



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

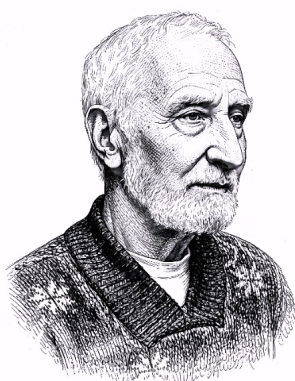
ZPRAVODAJ

7/2026

Hamzovy léčebny

S úctou a hlubokým zármutkem

Obsah	strana
Václav Větvička	1
Projekt Rovinka	1-2
Zahradní terapie	2-4
Provozní odbor informuje	4
Ohlédnutí za akcemi	5
Tipy na srpnové akce	5
Personální oddělení	6



S úctou a hlubokým zármutkem jsme přijali zprávu o odchodu pana **Václava Větvičky**, významného dendrologa, botanika a dlouholetého odborného garanta Hamzova arboreta.

Od roku 1998 se svými mimořádnými znalostmi a celoživotními zkušenostmi významně podílel na jeho obnově, odborném rozvoji a rozšiřování sbírek dřevin. Svou prací a nápady pomohl rozvíjet odkaz profesora Františka Hamzy a posilovat jedinečné propojení léčebného prostředí s krásou a rozmanitostí přírody.

Hamzovo arboretum v něm ztrácí vzácného odborníka, inspirativního průvodce i přítele. Jeho odkaz zůstane trvale vepsán do podoby arboreta i do srdcí všech, kteří měli možnost s ním spolupracovat.

Čest jeho památce.

Hamzova léčebna

Hamzova léčebna je součástí projektu Rovinka

Součástí odborného programu XIV. odborné konference a setkání spinálních jednotek byla také prezentace projektu **Rovinka**, na jehož vývoji spolupracuje Krajská nemocnice Liberec s dalšími partnery. Rovinka je připravovaná interaktivní komunikační aplikace, jejímž cílem je podpořit komunikaci mezi pacienty se spinálním poraněním a zdravotnickým zařízením, usnadnit dlouhodobé sledování zdravotního stavu a nabídnout pacientům přehledné informace i podporu v průběhu léčby.

Do projektu je aktivně zapojena i psycholožka Hamzovy léčebny, Mgr. Marija Škrochová, která se podílela na tvorbě psychologického obsahu aplikace. Přípravovala zejména část věnovanou duševnímu zdraví, psychické pohodě a podpoře pacientů při zvládání náročných životních situací spojených s poraněním míchy.

Na konferenci byla představena také možnost propojení aplikace Rovinka s registrem místních lézí, která do budoucna umožní efektivnější sdílení dat a lepší kontinuitu péče o pacienty. Projekt Rovinka zároveň získal Čestné uznání poroty v soutěži **Digi@Med Award 2025**, které ocenilo jeho inovativní přístup v oblasti zdravotní péče.

Zapojení naší psycholožky do tohoto mezioborového projektu je příkladem úspěšné spolupráce psychologie se zdravotnickou praxí a potvrzuje význam psychologické podpory jako nedílné součásti komplexní péče o pacienty.

Mgr. Petr Šmíd, DiS.
vedoucí skupiny klinických logopedů a psychologů

Krajská nemocnice Liberec, a.s.

Duševní zdraví

Novinky z Rovinky Duševní zdraví

Cesta k duševnímu zdraví

Proč je duševní zdraví stejně důležité jako fyzické?

Po poranění míchy se většina poznanosti soustředí na tělo – rehabilitaci, polohování, cvičení nebo prevenci komplikací. Stejně důležitá je ale nezapomenout na mysl. Tělo a psychika spolu mluví, jsou jeden tým. Když je občas větší zábrana, pomůžou mu, pravidelné kroky, které se sčítají.

Normální reakce na stres

Je v pořádku, pokud se pozvíváte v některé z těchto fází. Nepřehánějte náhle po sobě. Můžete se vracet zpět, některé fáze přechodit nebo je prožít různé dlouho. To je normální.

