



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

ZPRAVODAJ

Hamzovy léčebny

UVNITŘ TOHOTO VYDÁNÍ:

	strana:
Zbavit se obtíží po covidu je běh na dlouhou trať. Pomáhají s tím v Hamzově	1–2
Po roční přestávce se opět v Hamzově léčebně mohl konat Letní den pro zdraví	2–3
Na kole do Říma? A proč ne	3
Personální oddělení informuje	4
Denivky – úžasné trvalky	4

Zbavit se obtíží po covidu je běh na dlouhou trať. Pomáhají s tím v Hamzově léčebně

Radioporadna Českého rozhlasu Pardubice dne 4. srpna 2021



Záznam vysílání je k dispozici v QR kódu.

Potíže po onemocnění covid-19 se mohou projevit hned nebo za několik měsíců. Mohou útočit na zdraví člověka kontinuálně nebo ve vlnách.

Hamzova léčebna v Luži otevřela nový program pro pacienty, kteří bojují s dlouhodobými zdravotními problémy po prodělaném covidu-19. Postcovidový syndrom se projevuje nejrůznějšími obtížemi jako únava, poruchy paměti, výrazné bolesti kloubů a svalů, poruchy chůze, koordinace, námahová dušnost nebo stavy úzkosti a deprese. O tom všem jsme v Radioporadně mluvili s lékařkou Alenou Klapalovou.

Potíže po onemocnění covid-19 se mohou projevit hned nebo za několik měsíců. Mohou útočit na zdraví člověka kontinuálně nebo ve vlnách. Prohlubují stávající chronický stav, nebo odstartují dosud skryté nemoci. S tím vším vám v Hamzově léčebně pomůžou. Do programu se můžete přihlásit přes svého obvodního lékaře nebo přímo kontaktovat léčebnu. Po kolečku vstupních vyšetření vám ušijí program přímo na míru.

Mozková mlha

„Mezi nejčastější syndromy patří únava. Dále pak porucha soustředění, paměti a vyjadřování. Senioři často bojují s pohybovými poruchami,“ říká Alena Klapalová. Problémů je široké spektrum. Pacienty, kteří prošli hospitalizací a těžkým průběhem nemoci, zažívají strach a úzkost.

„Pokud se po prodělaném covidu necítíte více než deset dní dobře, jste více unavení než dřív, zhoršily se vám bolesti kloubů, objevují se psychické problémy, zapomínáte, navštivte svého praktického lékaře,“ radí Alena Klapalová. Své problémy nepodceňujte a nepřepínejte své síly. V Hamzově léčebně pomáhají i těm, kteří v rámci onemocnění prodělali zápal plic. „Kontrolujeme vitální kapacitu plic a jejich saturaci kyslíkem, poskytujeme respirační terapii,“ uvádí Alena Klapalová s tím, že léčebna v Luži byla založena před 120 lety jako tuberkulózní, a tak se vlastně vrací ke svým kořenům.



Zdraví se vrací pomalu

Zvládnout post covidový stav je běh na dlouhou trať. Chce to čas a trpělivost pacienta i lékařů. „Obtíže jsou intenzivnější, efektivita léčebných metod není tak velká,“ upozorňuje Alena Klapalová.

Zbavit se obtíží po covidu je běh na dlouhou trať. Pomáhají s tím v Hamzově léčebně

pokračování ze strany 1

Pardubický kraj rozšiřuje místa, kde se lze nechat naočkovat bez registrace. Navíc se může stát, že se vám sice podaří své obtíže zdolat, ale ony se po čase vrátí. „Druhá vlna problémů bývá slabší. Navíc pacienti už vědí, jak s tím pracovat,“ říká lékařka.

Po covidu je více než jindy dobré poslouchat rady doktorů. Nenechte se ukolébat dočasným ústupem komplikací. V tomto případě platí, nepřepínat své síly. Nehrajte si na hrdiny a raději zůstaňte v kontaktu s lékaři.

Návrat do normálu je postupný. Ano, chodte na delší procházky, pracujte na zahrádce, ale netrhejte rekordy. Co ale naopak potrénovat potřebuje, je paměť: „Hrajte pexeso, karty, čtete dětem a vnučatům nahlas pohádky. To všechno pomáhá,“ zdůrazňuje Alena Klupalová.

