené, aby se to nemohlo v Ciudad de México stát realitou.

### Pivo s krevetami a sláva neděli

„Sahej si na svoje vejce, ne na moje zboží,“ stojí na cedulce uprostřed stolu, na kterém jsou rozloženy boxery a vyhazovací nože, hned pod regály s kšiltovkami

s emblémy drogových kartelů. Jsme ve čtvrti Tepito, obávaném zákoutí města, synonymu zdejší narkotrafikantské scény. Na místní černé tržnici seženete vše od svatebních šatů, kuchyňského náčiní a USB disků se sbírkami stažené muziky přes domácí porno, padělky všeho druhu a drogy všeho druhu až po díru v břiše.

Je neděle a prodejci vyřvávají, jako by se blížil konec světa. Překřikují se s muzikou, jež hraje o kousek dál. V improvizované pivnici mezi stánky, kde se u pár stolků s barovými židlemi mísí bezzubí opilci se zamilovanými páry, si nějaký samozvaný pěvec postavil nad hlavami ostatních lešení. Vynosil na něj aparaturu a teď se po něm vznáší jako po pódiu a zpívá písně o lásce a smrti. První polední piva hostů splývají s končícími fiestami předešlé noci.

Část lidí vypadá, že se z přemíry radosti a oslav brzy zřítí pod stůl, ostatní si berou obří kelímky a jdou se podívat, co si pro ně trhovci přichystali. V litrových nádobách ale nemají pivo, nýbrž micheladu. Pivní limonádu, která v parnu nebo po kocovině člověka probudí k životu. Základem je kyselopikantní sirup přelitý pivem, zakapaný limetou a doplněný o tomatovou šťávu či worcester. Okraje kelímku jsou namočené v lepkavé salse, která barví ústa konzumentů dočervena. První hlt vám zkroutí úsměv, ale přivodí radost.



Umění se v Ciudad de México meze nekladou. Ať už je to jakýsi novodobý „Shakespeare“ nebo jen kolemjdoucí básník



Vyznavači Santy Muerte, patronky narcos, při mši v Tepitú.

Nezapomeňte však, že jste v Mexiku, kde všechno jde ještě eskalovat. Byla by přece škoda skončit u piva s rajčatovým džusem, když vám v něm můžou plavat také gumové žížaly, medvídci nebo krevety. A komu by to bylo málo, může je dostat naservírované v plastové atrapě penisu. I s takovými se lidé proměňují po tržnici v Tepitú.

Jejími titěrnými uličkami sviští mezi návštěvníky mladíci s rudlíky obloženými záhadnými bednami a balíky, s nimiž mizí v útrokách přilehlých domů. Rozvážným krokem si vykračují potetovaní hromotluci s přísnými pohledy, za chtivého přihlížení pouličních princezen, vystavujících opřené o zdi své rozhodně ne minimalistické křivky. Ale jsou tam i celé rodiny s dětmi nebo páry na nákupech, které si přišly pořídit kabelky Louis Vuitton za sto padesát pesos nebo rolexky za dvě stovky (To by se ve Švýcarsku nestalo!).

O víkendu to totiž srdce Chilangos, jak si hrdě říkají obyvatelé mexického hlavního města, táhne na tianguis. Tak se říká trhům, ale myslí se tím především ona samotná událost, kdy se lidé proplétají mezi stánky, setkávají se se známými a kupují věci, o nichž do té doby neměli ani tušení, že existují. Seženete tam pивní lahve z dob mexické revoluce, stejně jako obrazy místních mistrů, pařát orla či opasek z krajty. Kdo by pohrdnul procházkou mezi výběrem šperků upravených pro šňupání kokainu nebo kolem sbírek se stovkami figurek lega či sběratelskými kartičkami. Do toho návštěvníci jedí vařené kukuřičné klasy pomazané majonézou a nabodnuté

na špejli, placky na tisíce způsobů nebo upražené luční kobylinky. Veselí se, protože do práce se jde až zítra, a koho by zajímal zítřek?

### Neděle v Mexico City

Neděle je den vyhrazený rodinným aktivitám a setkáváním s přáteli. Je potřeba spravit kocovinu z protančené noci. A na to není lepšího léku, než je tacos de barbacoa. Jedná se o pomalu pečené jehněčí maso, v ideálním případě v tradičních podzemních pecích, jež se servíruje naporcované na malé kousky do kukuřičných plátek a spolu se silným vývarem. Pokud je správně provedené, má maso konzistenci tvarohového dortu, ale se vši svou mastnotou a výrazným okořeněním. Žádný jiný pokrm tady nesymbolizuje závěr týdne tak jako právě tento a rodiny se už od rána formují na ulici u stánků s touto dobrotou.

Někteří pak vyrazí zchladit se a odpočinout si od betonu do rozlehlého parku Chapultepec, kde se dá strávit den v okolí kdysi prezidentského zámku a přilehlých zahradách s jezírky. Jiní zamíří na jižní okraj metropole k lagunám Xochimilco. Plaví se tam gondoly jako v Benátkách, jen tady nejsou naložené ani tak zamilovanými páry jako partami alkoholem a jinými substancemi posílněných kamarádů, kteří si uprostřed lodi ukotvili chladničku přetékající pivem a lahvemi s tequilou a teď vedle ní tančí cestou kolem ostrova Panenek – hororové podívané u jedné z chatek, kterou její majitel postupně celou ozdobil zašlými dětskými figurkami.

Ti mladší a moderněji ladění tráví volný čas vysedáváním v parcích España nebo México ve čtvrtích Condesa a Roma, které jsou známé pro svou multinárodnost a v posledních letech poněkud úpí pod nápurem bohatých expatů z USA, Kanady nebo západní Evropy. Řada z nich tam s bosými chodidly srká své caffè latté a do otrhaných sešitů si zapisují oduševnělé básně, zatímco jim do toho hrají jejich kolegové na ukulele či nějaké experimentální výplody syntezátorů. Tyhle čtvrti mají se zbytkem Ciudad de México pramálo společného, avšak bez nich by město přišlo o cenné centrum umělecké a pseudo-umělecké scény, jež pak po nocích opanovává i místní vyhlášené kluby, méně či více alternativní. Přišla by také o 98 procent veganských a vegetariánských bister, což však – troufám si tvrdit – běžnému Mexičanovi, který je důmyslným masožravcem, srdce nezlomí.



Barman v jedné z kantýn se baví zdejší obdobou hry „Vyděražaj, pioněr“.

## Sirény a chilaquiles

Typické ráno v Ciudad de México voní po levanduli, protože jestliže tady něco přebije všudypřítomný odér kukuřičných tortill, pak je to vůně levandulového přípravku na mytí podlah Fabuloso, jenž nemůže chybět v žádné domácnosti a každá správná hospodyňka jím vždy na začátku dne drhne podlahové krytiny, stejně jako chodník před domem. Ve městě je tak každé ráno cítit jarní svěžest, i když je pod mrakem a podzim.

Do toho se už za kuropění rozléhají ještě prázdnými ulicemi zvuky zvonků, píšťal a zvučné hlasy, jimiž prodejci přivolávají jako novodobí mexičtí krysaři obyvatelé ke svým stánkům se sladkým pečivem, a ještě sladší instantní kávou. Případně také místní snídanovou pochoutkou chilaquiles, což jsou tortilly rozlámané na kousky, zalité zelenou (vždycky si dejte zelenou!) nebo červenou (neznám nikoho, kdo by jí kdy dal přednost před zelenou) salsou, navrch pokrytou kousky kuřecího masa nebo choriza, cibulí a sýrem.

Jídlo ostatně není v Ciudad de México jen prostým přijímáním živin, ale tvoří samostatnou a významnou kapitolu života tam. Sladko-zatuchlý závan opékaných tortill vás praští do nosu, už když vystupujete na letišti Benita Juáreze. Tahle vůně je všudypřítomná, tak jako jsou všudypřítomné stánky s tacos, sopes, huaraches, pambazos, tamales, tortas a samozřejmě quesadillas, přeloženými plackami, které – jak název napovídá (queso = sýr) – mají mít co



Žádná přísada není dostatečně uhozená, aby se nehodila do michelady

do činění se sýrem, ale jen tady v Ciudad de México se quesadillas z kdovíjakého důvodu podávají bez sýru. Musíte si o něj říct, čímž zároveň prozradíte všem okolo o tom, že nejste pravý Chilango. Pravý Chilango si na tomhle všem pochutnává od snídaně do pozdní večere, a to výhradně kolem plechových stánků na ulici, sedě na dvojitých plastových stoličkách.

Tak jako má každé město svou vůni, má taky svůj zvuk. A Ciudad de México, 25milionový zázrak pod vulkánem Popocatepetl, je přímo svébytným hudebním tělesem. Je to přepestrý orchestr, jenž začnete nenávidět s prvním ranním probuzením za zvuků klaksonů aut a policejních sirén, které neslouží strážcům zákona k ničemu jinému než pozdravení prodavačů tacos na rohu, dále vyvoláváním stánkařů nebo křiku podomních prodejců plynu a vody. Ti se svými nákladáky

neminou jedinou ulici a při tom křičí do oken jednolitý a táhlý zvuk: „Aaaaaaa-aa“. Nabízený sortiment se v něm naučíte rozpoznávat až po letech, kdy vaše již vytrénované ucho rozliší, že „Aaaaaaa-aa“ znamená agua (voda), zatímco „Aaaaaaa-aaas“ je gas (plyn).

Bez zvuků by tohle město nemohlo fungovat, protože jak byste jinak poznali, že přijeli popeláři a je čas běžet se smetím k jejich vozu, kdyby už od zatačky nezvonili jako vyšunutí velkými kravskými zvonci, dokud neprobudí i ty nejzdatnější spáče? A to platí i o dalším ze zvuků, který místní slyší ze všeho nejméně rádi, a to je seismický alarm. Ten varuje lidi před zemětřesením, což se snadno domyslíte podle toho, že zní jako soundtrack nějakého katastrofického filmu. Kdykoli se rozezní, mají lidé jen pár vteřin na to, aby vyběhli z postelí či kanceláří a shromáždili se před



Na návštěvě v Tepitu



Barbacoa. Žádný jiný pokrm tady nesymbolizuje závěr týdne tak jako právě tento



Panenko na jezeře Xochimilco. Hrůzostrašné, ale nápadité.

domy. Ať už jsou v pyžamu, nazí, s natáčkami ve vlasech nebo ve společnosti milenky či milence. Když zazní alarm, jsou si všichni obyvatelé CDMX rovni. Tehdy jedině utichnou veškeré okolní zvuky a jindy rozevlátí Mexičani přijmou situaci se vší vážností. Ale když se ukáže, že šlo o planý poplach – což bývá nezřídka – stačí pár vteřin a Mexičané se svým černým humorem karikujícím nejčastěji sebe sama už zase srší vtipem a dělají nevhodné žerty o tom, kolik housek bolillos je potřeba zkonzumovat na uklidnění z šoku, a rozezní se klaksony aut, hudba pouličních muzikantů a křik opilců.

Každý ovšem dobře ví, jaká je nepsaná hymna tohoto města. Je jí popěvek, jemuž neuniknete od prvních momentů v Ciudad de México – ať už jste v kterékoli jeho části. Line se totiž z dodávek křižujících metropoli od centra po periferie a které za poplatek zbavují obyvatele velkých spotřebičů a jiného nadměrného odpadu. „Se coompraaraa, colchoones, tambooo-ores, refrigeradooooores,“ pje dívčí hlas z tlampačů na dodávkách a vy víte, že jste v Ciudad de México, i kdyby vás unesli (i to se stává) a vozili celou noc s černou kápi přes hlavu z místa na místo. Do smrti vám bude tenhle zvuk znít v uších, je to jako místní forma tinnitu (chronického pískání v uších). Tinnitus Chilango, mohla by se takhle melodie jmenovat a je jen otázkou času, kdy ji UNESCO zařadí na seznam kulturního dědictví hned vedle mariachis, noblesních muzikantů v tradičních úborech, kteří dosud sem tam zpívají pod okny serenády, hned vedle rušných dálnic nebo obchodních center. Co by ne?

Ostatně muzikantů jsou tady plné ulice: drobní hudebníci procházejí od oběda do večera kolem restaurací a nároží domů a doufají ve štědrost kolemjdoucích či těch, kteří jim drobné hodí přímo z oken. Jejich talent obvykle nemá na výši přívýdělku vliv. Místní jsou zvyklí se o své málo podělit, a tak žádný potulný umělec nikdy nepijde zkrátka. Platí to i o těch, kteří pravidelně pod vaším oknem ve stejný den a ve stejnou hodinu spustí tu stejnou krávkovou melodii, již hrají už dvacátým rokem falešně, ale stejně za ni dostanou pár drobných.

V koncertní síni zvané CDMX zkrátka zaslechnete pestrou škálu zdánlivě nesouvisejících instrumentů, které na první pohled nesouzní, ba se vzájemně vyrušují, ale dohromady tvoří jednu divokou kapelu. A zda se její koncert publiku líbí, nebo ne, to už je potutelně se směřjícímu kapelníkovi jedno.



Pro večeri zásadně v přestrojení

## Vášeň a smrt

Umění jako takové tady hraje významnou roli. Nejde vůbec o to, že by se jím měl interpret snad uživit nebo mít miliony fanoušků, jak o tom přemýšlíme my v zemích prvního světa. Jde o tvůrčí pnutí, které v sobě má snad každý zdejší obyvatel a které se na každém kroku propisuje do běžného života. Žádná zeď neunikne graffiti nebo streetartovým polepům a každý sloupek či semafor je posetý svéráznými samolepkami. Všude narazíte na fotografie a filmové štáby, v kavárnách se pořádají amatérské výstavy, v parcích lekce tance, na velkých náměstích pravidelné podvečerní rappové battly. Vášeň k tvorbě a vyjadřování vnitřního hlasu je prostě součástí zdejší DNA. A nemusí to být jen umění v tom slova smyslu, jak ho známe. Třeba před mojí oblíbenou kantýnou, což je prastará zaplivaná putyka v tom nejhrubším slova smyslu, každý den vytáhnou před hospodu ženskou figurínu, již barman s hrozivou jizvou přes oko pokaždé důmyslně oblékne do nového outfitu. To je pro mě umění.

Ostatně umění tady nezřídka slouží i k politickému aktivismu. Ten zde má podobně silnou tradici. To, že pro zdejší lidi není novinkou, když je politici berou bezmezně zkrátka, ještě neznamená, že sklopí hlavy a nechají si to líbit. Nemine den, aby se u památníku Revoluce nebo na náměstí Angel de la Independencia nepořádala nějaká manifestace, ať už ji mají na svědomí odbory, matky pátrající po tajných hrobech svých zamordovaných potomků nebo naháči volající bůhví po čem. Ať je to



kterákoli skupina, je připravena se za své ideály bit. Příkladem budiž Mezinárodní den žen 8. března, kdy se každoročně do ulic vrhnou tisíce lidí a ti nejradičtější, reprezentované tvrdým feministickým jádrem, do noci zatápějí (doslova) státním složkám, když v blízkosti vládních institucí zapalují ohně a kladivy a spreji orazítkují vše, co jim přijde do cesty. V zemi, kde běžný člověk nemá nástroje proti mocenskému nepotismu, často nezbyvá, než říci si o svá práva tím nejkrajnějším způsobem.

## Ráj šílenosti

Možná vás napadá otázka, zda to tam tedy není nebezpečné. Částečně ano (...i když spíš pro místní než pro cizince). Život v Ciudad de México znamená život na hraně. Ostatně, kde jinde se vám stane, že vás tentýž vyruk na ulici okrade o vše, co máte u sebe a hned vás taky varuje, abyste se v těchhle místech radši měli na pozoru před zlodějskými bandami? Ale i v tom tkví kouzlo zdejšího města. Ciudad de México trpí spoustou bolesti a prošlo si tragédiemi. Snad proto ta místní nespoutanost a žití, jako by nebylo zítřka. Proto je život tady tolik romantický - žije se totiž naplno. A nemyslím v tom našem pojetí, kdy život naplno znamená stoupání po kariérním žebříčku á la „šest firem za tři roky“.