[Zjistěte více](#)

Tělo a mysl = jeden tým

Úzkost je přirozená reakce těla i mysli na ohrožení nebo nejistotu. Každý ji zná – je to ten vnitřní „alarm“, který nás má chránit a připravit na akci. Tělo při ní uvolňuje stresové hormony, zrychluje se dech, tep, sráží se napětí.

Úzkost není slabost. Je to přetěžný systém, který postihuje zvláště, ne výjimečně.

Jak poznám úzkost?

- Tak na hrud, zrychlený dech, nevolu v žaludku
- Mýšlenky „co když...“
- Přehlé se soustředěním, podrážděností
- Vyhýbání se aktivitám, které dle byly běžné
- Neuchť do věci, které obvykle pomáhaly

[Otestuj se](#)

Úzkost = když hlava jede naplno

Úzkost je přirozená reakce těla i mysli na ohrožení nebo nejistotu. Každý ji zná – je to ten vnitřní „alarm“, který nás má chránit a připravit na akci. Tělo při ní uvolňuje stresové hormony, zrychluje se dech, tep, sráží se napětí.

Úzkost není slabost. Je to přetěžný systém, který postihuje zvláště, ne výjimečně.

Jak poznám úzkost?

- Tak na hrud, zrychlený dech, nevolu v žaludku
- Mýšlenky „co když...“
- Přehlé se soustředěním, podrážděností
- Vyhýbání se aktivitám, které dle byly běžné
- Neuchť do věci, které obvykle pomáhaly

[Otestuj se](#)

Jak poznám úzkost?

- Tak na hrud, zrychlený dech, nevolu v žaludku
- Mýšlenky „co když...“
- Přehlé se soustředěním, podrážděností
- Vyhýbání se aktivitám, které dle byly běžné
- Neuchť do věci, které obvykle pomáhaly

[Otestuj se](#)

Spouštěče úzkosti

- Tělesné:** bolest, spastická, úravn, AD, boření, spánek, přetěžání smysly
- Psychologické:** nejistota, obavy, ztráta normy, ztráta zájmu, vnitřní tlak „musím to zvládnout“
- Sociální:** změny v roli, reakce okolí, barriéry, osamělost

Normální (běžná) úzkost

- Očituje se v náročných situacích (např. kontrola u lékaře, bolest).
- Trvá krátce – po uklidnění nebo odpočinku ustoupí.
- Pomáhá být soustředěný, chrání a motivuje k akci.
- Tělo se po stresu vrací do klidu.
- Mýšlenky se zklidní, když se situace vyčlení.
- Úzkost se dá pojmenovat („bojím se, že...“), a s tím.

Kdy zpozornět

- Úzkost se objevuje bez jasných důvodů nebo většinu dne.
- Trvá déle než dva týdny, bez známek úlevy.
- Brání běžným věcem – jídu, spánek, kontakt s lidmi.
- Tělo „čistě“ v „pohotovosti“ – bušení srdce, dušnost, sevření hrudi.
- Mýšlenky „co když...“ běží i bez reálného důvodu, nejdou zastavit.
- Přocí paniky, že umírám, nebo ztráta kontroly nad tělem i dechem.

Když rozpoznám rozríl, ztrácel pocit bezmocí – vůl, na co reagovat.

Spasticta

Deprese = když tělo i hlava se zastaví

Deprese je stav, kdy se tělo i hlava zastaví. Nem to slabost ani selhání – je to reakce systému, který byl dlouho pod tlakem. Deprese není jen smutek. Je to ztráta chuti do věcí, zájmu, úravn a myšlenky typu „nemá to cenu“, „jič neudělám“, „jdule je takové nezdrý“, Deprese je léčitelná.

Deprese není slabost ani selhání. Je to reakce systému, který byl dlouho pod tlakem.

Jak poznám depresi?

