



úvodník

Milí čtenáři,

hlavním tématem nového vydání Nemo-časopisu je prevence. Toto slovo v blanenské nemocnici skloňujeme velmi často. Prevence je totiž základ. Dokáže předejít mnoha nemocem a dokonce i úmrtím. Pokud přece jen nemoc vypukne, při zachycení ve včasném stádiu je její léčba mnohem snadnější, účinnější a levnější. Proto se snažíme, aby se lidé naučili nemocem předcházet.

V průběhu roku se věnujeme několika preventivním programům, ani letošní jaro nebylo výjimkou. Kožní oddělení se zapojilo do akce Evropský den melanomu, zaměstnanci lékárny uspořádali Den lékáren a v plicní ambulanci se konala osvěta u příležitosti Světového dne bez tabáku.

V ostatních ročních obdobích v nemocnici pořádáme Den ledvin, Boj za zdravá prsa, Den srdce, Boj za zdravou prostatu, Světový den Parkinsonovy nemoci, Čas je mozek k Mezinárodnímu dni cévní mozkové příhody a Den logopedie. Na některých akcích se mohou lidé nechat rovnou vyšetřit.

Zdravotní pojišťovny nabízejí pacientům, různé výhody, například příspěvek na cvičení nebo na vyšetření kožních znamének či karcinomu prsu, ale také třeba na nikotinovou substituci při odvykání kouření. V tomto čísle se dočtete, na jaké bonusy máte nárok.

Přeji Vám všem krásné prázdniny a načerpání nových sil do druhé poloviny roku.

MUDr. Vladimíra Danihelková, MBA
ředitelka Nemocnice Blansko

Iktové centrum získalo nejvyšší ocenění

Iktové centrum Nemocnice Blansko obdrželo nejvyšší možné diamantové ocenění na základě kritérií ESO Angels Awards. Toto specializované pracoviště je součástí neurologického oddělení a zajišťuje komplexní péči o pacienty, které postihne mozková příhoda. Cílem soutěže je zlepšování kvality péče.



Blanenská nemocnice získala statut Iktového centra 1.8.2013 a byla zařazena do sítě specializovaných pracovišť v ČR. Tato centra poskytují odbornou péči a léčbu pacientům s cerebrovaskulárním onemocněním a v současné době je jich v republice pětadvacet, což je dostatečně hustá síť, aby byla pacientům s iktem zajištěna skutečně kvalitní zdravotnická péče.

V rámci soutěže se sledovala kvalita péče v iktových centrech. Hodnotilo se několik dílčích položek, například doba, která uplyne od přijetí do provedení CT mozku, počet podaných trombolýz (včasné rozpuštění sraženiny v mozkové tepně) do jedné hodiny i celkový počet trombolýz podaných v nemocnici za jeden rok. Ocenění bylo iktovému centru Nemocnice Blansko uděleno díky nasazení lékařů a zdravotních sester neurologického oddělení pod vedením primáře Dušana Tenory

a celého managementu nemocnice, pro který je cerebrovaskulární program prioritou.

Cerebrovaskulární program byl v blanenské nemocnici zahájen již v roce 2000 společně se vznikem iktové jednotky. Péče o pacienta postiženého cévní mozkovou příhodou si žádá komplexní přístup, na němž se podílí JIP neurologického oddělení, neurologické standardní oddělení, lůžková rehabilitace, logopedie, psycholog a další.

Neurologické oddělení disponuje třiceti lůžky. Součástí oddělení je dále kromě pracoven lékařů a sester moderně vybavená tělocvična. Ročně je zde hospitalizováno více než 1 500 pacientů. Kolektiv neurologického oddělení, ale i celý tým spolupracujících odborníků napříč celou nemocnicí, zasluží nejen za výborné umístění v mezinárodní soutěži, ale především za svoji dlouhodobou vysoce kvalitní práci, obrovské poděkování.

