

Noviny 100 LET ČERVENÉHO KŘÍŽE

Ročník 27 (47)

listopad / prosinec

Číslo 6 – 2020

Vážení a milí čtenáři Novin Červeného kříže, členové, zaměstnanci i dobrovolníci ČČK. Rok 2020 končí a sluší se Vám všem popřát příjemné prožití Vánoc a hodně zdraví, pohody a úspěchů v osobním i pracovním životě. Avšak nejen to, je potřeba také, jako na konci každého roku, Vám všem poděkovat. Poděkovat za práci, kterou jste vykonali a prostřednictvím Českého červeného kříže tak pomohli statisícům těch, kteří si sami pomoci nedovedou nebo nevědí jak. Stejně poděkování zaslouží i ti, kteří nám takřikajíc pomáhat pomáhali, tedy jednotlivci, instituce či korporace, kteří naši činnost nějakým způsobem podpořili.



Letošní rok bude jedním z těch, které budeme v roce 2021 hodnotit na volebních valných hromadách místních skupin, valných shromážděních oblastních spolků i Shromáždění delegátů ČČK. V tomto roce se však událo mnohé, co by sice mělo být zmíněno až při těchto příležitostech, ale co přesto nemohu nezmínit už teď: zapojení ČČK do zvládání epidemie covid-19, nové nemoci, která se nenápadně začala rozhořovat loni touto dobou “kdesi daleko v Asii”, aby během pár měsíců letošního roku – již jako pandemie – zachvátila celý svět, vyžádala si velké ztráty na životech, zasáhla citelně psychiku milionů lidí, poškodila fyzické zdraví mnohých a v neposlední řadě negativně ovlivnila také ekonomiku. Byla ale také zkouškou – zkouškou připravenosti mnohých institucí či orgánů veřejné správy všude na světě – od WHO, přes vlády jednotlivých států, jejich záchranné složky, zdravotnické systémy, přes územní samosprávné celky až po obce, školy, sociální zařízení a nakonec i rodiny.

Podle údajů, které máme aktuálně k dispozici, lze říci, že naše staletá organizace v této zkoušce obstála. Nechci ale zde vršit miliardy franků vynaložených na boj s novou nemocí, stovky tun ochranných prostředků, desinfekce či léků, desítky milionů příjemců nejrůznějších forem naší pomoci a další statistické údaje. I kdybych se omezil jen

na Český červený kříž, byly by impozantní. Ale k čemu by byly všechny finanční prostředky získané Červeným křížem a kde by se vzala ona materiální pomoc a jak by se poskytla pomoc či služby zranitelným či nemocným, pokud bychom neměli Vás. Jen díky obětavosti a odvaze našich členů a zaměstnanců a přitažlivosti principů, znaku a jména ČČK pro tisíce dobrovolníků se podařilo pomoci – pomáhat tou dlouhou řadou forem, od starosti o seniory, distribuci různých druhů materiální pomoci, přes linky psychosociální pomoci, vysílání dobrovolníků do zdravotnických a sociálních zařízení až třeba po přípravu dobrovolného pomocného zdravotnického personálu.

Za to, že jste se do této pomoci zapojili a reprezentovali tak výborně Červený kříž před veřejností, našimi partnery i úřady, za to Vám chci ze srdce poděkovat. Ukázalo se, že Červený kříž nejsou jen ideje a historie, ale především živí lidé, kteří, když je potřeba, neváhají a dokáží nastoupit na to místo, kde je jich potřeba. V tom je také naděje, že budeme umět řešit i další nelehké situace, která nás v budoucnu čekají. Jsem na Vás všechny hrdý.

Ať nám dobrá vůle, solidarita, statečnost a obětavost vydrží i nadále. To je mé přání v závěru roku 2020.

Doc. Dr. Marek Jukl, prezident ČČK ■

AKTUALITY - INFORMACE

Covid 19: Český červený kříž vyškolí zdravotníky pro armádu

ČČK vyškolí 500 vojáků z povolání v základech ošetřovatelství, aby mohli v souladu s usnesením vlády z 9. 11. 2020 pomoci zdravotníkům v nemocnicích nebo v sociálních zařízeních. Kurz obsahuje kromě nezbytné teorie především praktický nácvik péče o nemocného na lůžku – od polohování a manipulace, přes osobní hygienu až např. po podávání stravy. Kurzy jsme zahájili 16. 11. 2020

a potrvají až do 11. 12. 2020. Proběhnou v Praze – v prostorách vybudované záložní nemocnice v Letňanech a v Olomouci,



kde již dlouhodobě pořádáme kvalifikační kurzy pro zdravotnické povolání sanitáře. Armádě poskytne ČČK své školící kapacity v rámci své role podpůrné organizace zdravotnické služby AČR.

Coca-Cola, Český červený kříž a vánoční kampaň DarujmeSe

Letošní vánoční čas bude ve znamení další spolupráce a podpory ze strany Coca-Cola, která opět podpoří ČČK. Tentokrát nechala vyrobit přes 2 miliony etiket nápojů



Coca-Cola s QR kódem. Poskytnutí daru touto formou je tak jednoduché. V chytrém telefonu stačí otevřít mobilní bankovníctví, naskenovat QR kód, přispět jakoukoliv částkou a podpořit tak aktivity ČČK v sociální oblasti. Pomáhá také nadace *The Coca-Cola Foundation*, a to již od začátku pandemie - ČČK pomohla 6,3 milionu Kč. Použili jsme je zejména na podporu výroby plicních ventilátorů CoroVent vyvinutých týmem odborníků z ČVUT spolu s dobrovolníky z platformy COVID19CZ a na ochranné osobní pomůcky pro zaměstnance sociálních a zdravotnických zařízení. Společnost Coca-Cola Hellenic navíc věnovala v tomto roce na podporu nejen Českého a Slovenského červeného kříže nápoje v hodnotě přes 26 milionu korun.

