



Prázdninová vedra pomohla lépe zvládat nová klimatizace



Ilustrační foto dokumentuje atmosféru JIP.

V srpnu byla ve čtyřech boxech metabolické jednotky intenzivní péče (JIP) a ve dvou boxech transplantační JIP Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava instalována nástěnná klimatizační zařízení, která pomohla vyřešit potíže způsobené

letošní silnou vlnou veder. V současné době je tak v areálu fakultní nemocnice chlazeno nebo ventilováno novou, či původní vzduchotechnikou přibližně 70 procent budov se zdravotnickými provozy.

Pokračování na straně 7

Zveme na setkání ředitele se zaměstnanci

Další setkání ředitele Fakultní nemocnice Ostrava Evžena Machytky a členů vedení se zaměstnanci nemocnice se uskuteční 8. října ve 14.30 hodin v zasedací místnosti

v přízemí Domova sester. Zván je každý zaměstnanec, jehož zajímá situace v nemocnici, její rozvoj a vize do budoucna.

Hlavní příčinou čelistních úrazů jsou rvačky, za zlomeninami očníce nejčastěji stojí sportovní aktivity. Více na straně 6

O děti u nás pečuje mistryně světa



Znáte pohádku Jana Wericha Koloběžka první? A víte, že na Klinice dětského lékařství FNO jedna taková královna koloběžek pracuje? Dětská sestra u lůžka Šárka Waldhauserová se totiž v červenci v nizozemském Losseru stala trojnásobnou mistryní světa ve sportovním koloběhu! Členka oddílu BoKolobka tým Ostrava zabodovala v kategorii master a domů přivezla mistrovské tituly ze sprintu na 400 m, z kritéria na 12 km a z maratону na 42 km. A po týdenní dovolené potřebné k nezbytné regeneraci se opět vrátila do práce ke svým povinnostem jako by se nechumelilo. Tedy jako by před týdnem nechumelily medaile...

Pokračování na straně 7

Pietní akt

Ve středu 8. srpna se Fakultní nemocnice Ostrava připojila k pietnímu aktu uctění památky tří padlých českých vojáků vyvěšením státní vlajky a vlajky nemocnice na půl žerdi.

Domov pro Pavla

V katedrále Božského Spasitele v Ostravě se bude 29. října konat koncert na podporu chlapce, kterého těžké spontánní zakrvácení do hlavy doživotně upoutalo na vozík. Nyní mu hrozí, že v souvislosti s rozvodovým vyrovnáním společného jmění svých rodičů přijde o domov, v němž žije se svým otcem. Skončil by tak v ústavní péči bez otce a zbytku rodiny. Do celé věci se iniciativně zapojil Pavlův ošetřující lékař MUDr. Jiří Duda z oddělení pediatrické resuscitační a intenzivní péče FNO a výsledkem jeho snažení a spolupráce s Hanou Fialovou, sólistkou Národního divadla moravskoslezského, je zmíněný koncert, jehož celý výtěžek půjde na záchranu Pavlova domova. Vstupenky lze pořídit na www.domovpropavla.cz, přes www.osstravainfo.cz, nebo lze přispět darem prostřednictvím Konta Bariéry, jež je partnerem akce.



Přijďte fandit!

Přijďte 23. září fandit svým kolegům, kteří poběží na RunFestu Ostrava. S některými z nich na vnitřní dvoustupňové probíráme motivaci, přípravu a vůbec vše, co se týká běhu.



#Fakultní nemocnice Ostrava

Práce finišují

Práce na projektu, jehož cílem je snížení energetické náročnosti čtyř objektů, tzv. mostů, spojujících diagnostický komplement s poliklinikou a centrální kuchyní, jsou ve finiši. Práce realizuje společnost OMLUX a financování je zajištěno z Operačního programu Životní prostředí a z vlastních zdrojů.

Těsně před dokončením je také přístupový chodník, respektive sanace a izolace objektu pod ním, ke vstupu do polikliniky. Komunikace byla vzhledem k nezbytnému dodržení technologických postupů a kvůli značné časové náročnosti opravy uzavřena, přičemž k tomuto kroku bylo záměrně vybráno období letních prázdnin. Šlo o práce na velice frekventovaném místě, proto bylo třeba dbát na bezpečnost chodců i projíždějících či par-



kujících automobilů. To se za přispění koordinátora BOZP Ing. Tomáše Bičána podařilo.

Po ukončení stavebních prací jsou již květinami a ozdobnými rostlinami osazovány nejen nádoby podél terasy u kliniky léčebné rehabilitace, kde vzniká příjemný prostor k pobytu venku, ale také nádoby u vstupu k podatelně. V místě původních nevzhledných a zchátralých objektů, kde posléze vládł stavební ruch a nelad, nyní vzniká prostředí s přívětivou atmosférou, kterou jistě ocení pacienti i zaměstnanci.

Děkuji moc za pochopení a spolupráci personálu i pacientům, kteří byli jakkoli těmito rekonstrukcemi omezeni, a doufám, že konečná podoba nových objektů je zadosťučněním a společnou radostí.

Ing. Jindra Strakošová
vedoucí Odboru technicko-provozního



Transportní sanitář

Mezi činnosti nelékařských zdravotnických pracovníků patří doprovod a přeprava pacientů k diagnostickým a terapeutickým výkonům. Není ojedinělé, že konkrétní pracovník, například všeobecná sestra nebo sanitář, touto činností stráví převážnou část směny mimo své pracoviště a stávající ošetrovatelský personál na jednotlivých klinikách pracuje v omezeném počtu. Možnost, jak situaci změnit a přitom zajistit kontinuitu poskytované péče, vidím v pozici transportního sanitáře. Proto fakultní nemocnice k 1. červenci přijala první

transportní sanitářku, jejíž hlavní náplní je právě zmiňovaný transport pacientů, a to konkrétně pro zadní pavilony – Klinikou plicních nemocí a tuberkulózy FNO. Současně je sanitářka k dispozici hematologické ambulanci a psychiatrickému oddělení. Pracovní doba transportního sanitáře je od pondělí do pátku od 7 do 15.30 hodin. Plánované převozy jednotlivá pracoviště objednávají přes intranet, pod složkou Transportní sanitář, která zároveň dokládá četnost konkrétních vyšetření za den. Dostupnost sanitáře je umožněna pomocí pageru.

Hlášení mimořádných událostí má smysl

Ve Fakultní nemocnici Ostrava (dále jen FNO) je již více než 12 let funkční proces hlášení mimořádných událostí. Nejde ale jen o samotná hlášení. Mnohem důležitější je práce s nimi a snaha hledat v organizaci práce nebo nastavení systému taková opatření, která by předešla nebo zcela zabránila opakování výskytu dané události. Je to dennodenní mravenčí práce nejen týmu oddělení řízení kvality, ale i spolupracujících útvarů podílejících se na hledání optimálního a bezpečného nastavení systému.