Dušan Tenora: Nejdůležitější je všimnout si prvních příznaků

Dlouholetým primářem neurologického oddělení je MUDr. Dušan Tenora. Zaslouhou jeho a celého kolektivu neurologického oddělení obdrželo Iktové centrum blanenské nemocnice významné ocenění. Přiblížil nám fungování tohoto centra.

Jak je u nás zajištěna péče o pacienty s cévní mozkovou příhodou?

V České republice existuje velmi kvalitní síť specializovaných center pro léčbu mrtvice a díky tomu se zvyšují šance pacientů na včasnou odbornou péči, která jim může zachránit život nebo alespoň zmírnit následky onemocnění. Těchto vysoce specializovaných center je pětadvacet

a my jsme jedno z nich. Když někdo v okrese dostane mrtvici, dostane se k nám. Péče o pacienty s mozkovou příhodou je v republice zabezpečena velmi dobře.

Za ta léta, co vykonávám službu na neurologii, se péče o pacienty s cévní mozkovou příhodou posunula vpřed ohromným způsobem. Jistým vzorem pro neurologii byla například kardiologická centra

a péče o pacienty se srdečním infarktem. A takhle podobně je již nyní postaráno o lidi s akutní cévní mozkovou příhodou. Nejen to – Česká republika je v péči o pacienty s iktem vůbec na úrovni nejvyšších států (Německo, Rakousko).

Co pro nemocnici znamená získané ocenění?

Minulý rok jsme dostali ocenění platinové a letos diamantové, což je nejvyšší možné ocenění v rámci Evropy. Z pětadvaceti center tuto cenu zároveň obdrželo asi deset dalších, ale vesměs to byly velké nemocnice.

Pokračování na straně 2

Lad'a Kerndl se po hospitalizaci v Nemocnici Blansko zotavuje

Před časem byl v blanenské nemocnici hospitalizován známý zpěvák Lad'a Kerndl. Poskytl nám rozhovor, v němž se mimo jiné zmínil, co připravuje pro svoje posluchače.

Jak jste se ocitl v Nemocnici Blansko?

Před pár měsíci jsem měl vystoupení v Praze v Obecní domě na Česko-Slovenském plese. Ráno jsem měl pocit, že se o mě pokouší chřipka, ale protože patřím mezi ty, kteří nechtějí zklamat svoje publikum, na vystoupení jsem odjel. Netušil jsem však, jak moc se můj zdravotní stav zhorší. Domů jsem se vrátil s vysokými horečkami a úplně vyčerpaný, ale stále jsem si myslel, že je to jedna z chřipek, která za pár dní přejde... Mýlil jsem se. Horečky stoupaly, bylo mi stále hůř a nebyl jsem schopen se ani postavit. Nakonec moje obvodní lékařka paní doktorka Doležalová zavolala záchranku. Byl to zápal plic.

Musím říct, že se skláním před lékaři, záchranáři a veškerému personálu nemocnice, je to velmi obětavá a náročná práce.

Byl jste ve zdejší nemocnici poprvé?

Ne, v nemocnici jsem byl hospitalizován již před několika lety. Ale hlavně do ní chodím na pravidelné kontroly.

Jak dlouho trvala Vaše hospitalizace?

Nynější hospitalizace trvala víc jak čtrnáct dní.

Jak probíhá Vaše rekonvalescence?

První měsíc jsem hodně odpočíval, chodil do přírody se svými jezevčími holkami Šíškou a Bublínou. Měl jsem i menší komornější vystoupení.

Jak nejraději trávíte volný čas?

Rád si čtu a vyřezávám.

Na čem nyní pracujete?

Připravuji svoje již devatenácté CD. Mám ho téměř natočené, ale zbývá dodělat plno věcí. Budu na něm v létě pracovat, aby na podzim vyšlo. Tentokrát jsem nazpíval skladby, které mám rád, aby posluchači věděli, jakou hudbu rád poslouchám.

Čekají Vás v nejbližší době nějaké koncerty?