ČČK a CNN Prima NEWS: kampaň na podporu dárcovství krve

Kampaň je zaměřena na podporu bezpříspěvkového dárcovství krve a připomíná důležitost dárcovství i v době Covidu-19. Je dalším z řady společných projektů skupiny Prima a Českého červeného kříže. Kampaň je založena na spotu, který má netradiční hlavní hrdinku. Je jí totiž **ruka**. Ruka, která má prsty ve spoustě špatných věcí, ubližuje, ponižuje, trestá, je hračka s ohněm. Avšak ruce mohou konat i dobro.



Jaký význam dáme své ruce, záleží skutečně jen na nás. Kreativní koncept pro ČČK vytvořila reklamní agentura Comtech Can a realizovala produkční společnost Bistrot Films v režii Marka Partyše. Spot vznikl za finanční podpory společnosti GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech republic s.r.o. Najdete jej na našem webu: www.cervenyriz.eu/darcovstvikrve

Český červený kříž a portál darujnotebook.cz

Mnoho rodin řeší problémy se zajištěním komfortní distanční výuky pro nedostatečné technické vybavení dětí. To bylo impulsem pro vytvoření a spuštění portálu darujnotebook.cz, který propojuje



jednotlivé školy s dárci starších či nových notebooků. Iniciativa vznikla v jihočeských OS ČČK, ale funguje celostátně. Jak program darujnotebook.cz funguje? Jednotlivé školy zadají poptávku na dovybavení svých žáků. Poptávky jsou následně tříděny dle krajů a umístěny do sekce pro dárce. Dárce si na portále vybere školu, kterou chce podpořit, zkontaktuje ji a dohodne fyzické předání předmětu daru nebo výpůjčky. Mezi oběma subjekty je podepsána smlouva. Škola předá následně notebook zákonnému zástupci žáka.

Dárcovstvím krevní plazmy můžete pomoci nemocným covidem-19!

Uzdravili jste se z covidu-19? Pak můžete pomoci k **úzdavě** nemocným! Po prodělaném covidu-19 jsou v krvi přítomny protilátky proti koronaviru, který je původcem tohoto onemocnění. Uvedené protilátky se nachází v plazmě rekonvalescence a spolu s ní mohou být transfúzí podány nemocnému. Pokud jste covid-19 prodělali, pak se můžete stát dárce plazmy k léčbě nemocných, pokud: uplynulo již 14 dní od plného uzdravení, při ne-



moci jste měli příznaky (horečku, kašel, dušnost atd.), nedostali jste dosud žádnou krevní transfúzi, jste muž, nebo žena, která dosud nerodila, jste zdravá a splňujete všechny ostatní podmínky pro dárcovství krve. Před odběrem bude zjištěna hladina Vašich protilátek. Pokud tyto podmínky splňujete, kontaktujte vám blízké nemocniční transfúzní zařízení (pokud tam tyto odběry neprovádějí, jistě Vám poradí, kde se odběry provádějí). Pro zajímavost doplňujeme, že tuto metodu léčby infekčních nemocí objevil a poprvé – a to úspěšně – použil Dr. Alexandre Yersin, žák velkého Pasteura, již v r. 1894 při morové epidemii v Honkongu.

S Magazínem mladého zdravotníka: i v roce 2020

V ediční řadě První pomoc pro děti pravidelně - již 32 let - vydáváme Magazín mladého zdravotníka, který je určen především pro zájmové kroužky věnující se první pomoci. Na jaře jsme měli jedinečnou příležitost zjistit, jak křehký je náš svět. Že stačí jeden vir a jako lusknutím prstu se všechno změní... Letos jsme proto Magazín zaměřili na přírodu - pobyt v přírodě, její ochranu, ale nezapomněli jsme samozřejmě ani na první pomoc.

Kdo tráví hodně času venku a v přírodě, zažije spoustu legrace, a navíc je přirozeně odolnější a zdravější. Má lepší imunitu. A také se méně bojí a hned nepanikaří, protože si umí poradit. Třeba když se potká se zvířetem, které zrovna nemá dobrou náladu. To je pak důležité vědět, jak pomoci pokousanému nebo poštípanému kamarádovi.



Pomáhám pečovat: příprava dobrovolného zdravotnického personálu

Základem úspěšné funkce lůžkových zdravotnických zařízení je dostatek zdravotnického personálu. Existují však situace, kdy

množství nemocných vyžadujících zdravotní péči může převýšit kapacitu zdravotnického systému danou jeho personálními možnostmi. A jednou z takových situací je aktuálně covid-19. Profesionální zdravotnický personál lze ale za těchto okolností doplnit o poučené laiky, kteří umožní profesionálům věnovat se více nemocným nebo načerpat síly do další služby. Příprava takového personálu, který pomůže zdravotníkům pečovat o nemocné, je jedním z tradičních úkolů Červeného kříže. Na základě monitoringu potřeb zdravotnických zařízení zahájil ČČK jednodenních kurzů, v nichž se uchazeči seznámí s jednoduchými základy péče o nemocného na lůžku – od osobní hygieny, přes podávání stravy až po komunikaci s nemocným. Získané dovednosti využijí v nemocnicích, sociálních zařízeních nebo prostě i doma při péči o blízké. Program kurzů Základy moderního ošetřovatelství byl zahájen v Praze 5. října, v prostorách Vše-



obecné fakultní nemocnice ve spolupráci s ÚKT ČČK a OS ČČK Praha 1. Záhy se ale do něj na základě místních požadavků zapojily i OS ČČK Brno, České Budějovice, Frýdek-Místek, Havlíčkův Brod, Chrudim, Jablonec nad Nisou, Kroměříž, Liberec, Litoměřice, Olomouc, Opava, Ostrava, Plzeň-město, Příbram, Ústí nad Orlicí (a připravují se i další). To všem pomůže odlehčit zdravotnickému systému.