Posilujte svou imunitu

Právě imunita dostává při covidu na frač. Její posílení je nejlepší prevencí. Pracujte na své celkové kondici. „Důležité je dodržovat zdravý životní styl. Kvalitní stravování, dostatek vitamínů a minerálů, pohyb,“ doporučuje Alena Klupalová.

autor: Kateřina Fikejzová Prouzová, Český rozhlas Pardubice

Po roční přestávce se opět v Hamzově léčebně mohl konat Letní den pro zdraví

„Hlavní ideou v pořadí již 6. letního dne pro zdraví je skutečně představit našim pacientům i veřejnosti, dnešní možnosti nejen v oblasti péče nebo služeb, ale zejména i možnosti aktivního sportovního, kulturního i turistického využití, které se lidem se zdravotním postižením nabízí“ říká Václav Volejník, ředitel Hamzovy léčebny.

„Je to příležitost pro všechny organizace a firmy, které se věnují problematice hendikepovaných, představit svoje služby a seznámit veřejnost se svojí činností“, uvedla Irena Šenkapoulová, DiS., vedoucí sociální rehabilitace z ParaCENTRa Fenix v Brně.

A tak jsme v Hamzově léčebně uvítali třicet organizací, které se věnují problematice integrace lidí s tělesným postižením do společnosti. Od lidových tradic přes turistiku až po subjekty přímo zajišťující pracovní uplatnění nebo volnočasové a sportovní aktivity tělesně a zdravotně postižených. Zúčastnili se také výrobci zdravotní a kompenzační techniky, organizace zajišťující vzdělávání a poradenství, pomoc. Většina těchto organizací připravila pro návštěvníky Letního dne i svůj interaktivní program, který návštěvníkům prožitkově přiblížil jejich činnost.

Velký zájem byl například o firmy věnujícími se kompenzačním pomůckám a jejich novinkám (např. pás pro zpevnění nohou při přesunu, širší typ odlehčeného vozíku, elektrické chodítko s nastavitelnou výší apod.) a vzájemně si předali informace a kontakty. Rozhodně ale utržili i řemeslní výrobci krásné keramiky a dřevěných kuchyňských nástrojů. „Celý den jsme si až na vysoké teploty užili a užili si ho u našeho stánku také hráči curlingu, který zaujal nejen malé, ale i velké, zdravé i po úraze. S tímto jsme odjížděli domů, že o naší práci ví další lidé a další organizace. My jsme si naopak rozšířili informace, které můžeme využít při práci s našimi klienty“ upřesňuje opět aktivní účastnice Letního dne v HL v Luži, paní Irena Šenkapoulová, DiS., vedoucí sociální rehabilitace z ParaCENTRa Fenix v Brně.



pokračování na straně 3

Po roční přestávce se opět v Hamzově léčebně mohl konat Letní den pro zdraví

pokračování ze strany 2

Novinku přinesl i aktivní Spolek „Rozběháme Luži“, a to s názvem „Uběhni svůj první kilák“. „Nešlo o rychlost, nešlo o styl. Cílem bylo něco mnohem důležitějšího. Totiž rozhodnutí něco změnit, s něčím novým začít. Toto rozhodnutí může mnohým zúčastněným změnit život. Mohou přijít na to, že jejich hranice a možnosti jsou úplně jiné, hlavně větší, než si doposud mysleli. Celkem účastníci uběhli cca 160 km“, říká Pavel Karal ze spolku Rozběháme Luži.



Průběžně probíhal i doprovodný kulturní program, kterého se účastnili bubeníci Mlima Jua ze Základní školy a Praktické školy Svítání v Pardubicích, písničky 80. a 90. let zahrála úžasná skupina Equalizer z Milovic, která musela hodně přidávat.

Děti si užívaly představení „Divoké husy“, které uvedl spolek „Loutky v nemocnici“, program zakončila kytaristka Milča z Hamzovy léčebny a při jejich písničkách si všichni účastníci sborově zazpívali.

Bylo krásné, že jsme po dlouhé době mohli být všichni opět spolu.



Jana Zavřelová, DiS.

Na kole do Říma? A proč ne



Letošní nápad jet do Říma na handbiku, nebyl první. Poprvé se cesta uskutečnila samotným panem Dušanem Petřvalským, dlouhodobým pacientem naší spinální jednotky a pavilónu D. Cestu absolvoval před dvaceti lety, kde se tehdy setkal s papežem Janem Pavlem II.