Některá hlášení jsou spojena s nutností zainvestování do prostor nebo vybavení. Jako modelový příklad uvedu hlášení týkající se vysokých teplot v letních měsících na pracovištích, kde jsou hospitalizováni pacienti a skladovány léčivé přípravky. Letošní rok je opět velmi teplotně nadprůměrný a od 1. ledna 2018 do 7. srpna 2018 zaměstnanci nahlásili 70 hlášenek na vysokou teplotu na pracovišti. Což je oproti předchozím letům vyšší hodnota, neboť v roce 2017 bylo v systému zaznamenáno 53 hlášenek a v roce 2016 pak 47 hlášenek. Na základě této zvýšené incidence hlášenek jsem tuto situaci prezentoval na poradě vedení

FNO. Za velké podpory Ing. Hany Bakičové, vedoucí Odboru kanceláře ředitele, která tuto věc osobně projednávala s Evženem Machytkou, ředitelem FNO, bylo následně ředitelem nemocnice schváleno okamžité řešení směřující k dovybavení všech neklimatizovaných jednotek intenzivní péče klimatizačními jednotkami. Podrobná data z hlášenek rovněž pomohla k jasné identifikaci nejožehavějších míst, kde jsou kriticky nemocní pacienti vystaveni teplotnímu stresu.

Poděkování zasluží všichni zaměstnanci, kteří i přes pracovní vyčerpání naleznou sílu a čas na sepsání hlášenek, na jejichž základě můžeme identifikovat problémová místa k řešení. A jak je vidět nejen z tohoto příkladu, hlášení mimořádných událostí má stále smysl!

Možná vás bude zajímat, že zmíněný proces jsme v roce 2006 v naší nemocnici vyvíjeli zcela samostatně a velkou inspirací nám byly zkušenosti Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Posléze jsme navázali spolupráci s kabinetem veřejného zdravotnictví 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, který začal tento proces kolem roku 2009 v České republice standardizovat podle meziná-

Kongresy a semináře

- 17. září
Technika a medicína pro praxi
- 17. až 20. září
IEEE Healthcom 2018
- 20. září, 25. října
Péče o nehojící se rány
- 4. a 5. října
VII. kardiologické dny
- 4. a 5. října
XII. kongres kardiologických sester
- 18. října
Péče o stomického pacienta
- 25. a 26. října
5. celostátní konference všeobecných sester a radiologických asistentů katetizačních sálů s mezinárodní účastí
- 2. a 3. listopadu
24. beskydský ORL den



Dosavadní zkušenosti jsou velmi dobré, činnost transportního sanitáře je hojně využívána a lze konstatovat, že se nejenom zlepšily podmínky pro poskytování ošetrovatelské péče, ale současně se zvýšil i komfort poskytovaný pacientům. V přijímání dalších sanitářů k tomuto účelu pokračujeme, abychom zajistili provoz i na jiných pracovištích.

PhDr. Andrea Vilímková
náměstkyně ředitele pro ošetrovatelskou péči

rodní klasifikace nežádoucích událostí vydané Světovou zdravotnickou organizací. Měli jsme samozřejmě možnost se na tomto spolupodílet. V roce 2011 byl tento proces začleněn na národní úrovni pod ÚZIS, který Systém hlášení nežádoucích událostí (SHNU) dále rozvíjí ve spolupráci se zástupci nemocnic v České republice a zaměstnanci FNO – Ing. Patrikem Kapiasem, MBA, PhDr. Věrou Wolffovou a Mgr. Lenkou Krupovou, MBA, kteří jsou oponenty vybraných metodických částí na národní úrovni. Softwarovou podporu aplikace pro tento proces (tedy její naprogramování i stálou podporu) od prvopočátku zajišťují zaměstnanci Útvaru náměstka ředitele pro informační technologie, kteří nemalou měrou přispívají k bezproblémovému chodu procesu hlášení mimořádných událostí ve FNO. V roce 2018 byla navíc aplikace přeprogramována do prostředí Microsoft SharePoint i s novými funkcionalitami, které jsme chtěli do systému na základě dosavadních zkušeností doplnit.

Ing. Patrik Kapias, MBA
vedoucí oddělení řízení kvality

Čeká nás běh na dlouhou trať

O svých pracovních zkušenostech i povinnostech vedoucí kanceláře ředitele Fakultní nemocnice Ostrava hovoří Ing. Hana Bakičová.

Mohla byste nastínit vaše předchozí zkušenosti, případně projekty, na nichž jste se podílela?

„Po studiu ekonomie jsem dlouho pracovala jako novinářka. Především v Českém rozhlasu, ale také jsem psala do celostátních novin a časopisů. Rozhlasová práce byla úžasná, jak lidé, kteří to zažili, říkají, „jednou rozhlasák, navždy rozhlasák“. Nicméně jsem si ještě odskočila na pár let na studia do zahraničí a po návratu jsem zaměřila napřed do privátní sféry a pak jsem začala pracovat pro stát. Mám za sebou dlouhé působení ve státní správě, pracovala jsem v centrálních orgánech, včetně kabinetu několika ministrů, na statutárních i úřednických pozicích. Velkou zkušeností mi byla také práce pro švýcarské ministerstvo zahraničních věcí, které v České republice organizovalo dlouhodobou pomoc obětem povodní z roku 2002. Na jedné straně jsem viděla statečnost a odhodlání našich lidí, kteří během chvíle přišli často doslova o všechno. Z druhé strany jsem si u Švýcarů ověřila, že stát může fungovat rychle, efektivně a účinně. Přesně o tohle bychom se měli snažit u nás. Jsme moderní a příznivě jsme i bohatá společnost. Jde jen o to, jak účelně, smysluplně a kam naše peníze putují. Zdůrazňuji, že to jsou peníze nás všech daňových poplatníků. A právě to, když s nimi někdy nedokážeme hospodařit účelně a spravedlivě, podkopává důvěru lidí v demokratický stát. Demokracie je spravedlnost. Pro ty slabé i pro ty, kteří stát podporují svými daněmi. Ani jedni nesmějí mít pocit, že na ně stát zapomíná. K podstatné součásti této spravedlnosti patří právě účelné hospodaření se státními penězi.



doslova šok. Nechápu, jak to mohlo minulé vedení dopustit. Když jsme to zjistili, začali jsme to během hodiny řešit. Musím poděkovat kolegům z oddělení řízení kvality, že nás na tento problém upozornili.

Ve FNO ale pracuje spousta chytrých, pracovitých a obětavých lidí, kteří umí řešit i zapeklité situace, takže se nám to podařilo vyřešit opravdu rychle. Za to všem kolegům děkuji a věřím, že budeme společně ostravskou fakultní nemocnici dále rozvíjet. Také vidím, že zdravotnický personál pracuje s obrovskou erudicí, nasazením a profesionalitou. Možná se ale budete divit, že mne v Porubě, kde FNO sídlí, překvapil i dobrý vzduch. Když dorazím do Prahy, tak mne po vystoupení z vlaku vždycky doslova praští do nosu ten příšerný smog, který je v Praze i v letních měsících. Uvidíme, jak se na to budu dívat, až v zimě sedne tlaková níže i na Ostravu.