V celém Mexiku je toho mnoho pozoruhodného a krásného. Všem se určitě vybaví mayské pyramidy, karibské písky nebo pestrá fauna a flora. Ale jsou to především místní lidé a jejich bezprostřednost či kuráž vzešlá snad z vřelejšího pojetí smrti tady v zemi zbojníků Pancho Villy a Emiliana Zapaty. Smrt tady číhá na



Chilaquiles nesmějí chybět v typickém snídaňovém menu



Typické ráno v Ciudad de México

každém rohu, tak proč si dělat starosti a neužívat si života, dokud to jde? Proč si lámat hlavu s prací nebo penězi, když už zítra může skončit svět?

Důležitá je svoboda a umět si dopřát zábavu. A to ostatní? Me vale verga, řekl by běžný obyvatel Federální oblasti (Distrito Federal), jak se dřív označovalo Ciudad de México, a myslel by tím něco jako: Mám to u zadku. Neexistuje totiž nic, s čím by si Chilango neporadil. Často tím nejpodivnějším a nejméně očekávaným způsobem. A tak někdy ulice připomínají spíš muzeum kuriozit.

Uvidíte v nich vysmáté dobrovolníky tlačící po pětiproudé silnici nepojízdné policejní auto se strážci zákona uvnitř. Uvidíte člověka, jenž se vypravil do místní taquerie na večeři v masce zápasníka lucha libre a svetrem. Ostatně uvidíte i spoustu opravdových zápasů, při kterých babič-

ka z první řady mlátí holí do přerostlého osvaleného wrestlera nebo množství drag shows, kde muži v parukách a s umělými ňadry oslňují publikum. Uvidíte tam bodré chlápky vytahující na lanech do posledního poschodí bytových komplexů nový luxusní gauč, jenž poskakuje a odráží se od balkonů v nižších patrech, kde to vše v němém úžasu pozorují nervózní sousedi. Uvidíte setkání stovek majitelů buldoků s jejich mazlíčky na trakařích, ale taky stohlavé hordy motorkářů valící se o půlnoci hlava nehlava městem výhradně bez přileb a po zadních kolech. Uvidíte rekonstrukci ukřižování Ježíše Krista ve čtvrti s bilancí jedné vraždy na den, uvidíte důchodce tančící v parcích, lidi prodávající čarodějné předměty na místních tržnicích, uvidíte prapodivné kombinace jídel od sendviče v sendviči až po smažené škorpióny. Uvidíte spoustu zvláštních věcí a zvláštních lidí.



Ať je jakákoli denní nebo noční doba, vždycky někde najdete stánek s rychlým občerstvením



Zestárlí rockeři a hippies si dávají každý víkend dostaveníčko u hlavního náměstí a tam ukazují celému městu, že ještě zdaleka nejsou odepsaní.

Takový je život v Ciudad de México. Nikdy se nenudíte, nikdy se nepřestanete podívat, nikdy se nepřestanete bavit. Nic tam není dost bláznivého a neskutečného. Vždy vás překvapí, kam ještě lze posunout hranice možného, do jakých úrovní posunout šílenost.

Tohle velkoměsto by neuchopil nikdo ani za tři životy. Je tak obrovské a tak rozto-

divné a tak plné vjemů, že není možné jej celé pojmout, ale když nasáknete jeho na pohled šedivou, ale pod povrchem pulsující a barevnou atmosféru tichého neklidu a nekonečných možností, vpije se vám pod kůži, jakmile spatříte jeho potmělé ulice a zanedbané budovy, jakmile vejdete do prvního špinavého baru a objednáte si mezcal a jednu micheladu a začnete si podupávat do rytmu cumbie. Pokaždé, když

ho opouštím, mám pocit, jako když musím v tom nejlepším odejít z večírku.

Václav Lang

autor je novinář a fotograf žijící dlouhodobě v Mexiku. Publikuje v tuzemských i zahraničních médiích. Zabývá se zejména sociálními, kulturními a politickými otázkami Mexika a Latinské Ameriky.

[www.vaclavlang.com](http://www.vaclavlang.com)



Tradiční protesty feministek v Mezinárodní den žen



Typické odpoledne v CDMX - naháčtí protestují za bůhvíco.



Život v Ciudad de México je pestrý. Nikdy se nenudíte a vždy je co objevovat.



Jedna z místních pochoutek



Sebeovládání v oblasti jídla, pohybu a sportu se netýká jen dosažení fyzického zdraví a kondice, ale také podpory duševního blaha a psychické pohody. V dnešním hektickém světě, kde jsme často vystaveni stresu, tlaku a nepřetržitému shonu, je důležité si uvědomit, jaký význam má rovnováha mezi stravou, fyzickou aktivitou a duševním zdravím. Jde o klíč k pozitivní psychice.

### Pohyb a sport jako prostředek k uvolnění a zlepšení nálady

Pravidelná fyzická aktivita je dalším klíčovým faktorem pro duševní pohodu. Sebeovládání při pohybu a sportu nám pomáhá uvolnit napětí, snížit stres a zlepšit náladu. Během cvičení se uvolňují endorfiny, tzv. hormony štěstí, které působí jako přirozené antidepresivum a mohou významně zlepšit naši psychickou pohodu.

Rovnováha mezi pohybem a psychikou je klíčová pro dosažení celkového zdraví a klidu mysli. Známa cvičitelka Hanka Kynychová pro vás opět připravila sérii čtyř

cviků, které vám pomohou zlepšit kondici, posílit tělo a zároveň podpořit duševní rovnováhu. Začněte s těmito cviky již dnes a investujte do svého zdraví a pohody!

Pokud si budete chtít s Hankou zacvičit napřímo, navštivte ji na některých lekcích přímo v jejím Fitku na Praze 4. Více informací naleznete na [www.kynychova-fitko.cz](http://www.kynychova-fitko.cz)

Hanka Kynychová - moderátorka, cvičitelka, trenérka, koučka zdravého životního stylu, autorka edice Hejbejse - cvičební video pro všechny, zakladatelka Nadačního fondu Hanky Kynychové a majitelka fitka Hanky Kynychové, Na Strži 40, Praha 4

Přeji sportu zdar!  
Alžběta Remrová



Výchozí pozice 1



#### CVIK 1 - Posílení šikmých břišních svalů

Stojíme v mírném ukročení, ruce nad hlavou, pro větší intenzitu držíme míček v ruce.

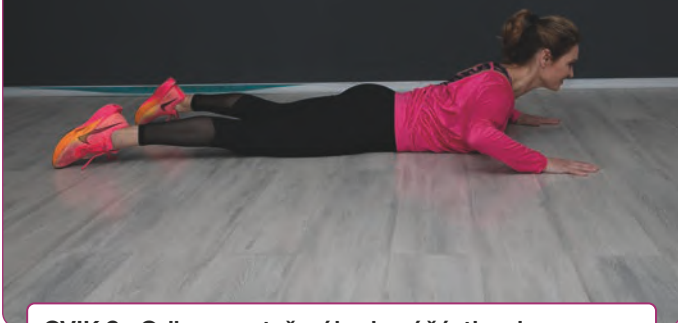
Konečná pozice 2



#### CVIK 1 - Posílení šikmých břišních svalů

Mírně ukloníme trup a zvedneme koleno, šikmo stranou. Míček stlačíme. Vratíme zpět do VP. Opakujeme alespoň 30x na každou stranu ve 3 sériích.

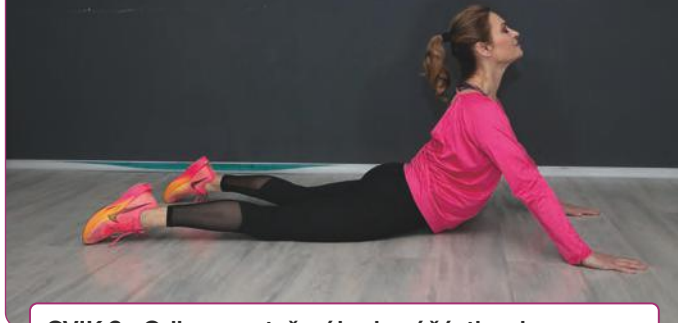
Výchozí pozice 1



**CVIK 2 - Cvik na protažení bederní části zad**

Leh na břicho, mírně roznožit nohy, ruce dát do rozpažení a opřít o dlaně. Nádech.

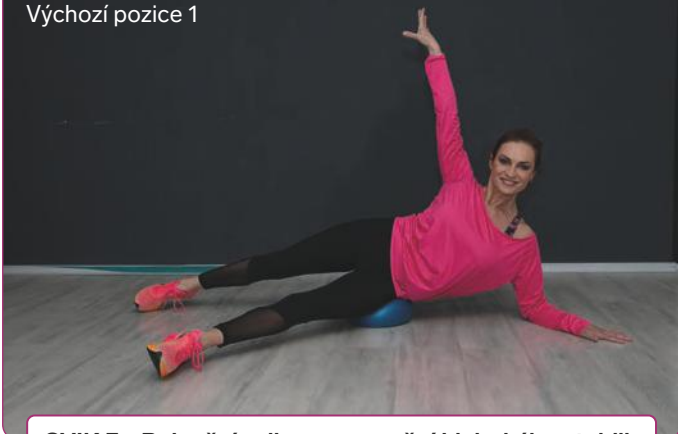
Konečná pozice 2



**CVIK 2 - Cvik na protažení bederní části zad**

Leh na břicho, mírně roznožit nohy, ruce dát do rozpažení a opřít o dlaně. Nádech. Opakujeme 8 – 10x.

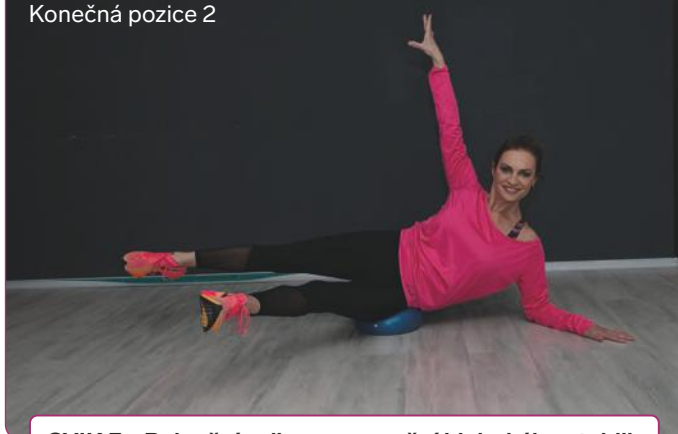
Výchozí pozice 1



**CVIK 3 - Balanční cvik pro zpevnění hlubokého stabilizačního systému (vnitřních svalů – core)**

Míček si dáme zhruba pod kyčelní kloub tak, abyčom tělo rozdělili na dvě stejné poloviny. Opřeme se o předloktí. Druhou paži můžeme dát buď do vzpažení, nebo ji opřít o zem před tělem. Nohy v roznožení leží na zemi.

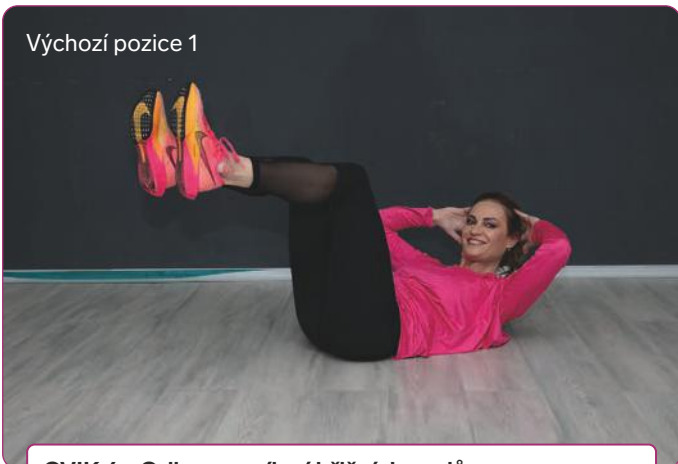
Konečná pozice 2



**CVIK 3 - Balanční cvik pro zpevnění hlubokého stabilizačního systému (vnitřních svalů – core)**

Nejdříve stáhneme hýžděové svalstvo a břicho. Pomalu zvedáme obě nohy a vyvažujeme rovnováhu. V této pozici vydržíme 15 vteřin. Cvik opakujeme alespoň 5x – 8x identicky.

Výchozí pozice 1



**CVIK 4 - Cvik na posílení břišních svalů**

Leh na zádech, ruce v týl, nohy pokrčit, kolena a kyčle v pravém úhlu. Nádech.

Konečná pozice 2



**CVIK 4 - Cvik na posílení břišních svalů**

S výdechem přitáhneme loket a protilehlé koleno, spodní nohu propneme. V této pozici vydržíme 15 sekund. Na každou stranu zopakujeme 20krát–30krát ve 3 sériích.

Make-up a účes Hanky Kynychové od yermachenko\_kadernice



Správná strava je základem nejen pro naše tělesné funkce, ale také pro naši psychiku. Sebeovládání v jídle nám umožňuje mít kontrolu nad tím, co jíme a jak to ovlivňuje naše tělo a náladu. Vyvážená strava s dostatečným množstvím vitamínů, minerálů a živin může zlepšit naši energii, koncentraci a náladu, což přispívá k celkovému duševnímu zdraví.



V dnešním moderním světě jsme neustále vystaveni různým potravinovým lákadlům a pokušením, proto je klíčové mít kontrolu nad svým jídelníčkem. Správné sebeovládání v oblasti stravování je nezbytné pro dosažení optimálního zdraví, vitality a celkové pohody. Náš emeritní primář MUDr. Karel Nešpor, v tomto článku „Jak zlepšit sebeovládání v jídle“ představí metody a tipy, jak zlepšit sebeovládání v jídle a dosáhnout harmonie mezi tělesným a duševním zdravím. Připojte se k nám na cestě k zdravějšímu a lépe vyváženému životnímu stylu!

### Jak zlepšit sebeovládání v jídle

Alkohol a drogy jsou zbytečné a škodlivé, je proto lépe se jim úplně vyhnout. Přiměřené množství jídla ale potřebujeme. Jak jíst zdravě a chytře?

### Životní styl

- Jíst pravidelně třikrát denně a dost, leda by vám lékař doporučil něco jiného. Při pocitu hladu lze pít vodu nebo slabý čaj.
- Jíst domácí stravu bývá mnohem levnější a zdravější.
- Nejíst dvě až tři hodiny před spaním. Kritická doba je večer a v noci, kdy bývají lidé unavení a trávení funguje špatně. Ti, kdo jedí na noc, hůře spí a mívají v těle nepořádek.

### Jak zvládat bažení po jídle

- Rozpoznávejte jídla, která zhoršují sebeovládání. To mohou být např. buráky, brambůrky, pečivo, zmrzlina nebo čokoláda. Bažení nejčastěji zvyšují sladkosti, není tomu tak ale vždy. Jednomu muži středního věku např. vyvolávala bažení po jídle káva se smetanou, ne však samotná káva nebo čaj. Riziková jídla můžete vynechat nebo nahradit něčím vhodnějším.
- Někdo jí ze stresu. Stres se dá zvládat např. fyzickou aktivitou, smíchem, úsměvem, humorem a relaxačními technikami (nahrávky volně na drnespor.eu).
- Bažení a stres lze také zmírnit klidným dýcháním do břicha s prodlouženým výdechem.
- Autosugesce: Na konci relaxace, před usnutím a po probuzení si můžete třikrát opakovat: „Střídmost je radost!“
- Uvědomte si rizika přejídání a výhody uměřenosti.
- Připomeňte si, že střídmost v jídle prospívá nejen vám, ale i životnímu prostředí.
- Pomáhá i tělesná aktivita, a dokonce i jen její představa
- Odved'te pozornost, nebo bažení klidně neosobně pozorujte.

### Při jídle

- Jezte z malého talíře, díky čemuž se zdá, že je jídla více.
- Mezi jednotlivými sousty odkládejte lžičku nebo příbor.
- Užitečné je jíst čajovou lžičkou, budete jíst pomaleji a méně.
- Jezte víc zeleniny, protože vláknina zvyšuje pocit sytosti.
- Pocit nasycení zvyšují také zdravé tuky, např. nepražené ořechy, semena a panenský olivový olej.

- Jezte vsedě, usnadňuje to sebeovládání.
- Dobře žvýkejte, jezte zvolna a soustředěně, bez zapnuté televize nebo rádia. Držte se zásady: „Když jím, tak jím.“
- Na to, zda jste najedení, se ptejte žaludku. Bude mít jiný názor než váš žaludek.
- Pocit sytosti se dostavuje opožděně, proto si nepřidávejte dřív než za dvacet minut.
- Místo přeslazených limonád a alkoholu pijte vodu nebo čaj.

