



**Hamzova léčebna
Luže-Košumberk**
VÁŠ REHABILITAČNÍ ÚSTAV

ZPRAVODAJ

Hamzovy léčebny

Kilometry pro zdraví

UVNITŘ TOHOTO
VYDÁNÍ:

	strana:
Kilometry pro zdraví	1
Kilometry pro zdraví	2
12. Cirkus pacienta	2
Novinky v arboretu	3
Zápis z RŘ	3
Zápis z RŘ	4
Personální oddělení	4

V rámci Mezinárodního dne míšního poranění (5.9.) a Světového dne fyzioterapie (8.9.) proběhla v Arboretu Hamzovy léčebny společenská akce, a to jak jinak, než ukázkami zdravého pohybu. V obrazové prezentaci měli zájemci možnost si prohlédnout prostory pavilónů G, D a Spinální rehabilitační jednotky.

V obrazech bylo ukázáno přístrojové vybavení a tělocvičny v těchto pavilónech, kde pacienti s různými poruchami pohybového aparátu rehabilitují, obnovují a posilují ztracené nebo poškozené pohybové dovednosti. Pod vedením specialistů se připravují zpět na každodenní život v rodině a ve společnosti. Pohybová aktivita se pro pacienty stává každodenní rutinou a součástí jejich praktického života. Další den v sobotu 10.9. si účastníci akce mohli vyzkoušet jízdu na motomedu nebo handbiku pod vedením odborníků Mgr. Vostřela a R. Vaškové.



Společnost KURY s.r.o. představila pomůcky vozíčkáře a různé doplňky. Zájemci si mohli prohlédnout auta na ruční řízení a seznámit se s možností získání řidičského oprávnění.

V přednášce „Jak jsem dojel do Říma“, byla vylíčena náročná úžasná cesta českých vozíčkářů do Svatého města, kde byli přijati i papežem Janem Pavlem II. Pan Dušan Petřvalský se svým týmem ukázal, že život na invalidním vozíku nekončí, vše v duchu hesla: „Nemůžeš? Tak přidej!“

Od roku 1951 připadá Světový den fyzioterapie na 8.9. Pohodlný způsob života současné populace v ČR přináší lidem často celou řadu zdravotních obtíží. Fyzioterapeuté, ergoterapeuté, pracovníci ortopedické protetiky, ale i aktivisté společnosti „Rozběháme Luži“ a členové TJ Košumberk Luže chtěli návštěvníkům akce ukázat, „Jak se začít hýbat“. Stačí pracovat s nejjednodušším pohybem, kterým je lidská chůze.

K dosažení intenzivní svalové práce lze využít hole Nordic Walking. Edukaci této chůze zajistily fyzioterapeutky z pavilónu „K“ pí M. Řezníčková a P. Macháčková, DiS. Náročnější zájemci si mohli vyzkoušet běh nebo se projet na kole do Nových Hradů. Zdravotnice z pavilónu „F“ pí R. Hrnčálová a K. Horká představily výrobky z ergodílen Hamzovy léčebny. U jejich stánku si děti i dospělí mohli vyzkoušet cvičení obratnosti ruky, zápěstí a předloktí, které jsou nezbytné pro každodenní potřeby člověka. Už ztráta funkce ruky způsobuje velkou míru závislosti na druhé osobě, nemožnost se ve všech situacích postarat o sebe sama.

V prodejní místnosti v pavilónu „M“ byl připraven stánek ortopedické protetiky HL, kde probíhalo měření postavení a funkce chodidla ve stojní na tenzometrické desce. Technik pan P. Bureš vyhodnotil vyšetření, případně doporučil pomůcky. Ve venkovní učebně Meráno byla připravena i přednáška o pohybu rostlin, kterou zajistila pí J. Závřelová, DiS. Fyzioterapeutka L. Kostecká prakticky seznámila zájemce o cvičení s chodidly a s pomůckami pro problematickou klenbu nožní.

pokračování na straně 2

pokračování ze str. 1

Přiměřená a hlavně pravidelná pohybová aktivita je prevencí poruch srdečně-cévních, plicních nebo onkologických onemocnění. Dobrá fyzická kondice snižuje nebezpečí pádů a úrazů, je prevencí bolesti v oblasti pohybového aparátu, zlepšuje hybnost v kloubech. Na to bychom měli všichni myslet.

Dle výzkumu WHO snižuje fyzická aktivita riziko funkčního omezení až o 50% a fyzicky aktivní lidé mají o 40-50% nižší úmrtnost. Je prokázáno, že pohybová aktivita dokonce také snižuje riziko demence až o 20%, dále podporuje mobilitu, nezávislost a kvalitu života v seniorském věku.

MUDr. Ludmila Vopařilová
N RBH

12. Cirkus paciento

„Zdravotní klauni navštívili již po dvanácté dětské pacienty Hamzovy léčebny a v průběhu celého týdne je v Cirkusu Paciento učili novým dovednostem z oblasti kouzlení, žonglování a dalších cirkusových kousků“, říká Klára Palečková, manažerka klaunského týmu a dodává: „pětidenní příprava vyvrcholila v pátek 9. září závěrečným vystoupením, nevidaným v celé Galaxii.“ Právě Vesmír a planety byly nosným tématem her, které čtveřice klaunů vytvářela v průběhu jednotlivých setkání. Nevšední zážitky vesmírné plavby za každodenními dobrodružstvími tak mohly děti představit v průběhu závěrečného vystoupení publiku.



