



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

ZPRAVODAJ

Hamzovy léčebny

Mezinárodní den poranění míchy

UVNITŘ TOHOTO
VYDÁNÍ:

	strana:
Mezinárodní den poranění míchy	1
Životem na vozíku život nekončí	1–2
Světový den fyzioterapie	2
Pozvánka	3
Kompresní oblečení MyActive na Ortopedické protetice HL	3
Personální oddělení informuje	4

Od roku 2016 si každoročně připomínáme 5. září jako Mezinárodní den poranění míchy. V naší Hamzově léčebně funguje od roku 1993 tzv. Spinální rehabilitační jednotka (SRJ), která navazuje rehabilitačně ošetrovatelskou péčí na akutní Spinální jednotky v nemocnicích, se kterými spolupracujeme. Ročně se na lůžkách SRJ vystřídá cca 117 (r. 2022) pacientů, kteří zde stráví v závislosti na závažnosti poranění míchy 3 až 6 měsíců. Během pobytu je léčebná péče zaměřena na zlepšení anebo udržení zachovalých pohybových funkcí, o což se snaží celý rehabilitační tým. Po celou dobu pobytu probíhá adaptace pacienta na novou a v mnoha případech na zásadně změněnou životní situaci, kdy se pacient připravuje na život na invalidním vozíku. Cílem péče je zmobilizovat zbylé rezervy organismu a dostat se do maximální možné fyzické a psychické kondice. Každý člen týmu poskytuje pacientům a jejich rodinám maximální množství informací, např. jak vybavit pacienta vhodnými pomůckami a procvičit základní činnosti všedního dne. Důležité jsou volnočasové aktivity, vyhlídka na možnost sportu nebo návrat zpět do práce. Adaptaci na volný čas zajišťuje spolek „Spinálníček“, který se snaží pacientům pobyt zpestřit např. návštěvou kulturních a sportovních akcí nebo canisterapií. Po celou dobu pobytu je pacient podporován návštěvami rodiny a přátel, má možnost víkendových pobytů v domácím prostředí, kde zjišťuje možné bariéry a následné úpravy. Po ukončení pobytu totiž začíná nelehký návrat do reality každodenního života často v bariérovém prostředí. Na tento návrat se snaží klienta připravit celý rehabilitačně ošetrovatelský tým - lékař, fyzioterapeut, ergoterapeut, sestra a ošetrovatelský personál, a také psycholog.

Mgr. Petr Vostřel

Životem na vozíku život nekončí

Jirkovi Čeloudovi se život totálně změnil skokem do vody již v 16 letech a rázem se z něj stal kvadruplegik upoutaný na invalidní vozík. Jirku si ale od počátku pobytu na SRJ pamatují všichni jako velkého bojovníka. Důležitá pro něj byla samozřejmě i podpora rodiny. Maminka mu zhotovila speciální posilovací závaží na ruce, které mohl postupně navyšovat až do 9 kg! (přitom běžně se dají na internetu sehnat pouze do 2,5 kg). Jirka byl vždy obrovský motivátor pro ostatní. Spolu s kamarády založil sdružení 3handbikes, kteří kariéru cestovatelů a dobrodruhů odstartovali objetím Islandu.



Následovali další země: Izrael, Palestina, Maroko, Írán. Jirka je sportovně založený, takže se nespokojil "jen" s handbikem, ale lyžuje i jezdí na vodu. Pokud nesportoval, pokračoval ve vzdělávání sebe sama. Významnou se stala jeho spolupráce s Centrem Paraple, kde působí jako instruktor soběstačnosti. V soukromém životě se Jirkovi podařilo najít partnerku a oženit se. V roce 2022 se Jirkovi a jeho ženě narodil syn. **Je důležité pacientům ukázat, že životem na vozíku život nekončí!**



Mgr. Petr Vostřel

Světový den fyzioterapie

8. září si na celém světě připomínáme Světový den fyzioterapie a to již od r. 1951. Tento den byla založena Světová konfederace fyzioterapeutů, jejíž součástí je také česká UNIFY (Unie fyzioterapeutů).