Ted v létě víc odpočívám. Na podzim již chystám koncerty. Určitě budu mít Vánoční koncert v Brně v Semilassu, a to 20. prosince, je to již tradice. Dále připravuji koncerty na rok 2020, to budu mít 75 let, tak určitě toto moje životní jubileum oslavím na koncertech se svými příznivci. Moje takové menší turné začne v Praze v Divadle U Hasičů 5. ledna 2020.

Poděkování pana Kernidla Nemocnici Blansko:

Vážená paní ředitelko, MUDr. Vladimíro Danihelková, MBA,

chtěl bych Vám touto cestou poděkovat za skvělé vedení nemocnice a záchranářům, lékařům, sestřičkám a nemocničnímu personálu za jejich skvělou a obětavou práci. Víím, že tato práce je nelehká a o to víc si Vás všech vážím. Děkuji

S úctou Lad'a Kerndl

Dušan Tenora: Nejdůležitější je všimnout si prvních příznaků

Pokračování ze strany 1

Mezi oceněnými jsou asi jen tři menší nemocnice – my jsme jednou z nich, takže pro nás je to určitě úspěch. Dostalo se nám tím oficiálního potvrzení, že se o pacienty s cévní mozkovou příhodou skutečně dobře staráme. Je to ocenění práce personálu celého neurologického oddělení a všech, kteří se v nemocnici nějak podílejí na péči o tyto pacienty, především rehabilitační, radiodiagnostické a interní oddělení, laboratoř a další a chtěl bych jim za to poděkovat.

Jak se léčí mozková příhoda?

Existují dva druhy mozkové příhody. Jednak krvácivá (hemoragická), méně častá (15%), úspěšnost její léčby je většinou velmi malá, a jednak z nedokrvení (ischemická) – těch je většina. Nedokrvění znamená, že je ucpaná nějaká céva sraženinou a mozek odumírá, protože nedostává kyslík. Pokud se k nám člověk dostane do čtyř a půl hodiny od vzniku příhody, podáme mu nitrožilní lék na rozpouštění krevní sraženiny (trombolýza).

Nejnovější metodou je pak mechanická trombektomie. Když je céva ucpaná a nereaguje na trombolýzu, pacienta odešleme do Brna, kde mu intervenční radiolog zavede přes tříšlo vodicí drát do postižené mozkové tepny, speciálním stentem prorazí krevní sraženinu a rozvine se síťka, pomocí které se krevní sraženina zachytí a vytáhne ven.

Nejprve se zkouší to rozpouštění (trombolýza)?

Ano. S tím, že většinou poznáme už na CT, že sraženina je větší, tak pacienta ani nepřijímáme, aplikujeme mu trombolýzu a rovnou jede sanitou do Brna k mechanické trombektomii. Za rok k nám přijde 350 – 400 lidí s mozkovou příhodou, přičemž každý čtvrtý až pátý dostane trombolýzu. Samozřejmě bychom ji chtěli dát každému, ale ne každý splňuje kritéria.

Která máte na mysli?

Pacienti většinou přijedou bohužel pozdě. Lidé si mnohdy třeba večer řeknou, že to přejde a jdou spát. Probudí se ráno a pak už (kvůli časové pro-



dle) pacient nemůže trombolýzu dostat. Někdo už má vyvinuté známky nedokrvení a lék už se také nemůže podat. Podání trombolýzy brání ale i některé dlouhodobě užívané léky, které jsou kontraindikací k podání trombolýzy, například Warfarin (lék na ředění krve). V České republice trombolýzu dostane přibližně dvacet procent lidí z těch, které postihne mrtvice. My jsme jich za minulý rok podali 74, což odpovídá republikovému průměru.

Co se stane s těmi ostatními?

Ostatní dostanou další, spíše podpůrnou léčbu. Nejprve jsou kompletně došetřeni, aby se zjistilo, proč příhoda vznikla, a zahájí rehabilitaci. Jsou hospitalizováni na iktové jednotce, kde se hlídají komplikace a rizikové faktory; zabraňuje se proležením a podobně.

Jak vypadá proces přijetí a léčby pacientů?