Připravil: Doc. Dr. Marek Jukl ■

TELEGRAFICKY ZE SVĚTA ČERVENÉHO KŘÍŽE



- **18. 11. 2020 - DR Kongo:** DR Kongo oznámila ukončení 11. epidemie eboly. Od 18. 11. 2020, kdy uplynulo 42 dní od již negativních testů posledního pacienta, je DR Kongo pokládána za eboly prostou. Země je však nadále v obtížné humanitární situaci – dlouhotrvající bezpečnostní a ekonomická nestálost a covid-19. Od počátku epidemie (1. 6. 2020) bylo v terénu více než 1.000 příslušníků ČČK, pomáhali především v těžko dostupných lesních oblastech, kde vyšetřili 279.000 osob, uspořádali přes 230 bezpečných pohřbů a 344.000 osobám předali informace o prevenci nemoci. Navázali tak na činnost při třech epidemiích v r. 2018, kdy oslovily v rámci prevence nemoci 4,9 mil. lidí a uspořádali 12.700 bezpečných pohřbů.
- **14. 11. 2020 - Vietnam:** Miliony lidí postiženy záplavami a sesuvy půdy v důsledku tajfunu Vamco. Poškozené silnice a mosty zcela odřízly oblasti s 150.000 osob. Jak uvedla Nguyen Thi Xuan Thu, prezidentka VČK, Vietnamský ČČK organizuje pomoc pro 400.000 rodin, jejichž domy se zřítily nebo byly poškozeny. Federace ČČK+ČP z pohotovostního fondu poskytla Vietnamskému ČČK cca 100 mil. Kč.
- **03. 11. 2020 - MENA:** Týden kampaně Rok sester a porodních asistentek. IFRC, ICRC a národní společnosti v regionu Blízkého východu a sever-

- ní Afriky pořádají společnou týdenní kampaň k připomenutí Mezinárodního roku zdravotních sester a porodních asistentek, kterou WHO a IFRC vyhlásila, na počest 200. výročí narození Florence Nightingaleové. Cílem kampaně je zvýšit povědomí o ochraně, respektu a uznání sester a porodních asistentek.
- **30. 10. 2020-Turecko:** Bezprostředně po zemětřesení o síle 6,6° Richtera byly nasazeny záchranné týmy Tureckého ČP. Prvotní zprávy uvádějí desítky zničených domů v Izmiru.
- **29. 10. 2020 - N. Karabach/Ženeva:** MVČK byl svědkem intenzivního bombardování v městských oblastech na obou stranách fronty, které zanechalo mrtvé a zraněné a způsobilo zmatek a devastaci. Poškozena byla i zdravotnická zařízení. Toto je dle M. Schüppa, řed. MVČK pro Evropu a Asii, nepřijatelné. MVČK vyzval strany konfliktu, aby přijaly veškerá možná opatření k ochraně obyvatelstva a civilní infrastruktury, jako jsou nemocnice, školy, trhy a kulturní statky. Nejedná se o projevy dobré vůle, ale o závazky vyplývající z mezinárodního humanitárního práva. Při ostřelování byl zabit také příslušník Ázerbájdžánského ČP a zraněni další dva.
- **29. 10. 2020 - N. Karabach/Ženeva:** MVČK jako neutrální prostředník uskutečnil předání ostatků vojáků

- z Ázerbájdžánu do Arménie. Dále došlo pod záštitou MVČK k propuštění tří civilistů zadržovaných v souvislosti s konfliktem a předání do vlasti.
- **24. 10. 2020 - N.York/Ženeva:** Dnes byla u generálního tajemníka OSN uložena 50. ratifikace Smlouvy o zákazu jaderných zbraní, která tak pro své smluvní strany vstoupí v platnost za 90 dní. Mezinárodní právo tak získává po 75 letech první instrument, který může vést k odstranění jaderných zbraní. Smlouva byla sjednána v roce 2017 a hlasovalo pro ni 122 států OSN. Smlouvu nepodporují jaderné mocnosti a jejich spojenci, včetně ČR. www.cervenykruz.eu/cz/mhp_jaderne.aspx
- **21. 10. 2020 - Nigérie:** V souvislosti s eskalací násilí v Nigérii, jehož obětím poskytuje pomoc Nigerijský ČČK, zdůrazňuje MVČK, že zdravotníci pomáhající raněným musí mít bez dalších podmínek umožněný výkon svého poslání. Dále MVČK zdůraznil, že použití ostré munice bezpečnostními silami může být pouze poslední možností v reakci na bezprostřední ohrožení života.
- **19. 10. 2020 - Řím:** Prezident MVČK P. Maurer byl přijat papežem Františkem. Podle P. Maurera je „všichni jsme bratři“ (výrok H. Dunanta při organizaci pomoci obětem bitvy u Solferina) v našem polarizovaném světě víc než kdy jindy důležité. Být člověkem znamená uznat lidství ostatních - to vyjad-

>>>

řuje každodenní práce ČK&ČP ve světě. Setkání potvrzuje mimořádnou konvergenci pohledů, hodnot a také tužeb, ať už na problémy světa pohlížíme z pohledu náboženské víry nebo pohledem mezinárodního humanitárního práva, které zakotvuje desetiletí a staletí ověřené hodnoty dobrého chování ve společnosti. Mluvit s papežem, vědět o jeho podpoře toho, co děláme v této oblasti pro lidi zasažené válkou a násilím, je pozitivní energií, kterou si z Říma odnášim, dodal P. Maurer. Svátý stolec je jednou ze 196 smluvních stran Ženevských úmluv a aktivním účastníkem Mezinárodních konferencí ČK&ČP