### Chyby

- Jestliže uděláte v jídle chybu, nevyčítejte si to. Přijměte to klidně a berte to jako zkušenost.
- Z chyb se poučte, např. nemějte doma jídla, která se dají sníst hned, jako jsou třeba sušenky, sladkosti, pečivo, salámy či konzervy.

### Tělesná aktivita

- Více cvičte nebo chod'te. Zlepšuje to duševní stav, kondici i sebeovládání.
- Podle některých odborníků pomáhá proti přejídání také pohyb před jídlem.
- Po jídle umyjte nádobí a vyčistěte si zuby, což nejsou právě oblíbené činnosti a většině lidí se nechce je zbytečně opakovat. Pak nepolehávejte, ale chod'te, uklízejte apod.

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

český psychiatr  
specializovaný na  
léčbu návykových  
nemocí, ublicista,  
pedagog  
a emeritní primář  
PN Bohnice





Na konci minulého roku Centrum psychosomatické rehabilitace a terapie rozšířilo svoji nabídku pro pacienty o taneční lekce s lektorkou a tanečnicí MUDr. Zuzanou Kleinovou. Tato aktivita je zatím primárně určena pro osoby se závislostmi a v současné době ji navštěvují pacientky z oddělení 7 a 8.

Tanečně pohybová terapie je definována jako psychoterapeutické užití pohybu v procesu, který podporuje emoční, sociální, kognitivní a fyzickou integraci jedince. Nejde totiž přednostně o to vytvářet pohyb „krásný“, ale o to aby pohyb a tanec vycházel z vnitřního prožívání.

Tanec je součástí každodenního života již od počátků lidstva. Rituální tance provázely přípravu na lov, sňatky, narození dítěte a jiné významné události. Ve středověku se konaly taneční průvody, které měly zúčastněné ochraňovat před epidemiemi. V současné době tanec vnímáme také jako sport, zábavu, nebo formu umění. Tanec je všeobecně vnímán jako pohyb, kterým můžeme vyjadřovat své vlastní emoce, komunikovat s okolním světem i vyjádřit názor na určité téma. Tancem můžeme vyjádřit své pocity a myšlenky, a tím lépe porozumět sobě samým.

V rozhovoru s lektorkou a tanečnicí MUDr. Zuzanou Kleinovou, která spolu s naší ergoterapeutkou Mgr. Michaelou Ondráčkovou tyto tanečně pohybové lekce vede, se dostáváme k tématům hranic, emocí a celkovému vnímání sebe samých. Pacientky si uvědomují své vlastní postavení těla a ukotvení v prostoru a učí se pracovat s rytmem – jak tanečním, tak životním.

### Zuzano, jak Vy osobně vnímáte tanec?

Momentálně vnímám tanec jako prostředek k tomu být „tady a teď“. Tím, že mozek zaměstnám novými pohybovými vzorci, moje duše se odpoutá od starostí běžného života a může na chvíli volně létat.

Neodmyslitelnou součástí tance je hudba. A jak řekl Martin Luther: „Hudba zahání ducha smutek.....Je nejlepší útěchou pro lidi, jí se srdce upokojí, občerství a osvěží.“

Takže tanec je pro mě forma psychohy-

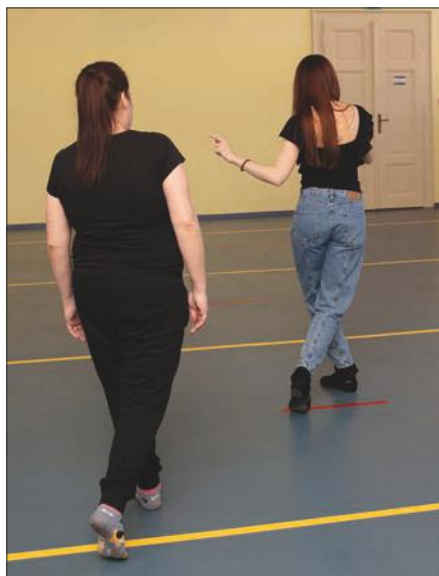


gieny, a tohle vše se snažím s vědomím a skrz pohyb předávat našim pacientkám.

### A daří se to? Co jste si od vedení tanečních lekcí v PN Bohnice slibovala a co jste očekávala?

Tělo a duše jsou úzce propojené. Duše je občas těžko uchopitelná, ale s tělem můžeme lépe pracovat a ovlivňovat je.

Přála bych si, aby se pacientkám na terapiích povedlo tím, že se propojí hravou



formou se svým tělem, napojit na svou duši. Což by mohl být jeden z kroků na vlastní cestě k uzdravování.

### Jak lekce probíhají?

Na začátku lekce se rozehríváme rytmickými cviky, tleskáním a skákáním na fit balóněch. Následně si dle preferencí účastníků zvolíme tanec a nacvičíme krátkou sestavu. Soustředíme se i na správné držení těla a posílení určitých svalových skupin, trénujeme balanc. Posledních pár minut věnujeme dechu a uvolnění.

Průběh lekce přizpůsobuji potřebám a přáním tanečniců. Na lekcích zaznívá i otázka: Víte, která hudba s vámi hýbe zevnitř? Ta, která vás nenechá chladným, když ji slyšíte a sama vás rozpohybuje? Průběh samotné terapie je tak často přizpůsobován aktuálním potřebám a náladě samotné skupiny.

### V čem vnímáte, že mohou taneční lekce pomoci?

Tanec je pohyb a pohyb je nedílnou součástí života. Občas se může stát, že na naší životní cestě ustrneme, ztratíme ba-

lanc nebo vypadneme z rytmu. Rytmus v těle nám může pomoci navrátit životní rytmus, balanční cviky nalézt rovnováhu. Obecně by také mělo platit, že flexibilita těla znamená flexibilitu mysli. Tancem můžeme ovlivnit naši náladu, dobít si energii, pocítit radost ze života a nastolit duševní pohodu. Nicméně hudba a pohyb v nás dokáží vyvolat velice silné emoce, přenést nás do vzpomínek, stejně jako například vůně. Vnímáme emoce, které jsme dlouho necítili nebo na ně nejsme připraveni, a ty nás mohou svou silou zasáhnout velice hluboko. Jsou to tělesné děje - vnitřní pohyb, a takto je můžeme uchopit a zpracovat pomocí tance a nechat je proudit. Tím se nám může ulevit, ale třeba se nám podaří podpořit také své sebevímání a sebezpřijetí.

### **Splnily taneční lekce s pacientkami vaše očekávání?**

Mým snem bylo vždy propojit tyto dva světy, medicínu a tanec, takže ano. Myslím, že ze všech oborů medicíny právě psychiatrie a neurologie mají největší potenciál zapojit pohyb a hudbu do průběhu léčení.

Tanečními lekce bych chtěla přinést trochu lehkosti a radosti z pohybu hospitalizovaným pacientkám a nasměrovat je zpátky k sobě samým. Třeba i proto, že mě taky tanec pomohl ujasnit si mé poslání.

S pacientkami se o jejich prožitcích a domech po každé lekci baví ergoterapeutka Mgr. Michaela Ondráčková, DiS.



### **Mišo, jaké máš reakce od pacientek?**

Stává se, že pacientky při příchodu na lekci přiznávají, že jsou bez nálady, mají pocitu úzkosti nebo se necítí úplně dobře. A samotné jsou poté překvapené, jak se během tance dokázaly uvolnit, rozptýlit a také zrelaxovat. Tanec jim pomůže zaměřit se na sebe a své tělo.

### **Musí být člověk na taneční lekce pohybově nadaný?**

To je na tom to krásné – nemusí, vůbec. Stačí mít chuť se trochu hýbat a nebát se zapojit. Není výjimkou, že se mi po lekci pacientky svěřují, že jsou velice překvapené, že nikdy netančily nebo se tanci více nevěnovaly, a přesto si lekci užily a dokázaly se zapojit. Ale i kdyby někdo během terapie zjistil, že toto není pro něj – napří-

klad by mu nevyhovovala zvolená hudba, necítil se dobře nebo si potřeboval odpočinout, může si sednout, pozorovat ostatní a zapojit se, až když to sám bude cítit. Prostředí během lekce je naprosto bezpečné pro všechny, na tom si zakládáme. Jsme moc rády, že pacientky jsou s lekce- mi spokojené a odcházejí s úsměvem na rtech, tancem v těle a hudbou v duši.

Mgr. Nikola Junková Svobodová  
vedoucí ergoterapie a logoterapie



# JÍST ZDRAVĚ SE VYPLATÍ

## OČISTA ALIAS „DETOX“ TĚLA



**Detox? To neznamená, že máme vyhazovat peníze za doplňky stravy nebo za nějaké nesmyslné detoxikační diety, kúry a podobně. Detox těla zvládá v průběhu celého roku samo, a to díky játrům, ledvinám, trávicímu traktu, lymfatickému systému (největší je slezina), respiračnímu systému, střevům a kůži.**

Každopádně pokud žijeme ve stresu, máme nepravidelné stravování, jíme ve spěchu, konzumujeme hlavně průmyslově zpracované potraviny, máme nedostatek vlákniny, vitamínů, minerálů, málo a nekvalitně pijeme, minimálně se hýbeme, máme nekvalitní a nedostatečný spánek, tak tím tělu rozhodně neulehčujeme. Je dobré mu pomoci a ulevit, zastavit se!

Detox je často spojován s jarem, které se vyznačuje probouzením přírody, čili zvýšenou aktivitou rostlin a živočichů. S příchodem jara začínáme pečovat o balkony, terasy, zahrady, vytahujeme kola, koloběžky, místo aut využíváme motorky, začínáme chodit více do přírody, měníme účesy, šatníky, boty... Jednoduše řečeno, vycházíme ze svých „ulit, bunkrů“ a začínáme se více zajímat o okolí a zevnějšek, tak proč ne o úpravu nebo změnu stravovacích návyků? Jestliže jsme to nezvládli na jaře, pak léto je dalším ideálním ročním obdobím.

Pro podporu funkce zmiňovaných orgánů je důležitý kvalitní a dostatečný pitný režim (neperlivá voda, bylinné čaje – máta, heřmánek, kopřiva, citronová tráva, doporučuji maté čaj...), omezení konzumace smažených pokrmů, masa, tučných mléčných výrobků, kávy, rychlého občerstvení, bílé mouky, cukru, soli, alkoholu a cigaret. Pro změnu je dobré zařadit více čerstvých potravin – zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny (oves, ječmen, špalda, rýže, pohanka, bulgur...), fermentované výrobky (kefír, acidofilní mléko, zelenina - například kimči...), ořechy (hlavně vlašské ořechy, protože jako jediné se dají považovat za zdroj omega 3 mastných kyselin), semínka (například čerstvě drcená lněná semínka,



sezam, konopná, dýňová, slunečnicová...), čerstvé bylinky (pažitka, bazalka, rozmarýn, máta...), výhonky (klíčky), jednoduhová koření (kurkuma, skořice, kayenský pepř, kmín, hřebíček...), chlazené libové maso, chlazené ryby, čerstvá vejce třídy A, čerstvé máslo a rovněž čerstvé mléko a sýry.

Neuškodilo by rozhlédnout se i ve vašem okolí, jestli tam nemáte dobrého farmáře, který prodává své produkty. Pro mě samotnou „čerstvost, čerstvé“ znamená také potraviny vyráběné ze surovin vypěstovaných či produkovaných českými výrobci. Vhodné je zařazení většího množství zeleniny a ovoce, bylinek, místo masa občas zařadit vegetariánská nebo veganská jídla.

Běžné sladkosti nahradit nejlépe dostupným letním ovocem, jako jsou např. třešně, borůvky, angrešt, maliny či třeba jahody. Vhodné je i sušené ovoce bez siřičitanů, cukrů a konzervantů, dále doporučuji ovoce sušené mrazem, směsí sušeného ovo-

ce a ořechů, kvalitní hořkou čokoládu, řecké jogurty s 0% tuku, čekankový sirup...

Jakákoliv změna stravování musí pochopitelně respektovat a zohledňovat celkový zdravotní stav. Ne vše je vhodné vždy a pro každého.

Sebemenší změna v životním stylu přinese pozitiva a přispěje k lepšímu fyzickému, ale i psychickému zdraví.

Iveta Jozefová

Nutriční terapeutka se specializací zaměřenou na výživu dospělých. Aktuálně se účastní psychoterapeutického výcviku se zaměřením na interdisciplinární léčbu psychosomatických syndromů včetně poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění. Věnuje se hospitalizovaným i ambulantním klientům, přednostně nezletilým, případně klientům s poruchami příjmu potravy. Spolupracuje s Centrem duševního zdraví pro Prahu 8, kde vede skupinová sezení se zaměřením na zdraví a životní styl.

Jak praví staré české přísloví:  
„Dobré jídlo, dobré pití prodlužují životy.“





# NEJSME JENOM NEMOCNICE

## NÁVŠTĚVA NAŠÍ ŠPERKAŘSKÉ DÍLNY



Šperkařská dílna je jednou z aktivit Centrálních terapií, která pomáhá pacientům Psychiatrické nemocnice Bohnice získávat zpět ztracenou důvěru v sebe samé a také schopnosti aktivně tvořit a měnit svou stávající neuspokojivou situaci.

V čem je však "korálková" dílna zvláštní? Tak především je tu ona tvůrčí svoboda, která otevírá dveře fantazii a vlastní šikovnosti, pak i možnost přetvářet své představy a sny do hmotné podoby.

Za pomoci korálek vznikají náramky, náušnice, náhrdelníky, ale i zvířátka a jiné předměty, které jsou nejen krásné, ale přinášejí nám i pocit, že jsme vytvořili něco jedinečného. Což nás může dovést k uvědomění si, že i my sami jsme jedineční...

Práce s korálky v nás podporuje trpělivost, soustředění, jemnou motoriku, ale především nám dává pocit, že jsme schopni přetvářet své představy a sny ve skutečnost. Tento drobný důkaz pak u sebe můžeme nosit jako připomínku toho, že i když je to někdy těžké, dokážeme dávat svůj život do pořádku a uspořádat rozdrobené kousíčky vlastních osudů podobně jako droboučké korálky navlečené na šňůrce.

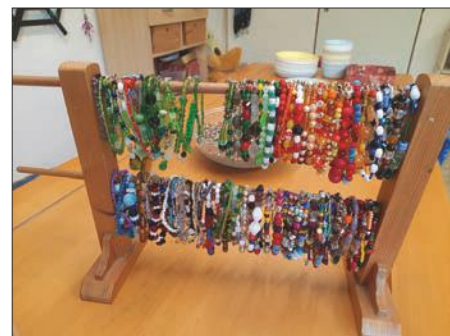
V tibetském buddhismu existuje technika tvoření obrazců zvaných mandaly pomocí barevného písku. Mandaly představují obrazy duchovního vesmíru a jejich tvorba

pomáhá v dosažení hlubšího porozumění světa i sobě samých. Tato technika vyžaduje maximální soustředění po dlouhou dobu, proto je využívána jako forma meditačního cvičení roztěkané mysli.

Podobný efekt může mít i práce s korálky, kdy si hrajeme s barvami, tvary a dáváme celému dílu hlubší symbolický rozměr. Můžeme si vytvořit vlastní talisman pro štěstí, který nám bude připomínat, že v sobě máme tvůrčí schopnost, s jejíž pomocí můžeme přetvářet svůj život v něco krásného.

I prosté přebírání se korálky má hluboký psychodynamický potenciál, který se odráží v řadě národních mýtů a pohádek. Popelka musela vytřídit hrách a čočku, aby získala odvahu odjet na ples a tam potkala svého prince. Podobně i naše duše musí přebírat podstatné od nahodilého balastu, abychom se mohli setkávat sami se sebou ...

Monika Rubinstein  
Centrální terapie





**Jmenuji se Noemi, je mi 25 let a do Bohnic jsem se dostala po tom, co jsem málem přišla o život při předávkování léky. Skončila jsem krátkodobě na lůžku pro selhání orgánů a následné mrtvici. Na svou žádost jsem dostala po propuštění z nemocnice od svého adiktologa doporučení na oddělení 16.**

Obava z toho, že odjízdim na osm týdnů někam, kde nikoho a nic neznám, byla zbytečná. Věřila jsem, že budu v dobrých rukou, a tak to i bylo. V začátcích léčby je asi nejtěžší uvědomit si, že jsem závislá a že jsem si celou dobu jen ubližovala a musela jsem snášet všechny své nezmary, za které by se ostatní styděli. Nebyla jsem na to ale sama. Dostalo se mi podpory od všech mých blízkých, rodiny a od terapeutického týmu.