Minulý rok jsme proces přijímání, vyšetření a zahájení léčby výrazně zrychlili. Sanita přiveze pacienta na centrální příjem. Odtud se jede na CT a z CT se dříve šlo na iktovou jednotku, kde se podala trombolýza. Nyní máme iktový mobil, na němž dostaneme hlášení, že k nám jede pacient s mrtvicí. Nachystáme se,ablokuje se CT, nikde se na nic a na nikoho nečeká. Jakmile je pacient vyšetřen a rozhodne se o podání trombolýzy, dostane ji hned na CT. Tímto krokem jsme ušetřili v prů-

měru asi dvacet minut. Čím dřív se léčba podá, tím víc buněk se zachrání; každou minutu odumírájí dva miliony neuronů.

Jak často dochází k recidivě cévní mozkové příhody?

U patnácti dvaceti procent lidí. Cílem je vždy zjistit, proč mozková příhoda vznikla, a nasadit takovou léčbu, aby se neopakovala. Chtěl bych apelovat na všechny, aby si všímali prvotních příznaků mozkové příhody. Je to zejména pokleslý koutek, ochrnutí končetin a porucha řeči. Pokud máte pocit, že s dotyčným člověkem není něco v pořádku, řekněte mu, aby se usmál nebo vyčlenil zuby. Jestliže se jedna strana hýbe méně a obličej se zdá být asymetrický, zavolejte okamžitě 155. Stejně tak, pokud nevydrží mít předpažené ruce dlaněmi vzhůru deset vteřin bez poklesu, nebo pokud mluví nesrozumitelně a neumí pojmenovat základní věci. Když člověka píchne na srdíčku, je automatické, že hned volá záchranku, protože má podezření na infarkt. Stejně by to mělo fungovat i v případě objevení prvních příznaků mozkové mrtvice.

Jaké máte na neurologickém oddělení v Blansku plány do budoucna?

Do budoucna bychom chtěli otevřít v ambulanci poradnu pro cerebrovaskulární onemocnění, dále rozšířit spektrum ultrazvukového vyšetření. Nyní sice vyšetřujeme karotidy, ale ještě se dají vyšetřit přímo cévy v hlavě. Také bychom se rádi stali centrem pro léčbu spasticity.

Co Vy sám děláte pro prevenci cévní mozkové příhody?

Snažím se sportovat, nekouřím, alkohol s mírou. Je pravda, že občas jsem ve stresu. Tomu je také důležité se vyvarovat. Ale hlavně je pohyb a zdravý životní styl včetně stravy. Pak člověk netrpí nadváhou a nezvyšuje se hladina cholesterolu v krvi. No a nutný je i odpočinek, relax.

Jak konkrétně relaxujete?

Hlavně fotbal, trochu běh, cestování. Fotbal hraji sám ještě aktivně a také trénuji mládež.

Děkujeme za rozhovor

Nemocnice Blansko se zapojuje do preventivních programů

13. 5. 2019 EVROPSKÝ DEN MELANOMU

V pondělí 13. 5. 2019 se již tradičně kožní oddělení Nemocnice Blansko zapojilo do celoevropsky koordinované preventivní akce s názvem Evropský den melanomu. Vyšetřeno bylo 160 zájemců. Na základě zhodnocení pigmentových projevů zkušenými dermatology, MUDr. Petrou Vidourkovou a MUDr. Tamarou Jurajdovou, bylo třinácti pacientům doporučeno pravidelné sledování v kožní ambulanci pro syndrom dysplastických névů, dvaadvaceti pacientům s rizikovým névem bylo doporučeno jeho odstranění s histologickým vyšetřením a ve třech případech nevyloučíme, že se jedná již o maligní melanom.

V rámci prevence se v tento den zaměřujeme i na nepigmentové rizikové útvary. Na základě vyšetření byly doporučeny pravidelné kontroly pro četné solární keratomy u sedmi pacientů a jednomu pacientovi byla doporučena excize pro podezření na možný kožní nádor typu basaliomu nebo spinaliomu.