• **15. 10. 2020 - Ženeva/Afrika:** Více než 1.000 lidí zadržovaných v souvislosti s ozbrojeným konfliktem v Jemenu je navraceno do regionu původu v Jemenu nebo do domovských zemí během největší operace MVČK tohoto druhu v pět a půl roku trvajícím konfliktu. Repatriční operace MVČK byla dohodnuta ve švýcarském Montreux minulý měsíc, ale jednání byla zahájena již Stockholmskou dohodou z konce r. 2018. MVČK tak naplnil svou

roli neutrálního zprostředkovatele při transportu propuštěných osob. U každého propouštěného se MVČK v rozhovoru ujistil, že se navrátit chce a také prověřil jeho zdravotní stav. Transporty probíhají letecky mezi několika městy v Jemenu a Saudské Arábii



- **15. 10. 2020 - Ženeva/Afrika:** U příležitosti Světového dne výživy upozornil MVČK na to, že růst cen a ztráta zaměstnání spuštěné pandemií Covid-19 působí rostoucí nedostatek potravin až podvýživu v nízkopříjmových oblastech napříč Afrikou, zejména tam, kde pokračují ozbrojené konflikty. V 10 afrických zemích podle zjištění MVČK pociťuje 94 % obyvatel nárůst cen potravin a jiných nezbytných životních potřeb na místních trzích, přičemž 82 % ztratilo příjmy nebo obživu. Pouze 7 % má prostředky na zvládnutí prolongované krize.
- **27. 09. 2020 - Arménie, Azerbajdžán:** MVČK vyzval strany konfliktu v Náhorním Karabachu k šetření civilistů, aby byli chráněni a respektováni, stejně tak civilní infrastruktura. MVČK sleduje humanitární dopady eskalace konfliktu, který znovu propukl ráno 27. 9. 2020. MVČK potvrdil ochotu pomáhat zasaženým konflik-

tem i plnit roli neutrálního zprostředkovatele mezi stranami konfliktu v humanit. otázkách. MVČK je v místě přítomen trvale od r. 1992. Pomáhá komunitám žijícím podél linie dotyku nepřátelených sil, objasňuje osud pohřešovaných, navštěvuje zadržované osoby a zprostředkovává výměnu a repatriaci propuštěných osob.



- **21. 09. 2020 - Jemen:** Červený kříž v Jemenu otevřel Covid-19 centrum. Posílí se tak zdravotnický systém zdevastovaný válkou. Bude zde zdarma poskytována zdrav. péče nemocným covid-19. Jemen trpí vysokým počtem úmrtí na tuto nemoc. 60ti lůžkové zdrav. zařízení zahrnuje RTG, jednotku intenzivní péče, ARO, třídící prostor a laboratoře. Vybaveno je několika tunami zdravotnických přístrojů a materiálu. Personál Centra čítá 120 lidí, z toho je 100 místních. Centrum zřídil MVČK spolu s Finským a Norským ČK a bude je provozovat Jemenský ČP. V Jemenu je přes polovinu zdrav. zařízení válkou vyřazeno z provozu.

Připravil: Doc. Dr. Marek Jukl ■

Z ČINNOSTI KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ ČČK



Horská služba pomáhá s rozvojem systému záchrany na horách v Bosně a Hercegovině

Horská služba po letních přípravách odstartovala ve druhé polovině října 2020 tříletý projekt, ve kterém bude usilovat o rozvoj a posílení kapacit horské služby v Bosně a Hercegovině (BiH). Česká rozvojová agentura na něj poskytla dotaci ve výši 7 milionů korun.

Čtyřčlenný tým české Horské služby zahájil projekt pětidenním pobytem v BiH, při kterém se seznamoval s tamním systémem záchrany na horách a s potřebami tamních horoslužebníků. Výjezdu předcházely několikaměsíční přípravy. „*Systém horské služby je v Bosně a Hercegovině úplně jiný, než jaký máme v Česku. Hlavní rozdíl*

spočívá v tom, že tamní horská služba není centralizovaná, a tudíž ani státem financovaná. Tvoří ji zhruba 10 ho-



roslužebnických svazů, které sdružují dobrovolníky na 4 desítky samostatných záchranných spolků,“ vysvětluje garant projektu ředitel Horské služby Patrik Jakl. Horská služba v BiH nemá své profesionální zaměstnance. Je zcela dobrovolná a prostředky na svou činnost získává od sponzorů, lokálních samospráv nebo útvarů civilní ochrany. Centrální telefonní číslo na horskou službu neexistuje a nefunguje ani garantovaná nonstop pohotovostní služba.

První „misi“ zahájil tým Horské služby v Sarajevu a přes horský masiv Vlašič, přírodní park Blidinje, a poutní místo Medžugorje skončil po pěti dnech v Mostaru, kde má také sídlo horoslužebnický svaz GSSUBIH. V průběhu cesty se potkal s mnoha záchrannými spolkami, jednal v Sarajevu na ministerstvu, zúčast-

nil se kurzu pro záchranáře – začátečníky, viděl noční simulaci pátrací akce, ukázkou kynologie, nácvik záchran zraněného ve svahu s prudkým sklonem a potkal se se zástupci vodní záchranné služby

Plán projektu pro příští měsíce je už stanoven. Uskutečnit by se měla celkem tři školení pro metodiky z Bosny a Hercego-

viny. Jedno zimní v Česku a jedno zimní a jedno letní v Bosně a Hercegovině. Navíc je dohodnuto, že se společnými silami připraví nová bosenská záchranná škola „učebnice“. „**První školení pro metodiky z Bosny a Hercegoviny se uskuteční už v lednu 2021 v českých horách. V plánu je i nákup vybavení, které nyní potřebu-**

ji záchranáři z Balkánu nejvíc,“ říká další člen výpravy a metodik Horské služby z Šumavy Martin Kocum. Z projektových financí se budou v první fázi kupovat GPS navigace, sovné prostředky, a vybavení pro zimní záchranu.