První dva týdny byly trochu zmatečné, ale komunita mě podržela. S mou diagnózou to bylo stále jako na horské dráze. Díky různým terapiím jsem postupně začínala poznávat své spouštěče a stala jsem se více stabilní. Postupem času jsem na sebe začínala být pyšná na vše, k čemu jsem se dopracovala. Mým velkým cílem se stalo plnit si malé cíle. Jít krůček po krůčku a nestydět se za to udělat krok zpět. Několikrát jsem si i vyzkoušela vystoupit ze svého safespace (oddělení) a vydat se sama do města. Bylo to dost buď, anebo.

Někdy jsem se vrátila nadšená, jindy nejistá. Velký vliv na mě měli i ostatní pacienti. Nejvíce asi ti, kteří se rozhodli léčbu opustit. Hlavou mi pak probíhala hromada otázek a pochybností. S postupující léčbou jsem se těmito pochybnostmi nedala zastrážit. Často už jsem totiž věděla, co chci. Největší inspirací pro mě byly vždy skupi-

ny s peer terapeutem, kdy jsem se mohla přesvědčit, že to nejsou jen řeči lékařů. S blížícím se koncem léčby jsem začala být nejistá a začala jsem se velmi bát. Myslím si, že to bylo i oprávněné. Postavit se na vlastní nohy je těžké. Právě proto jsem si zařídila doléčovací centrum a psychiatra s psychoterapeutem. Svou léčbu jsem rádně ukončila.

Po opuštění Bohnic v srpnu 2022 jsem věděla, že rozhodně nejsem ještě připravena nastoupit do klasické práce na plný úvazek. Vrátila jsem se tedy bydlet k mamce. Později jsem dostala nabídku, že bych mohla několikrát týdně vypomáhat v penzionu u známého. Tam jsem tedy začala brigádničit. Bylo mnohem jednodušší pracovat v domácím prostředí a vytvořit si v bezpečném prostředí nové zdravé návyky.

Na podzim 2022 jsem byla na své první absolventské léčbě a krátce po začátku roku 2023 na druhé. Každý pobyt mě utužil více v tom, co jsem chtěla a za čím jsem si šla.

V březnu 2023 jsem si našla práci na plný úvazek v call centru. Rozhodně jsem nemohla říci, že by to byla práce snů a ani že by mě naplňovala. Z práce jsem chodila s brekem a nikdy se mi tam nechtělo. Šla jsem si ale za tím, že našetřím na kurz, díky

kterému získám práci, jež mě bude naplňovat.

V červnu 2023 jsem se zúčastnila výběrového řízení, kam jsem byla později přijata. Práci v call centru jsem ukončila a šla na další, svou třetí absolventskou léčbu. Od září 2023 tedy pracuji na základní škole jako asistentka pedagoga a pomáhám tam, kde to děti potřebují a jsem podporou tam, kde by chyběla.

Dne 13. března 2024 jsem na sebe mohla být s blízkými pyšná na své dva roky abstinence.

Noemi



## Využijte ucelené nabídky produktů Sebamed za trvale zvýhodněnou cenu



LÉKÁRNA

284 016 140





Měl jsem možnost posoudit život před a po užití medikace na svoje duševní nesnáze. Pět let jsem se potácel životem v psychóze, měl bludy, hlasy a halucinace, žil jsem ve změněném stavu vědomí, ze kterého nebylo úniku. A po druhé hospitalizaci si léky sedly a já najednou žil život, ve kterém bludy a hlasy neexistovaly. Čas od času se vracely, ale za pomoci léků bylo možné je zastavit. Psychiatrická medikace mi nejspíš zachránila život, neboť moje první hospitalizace byla po pokusu o sebevraždu. O to víc mě pak zajímalo, jak na medikaci pohlížejí další peerové. Protože medikace má své výhody i stinné stránky. Vedlejší účinky jsou časté a mnohdy činí lidem potíže. Někteří lidé medikaci vypouštějí a pak se vracejí do léčebny. Vybral jsem příběhy čtyř kamarádů, kteří pravdivě líčí, jaké to je žít s léky. Doufám, že jejich příběhy promluví do vaší duše stejně jako do té mé.



## Katka, 46 let

Po tom, co se mi v životě stalo, nevěřím v Boha. Jak říká Jára Cimrman: „Jsem bezvýhradný ateista, až se bojím, že mě Pánbůh potrestá“. Můj Bůh je medikace, ačkoliv to tak dřív nebylo. Když mě potkala duševní nemoc, měla jsem silné přesvědčení, že to zvládnu vlastní vůlí, když budu dostatečně silná. Bohužel to byla velmi krkolomná cesta a já bych si ušetřila hodně bolesti a možná bych ani nemusela bojovat o život, kdybych zpočátku přistoupila na zkratku a nechala si pomoci léky. Teď je to už patnáct let, jsem smířená s tím, že medikaci budu brát do konce života. V ničem mne neomezuje, snad jen, co se týká spánku – potřebuji jej více než dříve. Každopádně je to hlavně díky medikaci, že žiji plnohodnotný život. Pracuji, mám přítele, vychovávám děti, mám přátele, koničky a raduji se ze života každý den, něco co jsem si x let zpátky vůbec nedokázala představit.

## Dan, 38 let

S duševním onemocněním žiji již přes 20 let. Téměř od začátku, tedy od 18 let užívám psychiatrickou medikaci. Za tu dobu

se u mě vystřídala lepší a horší období, a byl jsem několikrát hospitalizovaný. Téměř vždy, když jsem medikaci přestal na delší dobu užívat, následovala hospitalizace, většinou kvůli tomu, že jsem nemohl spát a objevily se bludy a hlasy. Léky jsem užíval jak depotně, tak běžným způsobem: lepší zkušenost mám s denním užíváním, což ale může být ovlivněno typem léků. K lékům mám ambivalentní postoj. Na jednu stranu mi léky pomáhají nespadnout do větších psychických propadů, a na druhou stranu mají své omezující vedlejší účinky. Jsem po nich někdy unavený, přibral jsem na váze a ve spojitosti s nemocí mám horší kognitivní funkce. Za svůj život jsem vystřídal různé typy léků a se současným mixem jsem spokojen. Myslím, že bez léků bych nemohl fungovat tak, jak funguji nyní, zároveň jich ale chci brát co nejméně a pokud možno s minimem vedlejších účinků.

## Markéta, 35 let

Domnívám se, že hlavně kvůli psychiatrické medikaci mám přes třicet kilo navíc, které jsem zatím i přes všechny snahy neshodila. Bohužel jsem na vlastní kůži vyzkoušela, že bez psychofarmak ne-

můžu fungovat. Jedenáct let už beru lék, který mě naprosto spolehlivě hlídá před manicko-psychotickými atakami, a tím zabraňuje mým hospitalizacím na psychiatrii, čemuž jsem moc ráda. Naopak mi škodí a ubližuje obezita, která vznikla při léčbě. Před schizoafektivní poruchou jsem měla štíhlou postavu, vážila jsem okolo 63 kilogramů. Ráda a volně jsem se hýbala, bavilo mě se hezky oblékat a docela mi to slušelo. V obdobích třech atak mi v nemocnici kromě aplikace ECT dávali ve velkých dávkách léky. Mám dojem, že nejlépe zabraly „elektrošoky“, ale po léčbě jsem vždy přibrala kus váhy. Z toho důvodu jsem hledala lék, při kterém by se mi konečně podařilo nastolit zdravější životosprávu a zhubnout. Vystřídala jsem šest různých léků a dopadlo to z mého pohledu průšvihem, další drsnou hospitalizací ve PN Bohnice a hrabáním se ze dna déle než rok. Váha přibyla. Vrátila jsem se k léku, se kterým se mi zhubnout nedaří, ale aspoň na psychiku mi funguje, jak má.

## Martin, 29 let

Moje zkušenosti s medikací. Krátce po oslavě svých 18 let jsem se poprvé setkal s psychofarmaky. Bylo to krátce po stěhování s rodinou, kdy jsem se během několika týdnů změnil k nepoznání. Z klidného a vyrovnaného studenta jsem se stal přespříliš komunikativním, plným energie, ale zároveň velmi vznětlivým a roztržitým člověkem, který skoro vůbec nespál. Rodiče si už se mnou nevěděli rady, a tak se mnou jeli na psychiatrickou kliniku. Na místě jsem neměl vůbec tušení, kde to vlastně jsem. Doktor usoudil z mého roztěkaného a zvláštního chování, že se se mnou opravdu něco děje, a tak navrhl, abych začal užívat léky. Ještě ten den po návštěvě psychiatrie moje mánie vyeska-

lovala natolik, že jsem byl ve večerních hodinách policií převezzen zpět na psychiatrii na uzavřené oddělení. Byl jsem na samotce a několik týdnů trvalo, než mi nasadili medikaci, která zabrala. Během téměř půlročního pobytu na psychiatrii jsem přibral přes dvacet kilogramů, ale odcházel jsem ve stabilizovaném, bezpříznakovém stavu. Začátky po propuštění byly těžké.

Vedle uvědomění si nemoci jako takové jsem zápasil s vedlejšími účinky léků. Byl jsem unavený, malátný a nadále jsem tloustnul. Z důvodu vzniklé tachykardie a vysokého tlaku jsem užíval léky i na tyto obtíže. Viděl jsem ale světlo na konci tunelu. Jelikož to byla moje první epizoda, tak jsme s ambulantním psychiatrem plánovali postupné snižování léku, které se během dvou až tří let vysadí úplně. Během tohoto období jsem poctivě bral lékařem předepsané léky a také pravidelně každý měsíc chodil na odběr krve, aby se zkontroloval stav bílých krvinek, protože může způsobovat vážné onemocnění – agranulocytózu.

Postupem času jsem při nižších dávkách začal cvičit a mít více energie. Přišlo zhub-

nutí, a i přes určitou dávku léku jsem se cítil dobře. Po odmaturování jsem léky přestal užívat úplně a naivně jsem věřil, že se mi nemoc vyhne obloukem. Opak byl pravdou. Po dvou měsících na vysoké škole jsem se vlivem stresu a celkového vyčerpání předávkou lékem, který už jsem dávno u sebe neměl mít. Bohužel jsem si ho nechal pro případ, kdybych hůře spal nebo opět pociťoval příznaky onemocnění.

Upadl jsem do bezvědomí a až po několika dnech jsem se probudil zpátky na psychiatrii. Bohužel tohle předávkování rozpoutalo sérii hospitalizací v průběhu dalších osmi let. Bylo mi řečeno, že tentokrát už léky budu muset užívat do konce života. S tímhle faktem jsem se nedokázal smířit. Po každé další hospitalizaci jsem léky po několika týdnech přestal užívat. Lhal jsem tak svému doktorovi, který mi nadále léky předepisoval. Nebylo mi to příjemné, ale vidina života bez léků a jejich nežádoucích účinků mě k tomu více než motivovala. Bez léků jsem ale nikdy dlouho nevydržel psychicky zdravý. Průměrně každý rok jsem byl opětovně hospitalizovaný. S každou další atakou nemoci se mi snížila úroveň kognitivních funkcí, jako jsou paměť, po-

zornost, koncentrace, schopnost vyjadřování a rychlost učení se. Jednoduše jsem hloupnul čím dál více. Ve čtyřech hospitalizacích jsem podstoupil elektrokonvulzivní terapii, lidově „elektrošoky“, které dále degradovaly moji kognici. Tomu všemu se ale dalo předejít.

Při svojí poslední hospitalizaci jsem si řekl dost. Už jsem nechtěl být znovu hospitalizovaný a začal jsem léky vnímat jinak. Dnes souhlasím s doktorem. Už déle, než dva roky nejsem hospitalizovaný. Sportuji a žiju běžný život, i když užívám léky. Vedlejší účinky jsem přestal vnímat i pociťovat. Léky už nevnímám nepřátelsky, ale vnímám je jako velkou oporu při zvládnutí tak těžké nemoci, jakou je schizoafektivní porucha. Moje mladická nerozváženost s neužíváním léků se na mě podepsala dost negativním způsobem. Každá ataka společně s hospitalizací mě uvrhla na dno, ze kterého se postupem času čím dál hůře unikalo. Zároveň nepříznivě ovlivnila nejen moje kognitivní funkce a paměť, ale i pracovní kariéru a mezilidské vztahy.

Příběhy pacientů sepsal  
Pavel Oulík



## A co na to klinický farmaceut?

**Klinická farmacie patří v České republice mezi novější zdravotnické obory. První oddělení s tímto zaměřením začala vznikat kolem roku 2010 ve velkých nemocnicích, nicméně ve světě je tento druh péče rozšířený už zhruba 50 let. Dnes klinickofarmaceutickou péči poskytuje asi 40 oddělení klinické farmacie po celé České republice, několik se jich nachází rovněž v nemocnicích poskytujících psychiatrickou péči. Jedním takovým je i Psychiatrická nemocnice Bohnice (PNB), kde existuje oddělení klinické farmacie již od roku 2015.**

Klinický farmaceut pravidelně vyhodnocuje medikaci hospitalizovaných pacientů s cílem předcházet vzniku různých lékových problémů. Lékový problém může nejčastěji znamenat např.:

- interakce mezi podávanými léčivými, která vede ke snížení efektu nebo k vyšší toxicitě jednoho a více z nich,
- nežádoucí účinky léčiv,
- neracionální kombinace léčiv nebo polyfarmacie,
- neúčinnost terapie z různých důvodů,
- nevhodná dávka u pacientů, kteří mají sníženou funkci ledvin a jater,
- nevhodně zvolené léčivo u pacientů s dalšími diagnózami,
- nevhodná úprava či příprava léčiv (drcení léků, ředění infuzí) apod.

Pokud je lékový problém v medikaci pacienta již přítomný, klinický farmaceut se snaží navrhnout taková opatření (změna dávky, záměna léčiva, dočasné vysazení apod.), aby došlo k eliminaci rizika nebo k posílení efektu léčiva. Dá se říci, že klinický farmaceut je ve zdravotnickém zařízení garantem bezpečné a efektivní farmakoterapie.

Klinickofarmaceutickou péči nelze poskytovat bez spolupráce s lékaři a bez kontaktu s pacienty, proto se kliničtí farmaceuti pravidelně účastní vizit na oddělení. Lékaři si mohou také jejich konzultaci za účelem zhodnocení medikace u konkrétního pacienta vyžádat. Návrh doporučení a úprav medikace, který je určen primárně



ošetřujícímu lékaři, pak klinický farmaceut písemně zpracuje a vloží do dokumentace pacienta. Na podkladě tohoto doporučení pak lékař spolu s pacientem rozhoduje, jakým směrem se léčba bude ubírat. V PNB je míra akceptace těchto doporučení kolem 95 %. Jeden klinický farmaceut intervenuje ročně asi ke 2 000 léčivům a zhodnotí medikaci u asi 20 % přijatých pacientů. Necelá polovina intervencí se týká konzultace ke konkrétnímu léčivu. Tento druh intervence je často prováděn právě na vyžádání lékaře. V rámci něj je diskutována např. volba vhodného léčiva u pacienta se závažnou komorbiditou (např. kardiovaskulární, nádorové, metabolické či jiné onemocnění), se zhoršenou funkcí eliminačních orgánů, specifickým stavem (např. těhotenství, podvýživa, morbidní obezita, dialýza) nebo se jedná o požadavek racionalizace medikace u pacienta s polyfarmacií. Stran četnosti intervencí následuje indikace vyšetření – fyzikálního, laboratorního nebo specialistou – za účelem eliminace rizika lékového problému.