Jaké byly vaše první kroky ve FNO? První měsíce zřejmě byly hektické...

Pro každého z nás je nástup do nové práce svým způsobem náročný. Ve FNO navíc nebyl čas na oněch prvních sto dnů hájení. Osmihodinová pracovní doba je pro mne samozřejmě jenom říše snů. Navíc Ostraváci jsou skřivani, já jsem odjakživa sova. Někteří lidé se mne ptali, zda mi nevadí přímočarost Ostraváků, kteří jdou rovnou k věci. Jedna z mých nejlepších kamarádek je ze Studénky, takže to pro mne není novinka. Navíc nejsem příznivcem chození kolem horké kaše a jsem ráda, když jednání je vedeno snahou najít konkrétní a životaschopné řešení. Jak se říká ve zdejším regionu: „košile se tady prodávají už s vyhrnutými rukávy“. Navíc bylo od začátku vidět, že ve FNO je spousta lidí ráda, že se věci začínají měnit a nové vedení směřem k zaměstnancům komunikuje otevřeně.

Co obnáší funkce vedoucí kanceláře ředitele?

Každý špičkový manažer, nezáleží na tom, zda je to ředitel FNO, ministr nebo CEO velké firmy, potřebuje mít vedle sebe pravou ruku. Tedy někoho, kdo má mezioborové vědomosti, je schopen číst dokumenty, kontrolovat obsah a vyžadovat (někdy bohužel

i nekompromisně) věcnou správnost toho, co přichází řediteli na stůl. Musíte umět organizovat projekty, vést jednání, hledat řešení, které je životaschopné pro zdravotníky, techniky, právníky, ekonomy... Hlídat termíny, odhadnout stupnici priorit, být schopen vidět věci v souvislostech, umět komunikovat jak dovnitř nemocnice, tak směrem ven, včetně ministerstva a dalších orgánů... A musíte umět tohle všechno dělat najednou. Co mi zabírá nejvíce času, se nedá říci, musím si dělit čas mezi operativní urgence, nárazové činnosti i ty systematické. Ale snažím se najít si každý den chvilku, abych alespoň prošla areálem nemocnice, a těším se

z toho, jaký má FNO potenciál rozvoje a kolik šikovných a obětavých lidí zde pracuje. Odměnou je spokojenost lidí, když se nám společně podaří vyřešit konkrétní věc. V každém případě jsme rádi za podněty našich kolegů.

Z čeho máte nejlepší pocit a kde naopak pocítujete rezervy?

Dobry pocit mám z kolegů i ze zdejších lidí a jejich otevřenosti. Rezervy trochu vidím v administrativní stránce, jsem přece jenom z ministerstev zvyklá na poněkud jiný způsob zpracovávání podkladů a dokumentů a na dodržování termínů. Mým přáním je, abychom lidem ve FNO pomáhali rozvíjet jejich dovednosti, a především abychom vytvořili určitou systematickosti v provozních i administrativních oblastech. Celkově ale mám dobrý pocit a především vím, že pokud chcete uskutečnit změnu, která povede k dlouhodobému rozvoji a bude dlouhodobě udržitelná a životaschopná, nemůžete čekat rychlý obrat kormidla a ostrou zatáčku. Podstatné je, že nové vedení FNO je podle mého mínění dobrý tým, který kope na stejnou branku.

Jakým úkolem se právě zabýváte?

Vedle každodenní agendy bychom rádi vytvořili tým, který by měl na starosti projektové řízení. Pan ředitel má představy o rozvoji FNO, a tak nás čeká také vytvoření plánu celkového rozvoje nemocnice. Snažíme se od všech útvarů soustředit jejich požadavky. To znamená sestavování plánu, co bude potřeba opravit, co bude potřeba obnovit, a především sestavení investičního plánu. To nebude věc jednoduchá, něco přijde na řadu dřív, něco bude muset počkat, klíčové je nastavení priorit. Nepůjde to hned, bude to trvat dva až tři roky, než budou vidět výsledky. No a směrem ven nás také čeká snaha získat nějaké dotace z veřejných rozpočtů. Takže nás čeká běh na dlouhou trať. Ostatně to trénuje řada kolegů z vedení FNO už teď, protože se hodlají zúčastnit ostravského RunFestu.

Kdybyste měla současnou nemocnici zhodnotit jednou větou, co byste řekla?

Spousta fajn lidí a spousta práce před námi.

Byla pro vás nabídka z FNO výzvou?

Díky FNO poznávám další resort v rámci státní správy. To je pro mne částečně nové. Procesy jsou však obdobné, a tak mohu zužitkovat svoje dosavadní zkušenosti z nejrůznějších oblastí. V minulosti jsem vedla odbory lidských zdrojů, právní, veřejných zakázek, komunikace a marketingu, mezinárodních věcí a protokolu, sekretariát ministra atd. Z toho všeho dnes a denně čerpám i při své práci pro FNO. Seznámila jsem se s lidmi, které jsem neznala, a vidím obrovskou snahu pomoci věci rozhýbat, uskutečnit nové projekty. Ráda bych, aby lidé nejenom chodili do práce s vědomím, že FNO je špičkové a perfektně vybavené pracoviště, ale také, že vedení nemocnice stojí o názory a podněty svých zaměstnanců.

Co vás na půdě nemocnice překvapilo příjemně, a co už méně?

Překvapená jsem byla z toho, kolik práce před novým vedením FNO stojí, aby se daly řídicí procesy do pořádku, aby administrování chodu nemocnice odpovídalo modernímu standardu, a kolik peněz a úsilí bude zapotřebí investovat do rozvoje nemocnice. Například zjištění, že některé jednotky intenzivní péče, kde leží pacienti po náročných operacích, nejsou klimatizované, pro mne byl

Historický rekord: do běžeckého festivalu RunFest Ostrava

Fakultní nemocnice Ostrava je se dvačtyřiceti šestičlennými štafetami přihlášenými na chystaný třetí ročník běžecké akce motivuje? Čím je oslovila? To zjistíte v následujících řádcích. A možná si pak řeknete, že příště se přihlásíte i vy.

Jsme tým!