Radek Zeman, tiskový mluvčí HSČR ■

OKÉNKO DO DĚTSKÉ ODBORNÉ LÉČEBNY V BUKOVANECH



Léčba dětí v Dětské odborné léčebně CH. G. Masarykové v Bukovanech v roce 2020

Následná léčba dětí v odborné dětské léčebně je velmi důležitým článkem v péči o chronicky nemocné děti, kterou se dosáhne zlepšení jejich zdravotního stavu bez vedlejších účinků dalších léků na organizmus dítěte, a to vlivem koncentrace všech ostatních léčebných metod a opatření v klimaticky příznivém prostředí, s využitím přírodních léčivých zdrojů a při zachování léčebného farmakologického plánu stanoveného vysílajícími odborníky.

V **Dětské odborné léčebně CH. G. Masarykové v Bukovanech** léčíme děti s nemocemi dýchacích cest, alergickými nemocemi, asthmou bronchiale, s poruchami imunity, kožními chorobami, poruchami metabolismu, poruchami výživy – obezitou a podvýživou.

Do září roku 2020 bylo v Dětské léčebně v Bukovanech odléčeno cca 185 dětí. Jedná se o děti samotné, t.j. bez doprovodu, i děti se schváleným doprovodem. I u nás byl v tomto období, zatíženém koronavirovou pandemií, zaznamenán pokles počtu pacientů.

K léčbě dětí nabízíme **klimatickou léčbu**, t.j. pobyt v klimaticky příznivém prostředí s vyloučením škodlivých klimatických faktorů. Ideálních klimatických podmínek je dosaženo polohou léčebny v malebné přírodě v blízkosti Orlické vodní nádrže s rozsáhlým okolním porostem smíšeného lesa.

Z **léčebných metod** nabízíme **výplachy nosu, nosohltanu a kloktání**, ke kterým používáme luhačovickou **minerální vodu Vincentku, inhalace Vincentky**, t.j. léčebné vdechování vodních par s obsahem přírodního léčivého zdroje, **míčkování** – facilitační technika, kterou je relaxováno a protahováno svalstvo.

Tato metoda reflektoricky ovlivňuje hladké svalstvo průdušek a tím podporuje vykašlávání.

Dechová gymnastika hrou na flétnu je výborným nácvikem prodlouženého dýchání k nácviku především bráničního dýchání a dechových pohybů dolního hrudníku.

Léčebná tělesná výchova je zaměřena na reedukaci dýchání. Je prováděna ve formě skupinového cvičení dětí na žíněnkách nebo gymnastických míčích.



Pobyt dětí v **solné jeskyni** pomáhá léčit horní a dolní cesty dýchací, podporuje činnost řasinkového epitelu dýchacích cest, pomáhá rozpouštět hleny, ulehčuje vykašlávání. Mikrofilm soli usazený na kůži zvyšuje její prokrvení, hydrataci a zvláčňuje kůži, čímž se obnovuje její přirozená pružnost, odolnost a obranyschopnost při léčbě **kožních onemocnění** – dermatitidy a lupénky.

Výsledky léčby u pacientů s chorobami respiračními, především asthma bronchiale, hodnotíme pomocí **spirometrie** a **oxymetrie**.

Nedílnou součástí léčby dětí je **dietoterapie**. Strava pro děti je zajišťována 5x denně + druhá večeře. Řídí se zásadami racionální dětské výživy s důrazem na pestrost stravy s dostatkem zeleniny a čerstvého ovoce s rovnoměrným rozložením dávek s přiměřeným energetickým obsahem během dne. Pro děti s potravinovými alergiemi je sestavován individuální jí-

delníček ve spolupráci s nutričním terapeutem, který spočívá v eliminačních dietách, kdy jsou vynechávány potraviny, které u nich vyvolávají alergické projevy.

Psychoterapie a edukace spočívá v individuálním psychologickém přístupu k pacientům, upevňování sebevědomí dětí, které je mnohdy vlivem chronického onemocnění značně sníženo a edukaci jejich doprovodu, praktickém zaučení v rehabilitačních technikách a seznámení se s podstatou choroby a se zdravým životním stylem.

Farmakoterapie, t.j. dlouhodobá medikamentózní léčba, závisí na diagnóze k léčbě a je indikována praktickým lékařem pro děti a dorost ve spolupráci s odborníky příslušných oborů.

Pacient je se stanoveným léčebným plánem přijímán a tento plán je lékaři dětské léčebny respektován. Aktuální medikamentózní léčba se řídí momentálním zdravotním stavem pacienta. Léčba vždy odpovídá zásadám účelné farmakoterapie.

V léčebně jsou stanovena **režimová opatření**. Režim dětského pacienta je systémově naplánován. Plán zahrnuje naordinované léčebné procedury, školní výuku i volný čas malého pacienta. Školní výuka probíhá během dopoledne a týká se dětí ve věku povinné školní docházky. Předškoláci navštěvují mateřskou školu.

Po odpočinku v odpoledních hodinách následují další procedury dle denního plánu. Během celého dne probíhá klimatoterapie.

Řízená terénní chůze po okolí je volena tak, aby vycházky a výlety byly nejenom zajímavé, ale aby odpovídaly fyzické kondici dětského pacienta se zařazením prvku severské chůze – Nordig walking.

V léčebně je dodržován **antialergický režim**.

Výsledky léčby hodnotíme ve spolupráci s vysílajícími praktickými pediatry a na

základě dlouhodobého sledování nemocnosti odléčených dětí můžeme konstatovat, že úspěšnost léčby spočívá v přeladění imunitního systému organismu, zvýšení obranyschopnosti, poklesu četnosti akutních onemocnění, zkrácení doby jejich léčby, snížení spotřeby antibiotické léčby a další farmakoterapie, omezení komplikací základního onemocnění, omezení počtu nutných hospitalizací a tím vším zkvalitnění života chronicky nemocných dětí a jejich rovnocenné začlenění do

kollektivu zdravých vrstevníků, včetně sportovní aktivity.