31. 5. 2019 SVĚTOVÝ DEN BEZ TABÁKU

Protože užívání tabáku je jednou z celosvětově nejvýznamnějších příčin úmrtí, poslední květnový den je již tradičně Světovou zdravotnickou organizací (WHO) vyhlášen jako Světový den bez tabáku. Kampaň upozorňuje na rizika spojená s kouřením a u této příležitosti se koná řada osvětových akcí s protikuřáckou tematikou. Blanenská nemocnice není výjimkou.

Na plicní ambulanci byl v tento den připraven zdravotnický personál poskytnout zájemcům odborné poradenství k otázkám kouření a jeho škodlivého působení na zdraví. Zaměstnanci ne-



mocnice lidem radili, jak přestat kouřit, ukázali zdravotnické prostředky a pomůcky k odvykání kouření. Nechyběla možnost bezplatného spirometrického vyšetření plicních funkcí a oxymetrického vyšetření koncentrace kyslíku v krvi.

Nemocnice Blansko patří mezi centra pro závislé na tabáku. Pro všechny, kteří by chtěli přestat kouřit a neví si s tím rady, se nabízí pomoc prostřednictvím ambulance pro léčbu závislosti na tabáku. Kdo se nedostavil v den kampaně, může si objednat jiný termín do ambulance na telefonním čísle 516 838 374.

13. 6. 2019 DEN LÉKÁREN

Letošní Den lékáren měl v blanenské nemocnici podtitul Péče o pacienta v domácím prostředí. Důvodem je hlavně to, že na tuto problematiku se zákazníci lékární často ptají.

Všichni zájemci se v tento den v blanenské

lékárně dozvěděli, jak správně a bezpečně užívat léky nebo co dělat, když běžná strava nestačí (součástí akce byla ochutnávka Nutridrinků). Dále si prohlédli pomůcky při inkontinenci, prostředky pro samoobsluhu pacienta v domácím prostředí.

Pobyt a léčba pacienta v domácím prostředí má ve srovnání s léčbou v nemocnici spoustu pozitiv, ale na druhou stranu i některá negativa. Pacient v domácí péči bývá v důsledku svého onemocnění více či méně omezen ve své mobilitě a soběstačnosti. Většinou je pro něj přínosem, že jeho léčba a rekonvalescence může probíhat u něj doma. Vědecké studie dokazují, že vlastní sociální prostředí a blízkost rodiny pozitivně působí na psychiku člověka a hraje pozitivní roli v uzdravování. Na druhé straně je domácí prostředí určitým provizoriem nemocničního pokoje.

Mnoho preventivních programů hradí pojišťovny

Víte, jaké bonusy nabízí právě Vaše zdravotní pojišťovna? Každá pojišťovna nějaké příspěvky nabízí a řadu z nich můžete uplatnit i v Nemocnici Blansko. Ročně totiž můžete získat i několik tisíc korun. Nenechte si je ujít!

Skladba bonusů zdravotních pojišťoven se každý rok mění. Obvykle zahrnuje příspěvek na prevenci, sport, očkování, příspěvky pro těhotné, diabetiky nebo třeba pro lidi s celiakií.

S žádostí neotálejte, protože zdravotní pojišťovny mají na výplatu bonusů stanovený rozpočet. Jakmile se vyčerpá, proplácení se ze strany pojišťoven zastaví. Pohlíďte si také termín, do kterého je třeba o příspěvek požádat; u některé pojišťovny můžete žádat do konce kalendářního roku, jinde máte na vyřízení jen tři měsíce od čerpání. Pozor také na věkové limity. Na všech dále zmíněných pracovištích Vám rádi vystavíme za poskytnutou péči/službu potřebný doklad. Více informací k nabídce bonusů

jednotlivých pojišťoven najdete na webových stránkách každé z nich nebo v klientských centrech. Máme pro Vás alespoň základní přehled toho nejzajímavějšího, co v Nemocnici Blansko z těchto čerpatelných bonusů nabízíme.