Důležitým poselstvím této organizace je potřeba upozornit na význam zdravého pohybu, zdravého životního stylu široké populace a udržet a zvyšovat mobilitu člověka. Každý jednotlivec by si měl uvědomit důležitost pravidelného pohybu, který je prevencí chorob plicních, srdečně-cévních i třeba onkologických a mnoha dalších. Sedavý způsob života a nedostatečná stimulace pohybového aparátu vede k oslabení svalstva, snižuje celkovou kondici a o slovo se následně přihlásí „BOLEST“. Dochází k dalšímu omezení pohybu, a ke vzniku pohybových dysbalancí. Zpočátku se tato omezení projeví jako ochablé držení těla, dále se přidruží obtíže kloubní a svalové, bolesti hlavy, poruchy vertebrogenní, ale i problémy psychické. Nejde jen o dospělou populaci, stále častěji mají obtíže a bolesti již školní děti. Z 60-70% je délka života ovlivněna geneticky, 30-40% je řízena vnějšími vlivy, kde hraje klíčovou roli právě pohyb. Už pouhých 150 minut mírné fyzické aktivity týdně (chůze, plavání, jízda na kole,..) vede ke zlepšení kardiovaskulárního systému. Je prokázáno, že pravidelná a přiměřená tělesná aktivita pomáhá udržet výkonnost do vyššího věku a subjektivně vnímaný věk je 10-15% nižší oproti reálnému. Často si všimáme, že u dnešních dětí chybí přirozený spontánní pohyb v přírodě nebo pravidelné organizované cvičení. Pokud se děti věnují pohybu pouze 30 minut denně, tak je to opravdu málo. Tento čas je výrazně kratší než čas věnovaný sledování TV nebo sociálních sítí.



Co fyzioterapie lidem nabízí? Svoje znalosti, dovednosti, zkušenosti a odborné vedení v prevenci a v péči o pohybový systém člověka. Fyzioterapeut je nejen specialista na pohyb, ale i rádce, který člověka motivuje a povzbuzuje v jeho snaze změnit zlovyky a patologické návyky, usměrňuje snahy o lepší kondici ve správných pohybových vzorech a kontroluje, zda se lidé zbytečně nepřetěžují a neubližují vlastnímu tělu.

V ČR je fyzioterapie na vysoké úrovni a stala se nedílnou součástí mnoha oblastí medicíny. Pohyb zlepšuje hybnost a výkonnost, a současně také nastartuje spokojenost člověka.



Profese fyzioterapeuta je nejen krásná, naplňující, je prospěšná a společností pozitivně vnímaná.

Mgr. Ludmila Vopařilová
N RHB

Pozvánka na Týden jízdy pro Den poranění míchy



V úterý 29. 8. začíná Týden jízdy pro Den poranění míchy. Srdečně zveme všechny zaměstnance, pacienty, spolupracovníky, rodinné příslušníky a podporovatele k zapojení. Registrovat se a podpořit svými výkony tým Hamzovy léčebny, který se jmenuje **Spinálka Luže jede**. Minimální startovné je 200,- Kč a registraci najdete na tomto odkaze níže. www.myteporazime.cz/zavody/tyden-jizdy-pro-den-poraneni-michy-2023/ Informace naleznete také na webových stránkách Hamzovy léčebny a sociálních sítích.

Kompresní obleční MyActive na Ortopedické protetice HL

Koncem roku 2022 se na Ortopedické protetice v HL ve spolupráci s firmou OttoBock začaly oměřovat individuální kompresivní oblečky. Z důvodu velké vlny pozitivních ohlasů od pacientů i fyzioterapeutů chceme tímto článkem na tento produkt ještě více poukázat.

Hlavním účinkem produktů MyActive je poskytnutí dostatečné podpůrné funkce bez omezení pohybu a funkce svalů.

Klasické ortotické vybavení většinou optimalizuje danou polohu. Kompresivní oblečení MyActive se naopak zaměřuje na zlepšení možností funkčního pohybu - dynamické ortézy podporují aktivní pohyb a kontrolu držení těla.