V roce 2020, v době **koronavirové pandemie**, při dodržování stanovených přísných hygienických a protiepidemických opatření, jsme v léčbě nezaznamenali žádný akutní případ tohoto onemocnění. V jednom případě byl hygienickou stanicí vytrasován pacient po kontaktu s nakaženým z domova, který byl bez akutních projevů onemocnění a následně byl propuštěn. Provedené

testy, indikované krajskou hygienickou stanicí u všech pacientů, jejich doprovodů i personálu léčebny, byly negativní.

Těšíme se na spolupráci se všemi opět v roce 2021 i v dalším období a pevně doufáme, že zájem dětských pacientů a jejich rodičů o léčbu u nás se vrátí na předchozí úroveň. Uděláme všechno proto, aby tomu tak bylo a věříme v další úzkou spolupráci s praktickými pediatry.

*MUDr. Josef Nebesař,
lékař DOL Bukovany*



Z ČINNOSTI OS ČČK

Kroměřížsko má své první proškolené dobrovolníky v kurzu „Pomáhám pečovat“

OS ČČK Kroměříž se zapojil do kampaně „Zvládneme to“. Součástí kampaně je realizace a konání kurzu Pomáhám pečovat. Tento kurz je reakcí na aktuální situaci spojenou s pandemií COVID, kdy je důležité uvědomění si důležitosti přípravy na péči o nemocné na lůžku, neboť toto je nezastupitelná součást procesu uzdravení. Zvládnutí základních jednoduchých technik péče pomůže ulevit nemocným a odle-

hčit profesionálům, kteří tak mohou pečovat o více nemocných. Aktivita kurzu jsou cíleny na moderní ošetrovatelství v praxi, jejichž cílem je připravit pečovatele v záloze a tím odlehčit nemocnicím a pobytovým zařízením. Kurz je pořádán v prostorách Střední zdravotnické školy Kroměříž a je veden profesionálními lektory a pedagogy v oboru pečovatelství. Účastníky kurzu jsou přihlášení dobrovolníci ze Zlínského kraje, kteří jsou osloveni na základě přihlašovacího formuláře s motivačním dopisem. O tento kurz je velký zájem, i přesto se budou organizátoři snažit nabídnout přihlášeným dobrovolníkům účast a proškolení v jednom z probíhajících 10 termínů školení. Bližší informace lze získat na stránkách www.cervenykruzkm.cz.

Hana Komínková, OS ČČK Kroměříž



Upřímný dík všem dárčům krve

Letošní rok pro nás všechny nebyl jednoduchý. Učíme se žít v blízkosti Covidu. Nevíme dne ani hodiny, kdy nám z hygieny zavolají, že jsme byli ve špatný čas na špatném místě a musíme na testy, možná bude následovat karanténa, možná přijde i nemoc.

Ale nemocí je hodně. Není to jenom COVID. Vážně nemocní lidé jsou mezi námi stále a stále budou. Jsou to lidé, kteří nás potřebují. Potřebují lékaře, potřebují v mnoha případech dárce krve, který jim jako jediný může věnovat životadárnou tekutinu – krev, její složky, nebo dostanou léky z ní vyrobené. Dárci jsou nezastupitelní – krev nelze vyrobit jako umělý kloub. A krve je potřeba stále více a více. Mnoho pacientů by bez ní nepřežilo.

Měli jsme to štěstí, že jsme mohli 16. září 2020 v Městské hudební síni v Hradci Králové ocenit dárce Zlatými kříži 3. třídy a osobně jim poděkovat. Přestože u vchodu byla dezinfekce, na ústech povinné roušky a dodržovaly se rozestupy, ten



pocit blízkosti tu byl. Krásná atmosféra plná díky, statečným lidem, kteří obětují svůj čas a část sebe, aby pomohli ostatním, kteří jejich pomoc potřebují. Akce byla finančně podpořena Královéhradeckým krajem.

*Lenka Zelená,
ředitelka Ú OS ČČK Náchod*

Nestará členka ČČK oslavila 100. narozeniny

Dne 5. října 2020 oslavila 100. narozeniny paní Marie Draslarová, členka OS ČČK Jičín, z MS ČČK Hořice. Život paní Draslarové byl spjat s dobrovolnickou činností, tehdy ještě Československého červeného kříže, jehož členkou se stala hned po 2. světové válce. Paní Marie Draslarová byla první dárkyní krve v Hořicích. Odběr se uskutečnil v místním hostinci a šlo o tzv. přímou transfúzi od dárce k příjemci. Byla mnohaletou dobrovolnou sestrou. Do ČČK přivedla svou dceru, paní Marii Čihákovou, která je rovněž velmi aktivní členkou ČČK a také své dva vnuky Jirku a Honzu Čihákovy-Ti jsou instruktory OS ČČK Prahy 1 a spolu s třetím vnukem, Richardem Čihákem, jsou držiteli několika medailí za bezpříspěvkové dárcovství krve. Bylo nám velkou ctí, předat jí plaketu k 60. letům bezpříspěvkového dárcovství krve.



Foto: Michal Ludvík

Paní Draslarová žije stále u své milující rodiny, v péči svých nejbližších.

Jaký má recept na dlouhověkost? Mít radost z každého dne, těšit se z maličkostí, pomáhat druhým a v rámci prevence nemocí si dopřát medicínu - slivovici.

Věříme, že jí zdraví a optimismus ještě dlouho vydrží a bude nás co nejdéle inspirovat svou životní silou, dobrou náladou, zpěvem a laskavým přístupem.