- strata zájmu o aktivity**
- neustálá pocitovost**
- ztráta radosti**
- úravn**
- potíže se soustředěním**
- potíže se spánkem, jidlem**
- obtěžný zájem o své**
- mýšlenky na smrt**

Je to kombinace víc faktorů:

- neurobiologické
- psychické
- sociální

Mýšlenky na smrt

[Otestuj se](#)

musí trvat alespoň 2 týdny

Nákladu může zlepnit nejen psychoterapie nebo antidepressiva, ale také pravidelný pohyb a fyzická aktivita.

Autor: Mgr. Marija Škrochová, psycholog
Hamzova léčebna

Zahradní terapie v Hamzově arboretu

Pokračování odkazu MUDr. Františka Hamzy

Historie Hamzovy léčebny je od svého vzniku neoddělitelně spjata také s přírodou. MUDr. Hamza vycházel z přesvědčení, že pobyt na čerstvém vzduchu, každodenní kontakt se zelení, pravidelný pohyb a smysluplná práce významně podporují uzdravování člověka. V době, kdy ještě neexistoval pojem zahradní terapie



ani moderní rehabilitační medicína, vytvářel systém péče založený na propojení přírody, práce, pohybu, vzdělávání a aktivního života pacientů. Pracovní terapie měla obnovovat fyzickou zdatnost, rozvíjet samostatnost, posilovat psychickou odolnost a vracet nemocným pocit vlastní hodnoty a připravit je na budoucí povolání. Přírodní prostředí se tak stalo přirozeným léčebným prostředkem, který doplňoval odbornou zdravotní péči. Tato filozofie se v Hamzově léčebně zachovala a postupně se rozvíjela více než jedno století. Současné Hamzovo arboretum představuje

živé pokračování původního Hamzova parku. Vedle své významné botanické, krajinářské a dendrologické hodnoty plní také funkci terapeutického prostředí, které podporuje fyzickou, psychickou, sociální i kognitivní rehabilitaci pacientů všech věkových skupin.



Moderní zahradní terapie navazuje na původní principy profesora Hamzy a současně využívá nejnovější poznatky rehabilitační medicíny, psychologie, ergoterapie, fyzioterapie, neurovůd i environmentální psychologie. Výzkumy dlouhodobě potvrzují, že pravidelný kontakt s přírodou snižuje hladinu stresových hormonů, podporuje regeneraci organismu, zlepšuje náladu, koncentraci, motivaci k rehabilitaci, kvalitu spánku i celkovou psychickou pohodu. Pobyt v přírodním prostředí zároveň přispívá ke zlepšení kardiovaskulárních funkcí, podporuje pohybovou aktivitu a pozitivně ovlivňuje sociální interakce.

Zahradní terapie realizovaná v Hamzově arboretu představuje komplexní soubor cíleně připravených terapeutických aktivit. Jejich obsah je přizpůsobován zdravotnímu stavu, věku, schopnostem i individuálním potřebám pacientů. Terapie zahrnuje smyslové poznávání rostlin prostřednictvím zraku, čichu, hmatu i sluchu, terapeutické procházky, pozorování sezónních proměn přírody, poznávání dřevin a bylin, práci se semeny, pěstování rostlin, péči o záhony, tvorbu přírodních dekorací, environmentální vzdělávání i jednoduché zahradnické činnosti. Tyto aktivity rozvíjejí jemnou i hrubou motoriku, koordinaci pohybů, orientaci v prostoru, kognitivní funkce, komunikaci i schopnost spolupráce.

Významným prvkem zůstává pracovní složka terapie, která přímo navazuje na Hamzův původní koncept léčby prací. Smyslem není pracovní výkon ani produkce, ale terapeutický proces. Pacienti se prostřednictvím jednoduchých zahradnických činností aktivně podílejí na péči o živé prostředí, sledují výsledky své práce a získávají pocit užitečnosti, odpovědnosti a úspěchu. Péče o rostliny podporuje pravidelnost, trpělivost, plánování i schopnost dokončovat započaté činnosti. Současně přináší pozitivní emoční prožitek a posiluje motivaci k další rehabilitaci.