PREVENCE KOŽNÍCH NÁDORŮ

Základní vyšetření znamének je hrazené ze zdravotního pojištění. Ke zlepšení diagnostiky znamének je možné využít vyšetření digitálním dermatoskopem. Ten upřesní aktuální diagnostiku a obraz znamének se uloží pro srovnání v čase. Toto vyšetření je zpoplatněné, ale většina zdravotních pojišťoven na něho přispívá v rámci preventivních programů. Je bezbolestné, nezátěžové a je možné s jeho pomocí vyšetřit děti i těhotné. Objednat se lze na recepci kožního oddělení (tel.: 516 838 365).

MAMOGRAFICKÉ NEBO ULTRAZVUKOVÉ VYŠETŘENÍ ŽEN VE VĚKU 30 – 45 LET

Zdravotní pojišťovny přispívají i na prevenci karcinomu prsu, která je též velmi důležitá a životy zachraňující. Objednat se můžete na radi-

odiagnostickém oddělení Nemocnice Blansko (tel.: 516 838 185).

PŘÍSPĚVEK NA ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

V současné době nabízí zdravotní pojišťovny příspěvek na léčbu odvykání kouření, a to prostřednictvím svých benefitů. Více informací a případně potvrzení této léčby (dokladu) pro čerpání příspěvku nabízíme v ambulanci taktéž (tel.: 516 838 374).

PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

Nechte si v Nemocnici nabít kredit a využijte jej na sálové lekce – zdravotní pojišťovny přispívají až 500 korun každý rok. Více informací na www.nemocnicna.cz nebo na tel.: 725 444 070.

PŘÍSPĚVKY NA POMŮCKY A VITAMÍNY

Obvykle lze čerpat bonusy na zakoupení různých zdravotních pomůcek například pro diabetiky, dále vitamíny (zejména pro děti). Nakoupit je můžete v lékárně Nemocnice Blansko a účtenku následně doručíte do své zdravotní pojišťovny, která ji zpětně proplatí.

volná místa

NABÍDKA PRACOVNÍCH MÍST ÚSEKU LÉKAŘSKÉ PÉČE NEMOCNICE BLANSKO

- 1/ Lékaři - radiodiagnostické oddělení
- 2/ Lékař - interní oddělení
- 3/ Lékař - neurologické oddělení

Více informací: Bc. Eva Macháčová, vedoucí personálního a mzdového oddělení, e-mail: machacova@nemobk.cz, tel.: 516 838 116.

NABÍDKA PRACOVNÍCH MÍST ÚSEKU NELÉKAŘSKÉ PÉČE NEMOCNICE BLANSKO

- 1/ Všeobecná sestra pro oddělení společného lůžkového fondu stanice B
- 2/ Všeobecná sestra pro chirurgickou ambulanci
- 3/ Praktická sestra pro lůžkové oddělení následné péče
- 4/ Všeobecná sanitářka/ošetřovatelka pro lůžkové oddělení

Více informací: Mgr. Jana Klesková, náměstkyně pro nelékařskou péči, e-mail: kleskova@nemobk.cz, tel.: 516 838 103.

OSTATNÍ NABÍDKY

- 1/ Údržbář (provádění malířských a natěračských prací, provádění drobných zednických a obkladačských prací)
- 2/ Údržbář (svoz biologického odpadu, údržba zeleně, zabezpečení chodu plynové kotelny, vzduchotechniky, zabezpečení provozu bazény)

Nástup ihned, bližší informace u vedoucího údržby Milana Doskočila (tel.: 516 838 125 nebo e-mailu: doskocil@nemobk.cz).

- 3/ Pomocná kuchařka
- 4/ Pomocník do kuchyně

Nástup ihned, bližší informace u vedoucí odd. strav. služeb Zdeňky Smíškové (tel.: 516 838 140 nebo e-mail: smiskova@nemobk.cz).

NABÍDKA PRACOVNÍCH MÍST NEMOCVIČNA:

Trenér kardio lekcí (Tabata, Core, Funkční trénink, Kruhový trénink).