Marcela Harbichová, ředitelka OS ČČK Jičín a členka výboru MS ČČK Hořice

Nemůžeme se nechat zaskočit

Toto je myšlenka vedení a také členů OS ČČK Zlín. Proto také my "červenokřížáci" procházíme řadou speciálních vzdělávacích kurzů ČK, které nás ve smyslu humanitární pomoci lidem posouvají dál v naší připravenosti zvládat obtížné situace. Proto se nám dařilo zvládat první vlnu pandemie COVIDU -19. Nebylo lehké zvládnout ji bez problémů a to jak na úseku



Domácí ošetrovatelské péče OS ČČK Zlín, tak v pečovatelských službách a i v další sociální službě Azylového zařízení, kde zajišťujeme lidem bez domova podmínky k přežití a hygienické zázemí. Tyto služby představují péči o cca 400 osob, kterou zajišťuje na 20 zaměstnanců. V první vlně jsme se ubránili COVIDU bez jakýchkoliv problémů. Nyní jsme, ale museli řešit několik onemocnění a karantény jak pracovníků, tak klientů. Mimo to ještě pracovníci úřadu spolu s dobrovolníky zajišťují pro město Zlín nákupy a jejich rozvoz.

Rovněž v Místních skupinách našeho OS se členové a členky ČČK zapojují do pomoci osamělým lidem, ať už je to šitím roušek nebo "sousedskou výpomocí".

OS ČČK Zlín se nenechal zaskočit touto nelehkou situací s COVIDem 19

a vykonal kus dobré práce pro lidi, kteří potřebují pomoc.

Proto jménem Výkonné rady OS ČČK Zlín děkuji touto formou všem našim členům, dobrovolníkům a pracovníkům. Hlavně pak ředitelce úřadu Mgr. Michaela Stýblové za to, že zvládla vymyslet systém pomoci tak, aby karanténa neohrozila náš OS ČČK Zlín

*Anna Vařáková,
předsedkyně VR OS ČČK Zlín*

Dne 3. září 2020 obdržela paní Anna Vařáková, předsedkyně VR OS ČČK Zlín v Pardubicích ocenění Rady vlády ČR za svoji činnost pro lidi a za pomoc lidem v obtížných situacích. K tomuto ocenění paní předsedkyni VR OS ČČK Zlín moc gratulujeme.

*Mgr. Michaela Stýblová,
ředitelka Ú OS ČČK Zlín*

Netradiční ocenění bezpríspevkových dárců krve v Kroměříži

OS ČČK Kroměříž přivítal ve čtvrtek 15. 10. 2020 v sídle kanceláře OS ČČK Kroměříž bezpríspevkové dárci krve, aby jim poděkoval za dárcovství, mezi které bezesporu patří ocenění prof. MUDr. Jana Jánského za vícečetné bezplatné darování krve.

Živem vládních nařízení se poděkování netradičně konalo ve venkovních prostorách dětského dopravního hřiště, a to individuálním předáním ocenění za přítomnosti organizátora a jedné blízké osoby.

Pozváno bylo na 143 dárců krve. Oceněno bylo 56 dárci s počtem 20 odběrů stříbrnou medailí, 44 dárců s počtem 40

odběrů zlatou medailí, 32 dárců s počtem 80 odběrů Zlatým křížem 3. třídy a za úctyhodných 120 odběrů Zlatým křížem 2. třídy bylo oceněno 11 dárců. Nesmíme ovšem zapomenout poděkovat i dárcům s počtem 10 odběrů, kteří jsou oceňováni bronzovou medailí přímo na transfuzním oddělení a na prvodárce.

V průběhu oceňování mnohé dárci přišla pozdravit a poděkovat i primářka transfuzního oddělení Kroměříž MUDr. Eva Zdráhalová. Poděkování patří i všem organizátorům a dobrovolníkům z řad OS ČČK Kroměříž. Slavnostní oceňování dárců se konalo za finanční podpory Města



Kroměříž, Zlínského kraje, Českého červeného kříže, Ministerstva zdravotnictví a MUDr. Olgy Sehnalové.

Hanka Komínková, OS ČČK Kroměříž

Den s první pomocí

Další úspěšnou akcí si může připsat MS ČČK Valašské Klobouky. S nápadem na uspořádání Dne s první pomocí přišla předsedkyně Ludmila Šulcová. „V nepříznivé epidemiologické situaci jarních a části letních měsíců se nekonaly žádné soutěže hlídek mladých zdravotníků, nefungoval kroužek, a tudíž ani nebyla možnost se setkávat či rozloučit se s těmi, kteří z kroužku odchází.“ Tento den byl příležitostí, jak nastartovat novou sezónu, poděkovat těm, kteří odchází na střední školy a zároveň přilákat nové adepty.

Třetí zářijovou sobotu se v prostorách pastoračního domu sešlo na pět desítek bývalých, současných

a možná i budoucích členů kroužku mladých zdravotníků, aby se nejen setkaly se svými kamarády, ale také aby si připomenuly základy první pomoci a vyzkoušely si je v praxi. Bylo připraveno šest stanovišť, na kterých si děti mohly zkusit poskytnutí první pomoci při krvácení, bezvědomí, srdeční zástavě či něco



ze základů obvažové techniky. Dověděly se o kladech i záporech tolik diskutované mobilní aplikace Záchranka, prohlédly si vůz rychlé záchranné služby a popovídaly si se záchranáři.

I když se celý den nesl v duchu první pomoci, nebylo to jen o ní. Účastníci se utkali v závodech na veslovacím trenážeru, poznávali byliny i dopravní značky. Na vlastní kůži mohli zažít, jak člověk vidí po požití alkoholu nebo drog díky brýlím simulujícím tyto stavy.

„Celý den provázela skvělá atmosféra, krásné počasí a nadšení dětí. Jsem ráda, že se podařilo tuto akci uskutečnit a že o ni byl tak velký zájem,“ dodala Ludmila Šulcová.