Když mě oslovil Dušan s nápadem, že potřebuje podpořit touto expedicí nákup vozidla pro vozíčkáře, nepřemýšlel jsem ani setinu vteřiny, a vypadlo ze mě jo, jedu s tebou, ostatně do Říma na kole každý den nejezdím. „ Fajn, ty pojedíš na handbiku a budeš dělat servis na kola, umíš to. A vezmi s sebou i Míšu, ona zná nás,

spinálkový pacienty a na kole je jako doma, bude sestřička, masér a cyklista v jednom“. Postupně se takto do týmu zařadilo 16 lidí, 3 na handbiku, 10 cyklistů, 3 řidiči, dva v roli kuchařů.

Cestu jsme zahájili v pátek 23. 7. v Brně na náměstí Svobody, kde nám cestu poželhan pan farář z Žeravic, odkud je Dušan, a pan Mgr. Jan Grolich, hejtmán jihomoravského kraje přednesl úvodní řeč a celou skupinu za účasti veřejnosti odstartoval.

Jiří Sommer

Jak cesta dále probíhala se dozvíte na webových stránkách HL v sekci Aktuálně nebo na facebooku Hamzovy léčebny. Byla úspěšná a účastníci jsou rozhodně obdivuhodní.



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

Personální oddělení informuje

Nástupy do pracovního poměru v červnu:

Téglová Martina	sestra na RHB pavilonu V
Pospíšil Martin, Mgr.	fyzioterapeut pavilonu G
Horáčková Rudolfa, Bc.	administrativní pracovník OČM, DPP
Houdková Marta	administrativní pracovník OČM, DPP
Miletínová Hana	sestra OČM, DPP

Ukončení pracovního poměru v červnu:

Konvalinová Barbora	uklízečka pavilonu M
Jirsáková Marie	sestra OČM, DPP
Dostálová Dana	administrativní pracovník OČM, DPP

Nástupy do pracovního poměru v červenci:

Drábek Jan praktická	sestra pavilonu A
Jirsáková Marie	sestra pavilonu V

Brigády:

V měsíci červenci nastoupilo 15 brigádníků /úklid 10x, prádelna 2x, park 2x, sanitář 1x/.

Odborná stáž:

V průběhu měsíce června si v HL plnili odbornou stáž 6 studentů fyzioterapie, 3 studenti SZŠ obor Masér sportovní a rekondiční, 1 stážistka - ergoterapeutka, 2 studentky oboru logopedie, 2 studenti Gymnázia a 1 stážistka na SRJ v rámci kurzu Katetrizace močového měchýře muže.

V červenci 2021 dosáhli pracovního výročí tito zaměstnanci:

30 let	Šťastná Jitka	kuchař OVS
	Stodolová Ivana	administrativní pracovník pavilon K

35 let Neumann Jaroslav technický pracovník, OPT

Za vykonanou práci Vám vedení HL děkuje.

Ing. Bohuslava Tefrová, N PER/PaM

Vydává:
Hamzova odborná léčebna
pro děti a dospělé
v Luži-Košumberku,
referát marketingu a PR

Vydáno dne: 30. 7. 2021

Adresa:
Hamzova odborná léčebna
pro děti a dospělé
Košumberk 80



Denivky – úžasné trvalky

„Když jsem před cca 15 lety psal článek o denivkách, bylo to proto, že řada lidí tyto rostliny vůbec neznala. Když pak spatřili jejich květy, mylně se domnívali, že se jedná o lilie. Je pravdou, že zejména starší odrůdy denivek s užšími okvětními lístky, příp. odrůdy s květy pavoukovitými se tvarem květu liliím podobají. Od té doby se přeci jenom povědomí o těchto rostlinách, i díky širší nabídce na trhu s květinami, zlepšilo a tyto rostliny se stávají stále oblíbenější pro jejich relativní nenáročnost na pěstování a odolnost vůči chorobám a škůdcům. Abych ještě více podpořil zájem o tyto krásné rostliny, rozhodl jsem se denivky znovu přiblížit a vyzdvihnout jejich klady, seznámit s jejich pěstováním a použitím s cílem pokusit se o jejich ještě větší zastoupení v zahradách“.

Václav Větvíčka, 2021

Více se o denivkách dozvíte v „Procházce s Václavem Větvíčkou na dálku“, kterou lze zakoupit v Infocentru léčebny.