Letos poprvé se RunFestu zúčastní také tým zastupující vedení nemocnice. „Běh mám rád a – pokud mi to zdraví dovolilo – běhal jsem pravidelně. Před časem jsem musel tuto aktivitu kvůli potížím s kolenem omezit, ale to neznamená, že jsem se běhání vzdal úplně. RunFest je pro mě velkou výzvou a také skvělou příležitostí, jak se neformálně setkat s mnoha spolupracovníky,“ říká ředitel fakultní nemocnice Evžen Machytka a dodává, že si cení, kolik zaměstnanců se tentokrát do běžeckého festivalu zapojilo. „Vážím si toho, že jsou schopni si i při náročných pracovních úkolech najít čas a trénovat. Díky nim dáváme okolnímu světu další jasný signál: Jsme jeden tým, který se nezalekne žádného úkolu na poli profesním ani sportovním! Staráme se nejen o zdraví pa-

ciéntů, ale preferujeme zdravý styl i v osobním životě,“ doplňuje Evžen Machytka, který 23. září vytvoří šestičlennou štafetu spolu s náměstkyněmi doc. MUDr. Zuzanou Čermákovou, Ph.D., a Mgr. Tatianou Karolčíkovou, náměstkem Bc. Petrem Foltynem, tiskovou mluvčí Nadou Chattovou a Ing. Adamem Gřundělem z Útvaru ředitele FNO, pro kterého je sport součástí života. „Věnuji se mu každý den, běh

zařazují dvakrát do týdne v různých intervalech a délkách,“ přibližuje svoji přípravu na RunFestu Ing. Gřunděl, jenž se akce zúčastní poprvé. „Chci vyzkoušet něco nového a také to, zda dokážu překonat sám sebe. A co si od zapojení do štafety slíbují? Zábava a příjemný zážitek,“ odpovídá bez váhání a rovnou prozrazuje i taktiku, s níž do závodu jde. „Pro zdárné zvládnutí šestikilometrové trasy je nejlepší po celou dobu držet stejné, konstantní tempo,“ je přesvědčen. „A výraznou roli bude určitě hrát i dobrá atmosféra. Proto bych chtěl kolegy, kteří nepoběží, pozvat, aby přišli fandit. Nás jejich přítomnost podpoří, oni stráví příjemný den v centru města, pobaví se a možná se i nechají inspirovat k účasti na dalším ročníku. Nikdy není pozdě na to, aby člověk začal sportovat. Běh může

Před RunFestem i po něm bude všem běžcům FNO k dispozici fotograf Petr Chodura, který bude fotit také průběh závodu a na přání rovněž jednotlivé týmy fakultní nemocnice. Spojit se s ním můžete prostřednictvím tiskové mluvčí Nadi Chattové na tel. č.: +420 736 531 254, nebo na e-mailu: nada.chattova@fno.cz.

být jednou z alternativ a RunFest jedním z cílů, k nimž lze vyrazit,“ motivuje Ing. Adam Gřunděl. Stejně jako on bude mít premiéru na RunFestu tisková mluvčí Nada Chattová, která se o tom, že se zaměstnanci nemocnice mohou zúčastnit běžeckého maratonu, dozvěděla na jaře při vstupním školení. „Hned bylo rozhodnuto,“ vrací se k první myšlence na své zapojení do štafety. „Běh patří do mého života už několik let. Atmosféru závodu jsem na vlastní kůži zažila už několikrát, ale vždy jsem běžela jen za sebe. Štafetu poběžím poprvé. A těším se o to víc, že budu ve skvělém týmu a navíc budu mít příležitost seznámit se i s dalšími zaměstnanci nemocnice,“ přibližuje své pocity. A přiznává, že zatím (pozn. red.: rozhovory se uskutečnily na sklonku prázdnin) moc netrénuje. „Ale pustím se do toho. Mým oblíbeným místem je okruh kolem přehrady Olešné v Místku...“ plánuje Nada Chattová.

Je skvěle poznat tolik kolegů najednou

V roli favorita vstupuje na scénu běžeckého festivalu tým z Krevního centra FNO. Loni štafeta vytvořená zaměstnanci tohoto pracoviště zabojovala a s časem 2:56:14 byla nejlepší z fakultní nemocnice a šestá z celkového počtu 71 přihlášených firemních štafet. „Tím, že se na nás ostatní kolegové mohou dívat jako na pomyslné vítěze, se nemůžeme a ani nechceme nechat svazovat a ovlivnit. Nebereme to až tak vážně a pod tlakem, že bychom se museli opět nějak skvěle umístit, se necítíme. Chceme si RunFest prostě jen užít,“ je plný pozitivní nálady sanitář Lukáš Vjačka. „Loni nás to chytlo, takže jsme si řekli, že se přihlásíme i příště. Je to příjemná aktivita, setkávání se s lidmi na takové akci je moc fajn. První ročník nás přesvědčil o tom, že tam je skvělá atmosféra, super lidi. Bylo to perfektní. A poznali jsme se tam se spoustou kolegů, s nimiž jsme se dřív znali jen od vidění, nebo vůbec ne. Dodnes se spolu bavíme, zdravíme se při obědě. A teď, když už se RunFest zase blíží, si voláme, zjišťujeme, kdo běží, jestli už máme natrénováno, případně si navzájem nabídneme účast v týmu, kdyby došlo k nějakým komplikacím,“ vypráví muž, jenž letos běží na RunFestu podruhé. „Jsem rekreační běžec. Kdysi jsem dělal triatlon, zůstalo mi kolo a plavání, ale běh chyběl. Tohle byla loni skvělá příležitost, jak se do toho znovu dostat a zavzpomínat na staré časy. Musím

říct, že jsem ze cviku nevypadl. A i teď už mám něco naběháno,“ zmiňuje se o přípravě. „Není čeho se bát. Půlhodina běhu a pak už se do večera potkáváte s ostatními běžci, bavíte se. Už máme domluveno s týmy z dětské onkologie a hematologie, že se hned po běhu musíme sejít. Přímou na náměstí je hospůdka, kde posedíme a sdělíme si dojmy. A o tom to je, být s lidmi, pobavit se, zaspotovat si a případně i podpořit dobrou věc,“ neztrácí Lukáš Vjačka nadšení pro věc. Podobně je na tom jeho kolega, sanitář Vojtěch Riedel. Také on se loni zapojil do RunFestu poprvé. „Vlastně jsem úplně poprvé běžel nějaký závod,“ přiznává. „Jinak dělám horskou cyklistiku a řekl jsem si, že běh zkusím tak trochu navíc. O to víc mě překvapilo, že jsme loni tak úspěšní,“ vrací se do roku 2017, kdy za Krevní centrum FNO běžela štafeta složená ze samých mužů. Letos jde o tým smíšený, ke čtyřem chlapům přibýly dvě ženy. Jednou z nich je sanitářka Martina Punzová. „Na RunFestu letos poběžím poprvé,

nechala jsem se přesvědčit svými spolupracovnicemi,“ konstatuje s tím, že běží hlavně proto, aby sama zjistila, jak něco takového zvládne. „A také mě zajímá, jestli ostatní jsou na tom lépe než já,“ dodává s tím, že v letních vedrech sice netrénovala, ale teď už se na přípravu chystá. „Moc se těším na celé to naše společenství z fakultky a na to, že bude sranda. Netěším se na poslední kilometr závodu, ten je nejhorší. Ale pak už to bude zase jen samá legrace,“ neztrácí veselou mysl.



rava se přihlásilo 42 týmů z naší nemocnice!