V poslední době se do rutinní praxe implementují moderní nástroje, které lze využít k dávkové optimalizaci léčiv. Prvním z nich je významné rozšíření počtu léčiv, u kterých se stanovuje plazmatická hladina. Tímto odběrem ověřujeme, zda se hladina léčiva pohybuje v doporučeném terapeutickém rozmezí. Na interpretaci výsledků takového vyšetření se klinický farmaceut rovněž podílí. Za tímto účelem využívá i speciální software, s jehož pomo-



ci lze např. predikovat, která se hladiny léčiva budou pohybovat po změně dávky. Software vychází z knihovny populačních farmakokinetických dat, tzv. průměrného pacienta, a tato data pak „nafituje“ na konkrétního pacienta, u kterého vývoj hladiny namodeluje. Další novinkou v léčbě je možnost provedení farmakogenetického vyšetření (u vybraných pacientů), kdy můžeme ověřit, jak konkrétní pacient vybraná léčiva metabolizuje. Pokud např. vyšetřením zjistíme, že pacient odbourává léky tak rychle, že vlastně nemohou účinkovat, můžeme adekvátně reagovat změnou léku. V dnešní době jsme tedy schopni pacientovi de facto ušít terapii na míru. Toto vyšetření je vhodné provést zejména u pacientů s opakovaným selháním terapie i přes dostatečně vysoké podávané dávky léčiv, nebo naopak u pacientů s výraznými nežádoucími účinky i přes relativně malé dávky léčiv, či na základě výsledku odběru plazmatických hladin léčiv.

Klinický farmaceut může také edukovat pacienta na podporu adherence a za účelem zvýšení lékové gramotnosti, nicméně tento druh konzultační činnosti je pro časovou vytiženost klinických farmaceutů spíše okrajový.

Kromě klinickofarmaceutické péče o pacienty na lůžkových odděleních byla v PNB koncem roku 2023 zřízena i ambulance klinického farmaceuta. Tedy konečně existuje možnost konzultovat medikaci také u ambulantních pacientů. Pacient může do ambulance přijít osobně po předchozím objednání, vybaven žádankou typu K. Jeho případ může též konzultovat pacientův ambulantní psychiatr - telefonicky

či e-mailem. Pojišťovna tyto konzultace v definovaném rozsahu pacientům hradí. O tento typ služby je i mezi pacienty poměrně velký zájem. Opět je ale problematické personální zajištění této služby. Klinických farmaceutů je přes rostoucí zájem o obor ze strany studentů farmacie stále relativně malý počet.

Přesto jsou kliničtí farmaceuti již dnes pevnou součástí zdravotnického systému, kde dbají na bezpečnost a racionalitu medikace. Pacienti totiž nestonají v rámci jednotlivých odborností, ale jejich diagnózy se často sdružují. Někdy je obtížnější nastavit u pacienta správně medikaci, protože somatické léky mohou mít např. psychiatrické nežádoucí účinky nebo mohou s těmito psychiatrickými léky interagovat.

Klinický farmaceut má hluboké znalosti farmakologie ve všech oblastech medicíny (zná tedy všechna léčiva, nejen ta, která se užívají v určitém medicínském oboru) a má rozsáhlé povědomí o účincích léčiv a o tom, jak se v organismu chovají (o jejich vstřebávání, distribuci, metabolismu a vylučování). Měl by se tedy dokázat zorientovat v každé, a to i v komplexní medikaci, posoudit správnost dávky, správnost volby preparátu a doporučit potřebná vyšetření k eliminaci rizika a ke zlepšení efektu léčby. To vše klinický farmaceut posuzuje s ohledem na nejnovější data medicíny, která jsou založená na důkazech, a to z něj právě činí nepostradatelnou součást týmu, který o pacienty pečuje.

PharmDr. Ivana Tašková  
klinická farmaceutka



# Z NEMOCNIČNÍHO DĚNÍ

## UDÁLOSTI NA KTERÉ CHCEME POUKÁZAT



Poslední tři měsíce v naší nemocnici byly plné aktivit, událostí, ale i nezapomenutelných okamžiků. Začalo to návštěvou zpěváka, moderátora a rappera zvaného Raego na dětském oddělení, pokračovalo tiskovou konferencí k ukončení velkého projektu EPC a jarním Black Marketem. Zaměstnanci se zapojili do sportovních akcí – běželi pražský půlmaraton, zúčastnili se městského překážkového běhu Urban Challenge a tradiční Pražské discgolfové ligy.

Naše oddělení 29 mělo tu čest přivítat Aleše Cibulku s Michalem Jagelkou, kteří přivezli s sebou také svého hosta Josefa Zímu, aby tak společně potěšili naše nejstarší pacienty. Divadlo Za plotem ožilo díky talk show Aleše Cibulky a jeho hostů, a poslední květnový víkend k nám opět zavítal festival Mezi ploty.

**Níže vám představíme přehled toho nejzajímavějšího z nemocničního dění za poslední tři měsíce. Přečtěte si o tom, co se v naší nemocnici událo!**

V průběhu měsíce března a dubna se někteří členové Týmu nemocničního ombudsmana zúčastnili základního výcviku v mediaci. Tento výcvik byl zaměřen na získání základních znalostí a dovedností pro efektivní řešení konfliktů a stížností ve zdravotnictví. Staví na vyváženém propojení teoretických poznatků s praktickými zkušenostmi a dovednostmi. Jednalo se o pilotní projekt, který prohlubuje vzdělávání ombudsmanů ve zdravotnictví v oblasti mediace. „Mediace je metoda řešení konfliktu, při níž neutrální kvalifikovaná osoba pomáhá účastníkům konfliktu ve vzájemném dorozumívání, jehož cílem je



dosažení jejich spokojenosti s procesem i výsledkem řešení konfliktu.“ (Holá, 2011, prezentace)

Dne 8. 3. se známý zpěvák, herec, rapper, moderátor a textař Raego vydal na oddělení 28, aby potěšil duše našich dětských pacientů. Kromě dobré nálady a širokého úsměvu pro všechny přivezl také mnoho ovoce a sladkostí.

Dne 11. března 2024 proběhla tisková konference společnosti Veolia Energie ČR a D-energy, která se uskutečnila v našem

divadle Za plotem. Tisková konference byla uspořádána k ukončenému projektu EPC, který znamenal investice do energetické modernizace nemocnice. Jeden z největších projektů garantovaných úspor energie v České republice, který dokončily společnosti Veolia Energie ČR a D-energy, se uskutečnil právě v Psychiatrické nemocnici Bohnice. Nemocnice teď spotřebuje o 30 procent energií méně a podle původních propočtů by měla ušetřit téměř 15 milionů korun ročně. Vzhledem k rostoucím cenám za energie a vodu budou ale celkové úspory nemocnice daleko vyšší, konkrétně 24,5 milionu korun. Pomyslný šek na tuto částku převzala z rukou zástupců společnosti Veolia Energie ČR a D-energy paní ředitelka MUDr. Zuzana Barboríková, MBA.

Dne 23. 3. proběhla další prodejní výstava Black Market, kde byly na prodej výrobky pacientů, které vznikají v rámci pracovní a činnosti rehabilitace.

Dne 6. 4. běžel náš šestnáctičlenný tým, zastoupený zdravotnickými i nezdravotnickými profesemi, ½ Maraton Praha 2024. I přes extrémní teplo, které v ten den panovalo, se naši zaměstnanci rozhod-



li pokořit městský maraton a odhodlaně nastoupili na start. V souvislosti s konáním půlmaratonu docházelo během akce k mimořádným událostem, při kterých mělo větší množství osob zdravotní obtíže, spojené s mírou fyzické náročnosti a nezvykle teplého dubnového počasí. I naše lékařka MUDr. Nikola Haranzová se v průběhu běhu chopila situace a poskytla první pomoc člověku, který v její blízkosti zkolaboval. Přes tuto výzvu paní doktorka pokračovala a dokončila závod. Jsme hrdí na naše kolegy, kteří dokázali naši nemocnici úspěšně reprezentovat v běhu dlouhém přes 21 kilometrů. Všem moc děkujeme za skvělý výkon a reprezentaci.

Dne 10. dubna studenti Gymnázia Nad Alejí 1952, Praha 6 – Řepy uspořádali finanční sbírku na opravu střechy našeho nemocničního kostela sv. Václava. Během několika hodin si mohli studenti a profesori buď zakoupit občerstvení, nebo si za příspěvek vzít symbolický deštníček. O sbírku byl velký zájem a nakonec se studentům podařilo vybrat krásných 16 281 Kč, které byly zaslány na účet veřejné sbírky kostela.



V pátek 19. dubna a v sobotu 20. dubna ožil areál naší nemocnice nevšedním způsobem. Hostil městský překážkový běh Urban Challenge! První běžci měli možnost vyzkoušet si závodní dráhu ve večerních hodinách za tmy s pomocí čelovky, což přidalo závodu na adrenalinu. Sobota byla věnována překážkovému běhu pro dospělé a děti, a tak se mohla celá rodina zapojit do sportovního dění. Na závěr se všichni účastníci mohli těšit na zasloužené medaile a drobné dárky. Byly to dva skvělé dny plné sportu, zábavy a společně stráveného času!

Nekorunovaný král české dechovky Josef Zíma navštívil ve středu 1. května naše

gerontopsychiatrické oddělení. Letošní prvomájový svátek oslavili naši senioři spolu s tímto českým hercem, dabérem, moderátorem a zpěvákem české dechovky. V průběhu vystoupení si naši nejstarší pacienti zaspívali mimo jiné i písničky z českých pohádek a filmů a poslechli si zajímavé vyprávění. Byl to nejen příjemný kulturní zážitek pro naše pacienty, ale také příležitost k setkání a sdílení pozitivní energie. Děkujeme všem za jejich laskavou návštěvu a za to, že udělali tento sváteční den našim pacientům o něco světlejší!



Areál naší nemocnice ožil o víkendu 11. a 12. května discgolfem. Nejprve v sobotu odpoledne proběhlo na louce před kostelem představení tohoto sportu pro všechny zájemce z řad pacientů, zaměstnanců nemocnice a široké veřejnosti. Zkušební hráči nejprve krátce pohovořili o historii sportu, vysvětlili pravidla a předvedli základní techniky discgolfových hodů. Poté si zájemci mohli vypůjčit disky a vyzkoušet několik jamek, které byly pro ně připravené. V neděli pak celý den probíhal v areálu bohnické nemocnice, jež pro tento sport nabízí ideální podmínky, již tradiční turnaj v rámci Pražské discgolfové ligy. Pro hráče ligy zde dočasně vyrostlo dokonce 20 discgolfových jamek.

V pondělí 13. května ministr zdravotnictví



a hlavní sestra ČR ocenili sestry za vynikající práci. Naše hlavní sestra Jana Akrmannová získala Cenu PhDr. Alice Garrigue Masarykové za svůj významný přínos českému ošetrovatelství. Jana Akrmannová spojila celý svůj profesní život s naší nemocnicí, kde je od roku 2000 hlavní sestrou. Do oblasti péče o duševní zdraví přináší neuvěřitelný zápal a odhodlání. Moc gratulujeme!



V pátek 17. května proběhl Den otevřených dveří na nově zrekonstruovaném oddělení 35. Zaměstnanci, pacienti a veřejnost se mohli podívat do prostor oddělení, které dlouhou dobu sloužilo a stále slouží jako oddělení závislostí pro muže.



Poslední květnový víkend 25.–26. května k nám opět zavítal tradiční festival Mezi ploty, který se pyšní 30 letou historií. Tento festival je symbolem spojení kvalitní kultury s lidskostí a vzájemnou podporou. Letošní ročník byl po několika letech restartem festivalu a kladl velký důraz na podporu hudebníků a divadelníků s různý-

mi formami zdravotního postižení. Šanci dostali také zajímaví začátečníci a amatérští umělci. Festival Mezi ploty dal prostor všem, protože i samotní pořadatelé si uvědomují důležitost seberealizace jako jednoho z předpokladů duševní harmonie. Kromě umělců se na festivalu objevila celá řada odborníků na duševní onemocnění a také peer konzultantů, kteří sdílením svých zkušeností přispěli k obohacení programu a k diskuzím. Tento festival byl a v následujících letech bude nejen zábavným kulturním zážitkem, ale také důležitým prostředkem pro osvětu a podporu lidí s duševními problémy.

V úterý 28. května se pro veřejnost otevřely dveře našeho Divadla Za plotem a přivítali jsme v něm známého moderátora Aleše Cibulku a jeho hosty – Olgu Lounovou, Petru Černockou s Jiřím Pracným, Vladimíra Hrona, Petra Jablonského a Michala Jagelku – ve speciální talk show s názvem Psychicky v pohodě s Cibulkou. S vtipem a písní ukázali návštěvníkům, že i přes duševní hendikep či osobní problémy je možné žít plnohodnotným životem plným pohody. Tento inspirativní večer nejen rozveselil publikum, ale také upozornil na důležitost porozumění a podpory všem, kteří se potýkají s duševními obtížemi.

Děkujeme Alešovi a jeho hostům za jejich otevřenost a poselství naděje!

Ve středu 29. května proběhlo v Divadle Za plotem veřejné projednání k plánované revitalizaci nemocničního parku, kde projektanti a zástupci PN Bohnice představili plány na revitalizaci zeleně areálu, který využívají jak pacienti po dobu hospitalizace, tak široká veřejnost.

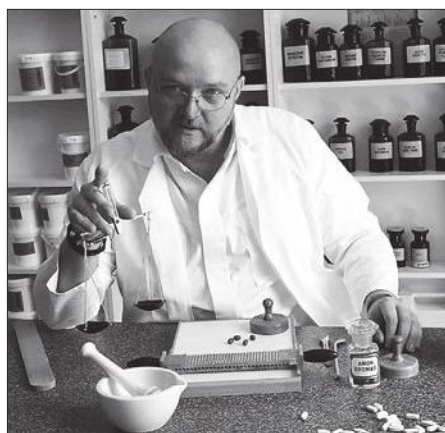
Další zajímavosti přineseme zase v příštím čísle PODZIM.

Alžběta Remrová

## ZE ŠUPLÍKU PANA LÉKÁRNÍKA



**Vstupte do světa „pana lékárníka“ - pensionovaného vedoucího lékárníka, kterého zajímá psychiatrie jako obor, její dějiny a osobnosti, zároveň vášnivého historika PN Bohnice a oddaného občana Bohnice! V této mé rubrice nazvané „ZE ŠUPLÍKU PANA LÉKÁRNÍKA“, se společně podíváme na hluboké úvahy, soutěže plné poutavých výzev, recepty pro duši a tělo i různé nápady, které odrážejí bohatství PN Bohnice. Zajímavé osobnosti a místa z této instituce nám otevrou dveře do světa psychiatrie a historie Bohnic. Připravte se na jedinečnou cestu, kde se prolínají léčivá slova, kulturní poklady a lidské příběhy. Váš pan lékárník, Mgr. Jan Pomykacz.**



Chlapec s rodiči cestoval každý rok vlakem k babičce na letní prázdniny a rodiče se domů vraceli stejným vlakem druhý den. Jednoho dne chlapec řekl rodičům:

„Už jsem dost velký, mohl bych jet k babičce letos sám?“

Po krátké diskuzi rodiče souhlasili.

A tak stojí spolu na nástupišti, loučí se s chlapcem a dávají mu poslední rady, zatímco chlapec opakuje: „Ano, vím, už jste mi to říkali stokrát...!“

Vlak už jede a otec šeptá: „Můj synu, jestli

se budeš cítit špatně nebo se budeš bát, tohle je pro tebe!“

A něco dá klukovi do kapsy.

Teď je chlapec poprvé ve vlaku sám, bez rodičů...

Dívá se oknem ven, kolem něj chodí cizinci, jsou hluční, vstupují a opouštějí kupé, průvodčí kroutí hlavou nad tím, že ten malý človíček je tam sám.

Chlapec se najednou cítí velmi nepříjemně.

A začíná se bát.

Skloní hlavu, schoulí se do rohu sedačky, slzy se mu tlačí do očí...

V tu chvíli si vzpomene, že mu jeho otec dal něco do kapsy.

Třesoucí se rukou vytáhne kus papíru a čte: „Synku, jsme v posledním vagónu...“

Takhle to v životě chodí. Musíme nechat naše děti jít, věřit jim. Ale vždy jsme připraveni být v posledním vagónu, aby se nebály.

Zůstaneme u nich, dokud jsme naživu ...





## Podávání prášku kočce

**1.** Vezměte kočku do levé ruky, podobně jako byste drželi dítě. Umístěte pravý ukazováček a palec do skusu kočičí tlamy. Vezměte prášek a jak kočka otevře tlamu, vložte do ní prášek a nechte kočku, aby zavřela tlamu a polkla.