*Eva Fialová,
MS ČČK Valašské Klobouky*

V ČČK Plzeň se učí děti neslyšících rodičů

Uzavření 1. stupně škol prakticky ze dne na den nadělalo starosti mnoha rodičům. Jednou ze skupin, kterým distanční výuka dělá větší starosti než jiným, jsou neslyšící rodiče slyšících dětí.

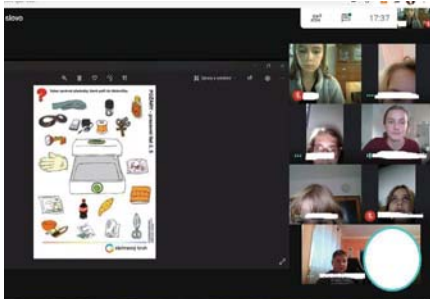


Málo kdo si uvědomuje, že pro mnoho takových rodičů je čeština v podstatě cizí jazyk. Takoví rodiče jsou velmi limitováni, pokud mají pomáhat svým dětem s distanční výukou českého jazyka, angličtiny nebo i jiných předmětů. Děti z jedné takové rodiny s námi jezdí už 2 roky na tábory ČČK, a proto jsme se rozhodli pomoci. Krize nám zavřela kurzy první pomoci, a tak jsme v prázdném výukovém středisku připravili třídy, sehnali jsme notebooky a dobrovolníky z řad studentů pedagogické fakulty a otevřeli malou výukovou skupinu. Oslovili jsme rodiny za pomoci Spolku neslyšících v Plzni. Dopoledne studenti pedagogické fakulty pomáhají s distanční výukou, odpoledne děti do návratu rodičů z práce hlídají dobrovolnice ČČK.

*Lada Brožová,
Ú OS ČČK Plzeň - město a Rokycany* ■

Mladý zdravotník online

Naše mladé zdravotníky nic nezastaví! A tak díky skvělé lektorce Barče pokračujeme online každé úterý od 17 hodin a těšíme se, až se uvidíme naživo. Prozatím jsme s podporou Jihočeského kraje pořá-



li nové výukové pomůcky - mini modely lidského těla i kostry a resuscitační model MiniAnne. Všechno se tak vejde před monitor.

*Mgr. Zuzana Pelikánová,
ředitelka Ú OS ČČK Prachatice* ■

Oblastní spolek ČČK Kroměříž se zapojil do kampaně „Zvládneme to“

Prvotní myšlenkou členů a dobrovolníků oblastního spolku ČČK Kroměříž bylo osobní zapojení se do řad pečovatelských v záloze. Rozhodli se nezaplést, ale pomáhat. Jejich první kroky vedly na vzdělávací kurz instruktora osobních ochranných pracovních pomůcek. Po absolvování a převzetí certifikátů se jim ovšem otevřel zcela jiný obzor s otázkou „Jak tyto znalosti a zkušenosti využít?“ a tak svůj um lektorů a nyní i instruktorů používat ochranné pomůcky nabídli. A tu je s otevřenou náručí přivítali v Sociálních službách Kroměříž, kde díky skvělé spolupráci proběhlo v řadách zaměst-



nanců školení správného používání ochranných pomůcek, mezi které patří nejen roušky a rukavice, ale i obleky, štíty či brýle. K dalším aktivitám ČČK Kroměříž, které mají za cíl pomoci a zároveň zvýšit kvalifikaci, je zapojení se do kampaně Červeného kříže s nabídkou kurzu Pomáhám pečovat. V rámci tohoto jednodenního kurzu se naučíte moderní ošetřovatelství v praxi. Tyto možnosti proškolení jsou společnou přípravou k odlehčení nemocnicím a pobytovým zařízením anebo je lze chápat i tak, že se naučíme pečovat o své blízké doma u lůžka. Získané dovednosti se nám jistě neztratí a můžou se hodit i v budoucnu. Vždyť umět pečovat o nemocné patří společně s poskytováním první pomoci k základním hodnotám lidství. Bližší informace najdete na stránkách www.cervenykrizkm.cz. A hlavu vzhůru-zvládneme to!

Hanka Komínková, OS ČČK Kroměříž ■

Oblečení pro děti v době koronaviru

Kvůli koronaviru se zavřeli obchody s textilem a obuví, a tak rodiče chodí bezplatně „nakoupit“ dětem oblečení na zimu do karlovarského ošacovacího střediska. A nejen pro ně. Oblečení, které si lidé vyberou pro sebe, si nezkoušejí. Vše probíhá za přísných hygienických podmínek včetně dekontaminace nákupních košíků.



Z důvodu vysokého zájmu o tuto službu platí kromě hygienických pravidel i pravidla morální. Doufáme, že se u nás darované oblečení nestane nedostatkovým zbožím.

*Věra Sládková, DiS.,
ředitelka Ú OS ČČK K. Vary* ■

Cvičení pro seniorky v tělocvičně na Hanáckém náměstí v Kroměříži

ČČK Kroměříž se již řadu let stará o své aktivní seniorky, pořádá pro ně rekondiční pobyty jak v lázeňském prostředí, tak i na horách. Součástí pobytů bývá i ranní tělocvik. Cvičení se u seniorů setkalo s velkým ohlaselem a snad právě proto přišla nabídka i v průběhu roku. Díky podpoře Města Kroměříž se od září mohou pravidelně setkávat seniorky - cvičenky v tělocvičně Klubu seniorů na Hanáckém náměstí. Pod vedením zkušené cvičitelky Naděny Součkové se seniorky udržují stále fit a cvičením pomáhají rozvíjet chuť pečovat o své zdraví, udržovat vitalitu a soběstačnost. Všem cvičenkám přejeme pevné zdraví a stálý úsměv. Městu Kroměříž velmi děkujeme za poskytnutí tělocvičny.

Hana Komínková, OS ČČK Kroměříž ■