Jak MyActive působí

Kompresivní oblečení má různé síly komprese v závislosti na tělesné partii

Potřebná somatická informace se přenáší prostřednictvím komprese přes hluboké receptory, takže lze funkčním pohybem zlepšit jeho kontrolu

Ortotický systém zlepšuje prostřednictvím hlubokého tlaku a přesného kontaktu vnímání polohy končetin, trupu a středu těla

Zvýšený nitrobršňní tlak zajišťuje stabilizaci a napřímění páteře

Pro koho je vhodný

Kompresivní oblečení MyActive je indikováno pro děti a dospělé s neuromotorickými a muskuloskeletálními deficiti, které zhoršují dynamickou stabilitu, posturální aktivaci a kontrolu pohybu.

Kompresivní oblečení může pozitivně ovlivnit tyto symptomy:

Mírná až těžká (axiální) hypotonie

Deficity v dynamické stabilizaci, kolísání tonu a nepředvídatelné ovládní pohybu v důsledku dyskineze

Střední až těžká hypertonie

Deficity smyslového vnímání celého těla

Protože nelze vždy odhadnout, bude-li mít kompresivní oblečení na uživatele pozitivní vliv, lze pacientovi aplikovat testovací obleček Fit Kit, který se momentálně nachází na oddělení B a fyzioterapeuti s ním mají bohaté zkušenosti. Pomocí Fit Kitu se tak může otestovat, zda bude mít komprese v oblasti trupu a pánve požadovaný vliv na klinický obraz uživatele.



MyActive Top



MyActive legíny

Finální produkt se následně samozřejmě vyrábí přesně podle konkrétního uživatele na základě získaných měř.

Top i legíny se vyrábějí v několika délkových provedeních s různými druhy zapínání, která se přizpůsobují dle potřeb pacienta. Problémem není ani vytvoření otvoru na stomii. Vybrat si můžete i ze dvou barev látky a pěti různých barev švů. MyActive může být u dětí do 18 let včetně 100% hrazen zdravotní pojišťovnou, u dospělých je to z 95%.



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

Personální oddělení

Ukončení pracovního poměru v červenci 2023:

Hájková Pavla	- všeobecná sestra, pav. G-SRJ (z rodičovské dovolené)
Peterková Danuše	- technický pracovník, HTS
Nájemníková Nikola	- kuchař, OVS
Pospíšil Petr	- sanitář, pav. I
Jonášová Tereza	- praktická sestra, pav. G-SRJ

Nástupy do pracovního poměru v červenci 2023:

Adelová Marie	- všeobecná sestra, pav. V (zástup za PN)
---------------	---

Nástupy do pracovního poměru v srpnu 2023:

Netolická Miluše	- uklízeč, pav. V
Kohout Miroslav	- truhlář, HTS

Brigády:

V měsíci srpnu nastoupilo 5 brigádníků (úklid 2x, prádelna 2x, fyzioterapeut 1x)

Odborná stáž:

V průběhu měsíce července 2023 si v HL absolvovalo odbornou stáž: 17 studentů oboru fyzioterapeut, 3 studentky oboru ergoterapeut, 2 studentky oboru zdravotně sociální pracovník a 1 studentka oboru ošetřovatelství.

V srpnu 2023 dosáhli pracovního výročí tyto zaměstnanci:

20 let	Součková Ladislava	- sanitář, pav. G
20 let	Klofáčková Helena	- sanitář, pav. G
20 let	Jarábek Vratislav	- praktická sestra, pav. C
25 let	Rajmanová Ivana	- všeobecná sestra, pav. C
40 let	Kopecká Dana	- staniční sestra, pav. V
40 let	Shejbalová Hana	- všeobecná sestra, pav. B
45 let	Koudelková Lenka	- ošetřovatel, pav. A
45 let	Chromková Lenka	- ošetřovatel, pav. G-SRJ

Za vykonanou práci Vám vedení HL děkuje.

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

Vydáno dne:
21. 8. 2023

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

Ing. B. Tefrová
N PER/PaM