Nástup ihned. Více informací: Bc. Kateřina Ostrá, tisková mluvčí, e-mail: ostra@nemobk.cz, tel.: 725 444 070.

Preventivní onkologický program

V rámci péče o svoje zdraví můžete v Nemocnici Blansko využít také Preventivní onkologický program.

Zahrnuje komplexní vyšetření (krve, moči, stolice, kůže, EKG, rentgen plic, ultrazvuk břicha a prsou apod.). Program je vhodný jak pro

zdravého člověka, tak pro toho, kdo má v příbuzenstvu onkologického pacienta. Balíček vyšetření včetně závěrečné podrobné lékařské zprávy stojí 4 500 Kč.

Více informací na webových stránkách nebo na tel.: 722 062 438.

Běželi jsme pro sny

Tým Nemocnice Blansko se již tradičně v červnu zúčastnil charitativní akce You Dream We Run. S více než dalšími čtyřmi tisíci běžci jsme strávili čtyřicet hodin na běžeckém oválu. Společně se podařilo „vyběhat“

více než milion korun. Peníze splnily sny patnácti hendikepovaným lidem. Vedení nemocnice děkuje všem zaměstnancům, kteří se do akce zapojili a běželi pod vlajkovou lodí Nemocnice Blansko.

Jsme on-line

Jak jistě víte, s veřejností komunikujeme nejen prostřednictvím Nemočasopisu, tiskových zpráv a webových stránek, ale sledovat nás můžete již několik let na Facebooku.

Od června nás najdete nově i na Instagramu, kde má (stejně jako na Facebooku) svůj profil jak Nemocnice Blansko, tak Nemočvična. Pozvánky, fotografie z akcí a čerstvé no-

vinky k vám prostřednictvím sociálních sítí najdou okamžitou cestu a vše podstatné se dozvíte jako první!

Sledujte nás a žádná preventivní akce ani novinka v našich provozech Vám neunikne.



Kam na zdravý příměstský tábor? Do Nemočvičny!

Nemocnice Blansko pořádá v letních měsících již druhým rokem příměstské tábory pro děti od 6 do 12 let.

Stále máme volná místa ve třech turnusech, přihlášky jsou k dispozici na recepci Nemočvičny. O děti se postará trenér Nemočvičny Blansko společně s instruktorem a zdravotníkem. Všichni jsou zaměstnanci Nemocnice Blansko.

Zaměříme se na protažení těla a pohybové základy dobré pro kondici a rozvoj dětí. To vše zábavnou formou. Děti se také seznámí se zá-

klady gymnastiky nebo aerobního cvičení. Cílem organizátorů je naučit děti lásce ke sportu a k pohybu, rozvíjet jejich samostatnost a dát jim možnost začlenit se do kolektivu.

Více informací získáte na tel. 725 444 070 nebo 720 987 564, popřípadě na e-mailu: ostra@nemobk.cz. Vybírejte tedy z termínů 22. – 26. července, 29. července – 2. srpna, 5. – 9. srpna. Cena turnusu je 2 100 Kč a zahrnuje pitný režim, dopolední a odpolední svačinku, oběd, tréninkový plán a aktivity.

AKTUÁLNÍ ROZVRH od června 2019

www.nemocvicna.cz / tel. 720 987 564 / facebook: nemocvicna



	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
15:15	BODY&MIND FITNESS Anita		POWER YOGA Anita		
16:15	TABATA ZACATEČNÍCI Robin		INTERVALOVÝ TRÉNINK Anita	TABATA Denisa	TABATA Irča
17:15	PILATES Barča	BOSU Denisa	PILATES ZACATEČNÍCI Barča	BŘIČHO A POZADÍ Denisa	KRUHOVÝ TRÉNINK Irča
18:15	TABATA Martina	BŘIČHO A POZADÍ Denisa	PILATES Barča	BODY&MIND Anita	CROSS TRÉNINK Irča
19:15	CORE TRÉNINK Martina	CROSS TRÉNINK Denisa	YIN & YANG YOGA Věrka	POWER YOGA Věrka	PILATES Niki
20:15					