„Cirkus Paciento baví nejen děti, ale i dospělé, kteří po celý týden zvědavě přihlíželi a pozorovali mistrné klaunské dovednosti a zaujetí našich dětí. Právě jejich neustálým zdokonalováním profesionálního umu klauni přirozeně působí na spontánní zapojení dětí do děje, pomáhají jim objevit jejich nové dovednosti, tolerantně zapojují všechny děti bez rozdílu jejich zdravotních nebo mentálních možností.

„Smích, dobrá nálada a přirozený respekt zdravotního stavu přirozeně prospívají našemu zdraví a podporuje chuť do života,“ říká MUDr. Václav Volejník, CSc., ředitel Hamzovy léčebny.

Členové týmu zdravotních klaunů jsou zpravidla profesionálové s dramatickým vzděláním (DAMU, JAMU, FAMU). Je ale mnoho klaunů s přirozeným nadáním bez odborného vzdělání. Důležitým předpokladem je komediální talent, hudební nadání, schopnost improvizace, ale také velká schopnost empatie, trpělivosti a samozřejmě vztah k dětem. Každý Zdravotní klaun má své vlastní originální jméno a kostým. Přesto se zcela liší od běžných cirkusových klaunů. Zdravotního klauna nedělají křiklavé, pompézní vnější atributy a výrazný make-up. Naopak empatie, hravost a citlivost k vlastním „nedostatkům“ a „chybám“ jsou tím, co dělá z klauna - Zdravotního klauna. Vždyť hlavním posláním občanského sdružení Zdravotní klaun je podporovat psychickou pohodu hospitalizovaných dětí, geriatrických pacientů a seniorů a tím pomáhat ke zlepšení jejich celkového psychického a zdravotního stavu.

„Cirkus Paciento je hojivou náplastí. Příběh radosti, smíchu a humoru vypráví zdravotní klauni již dvacet let. Na začátku příběhu stojí Gary Edwards, Američan, který má duši a srdce klauna a taky nos na lidi, kteří mají stejný pohled na svět jako on. Na přelomu nového tisíciletí dal v Praze dohromady skupinu prvních osmi klaunů. Společně začali nosit radost tam, kde jí obvykle moc nebývá. Ale kde je jí nejvíc potřeba. Do nemocnic, domovů pro seniory, za těžce nemocnými dětmi. Příběh Zdravotních klaunů začal pěkně košatět. Díky podpoře za nemocnými dětmi a opuštěnými seniory dnes chodí už 92 klaunů a ročně jim přinesou radost více než čtyřtisíckrát.

Od první Garyho zdravotní klauniády jsme rozdali skoro 3 miliony hodin smíchu! Za dvacet let jsme se proměnili, hodně jsme se naučili, naše červené nosy se dostávají na stále nová místa a vymýšlíme stále nové programy - ale to podstatné se nemění. Humor a smích je podle nás ta nejsilnější zbraň proti smutku. A my se jí neváháme použít!“ shodují se Lukáš Houdek a Petr Jarčevský, programový umělecký ředitel organizace Zdravotní klaun.

Jana Zavřelová, Dis.
metodik parku

Novinky z Hamzova parku a arboreta

V areálu parku a arboreta se stále něco nového děje, upravuje nebo vylepšuje. V letošním roce byly výrazně upraveny dvě zajímavé lokality. Jako první byla upravena Východoasijská zahrada. Práce v ní byly zahájeny odstraněním neasijských druhů rostlin (skalník, hlohyně šarlatová, tavolník), které byly v této části parku vysazeny již dříve, než byla tato lokalita zařazena mezi sbírková místa. Z tohoto důvodu jsme nepůvodní dřeviny Asie vyzvedli a oživilí jimi místa parku, a to v okolí nové točny u pavilónu K. Uvolněný prostor ve Východoasijské zahradě jsme doplnili denívkami, které bylo nutné „rozvolnit“, dále jsme zasadili nově zakoupené stromy a keře asijského původu, například dužistopku edlou, sečuánský pepř a vilíny. Zároveň došlo k úpravě okolí nově vybudovaného skleníku, který je využíván i jako zastavení naučné stezky Hamzův park a arboretum. Druhou novinkou je úprava terénu kolem vodní kaskády pod spojovací chodbou mezi pavilóny D a G. Pro nedostatek vláhy v bezprostředním okolí kaskády jsme přistoupili k systému zavlažování svahu pomocí keramických zavlažovacích mís. Vodní kaskáda je v provozu celoročně a jako pítka ji využívají živočichové. Sběrka kapradin, která sem bude nyní dosazena, jim bude sloužit i jako úkryt.