žeckého festivalu RunFest Ostrava organizací s nejpočetnější účastí! Co zaměstnanci nemocnice k účasti na této akci...

Orlí blesk, Uchošťouři a Rhinostřely



Kliniku otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku FNO budou na RunFestu reprezentovat tři týmy: Orlí blesk, Uchošťouři a Rhinostřely. Právě členy třetího zmíněného týmu, jehož součástí je i pravidelně se RunFestu účastnící přednosta kliniky prof. MUDr. Pavel Komínek, Ph.D., MBA, se nám podařilo zastihnout při krátké rozcívce v areálu fakultní nemocnice. „Trénuji pořád a teď přípravu zintenzivňuji. Soustředil jsem se na šestikilo-

metrovou trať, kterou běhám nejméně co dva dny,“ prozradil ve středu 29. srpna MUDr. Marek Plášek, jenž se do běžeckého festivalu zapojil poprvé loni. „Bylo to super. Trénoval jsem od března a nakonec udělal lepší výsledek, než jsem čekal. Takže jsem byl spokojený,“ vrací se k předchozímu ročníku, jehož atmosféra prý byla vynikající. Loni běžela na RunFestu poprvé i referentka kliniky Silvie Lepiařová.

„Běhám, snažím se, abych měla lepší výsledek než minule. I když i loni jsem měla dobrý čas. Sice jsem měla ke konci trošku krizi, ale dohnala jsem to na cílové rovině,“ rekapituluje svoji loňskou účast a prozrazuje, že se při běhu úplně izoluje od všeho kolem. „Měla jsem sice sluchátka, abych mohla poslouchat hudbu, kterou mám ráda, ale stejně jsem ji nevnímala. Soustředila jsem se jen na běh a na dalšího závodníka, který byl na startov-

ní čáře připraven ode mě převzít štafetový kolík.“ Letos tímto závodníkem možná bude MUDr. Josef Šulhin. Čerstvý absolvent bratislavské univerzity bere svoji premiéru na RunFestu jako výzvu a už dva měsíce aktivně trénuje. „Běhám každý den večer, mým cílem je dát šest kilometrů pod 30 minut,“ plánuje mladý lékař, který se na svůj první start už těší. „Nikdy předtím jsem neběhal, takže jsem nejprve vše o běhu nastudoval na internetu a hned začal běhat dlouhé vzdálenosti,“ sděluje informace o své přípravě.



CRAFT RUNFEST OSTRAVA se konal poprvé v roce 2016 a v roce 2017 už se zúčastnilo okolo 2 200 běžců z Česka i zahraničí.

Tři roje včel z KARIM

Z Kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny FNO (KARIM) vyletí na RunFest hned tři roje včel. Přesněji řečeno tři týmy s názvem Dirty Bees 1 až 3. Ty navazují na tradici kliniky, jejíž zaměstnanci se do běžeckého maratonu zapojili už v předchozích ročnících. Letos už potřetí poběží na RunFestu vrchní sestra PhDr. Renáta Zoubková. „Rok od roku nás za fakultní nemocnici běží víc, takže konkurence je čím dál tím početnější a silnější. Ale my se snažíme naše výsledky neustále zlepšovat, což bude, doufám, patrné na letošním závodu,“ usmívá se a dodává, že účast na běžeckém festivalu považuje nejen za věc dobrou k posílení fyziky, ale také k utužení pracovních kolektivů. „Poprvé naši kliniku reprezentoval jeden tým, teď už tři. Jsem moc ráda, že organizování našeho zapojení do RunFestu se začal věnovat Mgr. Tomáš Grim, který se do toho pustil s velkou vervou. Motivoval k účasti spoustu sester a zapojil i některé lékaře. Ostatně, pokud vím, máme na klinice docela dost sportovců,“ pokračuje žena, která sama dřív bývala aktivní sportovkyní a o sport se zajímá neustále. „Snažím se udržovat ve fyzické

kondici běháním, i když už to není tak intenzivní jako dřív. Před RunFestem se snažím, když mi to čas dovolí, více trénovat, abych to našemu týmu nezkazila. Není to ale tak, že bychom se úvahami o našem umístění nechali nějak svazovat. Naše příprava má příjemný a pohodový nádech, myslím, že to všichni bereme především jako společenskou událost, možnost sejít se jinde než v práci a trošku si zasportovat.

Jsem moc ráda, že se můžu s kolegy vidět nejen při pracovním vypětí,“ těší se PhDr. Zoubková a dodává, že na RunFestu panuje příjemné napětí. „Ze všech předchozích ročníků jsem měla velmi dobrý pocit a věřím, že ho budu mít opět. Nikdy to není otázka vítězství za každou cenu. Panuje tam zdravá soutěživost a to je moc fajn,“ pokračuje a vyzvedává příznivý vliv běhu na lidský organismus. „Běh má mnohé pozitivní účinky na kardiovaskulární systém i na celkovou odolnost organismu. A to nejen po fyzické, ale i psychologické stránce. Pomáhá člověku lépe čelit stresovým situacím, umožní mu rychleji relaxovat, vyčistit si hlavu,“ motivuje k běhu PhDr. Zoubková.

K tomu, aby se začali jakýmkoliv způsobem víc hýbat, by ostatní rád motivoval i Mgr. Tomáš Grim, všeobecná sestra se způsobilostí pro intenzivní



péči. „Do RunFestu jsem se zapojil hned po nástupu na kliniku. A loni jsem se poprvé i více podílel na přípravě účasti týmů naší kliniky na tomto běžeckém festivalu,“ říká člen Dirty Bees 1. „Snažil jsem se kolegům vysvětlit, že štafeta není žádná hrůza, že se dá relativně zvládnout i bez tréninku. Jde hlavně o zábavu, o to být spolu a tvořit tým,“ objasňuje, ale připouští, že s blížícím se závodem se přece jen někteří začínají na nějaké ty tréninky chystat. „V létě jsme i kvůli plánovaným dovoleným žádnou přípravu nestihli, ale teď už jsme se dohodli na několika termínech, kdy bychom po práci společně vyběhli z nemocnice a pustili se třeba směrem k Myslivně,“ nastiňuje trasu Mgr. Grim, který se těší jak na RunFest, tak i na setkání s kolegy z ostatních klinik fakultní nemocnice.

Texty na dvoustraně: Lenka Gulašiová



Hlavní příčinou čelistních úrazů jsou rvačky, za zlomeninami očníce nejčastěji stojí sportovní aktivity

Nejčastějšími úrazy obličejového skeletu jsou zlomeniny dolní čelisti a lícně-čelistního komplexu. Podle slov MUDr. Jiřího Stránského, Ph.D., MBA, přednosty Kliniky ústní, čelistní a obličejové chirurgie Fakultní nemocnice Ostrava, jsou v Moravskoslezském kraji, a nejen zde, hlavní příčinou čelistních úrazů fyzická napadení a rvačky.