**2.** Vytáhněte kočku zpoza pohovky a prášek seberte z podlahy. Vezměte kočku do levé ruky a opakujte proces.

**3.** Přitáhněte kočku z ložnice a vlhký prášek zahod'te.

**4.** Vezměte si nový prášek z balení, pevně uchopte kočku za přední packy. Silou otevřete čelisti a vtlačte prášek do tlamy pravým ukazováčkem. Držte tlamu zavřenou, než napočítáte do deseti.

**5.** Vytáhněte prášek z akvária a kočku ze skříně. Zavolejte si na pomoc manželku ze zahrady.

**6.** Klekněte si na podlahu s kočkou zaklíněnou mezi kolena. Pevně uchopte přední a zadní packy kočky. Ignorujte její hluboké vrčení. Požádejte manželku, aby kočku jednou rukou podržela hlavu a druhou rukou kočce vsunula dřevěné pravítko do tlamy. Nechte prášek sklouznout po pravítku za důkladného tření hrdla kočky.

**7.** Vyjměte kočku ze zmuchlaných záclon. Vezměte si nový prášek z balení. Poznámenejte si, že máte koupit nové pravítko a záclony. Opatrně zameřte rozbitý porcelán z krbu a uložte ho stranou pro pozdější slepení.

**8.** Zabalte kočku do velkého ručníku a poproste manželku, aby kočku uchopila tak, aby jí hlava koukala z podpaždí. Vložte prášek na konec brčka. Tužkou otevřete kočce tlamu a foukněte do brčka.

**9.** Ověřte si, zda prášek není člověku škodlivý. Vypijte sklenici vody, abyste zahnali pachů z úst. Ošetřete obinadlem manželčino podpaždí a odstraňte krev z koberce mýdlem a vodou.



**10.** Přivlečte kočku z kůlny od sousedů. Vezměte si nový prášek. Dejte kočku do skříně a zavřete dveře tak, aby jí koukala jen hlava. Lžící otevřete kočce tlamu. Pomocí gumičky vystřelte kočce do krku prášek.

**11.** Z garáže si přineste šroubovák a přišroubujte dveře zpět k pantům skříně. Přiložte si na tvář studený obklad a zkontrolujte si, kdy jste byli naposledy očkováni proti tetanu. Vyhod'te své tričko a přineste si z ložnice nové.

**12.** Zavolejte hasiče, aby vám přinesli kočku ze stromu přes ulici. Omluvte se sousedovi, který naboural do plotu, když se vyhýbal kočce a vezměte si poslední prášek z balení.

**13.** Šňůrou na prádlo svažte kočce přední nohy se zadními a pořádně ji připevněte k noze jídelního stolu. V garáži si najděte odolné rukavice a otevřete kočce tlamu malým francouzským klíčem. Strčte prášek do tlamy spolu s velkým kusem masa. Podržte hlavu ve svislé poloze a spláchněte prášek půllitrem vody.

**14.** Nechte se manželkou odvézt do nemocnice. Sed'te tiše, zatímco vám lékař zašije prsty, předloktí a vyndá zbytky prášku z pravého oka. Cestou domů se zastavte v obchodě s nábytkem a objednejte si nový stůl.

**15.** Počkejte, až Spolek pro ochranu zvířat odveze kočku a zavolejte do místního zverimexu, jestli nemají nějaké křečky.



**PS:**

**a až vás odvezou na centrální příjem k nám do Psychiatrické nemocnice Bohnice, tak to zkuste vysvětlit svému psychiatrovi ...**

# Objevujte ukryté poklady jednoho z nejkrásnějších ostrovů světa.

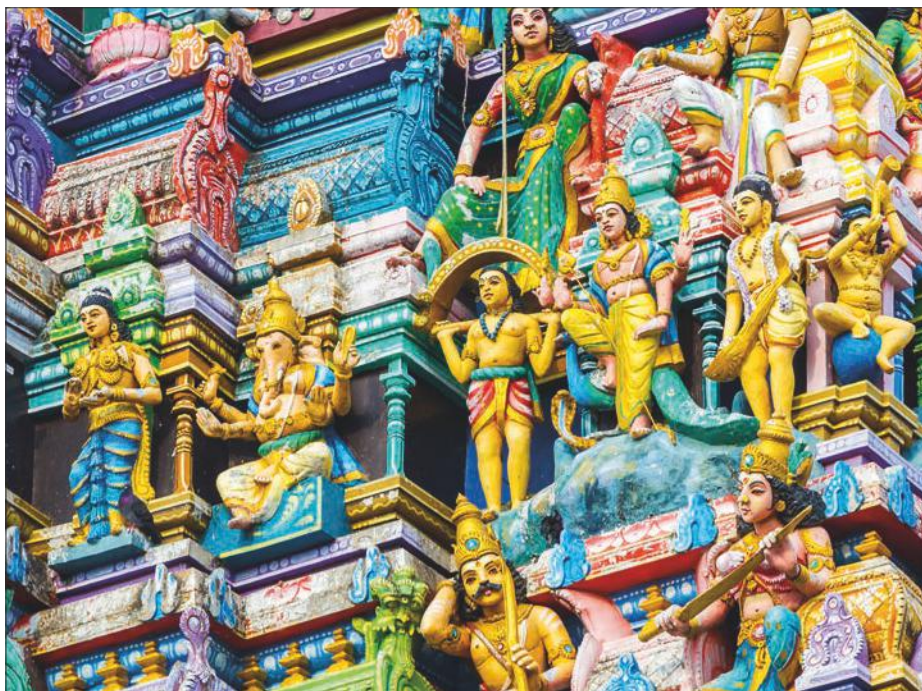
Ostrova rozmanitosti, čaje a kultury.

Srí Lanka, je klenotem Indického oceánu. Je to ostrov, který překvapuje a očaruje svou jedinečnou kombinací přírodní krásy, bohaté historie a kultury a světově proslulého černého čaje. Tento ostrov pod indickým subkontinentem, známý také jako „Perla Indického oceánu“, je jedním z nejkrásnějších a nejrozmanitějších míst na světě. Tato nádherná destinace skrývá několik míst, které představují pravou duši této rozmanité destinace. Pokusíme se vám představit pár ukrytých míst, které rozhodně stojí za návštěvu.

Jedním z hlavních lákadel Srí Lanky jsou samozřejmě její nádherné pláže, obklopené palmami a tyrkysovým oceánem. Pláže jako Mirissa, Unawatuna a Arugam Bay jsou rájem pro milovníky surfování, potápění a relaxace na slunci. Pro ty, kteří hledají přírodní krásy, by rozhodně neměly zapomenout navštívit národní parky Yala a Udawalawe, kde můžete obdivovat divokou zvěř, včetně slonů, leopardů a vzácných ptáků.

## Přírodní krásy

Pokud vás však zajímají místa, která nejsou tolik turisticky navštěvovaná, pak doporučujeme k návštěvě národní park Wilpattu, který byl z důvodu občanské války řadu let uzavřen. Název Willu-patthu v překladu znamená země jezer. Jedná se o rozlohou největší a nejstarší národní park na Srí Lance, známý svou bohatou biodiverzitou a vzácnými druhy zvířat. K nejzajímavějším druhům zvířat, které zde můžeme spatřit, jednoznačně patří leopard skvrnitý a medvěd pyskatý. Při



troše štěstí můžete potkat i mnoho dalších druhů zvířat. Nejčastěji zde můžete potkat slony a jelena axise. Pro milovníky přírody je to ideální místo k pozorování zvěře v jejím přirozeném prostředí a k prozkoumání krásné srílanské krajiny.

## Kulturní dědictví

Tento překrásný ostrov je také domovem bohatého kulturního dědictví, které se odráží v jejich starobylých památkách a tradicích. Město Anuradhapura je známé svými starobylými buddhistickými klášteři a stúpy, zatímco Sigiriya s jeho impozantním skalním pevností je považován za osmý div světa. Dalšími kulturními poklady jsou chrámy v Kandy, kde se koná známý buddhistický festival Esala Perahera.

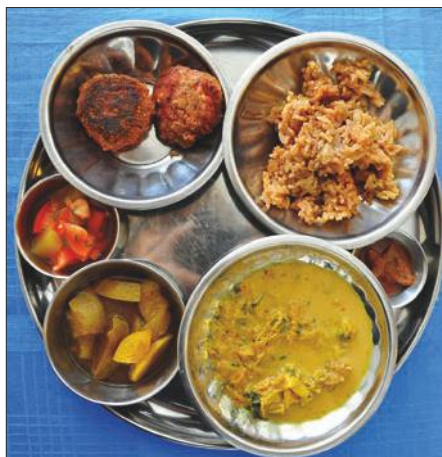
Každý, kdo se alespoň trochu zajímá o buddhismus, by neměl vynechat Mihintale, které je považováno za kolébku buddhismu v Srí Lance, místo, kde byl v 3. století př. n. l. zaveden buddhismus. Na vrcholu kopce stojí klášter a několik stúp, které nabízejí úchvatné výhledy na okolní krajinu. Pro návštěvníky je to místo plné duchovního zážitku a historického významu. Džungle ostrova skrývají ztracené chrámy a klášteře, které čekají na objevení.

## Kulinářské dobrodružství

Kromě svých přírodních a kulturních pokladů nabízí Srí Lanka také bohatou a chutnou kuchyni. Tradiční srílanská kuchyně je známá svými exotickými chutěmi a kořeněnými pokrmy. Nezapomeňte ochutnat místní speciality jako je curry s rybou, kotthu roti a čerstvé tropické ovoce, jako jsou mangy a ananasy.

## Černý čaj - symbolem Srí Lanky

Srí Lanka je také známá jako „ostrov čaje“ díky svým rozlehlým čajovým plantážím. Plantáže se rozkládají na úbočích vysokých středohoří a nabízejí nádherné výhledy, jak se zelené čajové lístky proměňují v lahodný černý nápoj. Návštěva čajových plantáží je jedinečným zážitkem, který nejenže potěší chuťové pohárky, ale také





nabídne pohled do tradic a kultury tohoto odvětví. Pro milovníky čaje je návštěva těchto plantáží jedinečnou zkušeností, kde můžete nejen sledovat proces sklizně a zpracování čaje, ale i ochutnat čerstvě připravenou srílanskou šálek čaje.

### Koloniální duch

Srí Lanka má také silný koloniální duch, který se odráží v architektuře, kultuře a tradicích. Města jako Galle, Jaffna a Colombo nabízejí směsici koloniální architektury, trhů, muzeí a památníků, které připomínají dobu, kdy byla Srí Lanka pod nadvládou různých evropských mocností. Pevnost Jaffna Fort je historická pevnost na severu Srí Lanky, postavená portugalskými a později rozšířená holandskými. Tato impozantní pevnost je obklopena vodními příkopy a hradbami a nabízí fascinující pohled do historie ostrova. V sou-

časnosti je pevnost centrem kulturního dědictví a turistickou atrakcí regionu Jaffna.

### Doprava a ubytování

Srí Lanka nabízí širokou škálu možností ubytování pro každý rozpočet, od luxusních resortů na pláži po útulné rodinné penziony a hostely. Doprava po ostrově je také pohodlná a cenově dostupná, s možnostmi využití vlaků, autobusů a tuktuků k prozkoumání krásy Srí Lanky.

Srí Lanka je opravdu ostrovem plným rozmanitosti, krásy a dobrodružství, který nabízí návštěvníkům nezapomenutelné zážitky. Ať už hledáte relaxaci na pláži, dobrodružství v přírodě nebo objevování kulturního dědictví, Srí Lanka má co nabídnout pro každého cestovatele. Nechte se unést kouzlem tohoto nádherného ostrova a objevte jeho skryté poklady a tajemství.

### Jak jsem se stala Uthpala Wannou Eva Mahrová

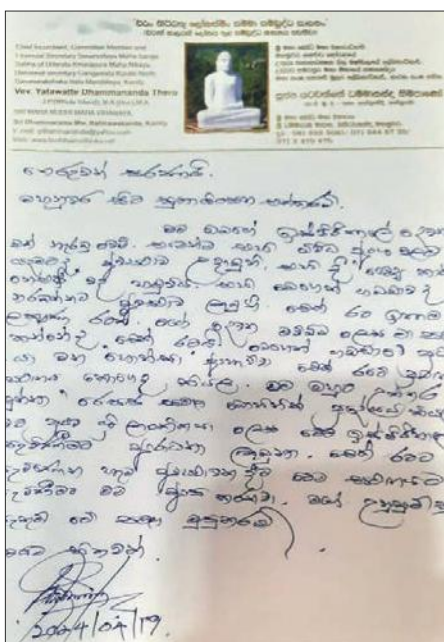
#### Mniška s modrými očima

Uthpala Wanna (čti: upala vanna) v jazyku páli. Nyl Mahanyl v sinhálštině, v češtině značí: Modrá velkomodrá.

Žila před dvěma a půl tisíci lety. Byla to prý jediná mniška s modrými očima v době života Buddha!

Od svých padesáti let jsem vždy po drobných sporech manželovi vyhrožovala tím, že jednoho dne stejně odejdu do kláštera. On však pokaždé v klidu odpověděl: „Ty jenom slibuješ!“ Já to ale myslela zcela vážně. Tak jsem v roce 2001 odletěla do ženského kláštera na Srí Lanku, kde jsem se stala Upásikou - bílou sympatizantkou s buddhismem (něco jako tady byli svého času kandidáti KSČ, a taktéž si mě tam nejdřív prověřovali). Po 27 dnech v bílém sofronu, zatím bez vyholené hlavy, jsem odešla se slibem, že se stejně jednou vrátím. Udělala jsem si tehdy pořádek v hierarchii hodnot a domů k manželovi jsem se už nikdy nevrátila.

Po 15 letech mě navštívil mnich Yatawatte Dhammananda ze Srí Lanky a doporučil mi, abych si pobyt v klášteře zopakovala. Tentokrát ale už tzv. naostro. Nebyl vhodný čas, intenzivně jsem se starala o svého třiadevadesátiletého tatínka, kterého jsem velmi milovala. Chtěla jsem mu pomoci rychleji odejít z tohoto světa a sama se od něho dokázat odpoutat. Bylo to velmi těžké. Po jeho smrti jsem se ale rozhodla okamžitě. Jdu do kláštera! Návrat do původního kláštera se mi podařil až letos a přivítání mnišek pro mne bylo úžasné. Nadšeně a s upřímnou radostí mne uvítaly zase mezi sebe. Tentokrát mě ovšem čekal už oranžový sofron a daleko přísnější řád. Hlavní mnich určil jméno, které dostanu, v noci se vařilo a peklo jako na svatbu... Protože tohle mé rozhodnutí bylo závažné, vůbec jsem nemohla spát. Astrolog určil hodinu a minutu přijetí vstupu (tzv. pavě-





dy) na 23. srpen 2016 v 7:49 hodin. Přítomno bylo 7 sadhuů (4 mniši a 3 mnišky), já v bílém a spousta lidí z tamní vesnice. Bylo to jako na Silvestra, kdy se odpočítávají vteřiny do začátku něčeho nového, neznámého... Klečela jsem před nimi a opakovala texty v páli. Nejvyšší mnich ustříhl první pramen, pak už jen „Loku menyo“ - šéfka kláštera s úsměvem stříhala a holila blondatý melír při obřadu, kterému říkají Mahana Pinkama.

Byla připravena horká voda a následovala očista, pak převlek do oranžového a slib, co všechno budu dodržovat. Víte, tady se většinou lidé modlí za sebe, kdežto tam za ostatní, či mají vyšší cíle. Ráno začala Pindapáta - ranní bosá chůze po vesnici se žebrovou miskou. Ve vedru, ve dvou spodničkách, tílku, košili s dlouhým rukávem na těsné patentky u krku, dalším tílkem s kapsou přes jedno rameno, v sjúře (2,50m krát 2m látky), s deštníkem, taškou a velkým kapesníkem. Ale! Bez spodního prádla... Připadala jsem se jako Sharon Stone v Základním instinktu. Byla to jedna dlouhá řehole. Obětují se druhým a modlí se za ně. Tolik vřelosti pohromadě už asi nikdy nikde neobjevím. Lidé vyběhali z chudých domečků, poklekli, dotýkali se mých nohou a dávali mi to nejlepší, co jejich kuchyně nabízela. Další dny už děti čekaly před domem a vykřikovaly: SUDUMENYO! (bílá mniška). Na chodidlech se objevily odřeniny a mozoly... Spala jsem venku pod moskytiérou v ochraně velké buddhovy sochy, pode mnou symfonie řvoucí řeky Mahaveli Gangy. Spát jsme chodily, když

kaloni odlétali na lov, vstávaly, když se z lovu vraceli zpátky. Život bez mobilu, televize, rádia, příboru, lžice, zrcadla, řasenky, make-upu, jaru, prášku na praní, parfémů, kafe, masa, vajíček, spodního prádla... Jen zvuky buše, jitření paměti za pomoci manter v řeči: páli a metta, tedy v sinhálštině. Postupně vyvanuly všechny tužby a mysl se zklidnila.