Specifickým přínosem Hamzova arboreta je jeho mimořádná druhová rozmanitost. Pacienti zde mohou během jediného terapeutického programu poznávat rostliny pocházející z různých částí světa, sledovat jejich biologické vlastnosti i sezónní proměny a prostřednictvím přírody objevovat souvislosti mezi člověkem, krajinou a životním prostředím. Terapeutické aktivity tak přirozeně propojují rehabilitaci s environmentálním vzděláváním, ochranou biologické rozmanitosti a rozvojem vztahu k přírodě.



Velký důraz je kladen také na mezigenerační spolupráci a zapojování veřejnosti. Zahradní terapie není určena pouze hospitalizovaným pacientům, ale prostřednictvím vzdělávacích programů, komunitních aktivit, dobrovolnictví a společných projektů propojuje pacienty, zaměstnance léčebny, školy, rodiny i místní komunitu. Arboretum se tak stává místem setkávání, sdílení zkušeností a společného vytváření prostředí podporujícího zdraví.

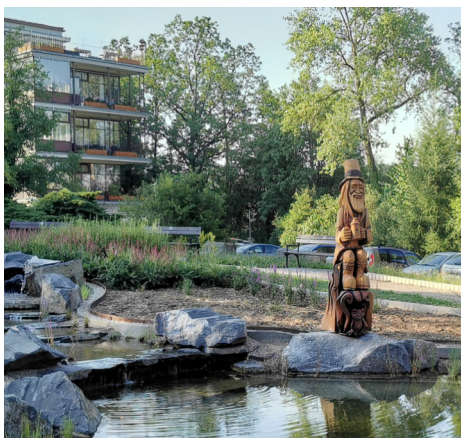
Současná zahradní terapie v Hamzově arboretu představuje jedinečné propojení historického odkazu profesora MUDr. Františka Hamzy s moderními poznatky rehabilitační medicíny. Navazuje na původní myšlenku, že příroda není pouhou kulisou léčby, ale jejím

aktivním partnerem. Stejně jako před více než sto lety zde přírodní prostředí podporuje uzdravování těla i psychiky, rozvíjí soběstačnost, posiluje lidskou důstojnost a vytváří prostor pro aktivní život navzdory zdravotnímu omezení.

Hamzovo arboretum proto není pouze botanickou sbírkou nebo parkem historického významu. Je živou terapeutickou krajinou, která pokračuje v naplňování Hamzovy původní vize – spojovat medicínu, rehabilitaci, práci, vzdělávání, přírodu a lidskost do jednoho funkčního celku. Právě tato kontinuita činí Hamzovo arboretum výjimečným nejen v rámci České republiky, ale i mezi evropskými léčebnými zahradami. Zahradní terapie, která je součástí **Centra smyslové aktivizace a poznání**, zde nepředstavuje nový terapeutický směr, ale přirozené pokračování filozofie, na níž byla Hamzova léčebna založena a která si i po více než sto letech zachovává svou aktuálnost a odbornou hodnotu.

Jana Zavřelová, DiS.
metodik parku, správce archivních materiálů

Provozní odbor informuje



Vodník u Rybníčku

Vodní plochu nově zdobí dřevěná socha vodníka z dílny karikaturisty a dřevořezbáře Pavla Dlabala ze Senice na Hané. Věříme, že potěší všechny, kteří si k Rybníčku přijdou odpočinout.

Osvěžení v letních dnech

V reakci na letošní vlny vysokých letních teplot pořídila Hamzova léčebna dvě mlhoviště, která pacientům i návštěvníkům poskytnou příjemné osvěžení. Jedno z nich se nachází u pavilónu M v místě, kde dříve stál zmrzlinový stánek, druhé bude instalováno u Rybníčku poblíž pavilónu A.