„S určitou nadsázkou lze říci, že typickým pacientem se zlomenou dolní čelistí je v našem regionu mladý muž, který zcela střízlivý kráčel ve večerních hodinách kolem baru, nikomu nic neudělal, ale náhle se objevil člověk, který ho udeřil a utekl. To je charakteristický příběh obličejového úrazu v Ostravě, otázkou zůstává, do jaké míry je pravdivý,“ otevírá MUDr. Stránský zajímavé téma, kterému se poprvé věnoval už ve své diplomové práci. „Od té doby se nic podstatného nezměnilo, příběhy i úrazy jsou stejné, podobně jako jejich počet. Šarvátky jsou v případě čelistních úrazů častější příčinou než autohavárie. A to nejen v našem regionu, ale i ve světě, kde – podíváme-li se na statistiku obličejových úrazů – se na prvních dvou místech střídají dopravní nehody a rvačky. V Moravskoslezském kraji vedou už uvedené potyčky,“ pokračuje s tím, že zmíněná zranění už dávno nejsou spojena především s výplatními termíny, jako tomu bývalo dřív. „Když jsem pracoval ve zdravotnickém středisku, které patřilo k šachtě. Když byl výplatní termín, věděli jsme, co máme očekávat. Dnes většinu pacientů s obličejovými úrazy představují nezaměstnaní,“ podotýká a dodává, že mezi místy, kde ke zranění došlo, rozhodně nevedou populární ulice Stodolní, jak by se nezasvěcení mohli domnívat. „Před pár lety takové období sice bylo, ale Stodolní se už uklidnila. Takže můžeme říci, že v počtu rvaček



a úrazů jsou rovnocenné všechny části Ostravy,“ nastiňuje MUDr. Stránský neveselou statistiku s tím, že někteří pacienti docházejí s podobnými zraněními opakovaně. „Chystáme se k operaci a na rentgenu zjistíme, že muž už na jedné straně obličejové titanové dlažky má,“ podotýká a dodává, že uvedená zranění většinou souvisejí s neregulárními pútkami. „Jen málokdy se stává, že dorazí boxer nebo karatista s tím, že se takto zranil na tréninku. Sportovci umějí úder přijímat i odrážet, nejednají ve vzteku nebo afektu a jejich primárním cílem není soupeři ublížit.“

Mezi úrazy obličejové kostry bezesporu zvláštní pozornost zasluhují zlomeniny očníce. „Vídáme je jak samostatně, tak jako součást komplexnějších obličejových fraktur. Izolované zlomeniny očníce – především její dolní stěny – spolu se zlomeninami lícně-čelistního komplexu, jejichž součástí je rovněž postižení očníce, jsou v současné době nejčastěji operovanými úrazy na naší klinice. Tvoří téměř polovinu všech traumat řešených na operačním sále,“ informuje MUDr. Stránský a pokračuje: „I když i v případě izolované, tzv. hydraulické

zlomeniny očníce bývají důvodem rvačky, není to tak časté. Mechanismus vzniku tohoto zranění je specifický, zpravidla jde o tupý úder velkou plochou na oko. To znamená, že příčinou zlomeniny očníce může být například úder tenisovým nebo squashovým míčkem či kopnutí patou v bazénu,“ zmiňuje přednosta Kliniky ústní, čelistní a obličejové chirurgie FNO, ale zároveň podotýká, že v posledních deseti letech počet těchto úrazů nijak dramaticky nenarůstá. „Je to i díky rozsáhlé osvětě spojené s adrenalinovými sporty, při nichž jsou používány nejrůznější ochranné mechanismy,“ míní.

MUDr. Stránský upozorňuje, že neléčený nebo nesprávně léčený úraz očníce by mohl vést k závažným následkům. „Nemyslím tím ohrožení života, ale jeho kvality,“ objasňuje a upřesňuje, že pacient by mohl mít potíže například s trvalým dvojitým viděním. „To je velký problém, který dokáže člověka vyřadit z mnoha aktivit, k nimž patří dejme tomu řízení vozidla. Proto při léčení těchto zranění úzce spolupracujeme i s kolegy z Oční kliniky FNO, aby výsledky byly co nejlepší.“ V rámci Fakultní nemocnice Ostrava však podle jeho slov nejde o jedinou mezioborovou spolupráci. „To by nebylo ani dost dobře možné. Díky naší specializaci spolupracujeme s traumatology, onkology, stomatology, otorinolaryngology a dalšími odborníky. Jsme jediným pracovištěm svého druhu v kraji a v některých směrech dosah naší péče jeho hranice překračuje. Například spolupracujeme s některými ortodontisty z Jihomoravského kraje. Spádová oblast, kterou naše klinika zastřešuje, je tedy obrovská a naše klinika má v oboru čelistní a obličejové chirurgie, tedy maxilofaciální chirurgie, nezastupitelnou roli,“ konstatuje MUDr. Stránský. Lenka Gulašiová

Zvyšujeme kvalitu nutriční péče

Bezmála před rokem začal být v chirurgických ambulancích FNO podrobně hodnocen výživový stav pacientů pomocí škály NRS 2002 (Nutritional Risk Score). Malnutrice před plánovanou operací je častá a nepříznivě ovlivňuje pooperační průběh a výskyt komplikací.

Rizikovými skupinami jsou pacienti onkologicky nemocní, pacienti geriatřičtí, pacienti s nespecifickým střevním zánětem, či jiným chronickým onemocněním.

Vyšetření nutričního stavu je povinná součást předoperačního vyšetření. K identifikaci nutričního rizikového pacienta je vhodné používat nutriční screening. V našich ambulancích jsme zvolili screening NRS 2002, a to ze dvou důvodů. Tím prvním je jednoduchost škály – NRS 2002 se skládá z pár otázek, tudíž nezatežuje čas personálu. Druhým důvodem je vysoká senzitivita detekce nutričně ohrožených pacientů. Nutriční příprava k operaci spočívá především

ve zlepšení nutričního stavu vhodnou intervencí.

Při zahájení podrobného hodnocení nutričního stavu pacientů jsme měli výbornou podporu managementu nemocnice, který zajistil provádění screeningu v NIS, což celý proces zefektivnilo a zrychlilo. Dále jsme měli podporu vedení chirurgické kliniky a lékařů chirurgické kliniky i mezioborovou podporu ze strany nutričních terapeutů a oddělení ARO, které zajišťuje nutriční intervence nutričními lékaři.

Hodnocení nutričního stavu v ambulancích a nutriční podpora všech chirurgických pacientů nadchla lékaře chirurgické kliniky a nyní tu již jsou tři lékaři s nutriční licenci F 016 a další dva se na ni připravují.