Přišel obřad Uppaviedy – vystoupení z kláštera, odložení sjúry. Kdy se odehraje, opět určuje přesně na minutu astrolog. Všem nám tekly slzy! Víím, že už se nesmím vrátit, pouze na návštěvu. A také víím zcela bezpečně, to byla nejzajímavější kapitola mého života, za kterou nepřestanu být nikdy dostatečně vděčná.

Eva Mahrová (průvodkyně CK)  
Uthpala Wanna



## Překlad Damyho dopis

„Srdečně zdravím z Kandy. Vaší nemocnici jsem navštívil celkem dvakrát. Navštívil jsem i některá oddělení, setkal se s MUDr. Karlem Nešporem, byl jsem i v lékárně. Praha je krásné město, a když se mě lékárník Honza zeptal, co se mi v Praze líbilo nejvíc, tak jsem mu odpověděl: Růže! Přeji bohnickým čtenářům hodně úspěchů a radosti a srdečně vás zvu na Srí Lanku. Honzovi jsem při našem prvním setkání do cestovního deníčku napsal: Žij radosti života, raduj se radosti života a mysl i na to, že i dávat radost je radost!“

S reverendem Yatawatte Dammanandou (55let) jsem se seznámila před třiceti lety v době, kdy jsem pracovala v dívčím sirotčinci na Srí Lance ve městě Kandy.

Učila jsem holčičky angličtinu a při jedné návštěvě kláštera Bahirava Kanda, který byl o 100m výše, mě již jako hlavní mnich oslovil, zda bych dopoledne nemohla učit angličtinu jeho deset malých michů (jejich škola začíná vždy odpoledne).

To byl začátek přátelství mnicha a cizinky, které není snadné, protože theravádští mniši mají 227 zákazů.

Rev. Dammananda (vlastním jménem Aruna Chandrakanta) se stal hlavním mnichem již ve svých 25 letech, protože byl služebně nejdéle působícím mnichem (od svých 11 let). Jako malý chlapec pozoroval za plotem mnichy při „pindapátě“ (bosé procesí se žebrovou miskou) a maminka se ho ptala, zda by se též nechtěl vydat



stejnou cestou. Tak v 11 letech naposledy políbil svou matku. Prý nikdy neplakal a nestýskalo se mu. Má 4 bratry a 5 sester rozhodnutí stát se mnichem bylo rodinou přijato s velkou úctou a obdivem.

Jednou jsme spolu navštívili jeho babičku Karelahaýy a ta dojatá před vnukem poklekla za deště do bahnitě cesty a dotkla se špiček jeho nohou...

Lidé z okolí si ho velmi váží, drží nad ním oranžový deštník před sluncem i deštěm a před vstupem do domu mu připraví bílé prostěradlo na připravené křeslo. Pozvání na cestu do Čech přijal s nadšením již 4x, Českou republiku považuje za svůj druhý domov a těší se na další možnost přijet k nám.

Eva Mahrová (průvodkyně CK)  
Uthpala Wanna

### Návrat do ráje

Každý člověk má svou představu a sen o ráji. Pro mě je to nádherná Srí Lanka.

Po sedmi letech jsem měla to velké štěstí a navštívila ji podruhé a moje velké očekávání se plně naplnilo. Jela jsem na Srí Lanku s Cestovní kanceláří a naší průvodkyní byla paní Eva Mahrová. Báječná žena, která nám ji představila v tom nejlepším světle. Jezdí velmi často nejen na Srí Lanku, ale i do celé Asie. Má to tam moc ráda.

Po přeletu do hlavního města jsme deset

dní putovali a poznávali nádherné budhistické chrámy, historická sídla panovníků - Anurádhapura, Polonnaruva, Sigiriya, Dambula či Kataragama. Perlou je město Kandy. Toto horské město je světově známé svým chrámem, kde je uložen Buddhův zub a každoročně se zde konají slavnosti Esala Perahera. Mohli jsme navštívit i hlavní svatyni. Obuv jsme museli nechat před vstupem a mít zahalena ramena a kolena. Občas byl písek okolo dagob tak rozpálený, že ani ponožky nám nepomohli přiblížit se. A tak jsme fotili jen z větší vzdálenosti. To nic neumenšilo naše výjimečné zážitky. Všude plno zeleně, nádherných květin - lotosy, vodní lilie. Tropickej flóry jsem si užila nejen v botanické zahradě, kde jsem viděla nepřeberné druhy palem, vzrostlých fíku-



sů, banánovníky, rýžová pole. Báječným zážitkem pro nás všechny byla návštěva sloniho sirotčince v Pinnawale. Projížďka na slonovi či krmení slonů patří k příjemné povinnosti návštěvy. Sloni ke Srí Lance neodmyslitelně patří, setkáte se s nimi nejen v rezervaci, ale i při cestě autobusem. A budí opravdu velký respekt.

Srí Lanka je pro nás synonymem pro čaj. Na Srí Lance se pěstuje od druhé poloviny 19. století a patří mezi nejlepší na světě. Stále se sklízí ručně. Procházka po čajové plantáži přináší povznášející pocit, ale sběračkou bych opravdu být nechtěla. Srílanský čaj si domů přivezou všichni. Další překrásný den jsme se plavili po řece mezi mangrovovými lesy, navštívili skořicovou plantáž a mohli jsme se podívat do záchranné stanice pro želvy a vzít do dlaně čtyřdenní želvičku. To vykouzlí úsměv na každé tváři.

Měli jsme i možnost navštívit mateřskou školu, paní Eva přivezla z Čech pro děti plyšové hračky, ty rozzářené oči a radost bych vám přála vidět. Děti jsou tu klidné a vděčné za jakýkoliv dárek. A usměvají jsou i obyvatelé Srí Lanky. Možná je to budhismem či příznivými podmínkami, nikdo tu nehladoví, úroda je 2 – 3 krát ročně. Lidé jsou skromní. My máme všechno, přesto je u nás mnoho lidí nespokojených. Zahlcujeme náš život materiálními zbytečnostmi a infomačním balastem.

Největším zážitkem pro mě bylo setkání s nejvyšším Srílanským budhistickým mnichem. Já, ač budhismem nepolíbená, jsem plně vnímala jeho empatii a auru. Jeho požehnaní mě dojalo k slzám... Dávám si předsevzetí, že se s historií a myšlenkami budhismu seznámím trochu více. Moc ráda bych se ještě do třetice na Srí Lanku podívala... Je to opravdu ráj.

PharmDr. Ludmila Farkačová  
bývalá lékárnice



# KREATIVNÍ OKÉNKO

## NÁVOD NA ZVÍŘÁTKO Z KORÁLKŮ



**V tomto čísle budeme tvořit s korálky. Je to výborný nácvik jemné motoriky, soustředění a trpělivosti. Určitě znáte nějaké knížky s návody, nicméně ne vždy zvířátka dělaná podle nich vypadají dobře a plasticky. Podělím se s vámi o návod na berušku, a jak ji udělat více plastickou. Taky můžete zkusit měnit barvy a vytvořit si svého speciálního broučka pro štěstí. Můžete ho uvázat na kroužek na klíče, nebo si ho nechat jen tak do ruky.**

Jak tedy na berušku? Budeme potřebovat vlasce tloušťky 0,5 nebo 0,7 mm, barva nehraje roli. Délka cca 80 cm. Korálky tzv. rokajlové použijeme ve velikosti 8/0. Můžete použít i jiné velikosti, nejlépe se osvědčilo toto rozhraní 9/0 - 6/0.

### A JAK NA TO?

Na jeden konec ustřiženého vlasce navlékneme 2 černé korálky a druhým koncem vlasce korálky provlékneme protisměrem. Jemně povytáhneme vlasce a chytíme za oba konce jednou rukou. Druhou uchopíme korálky a ty stahujeme po vlasci dolů, krásně se nám umístí na střed vlasce. Důležité je pořádně utahovat. Všechny následující řady navlékáme stejným způsobem. Aby tělíčko působilo plastickým dojmem, jednotlivé řady korálků pokládáme střídavě dolů a nahoru.

Navlékáme postupně dle obrázku, kdy každou řadu navlékáme tak, aby vlasce šly proti sobě. A dojdeme k navléknutí nožiček. Navlékneme si celou červenou řadu a protáhneme vlasce. Na jeden vlasce navlékneme 3 černé korálky a provlékneme zpět ke korálkům první 2 černé korálky, jak vidíte na obrázku. Totéž uděláme na druhém vlasci. A potom pokračujeme zase řadou černých korálků. (obr. 1.)

(Pomůcka k lepšímu utažení vlasce. Chytíme 3. korálek a utahujeme vlasce ke zvířátku, dokud to už víc nepůjde.)

Pokračujeme dle návodu dále, až se dostaneme k dalším párům nožiček. Vlasce teď vychází ze 4 černých korálků. Opět stejným způsobem navlékneme korálky na nožičky jako předtím. A pokračujeme navléknutím řady se 7 červenými korálky. (obr. 2.)

Dostáváme se k poslednímu páru nožiček. Opět zopakujeme stejným způsobem. Z červených korálků vychází vlasce, a na

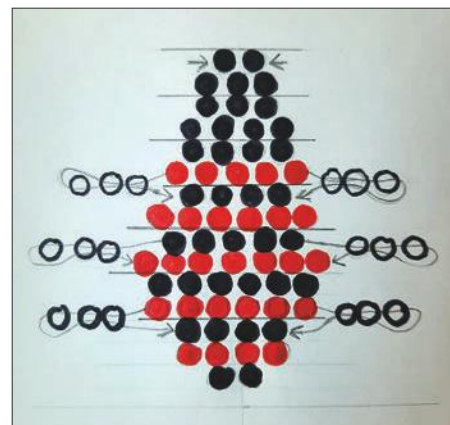
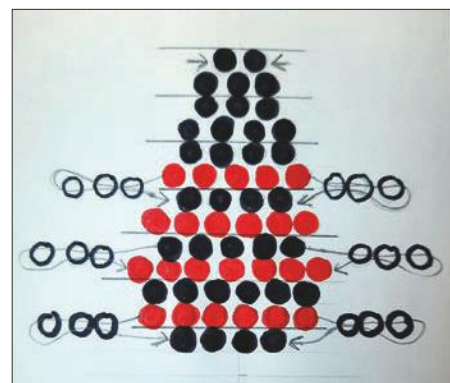
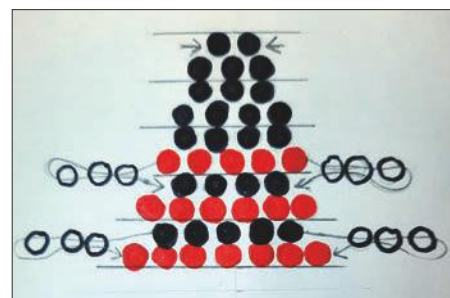
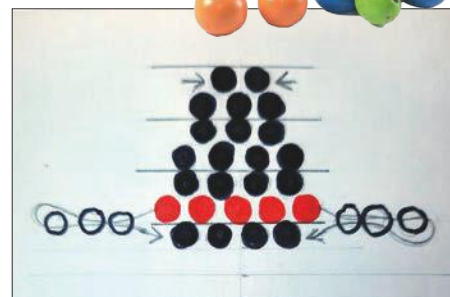
něj navlékneme 3 černé korálky na nožičky. Provlékneme a utáhneme. To samé uděláme na druhé straně.

Navlékneme 4 černé korálky a v protisměru protáhneme tak, jak už to známe. Máme tedy spodní část berušky navléknutou. Potom navlékneme 4 červené korálky tak, jak vidíme na následujícím obrázku. (obr. 3.)

A dostáváme se na konec. Zakončíme dvěma černými korálky a na konci uvážeme ambulantní uzel. Zůstanou zbytky vlasce, na které můžeme navléknout korálky a z nich udělat očko k navléknutí, třeba na klíče. Vlasce můžeme taky ustrihnout cca 1 cm od uzlíku. Zapalovačem velmi pomalu roztavíme konec vlasce a přimáčkneme ke korálkům. Tavení provádějte pomalu a nepospíchejte. Dětem pomohou s ukončením berušky rodiče. (obr. 4.)

Ať se vám podaří vytvořit plno krásných berušek či vašich speciálních broučků!

Tým Centrální terapie





„V Levandulovém údolí pěstujeme levanduli lékařskou v BIO kvalitě, protože jediné ekologicky pěstovaná bylina, která není zatížena pesticidy, má prokazatelně léčivé účinky. Naše BIO levandule chodouňská má vysoký obsah přírodních BIO antioxidantů, antibiotik, antivirotik, antidepresiv a flavonoidů, tedy účinných látek potvrzených vědeckým výzkumem.

Tato levandule může používat značku GEO, protože leží na vápencových mořích Národního parku Barrandien.

Výzkum účinných látek obsažených v BIO levanduli chodouňské provedli vědci VŠCHT Praha Dr. Iveta Horsáková a Doc. Helena Čížková a tým doc. Ing. Petra Kašánka, Ph.D. z BIOECEN Laboratories.

## Naše unikum

V naší manufaktuře vyrábíme produkty zdravé výživy v BIO kvalitě, SUPER potraviny a nápoje s místopisným označením chráněného území geoparku Barrandien s ochrannou známkou GEOFOOD, které podporují imunitu a vyrovnanou harmonii těla, myslí a duše i dnů bez nervů, a to právě díky vzácnému obsahu v této bylině.

## Naše procedury – celostní péče pro vaše zdraví

Připravili jsme také procedury, pobyty, balíčky a zážitky, které svou pestrostí, vůní a chutí potěší duši, mysl a tělo v ekologickém areálu Levandulového údolí. Celostní péčí funkční medicíny navracíme chuť, sílu a energii do života i lidem, kteří již nevědí kudy dál nebo mají pocit, že jim není pomoci.

## Není bylinka jako bylinka

O levanduli lékařské to platí dvojnásob, neboť královna bylin dokáže zachránit i lidský život, jak jsme prokázali nejen s lékaři, naturopaty a našimi vyléčenými klienty, ale též vědeckým výzkumem VŠCHT Praha.

## Orientace ve světě medicíny a zdraví

Vyznat se ve světě medicíny a zdraví není vůbec jednoduché. I mezi nutričními poradci a kouči, bylinkáři a léčiteli existují šarlatáni, kteří nemají mnohdy základní



vzdělání v oblasti fyziologie a patologie lidského organismu a často nevědí o lidském těle téměř nic.

## Jak se vyznat na trhu s tolika fake news, podvodníky a rádoby odborníky, když jde o naše životy?

Je nám ctí, že tým Levandulového tvoří zdravotní sestry, lékaři, vědci a naturopaté, kteří dokázali najít cestu ke spolupráci s respektem k moderní akutní medicíně. S úctou k tisíciletím prověřeným výsledkům a zkušenostem s bylinami a přírodní medicínou vytvářejí přípravky, které fungují bez vedlejších účinků a závislostí.

## Kvalita bylin a jejich léčivá síla

Nelíbí se nám, když firmy tvrdí, že prodávají zdraví pomocí bylin, které vyrostly



na nečisté půdě plné chemie, pesticidů, antibiotik a hormonů. V takovém případě nemůžeme hovořit o léčivé bylině, nýbrž o tom, že kupujeme květinu. Ta vám často může víc uškodit, než aby pomohla. Přece i selským rozumem lze pochopit, že když v bylině nacházíme svinstva, která do půdy nepatří, a bylina tedy není BIO certifikovaná, pak nemůže být rozhodně léčivá. Možná vůní a pohledem na tu krásu, to ano. Nálev, čaj, tinkturu, mast, pastu, extrakt nebo obklad bychom z ní ale rozhodně neměli užívat.