Jistě jste v letošním roce zaznamenali i další novinku, a to tabulky „Zde nekosíme“, které značí lokality s nižší intenzitou sečení pro podporu rozvoje druhové rozmanitosti hmyzu. Mozaiková seč, která byla v letošním roce v arboretu preferována, nám umožnila zajistit vyšší stupeň ochrany zvláště chráněných druhů rostlin i hmyzu, jejichž celkový počet dosáhl rekordního počtu ve stovkách. Podrobněji vás s těmito druhy seznámíme v dalším vydání Zpravodaje.

*Jana Zavřelová, Dis.
metodik parku*

Zápis z jednání č. 7 z RŘ konané dne 5. 9. 2022

Ř HL - MUDr. V. Volejník, CSc.

Informoval o:

- Akutní nutnosti řešení všech možných úspor energií v HL, a dále ve věcech organizačních
- Návštěvě ministra Válka, která se uskutečnila dne 15.9.2022

N OŠ/MK - J. Zavoralová

Kvalita:

- Probíhá příprava podkladů na reakreditační šetření. Které se bude konat dne 12. až 13. 10. 2022
- Pravidelné kontroly el. spotřebičů – probíhá
- Školení požárních hlídek – probíhá

K projednání:

- Teplé bundy pro zdravotníky—OOPP - personál, který má nárok na ochranné pomůcky
- Problém poškozených rotopedů a uzamykání místnosti pavilónu K

N ZP - MUDr. A. Klopalová

- Šetření energiemi - návrhy, otázka k diskuzi
- Uvažovat o registraci zdrav. soc. lůžek na Pa kraji, vhodné vytipovat prostory - pokoje
V plánu atestace MUDr. Kubíčková—podzim 2022, MUDr. Hrečková - podzim 2022, dostážování od 1. 9. 2022
- Kontrola počtu oxygenátorů a jejich umístění dle oddělení, počty dostatečné, oddělení nepožadují další.

N RHB - Bc. L. Vopařilová

- Časté dotazy nových zaměstnanců absolventů na možnost přidělení bytu
- Pořízení nových stojanů na kola
- Je třeba zakoupit dalšího koně pro dětské pacienty—rada souhlasí

pokračování na straně 4

pokračování ze str. 3

N PER/PaM - Ing. B. Tefrová

- **Nástupy k 1. 9. 2022 – 10 zaměstnanců** (1x lékař, 1 x nutriční terapeut, 3x sestra na oš.odd., 1x sestra na rhb, 1x ošetřovatel, 1x údržbář, 1x fyzioterapeut).
- **Nástupy k 5. 9. 2022 – 3 zaměstnanci** (1x admin. prac. pav. A/C, 1x uklízeč, 1x sestra rhb)
- Nové sazby stravného (schválené RŘ e-mailově a vydané k 20.8.2022 FS 06002-2)
- Ukončeno výběrové řízení na pozici V TO

N HTS - Z. Doležal

- V současné době je aktuální počet uprchlíků z UK 12 ubytovaných v HL.
- V roce 2023 budeme realizovat energetické úspory pav. M
- Investiční akce - pav. C - jsou vybetonované podlahy, provádí se omítky a dlažby v celém objektu. Dokončuje se venkovní zateplení na jižní straně objektu.
- OPT úspěšně zakončila projekt "Zdravá dětská noha 2022", na kterém spolupracuje HL a Statutární město Pardubice.

*Mgr. Markéta Mračnová
vedoucí právního referátu*

Personální oddělení

Ukončení pracovního poměru v srpnu 2022:

Zanina Josef	- údržba
Říhová Aneta	- sanitář, pav. C
MUDr. Ludvíková Miroslava	- lékař, pav. I
Mgr. Netolická Veronika	- fyzioterapeut, pav. V
Zoulík Martin	- vedoucí TO
Ambrozková Regína	- sestra, pav. G

Nástupy do pracovního poměru v září 2022:

MUDr. Adámková Helena	- lékař, pav. K
Svobodová Lucie	- nutriční terapeut, OVS
Průžková Lenka	- sestra, pav. SRJ
Diopanová Eva	- sestra, pav. E
Boušková Michaela	- praktická sestra, pav. C
Vrabec Miloš	- údržba
Bc. Dvořáková Kristýna	- fyzioterapeut, pav. M
Mojžíšová Denisa	- prádelna
Blahova Kamila	- ošetřovatel, pav. C
Netolická Jitka	- sestra, pav. A
Mgr. Jirsáková Martina	- sestra, pav. V
Bc. Kallasová Kateřina	- psycholog
Holub Karel	- uklízeč, pav. A
Glabazňová Kincová Veronika, DiS.	- administrativní pracovník, pav. A

Odborná stáž:

V průběhu měsíce srpna si v HL plnilo odbornou stáž: 10 studentů oboru fyzioterapie, 4 studentky oboru ergoterapie, 1 studentka oboru logopedie a 1 studentka oboru ošetřovatelství.

*Ing. Bohuslava Tefrová
N PER/PaM*

Vydává:
Hamzova odb. léčebna
pro děti a dospělé
v Luži-Košumberku,
sekretariát ředitelství
marketing a PR

Vydáno dne:
30.9.2022

Adresa:
Hamzova odb. léčebna
pro děti a dospělé
Košumberk 80
538 54 Luže