Skvěle funguje také práce s terémem. Praktičtí lékaři nyní v rámci předoperačního vyšetření provádějí laboratorní vyšetření hladiny albuminu u rizikových pacientů a naši pracovníci v chirurgických ambulancích mají lepší možnost reagovat na

případnou malnutrici dříve, než tomu bylo doposud. Všem za spolupráci mnohokrát děkujeme. Současná strategie bezpečné operace směřuje k předoperačnímu vytvoření energetických zásob, které následně slouží k pooperačnímu hojení v době přechodného nedostatečného energetického příjmu. Snažíme se edukovat všechny pacienty, kteří jdou k plánovanému operačnímu výkonu, a důsledně se zaměřujeme na pacienty onkologické, geriatrické a pacienty se střevními záněty.

V souvislosti se zvyšováním kvality nutriční péče nyní nově provádíme výzkum detekující vhodnost lepší nutriční přípravy pomocí nutričních doplňků. Při pozitivních výsledcích bychom chtěli nutriční péči a sipping využívat plošně u všech pacientů, kteří mají onkologickou diagnózu nebo jsou ve vyšším věku.

O děti u nás pečuje mistryně světa

Pokračování ze strany 1

Bylo nebylo

„Tím, že jsem mistryní světa, se nic nezměnilo, život jde dál,“ krčí rameny Šárka Waldhauserová a zůstává oběma nohama na zemi. Vlastně jen jednou, ta druhá je na koloběžce. „Důležité je, že ze sebe mám dobrý pocit já sama, že vím, že jsem se posunula někam, kam jsem se chtěla dostat, a že za tu dřinu, kterou jsem kvůli tomu podstoupila, jsem získala tu pověstnou třešničku na dortu v podobě zlatých medailí. Jsem moc ráda, že se mi to podařilo! Velký podíl na tom má manžel. Býval vrcholovým atletem, teď se zabývá sportovním tréninkem. Byl mým rádcem i oporou, během přípravy neztrácel trpělivost ani ve chvílích, kdy já jsem nebyla v pohodě, protože mi něco nešlo tak, jak bych si představovala. Prostě příprava na takové stěžejní závody je dlouhá a náročná a je třeba nejen mít natrénováno, ale také dobře umět načasovat vrcholovou kondici. Nám se to podařilo,“ usmívá se a vzpomíná na období, kdy se s koloběžkou teprve seznamovala. „Na dětskou kliniku jsem nastoupila v roce 2005 a ve stejném roce jsme koupili první koloběžku. Když se manžel o pět let později při sportu zranil a rehabilitace nezabíraly, rozhodl se vyzkoušet jízdu na koloběžce. Nadchlo ho to a já jeho nadšení začala sdílet. Pak přišly první závody a v roce 2015 vznikl BoKolobka tým Ostrava,“ shrnuje celou historii do několika stručných vět, za nimiž se skrývá spousta tvrdé práce. Mistryní světa se člověk nestane jen tak...

Chvála koloběhání

„Vždycky mě bavilo kolo, ale časem mě z jízdy na něm začala bolet bederní páteř a kolena. Toho mě koloběžka zbavila. Má totiž úžasné zdravotní benefity, pohyb na ní zpevní tělo komplexně,“ pochvaluje si koloběhání a dodává, že koloběžka ji nabíjí energií, kterou může následně vkládat do své práce. „Naše povolání je psychicky náročné a pro mě byl sport vždy tím nejlepším druhem



Setkání s trojnásobnou mistryní světa, která tak skvěle reprezentuje nejen svou zemi, ale také nemocnici, v níž pracuje, si ředitel fakultní nemocnice Evžen Machytka nenechal ujít...

relaxace,“ vysvětluje, ale zároveň dodává, že do práce na koloběžce příliš často nejezdí. „Na ranní směnu bych musela vyjet opravdu brzy, kdy tělo ještě není připraveno na sportovní výkon. To by nebylo k prospěchu věci. Raději si vezmu koloběžku po práci, ujeďu padesát šedesát kilometrů a mám pak čistou hlavu a ještě k tomu natrénováno,“ pokračuje.

Koloběžkové výročí

Nezasvěcení možná ani netuší, že český koloběžkový sport letos slaví padesáté výročí. První ročník nejstarší ligové koloběžkové soutěže na světě, Rollo ligy, se totiž uskutečnil v roce 1968 a kromě krátké přestávky v 80. letech se Rollo liga jezdí dodnes. „Český svaz koloběhu k tomuto výročí

pořádá seriál závodů. Finálovou tečkou za letošní koloběžkovou sezonou budou víkendové závody, které náš BoKolobka tým Ostrava pořádá v závěru září. V sobotu 29. září to bude závod kritérium na 12 km na in-linové dráze Sportovního areálu U Cementárny v Ostravě-Vítkovicích a v neděli 30. září se na přehradě Olešná ve Frýdku-Místku uskuteční maraton na 42 km. Akce, která spadá do Evropského týdne sportu, není určena pouze sportovcům Rollo ligy, ale také široké veřejnosti v hobby kategoriích, případně rodičům s dětmi,“ zve Šárka Waldhauserová, která by byla moc ráda, kdyby koloběh oslovoval stále více lidí ve všech věkových kategoriích a kdyby koloběžkařům bylo dáno více prostoru ve městech.

Lenka Gulašiová

Prázdninová vedra pomohla lépe zvládat nová klimatizace

Pokračování ze strany 1

„Klimatizace je jedním ze způsobů, jimiž jsme se snažili zpříjemňovat pobyt v nemocnici nejen pacientům, ale i zaměstnancům. Do lokálního klimatizování mnoha částí nemocnice byl jen



v předchozích dvanácti měsících investován zhruba milion korun a investice budou nadále pokračovat. V dohledné době budou mimo plán ještě klimatizovány i prostory stanice resuscitační a intenzivní péče ORIM 1 a jednotka intenzivní péče oddělení kardiiovaskulárního,“ prohlásil ředitel FNO Evžen Machytka. „Do centrálního chlazení celé budovy polikliniky bylo v období 2017 až 2018 investováno přibližně 23 milionů korun. Díky tomu nedělají současné vysoké teploty problémy pacientům v čekárnách ani v ambulancích,“ pokračuje s tím, že vybavení vzduchotechnikou a klimatizovány jsou i všechny operační sály. „Nové centrální chlazení mají veškeré zrekonstruované budovy, například klinika onkologie, klinika plicních nemocí a tuberkulózy, klinika infekčního lékařství a další. Centrální chlazení má i centrální a urgentní příjem, který v minulosti prošel rozsáhlou rekonstrukcí.“

Samostatné klimatizační jednotky jsou instalovány v mnoha ambulancích, čekárnách a také pracovnách lékařů, nicméně extrémně vysoké teploty letošního léta znepříjemňovaly pobyt v některých místech nemocnice. „Tam jsme se snažili situaci řešit aktuálně podle potřeby, například mobilními klimatizacemi nebo ventilátory. Vše musí



samozejmě odpovídat přísným hygienickým předpisům,“ dodává Machytka, podle jehož slov nemocnice bojovala s vedry nejen prostřednictvím klimatizace. „Zdravotnický personál se staral o důsledné dodržování pitného režimu pacientů, kteří také mohli požádat o prostěradlo namísto přikrývky. Návštěvníci odběrového centra naší nemocnice mohli například nově využívat zásobník pitné vody. Vysokým teplotám bylo přizpůsobeno také stravování. Strava pro pacienty i zaměstnance byla odlehčená, bylo zařazováno více zeleniny a ovocných šťáv, samozřejmě s ohledem na dodržení dietního režimu některých pacientů.“

- gl -

Blahopřejeme

V září slaví významné životní jubileum naši kolegové:



Eva Goyová
Tomáš Riedl
MUDr. Josef Růčka
Monika Andrejovská
MUDr. Jaroslav Hájek
MUDr. Radoslava Tomanová

Děkujeme za práci, kterou jste pro naši nemocnici vykonali, a do dalších let vám přejeme radost a spokojenost v osobním životě.