Když jsme sázeli BIO levanduli chodouňskou - a navázali tak na tradici našich předků, protože levanduli Keltové přinesli na vápencová moře v geoparku Barrandien při stěhování národů již v 10. století před naším letopočtem - neváhali jsme ani minutu a věděli i přes nezbytnou obrovskou dřinu a energii, že bude čistá, plná živelné síly z přírody a minerálů z vápencových podloží.

## Světový unikát BIO levandule chodouňská

„Obsah BIO levandule chodouňské má světově unikátní antioxidanty, antibiotika, antiseptika, antidepresiva a flavonoidy ve výjimečně vysoké hladině a rovněž jedinečné minerály. To vše se odehrává pod vlivem mrazu a větru v kombinaci s unikát-



ními podložimi a výhradně ruční péčí.

Pečlivě jsme samozřejmě zvažovali, zda se nám podaří udržet čistou BIO kvalitu. Okolní půdu v řádu kilometrů obhospodařuje rod Stehlíků od 16. století, a proto bylo jasno. Josef Stehlík, čestný prezident ASZ ČR, rozhodně do půdy svinstvo v podobě pesticidů a chemických hnojiv nevy pouští. Máme tedy šanci vypěstovat vysoce kvalitní léčivou odrůdu. Když k nám přijíždějí maminky a babičky a podivují se nad chutí našeho sirupu, vysvětlujeme trpělivě, že většina zahrádkářů používá postřik na mšice, aby byla jablčka pěkná, hnojí muškáty, aby okna zářila, používá likvidátory mechu a plevele v trávnicích...

To vše bohužel pohlcují vaše bylinky, protože mají takovou vlastnost, že chrání a čistí nejen nás lidské bytosti, ale i okolní krajinu. A tak potom podávají rodiče svým dětem jed místo zdravých bylin. „Nešetřete, prosím, na BOP certifikovaných bylinkách, které vás mají léčit. To si raději ušetřete na značkovém telefonu, oblečení nebo jiném materiálním požitku“, vysvětlujeme. A zároveň podporujeme všechny uvědomělé lidi, aby nejen oni přestali vypouštět do půdy, co tam nepatří, ale aby o to poprosili nebo laskavě požádali také své sousedy.

### Výzkumy, analýzy, světové poznatky a klinické studie

Léčivá síla bylin je známá od pravěku. Vědecký výzkum týmu VŠCHT však prokázal unikátní obsah léčivých látek v BIO levanduli lékařské *Angustifolia Munstead* pěstované v Chodouni nedaleko Berouna na vápencových mořích geoparku Barrandien, tzv. levanduli chodouňské.

„Její pozitivní účinky při celostní léčbě mnoha civilizačních nemocí vyzkoušely již desítky pacientů.“ V samém srdci geo-

parku Barrandien, přímo u levandulových polí, buduje tým Heleny Neumannové ekologické lázeňské centrum, které bude využívat sílu bylinných produktů a tradičních procedur pro léčbu těla, mysli a duše.

Od podzimu 2022 navíc probíhá na dvou českých základních a středních školách pilotní projekt Jeden den pro duši, který testuje účinky levandule chodouňské při léčbě postpandemické narušené psychiky žáků s průběžnými nadstandardními výsledky.

### Jak to začalo?

#### ZAČÁTKY BYLY OPRAVDU TĚŽKÉ A NAIVNÍ

Levanduli lékařskou v Chodouni vysázel tým Heleny Neumannové v roce 2014 a po pěti letech získal certifikát ekologického pěstitele. Aby totiž bylina obsahovala pouze zdraví prospěšné látky, je nutné pěstovat ji v BIO kvalitě, tedy bez použití hnojiv, pesticidů, hormonů a antibiotik, které do půdy nepatří.

V roce 2019 začal tým spolupracovat s Dr. Ivetou Horsákovou z VŠCHT Praha na vývoji BIO Levandulové harmonizované vody.

„Bio Levandulová harmonizovaná voda je stáčená z čistého výluhu bio levandule chodouňské a bio citronu přes 24 karátové zlato po vzoru starých Egypťanů, aby skutečně přinášela pouze vzácná antibiotika, antiseptika, vysokou hladinu antioxidantů a antibiotik,“ vysvětluje Helena Neumannová a dodává: „Lidé, kteří vyzkoušeli naši ozdravnou pitnou kúru, se do Údolí vraceli s velmi pozitivní zpětnou vazbou. Pitná kúra jim dle jejich slov odbourala žlučnickové koliky nebo bolesti žaludku. Zbavili se též žaludeční neurózy,

snížil se jim cholesterol i tlak, zlepšilo dýchání a hlavně se jim celkově zklidnila nervová soustava.“

Takové výsledky tým očekával na základě dostupných světových výzkumů levandule lékařské, ale následný vlastní výzkum levandule chodouňské přinesl výsledky lepší, až výjimečné, oproti dalším levandulím lékařským.

### Moudrá příroda umí vracet péči a lásku

Výsledky výzkumu předčily očekávání, proto byl zahájen vývoj a výzkum dalších produktů i čisté bio levandule chodouňské - celé byliny sušené, jednotlivých částí, bio esenciálního oleje, bio hydrolátu. Zkoumalo se také dalších asi deset levandulí lékařských z Evropy včetně Francie. Výzkum probíhal na základě podpory VŠCHT Praha agenturou TAČR a EU a jeho výsledek předčil očekávání. „Hladina biodynamických látek, především antioxidantů, antidepresiv a flavonoidů, které dnes často zachraňují život u autoimunitních onemocnění, psychických onemocnění, neurologických chorob či problémů s imunitou, byla až šestinásobně vyšší než u ostatních bio levandulí, například z Francie, Bulharska, Izraele, Chorvatska, Slovenska nebo i ČR.“

Tým doc. Heleny Čížkové a Dr. Ivety Horsákové potvrdil výsledky již dřívějšího výzkumu levandule chodouňské od prof. doc. Ing. Petra Kaštánka Ph.D. z Biocen Laboratories, který rozpoznal jedinečnost léčivých biodynamických látek, a uvedl, že neoactinem lavender je nová účinná látka, tvořená přírodním komplexem levandulových bioflavonoidů a fenolových látek a vyvinutá na základě českého výzkumu z bio levandule chodouňské. Této levandule, která je pěstovaná v Čechách na vápencových mořích a vystavena v průběhu roku větru a mrazu. Právě v tom tkví podle vědců jedinečnost a světové unikum levandule chodouňské.

### Obsah biodynamických látek uvnitř BIO levandule chodouňské

Obsahuje kromě základních prvků levandule lékařské (terpeny, flavonoidy, linalylacetáty, nerol, borneol, geraniol, isoborneol, geraniol, linalol, cineol, kafr



a dalších 30 složek, např. tříslovin, antokyanů, hořčinů a pryskyřice) také minerály vápník, hořčík a zinek.

„Od Hippokrata je považována za královnu bylin (pro své dezinfekční, sedativní, antiseptické účinky, vysokou dávku antioxidantů, antivirotik, antibiotik a přírodních sladidel), dynamicky napravuje veškeré problémy nervové a trávicí soustavy, a v důsledku toho i chod neuro receptorů, popsaných a objevených spolu s neuropeptidy.“

Dr. Candace B. Pert - americká vědkyně v roce 1984 objevila opiátový receptor, buněčné vazebné místo pro endorfiny v mozku.) „Levandule lékařská, vypěstovaná v BIO kvalitě, příznivě ovlivňuje chod všech systémů a orgánů v těle (dýchací, endokrinní, limbický, pohybový, trávicí a nervový).“

#### Co dokáže BIO levandule lékařská v Chodouni?

„Levandule lékařská podporuje působení

ostatních bylin, ale i léčiv a léků, a zvyšuje tedy jejich účinnost.

Srovnává biorytmus těla v plné síle, tzn., máte-li vysoký tlak, sníží ho, máte-li nízký tlak, srovná ho k normálu.

Nemáte-li energii, doplní ji, protože podporí efektivní funkci mikrobiomu - našeho druhého mozku, v němž se tvoří imunita a dopamin pro kognitivní funkce. Tato bylina rovněž zlepšuje kreativitu a soustředěnost a zvyšuje hladinu serotoninu - hormonu štěstí.

Levandule zacelí právě neuro receptory, které popsala Candace B. Pert jako naši duši. Co to znamená? Že vaši poslové těla - transmittery - neuropeptidy a neuro receptory dokážou komunikovat s mozkiem a předávají si důležité informace tak, aby vaše tělo fungovalo, jak má a jak je nastaveno od přírody. Zároveň ale tak, aby spolu v souladu spolupracovaly i orgány a jednotlivé tělesné funkce a pochody, aby v harmonii bylo fyzické tělo, mysl (mozek) a duše (transmittery).

Co se stane, když neuro receptory nefungují? Jsou potřhané, nemocné...? Tělo se vzbouří a přichází signál - nemoc! Autoimunitní, onkologického charakteru nebo chronická... Naše duše je tedy věda, nikoliv víra či duchovno patřící církvi. Proč se daří východní části polokoule - přestože je chudší a nemá zdaleka tolik civilizačních „vymožeností“ jako ta západní část - být zdravější a šťastnější?

Je to jednoduché, již tisíce let se stále pečuje také o duši a mysl, a nejen o tělo. Když například v 16. století vědec Descartes přislíbil duši církvi, aby mohl s lékaři pitvat, začala být duše záležitostí církve. A to je omyl. Duše je součástí našeho bytí a pokud ji nebudeme opečovávat jako tělo a mysl, je zle. Stejně jako si ráno a večer vyčistíme zuby a vysprchujeme se. Jestliže nepečujeme o duši, nastává v našem těle revoluce, bouře a jde to s námi z kopce, až může dojít, a také dochází, k neléčitelným onemocněním nebo smrti.“, říká Helena Neumannová, pediatrická sestra, naturopatka a zakladatelka Levandulového údolí.

#### Bud'te zdraví s BIO levandulí Chodouňskou.

Helena a tým Levandulového údolí.

info@levanduloveudoli.cz / +420 722 114 943 / www.levanduloveudoli.cz

Chodouň 276, Chodouň u Berouna 267 51



## Povídka Leoše Kyši Ve zkratkách většinou zabloudíš

„A teď kdo se chce uzdravit, zakřičte Halelujá!“  
„Halelujá!“, „Halelujá!“, „Kdo se uzdravil?“  
„Já!“

Zažil jsem takových událostí několik. Nadšené volání a uzdravení na počkání. Někdy za tím stál Ježíš, jindy ezoterický guru. Nebo guručka, či jak se říká ženám, co vládnou mystickou mocí. Nejbizarnější byla asi Matka Lasana. Taková nevýrazná holčička, jejíž rodina svými „duchovními aktivitami“ přišla k zámku ve Vlčím poli. Táhly se za ní davy. Vždy večer pořádala seance. Lidé k ní museli přistupovat po kolenou, nedívat se jí do očí a ona pak člověku požehnala, což mu mělo vyřešit problémy karmické i zdravotní.

Ale nemusí to být vždy různí léčitelé nebo duchovní vůdci, někdy stačí zázračné preparáty, postupy, alternativní léky. Velmi často fungují – ale jen na chvíli. Euforie, nadšení, to všechno dodá pocit uzdravení. Jistotu, že za pár minut je hotovo – už nebudu pít, nebudu se přejídat, nemusím se léčit, není třeba držet dietu, alternativní přístup vyřešil vše. Dopady bývají strašlivé. Euforie opadne, nemoc se vrátí. Modlitby, léčitelé a zázračné preparáty alternativní medicíny už znovu nefungují tak silně a člověk hledá problém v sobě. Snadno ho tam každý dokáže najít, a pak je situace tím horší – místo diety a zázračného hubnutí depresivní přejídání, místo skoncování s alkoholismem jen víc alkoholu a výčitek. O drogách, hazardu a dalších složitějších závislostech není třeba mluvit.

Jistě, některé alternativní postupy mohou podpořit léčbu. Bylinky ve zdravé míře, meditace, práce s vlastní myslí a podvědomím, ale není to cesta. Jen hůl na ni. Cesta k úspěchu totiž vždycky vede přes řeky bez mostů, vysoké hory a zamotané silnice. Všechny zkratky nás zpravidla vrátí jenom zpět na začátek. A každý nový začátek je jenom těžší a těžší.

Já vím, je to na houby, když ani Matka Lasana nepomůže, ale těžká cesta nás nakonec dovede k cíli. Pomalu, ale jistě. Zkratky každou cestu nakonec jenom prodlouží.

Spisovatel Leoš Kyša je momentálně nejznámějším autorem sci-fi a fantasy české literární scény. Je znám pod pseudonymem František Kotleta.

# PSYCHOSOCIÁLNÍ TÝM PNB

## CO NABÍZÍME?

První psychickou podporu.

Poskytujeme podporu v situacích, kdy došlo k psychickému zasažení zdravotníků.

Může se jednat o akutní událost, ale i dlouhodobé přetížení.

## PROČ SLUŽBU VYUŽÍT?

Setkání může sloužit k obnovení duševní rovnováhy.

Může vést k pochopení situace i naší reakce na ní.

Podporuje hledání vlastních copingových strategií.

## NA Koho a JAK SE OBRÁTIT?

Ideálně prostřednictvím nemocničního koordinátora, který zprostředkuje místo a formu (skupinová, individuální) setkání, případně je možné přímo kontaktovat jednotlivé peer konzultanty.

Můžeme Vás také oslovit my s nabídkou pomoci po nějaké nadlimitní události.



K individuálnímu setkávání máme k dispozici terapeutickou místnost na pavilonu 30 (boční vchod).

PEER KONZULTANT



Tereza  
Koch Dufková Dis.

605748876

PEER KONZULTANT



Mgr. Barbora  
Sládková

732909073

NEMOCNIČNÍ KOORDINÁTOR



Mgr. Jindra  
Blatnická

I. 129, 777123469

PSYCHOLOG SPIS



Mgr. Kateřina  
Milatová

pouze přes koordinátora

PEER KONZULTANT



Kateřina  
Kusalová

I. 453, 734785071

# Psychiatrická nemocnice Bohnice

vyhlašuje veřejnou sbírku na opravu  
střechy nemocničního  
kostela sv. Václava

Jak můžete pomoci a přispět na stavbu  
nové střechy kostela?

Převodem svého finančního daru na účet.

číslo účtu ČNB: 73033081/0710

IBAN: CZ08 0710 0000 0000 7303 3081

SWIFT: CNB AC ZPP

Jsme vděčni za Vaši podporu!

QR kód  
100Kč



|| B ||  
PSYCHIATRICKÁ  
NEMOCNICE  
BOHNICE

Děkujeme



<https://kostel.bohnice.cz>

Časopis Bohnice - LÉTO

informační čtvrtletní časopis Psychiatrické nemocnice Bohnice, Ročník I  
Číslo 2, červen 2024, Praha, Evidenční číslo MK ČR E 24598

Vydává: Psychiatrická nemocnice Bohnice, Ústavní 91, PSČ 181 00, Praha 8, IČ 00064220, [www.bohnice.cz](http://www.bohnice.cz)

Tisk: Astron Print s.r.o., Mladoboleslavská 1128, Praha 9, PSČ 197 00

Redakce: Alžběta Remrová, Jolana Šedivá, Magda Holečková, Jan Pomykacz, Jakub Herzán, Aleš Jirmus, Pavel Oulík, Jan Souček

Korektura: Romana Neumanová  
email: [zpravodaj@bohnice.cz](mailto:zpravodaj@bohnice.cz)

Fotografie: archiv PN Bohnice, Veronika Pilařová, Jan Hudáč, archiv Hanka Kynychová, archiv Václav Lang, archiv Jan Pomykacz,  
archiv Eva Mahrová a Dagmar Hájková, ilustrační foto: shutterstock.com

Volně neprodejné.

CARAPLASMA.CZ

SPOLUPRACUJEME:




# DARUJTE KREVNÍ PLASMU!

+420 227 272 533 

Obchodní centrum Odra   
Lodžská 399/26  
181 00 Praha 8-Bohnice

## DAROVÁNÍM KREVNÍ PLASMY ZÍSKÁTE:

-  Pravidelný přehled o svém zdraví
-  Zjištění krevní skupiny
-  Dobrý pocit z pomoci
-  Nárok na den placeného volna  
nebo náhradu **1.600 Kč** měsíčně
-  Bohatý věrnostní program

# Cara Plasma

To nejcennější je ve Vás!