Nová sekačka pro údržbu parku

V průběhu června byl strojní park provozního odboru rozšířen o nový žací stroj KUBOTA GZD 21. Na první pohled si jeho přírůstek možná ani nevšimnete. Jedná se totiž o stejný model, jaký v areálu Hamzovy léčebny spolehlivě slouží již 19 let. Díky perfektní péči obsluhy je původní sekačka stále plně funkční a provozuschopná. Nový stroj tak představuje vítané posílení technického vybavení, zatímco jeho starší „kolega“ bude i nadále využíván, dokud to jeho technický stav umožní.



Miloš Mlynář
vedoucí provozního odboru

Ohlédnutí za červencovými akcemi



Loutky v nemocnici s pohádkou Kašpárek a princezna



Hudební odpoledne se skupinou Axman



Hudební odpoledne s písničkářkou Rejkou Marton



Beseda s Tomášem Peškem, mistrem světa ve sportovní střelbě

Ing. Lada Bakrlíková
PR a Marketing

Tipy na srpnové akce

Hudební odpoledne se skupinou Zpětné zrcátko
3. srpna, jeviště pavilónu M

Hudební večer s Milčou a hosty
5. srpna, konferenční sál pavilónu L

Balada pro banditu, divadlo
8. srpna, hrad Košumbersk

Hudební večery s duem Žabáci
10. a 25. srpna, jeviště pavilónu M

Hudební odpoledne: Ježek, Voskovec, Werich
11. srpna, jeviště pavilónu M

Hudební odpoledne s Milli Janatkovou
13. srpna, jeviště pavilónu M

Karel, hudební festival
14. – 15. srpna, hrad Košumbersk

Madame kufříček, loutkové představení
19. srpna, altán u budovy HTS

Trojústek mobility
20. srpna, konferenční sál pavilónu L

Hudební odpoledne s Mikim Zábranským
24. srpna, jeviště pavilónu M

Týden jízdy pro Den poranění míchy 2026
28. srpna – 4. září, www.spinalcord.cz

Severní pohádka, kino
30. srpna, hrad Košumbersk

Personální oddělení

Nástupy do pracovního poměru v červenci 2026:

Drahošová Martina	uklízeč, pav. C
Klementová Karolína, DiS.	všeobecná sestra, pav. M
Socha Jiří	řidič, HTS-PRO
Tašnerová Lenka	uklízeč, pav. G

Ukončení pracovního poměru v červnu 2026:

Chalupníková Marie	administrativní pracovník, pav. M
Chmelíková Denisa	uklízeč, pav. C
Janda Štěpán	řidič, HTS-PRO
Kubík Martin, zemřel	správce budov, HTS-PRO
Řezníčková Scheerová Tereza	kuchař, OVS
Tlapáková Martina	uklízeč, pav. B
Vostřel Daniel	řidič, HTS-PRO
Vostřelová Jarmila	vrchní sestra, pav. M (odchod do SD)

Brigády:

V měsíci červenci nastoupilo 16 brigádníků (7x úklid, 2x prádelna, 2x park/areál, 1x sanitář, 1x fyzioterapeut, 1x pomocný dělník vnitrodopravy, 2x obsluha vysokozdvizné plošiny).

Odborné stáže:

V průběhu měsíce června absolvovali v Hamzově léčebně odbornou stáž: 7 studentů fyzioterapie (z toho 5 na DPP), 2 studenti oboru masér, 6 studentů SZŠ obor praktická sestra, 1 student psychologie a 14 účastníků certifikovaného kurzu Katetrizace močového měchýře z NCO NZO a ZZS PK.

V červenci 2026 dosáhli pracovního výročí tyto zaměstnanci:

25 let	Hušáková Barbora, Mgr.	klinický logoped, pav. F
25 let	Koudelková Lenka	ošetřovatel, pav. G
35 let	Stodolová Ivana	administrativní pracovník, pav. K
35 let	Šťastná Jitka	kuchař, OVS
40 let	Neumann Jaroslav	technický pracovník, HTS-OPT

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

Za vykonanou práci Vám celé vedení Hamzovy léčebny děkuje.

Vydáno dne:
31.07.2026

Ing. Bohuslava Tefrová
náměstkyně PER/PaM