Inzerce zdarma

- Dlouhodobě pronajmu zařízení byt 3+1 v osobním vlastnictví v Ostravě-Porubě, ulice J. Šoupala. Bližší informace na tel. č.: 603 404 049 nebo 603 404 064.
- Hledám dlouhodobý pronájem bytu 2+1, 2+kk, nebo větší 1+1 v Ostravě. Ideálně Bělský les a okolí. Kontakt 737 516 172.

Cestovní agentura Posedlost s.r.o.

www.posedlost.cz

Domov sester – 14. p.

596 633 291, 774 784 094

Rekordní léto v naší porodnici

Letošní červenec byl pro naši porodnici rekordní. Narodilo se tu 208 miminek, což je v tomto měsíci nejvíce v posledních třech letech. A stejně výjimečný byl i srpen s 225 porody, což je o 99 víc než loni ve stejném období. Od nového roku tak ve FNO rodilo o více než 270 budoucích maminek víc než loni touto dobou. Velmi nás těší, že oblíbenost naší porodnice stále stoupá.



Den zdraví Poruba

Městský obvod Poruba pořádá v pátek 21. září Den zdraví. Akce se uskuteční na Havlíčkově náměstí, kde si zájemci budou moci nechat zkontrolovat zrak nebo změřit skutečný věk svých cév a plic. Mohou si zopakovat základy první pomoci a pobavit se s fyzioterapeuty, výživovými poradci nebo odborníky na odvykání kouření. Zajímavostí bude například obrovský nafukovací model plic, který lidem přiblíží problematiku onkologického onemocnění plic a jejich léčbu. A protože jednou z podmínek zdravého životního

stylu je i pohyb, budou se moci návštěvníci hýbat do sytosti. Zacvičit si mohou jógu nebo tai chi, anebo se třeba mohou projet na koloběžkách.

Hlavní program na Havlíčkově náměstí doplní série odborných přednášek, které se uskuteční v komunitním centru Archa.

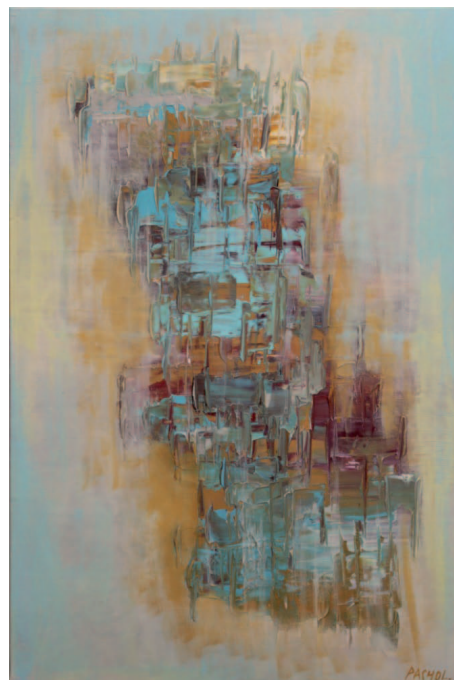
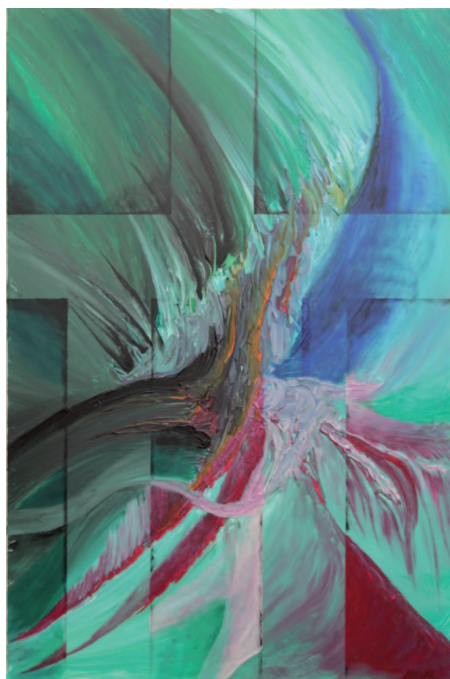
Akci připravil městský obvod Poruba ve spolupráci s Moravskoslezským krajem, Fakultní nemocnicí Ostrava, Revírní bratrskou pojišťovnou a Komunitním centrem Archa.

Galerie Ametyst

Fluidní geometrie

V Galerii Ametyst právě vystavuje Jakub Pachol, malíř, skladatel, hudebník a spisovatel, jehož prodejní výstava nese název Fluidní geometrie.

Mladý autor se specializuje na abstraktní práci, kterou se snaží vyjádřit plynutí a státnost v jednom okamžiku. V dnešním světě, kde se vše velmi rychle pohybuje a vyvíjí, se lidé málokdy pozastaví nad stálostí, jednotou a jistotou. Obrazy,



kteří maluje Jakub Pachol, jsou přímým symbiotickým spojením ostré geometrie a fluidní, přesto dynamické rozvolněnosti.

Nejlépe lze jeho tvorbu přirovnat k harmonickému spojení dvou světů, pohlaví, stran (černá a bílá, dobro a zlo, nebe a peklo atd.).



PENZION U ŠÍPKŮ

nabízí ubytování v jedno- a vícelůžkových pokojích.

Hlídané parkoviště, wifi zdarma, možnost zapůjčení automobilu.

Snídaně s donáškou na pokoj.

VELMI BLÍZKO FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA!!!

Kontakt: 776 886 606

www.penzionusipku.cz

TENTO ZPRAVODAJ TISKNE

Czech Print Center **7**

CZECH PRINT CENTER a.s.
Provozovna Ostrava
Na Rovince 876
720 00 Ostrava-Hrabová
Tel.: 596 668 111
www.cpcenter.cz

Vydavatel: FN Ostrava • Tel. č.: 597 372 578

• E-mail: redakce@fno.cz • Grafika a zlom: ASEITA spol. s r. o. • Foto: Petr Chodura, Jiří Zerzoň, Jana Gojová, archiv FNO • Redakce si vyhrazuje právo krátit a upravovat dodané texty • Uzávěrka: Každý poslední pátek v měsíci • Určeno pro vnitřní potřebu FN Ostrava