

# Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

2 / 2015, ročník VII.



Časopis ČELADENSKÁ FONTÁNA je vydáván pro zaměstnance, klienty a partnery Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Cílem Fontány je přinášet informace všem, kteří se chtějí dozvědět více o tom, jak zde, na úpatí Ondřejníku, pomáháme těm, kteří potřebují upevnit zdraví. Je to jednoduché: díky zdejším mimořádně příznivým klimatickým podmínkám a vysoké úrovni rehabilitační péče je BRC vyhledávaným zdravotnickým zařízením s výbornou pověstí. Za neopakovatelnou a dnes velmi vzácnou atmosférou rodinného prostředí k nám jezdí pacienti z celé republiky. Tímto zveme i Vás. Všechna vydání Čeladenské fontány najdete také na [www.brc.cz](http://www.brc.cz).

## NAHLÉDNOUT TĚLU

### „POD POKLIČKU“

Seminář s názvem „Kinezioterapie u poruch osového systému“ absolvovali v únoru 2015 fyzioterapeuti, ergoterapeutky a lékaři BRC pod vedením PhDr. Zdeňky Krhutové z Ústavu rehabilitace Lékařské fakulty Ostravské univerzity (na snímku uprostřed v černém tričku). Více o tom, co je podstatou kinezioterapie, se dočtete na str. 4.



## ŠVÝCARSKÉ PENÍZE MÍŘÍ DO ČELADNÉ

V březnu 2015 byla zahájena přestavba Léčebného domu Dr. Maye. Projekt **Rekonstrukce a modernizace oddělení následné péče Beskydského rehabilitačního centra se zaměřením na geriatrické pacienty** byl zpracován na základě výzvy Ministerstva zdravotnictví ČR a obdržel dotaci z Programu švýcarsko-české spolupráce. Více na stranách 2 a 3.

# ŠVÝCARSKÉ PENÍZE MÍŘÍ DO ČELADNÉ

Projekt na celkovou rekonstrukci Léčebného domu Dr. Maye jsme na Ministerstvo zdravotnictví ČR podali v lednu 2013. BRC tak reagovalo na jednu z dotačních výzev **Programu švýcarsko-české spolupráce\***, vyhlášenou tímto ministerstvem. Cílem této výzvy bylo posílit primární a sekundární zdravotní péči na regionální a národní úrovni se zvláštním důrazem na seniory, znevýhodněné občany.

Jednou z hlavních podmínek výzvy je „program komplexní péče“, který mimo samozřejmého ubytovacího komfortu a kvalitní léčby zahrnuje i konkrétní práci se seniory, zaměřenou na podporu jejich duševního zdraví. Náš projekt na modernizaci Léčebného domu Dr. Maye byl podán pod názvem **Rekonstrukce a modernizace oddělení následné péče Beskydského rehabilitačního centra se zaměřením na geriatrické pacienty**. V srpnu 2013 jsme z MZ ČR obdrželi kladné rozhodnutí o přiznání dotace.

## ZÁKLADNÍ ÚDAJE PROJEKTU

**Investor:** BRC spol. s r.o.; MUDr. Milan Bajgar

**Architektonický návrh rekonstrukce:** Ing. Arch. Petr Lichnovský (autor architektonického návrhu Apartmánového domu LARA); Petr Lichnovský architektonická kancelář s.r.o., Ostrava - Zábřeh

**Řízení a administrace projektu:** ProFaktum, s.r.o.; Český Těšín, Ing. Jana Petrášová

**Celkové oprávněné výdaje:** 24 173 985,35 Kč; z toho spolufinancováno 14 504 391,20 Kč

**Realizace celého projektu:** léto 2015

**Stavbu provádí:** NOSTA, s.r.o.; Nový Jičín



malý zámeček, který pak sloužil pacientům jako sanatorium. (V průběhu obou světových válek zde bylo sanatorium pro vojáky, *snímek vlevo je z roku 1915.*) Od 50. let 20. století budova sloužila jako správní objekt nemocnice a následně i BRC. S ohledem na zvyšující se potřebu rehabilitačních lůžek v letech 1999-2000 bylo první podlaží tohoto objektu upraveno pro potřeby pacientů a v této podobě dosud sloužilo jako oddělení s 20 lůžky. Součástí podlaží byla také malá jídelna.

## MODERNÍ UBYTOVÁNÍ I LÉČBA

Projekt celkové rekonstrukce Léčebného domu Dr. Maye splňuje všechna kritéria pro moderní ubytování a léčbu. Složitý architektonický návrh tentokrát počítá s maximálním využitím všech podlaží, včetně dosud nevyužitých půdy i přízemního podlaží, využívaného dosud pouze částečně. (S výjimkou části objektu, kde je kuchyně a již zrekonstruovaná jídelna - restaurace.) Všechna podlaží budou nově propojena výtahem. Do všech stávajících pokojů budou vestavěny koupelny s toaletou a sprchovým koutem. V původně půdním prostoru, zakrytém novou moderní střešní konstrukcí, vzniknou nové komfortní 2lůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením a navíc s kouzlem podkrovního bydlení. Nemohli jsme bohužel realizovat původní záměr a zachovat stávající střechu pouhou vestavbou půdních pokojů, protože jednou z podmínek výzvy byla též výška stropů v interiéru, umožňující bezbariérový pohyb pacientů na vozíčku.

Celková ubytovací kapacita se zvýší z 20 na 32 lůžek. Nově bude krytým koridorem propojen průchod z ubytovací části do jídelny (na obrázcích: architektonické vizualizace budovy z pohledu od náměstí a z přístupové cesty).

V přízemním podlaží vznikne víceúčelový vstupní vestibul s

čekárnou a nové rehabilitační pracoviště s vodoléčbou a elektroléčbou. Dále zde budou dvě místnosti pro poskytování masáží, malá skupinová tělocvična a dvě pracoviště individuální fyzioterapie. Ve vestibulu budou k dispozici dva počítače s připojením k internetu, kde se také pacienti budou moci pod vedením našeho personálu učit základním počítačovým dovednostem.

### **ROZVOJ DUŠEVNÍCH SCHOPNOSTÍ SENIORŮ JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ REHABILITACE**

Požadovaná komplexnost projektu zahrnuje kromě stavebních prací a základního vybavení ještě nezbytné doplnění vzdělání našeho personálu ve speciálních aktivitách, zaměřených především na seniory. Cílem všech těchto činností bude rozvoj a aktivizace duševních schopností seniorů. Budou to například metody trénování paměti, autoaktivizace energetických drah s využitím jógy prstů, techniky arteterapie, muzikoterapie (vědomý zpěv jako prostředek vyjádření), dramaterapeutické techniky, zvládání jednoduchých, finančně nenáročných výtvarných technik a další metody. Nenásilnou a přiměřenou formou povedou k předání dovedností a znalostí, které budou moci klienti využít i po návratu domů. Přidáme tak další různorodé činnosti k relaxačnímu bubnování, Škole zad, severské chůzi, výletům na Lysou horu a k různým společenským akcím, které již dnes nabízíme všem našim pacientům. Speciální kurzy s výukou nových dovedností proběhnou pro zaměstnance v prvním pololetí letošního roku a budou organizovány v našich prostorách ve skupinkách pro 6 až 12 účastníků, zpravidla v odpoledních hodinách nebo během víkendu.



### **REKONSTRUKCE SKONČÍ V SRPNU**

Koncem února 2015 byla podepsána smlouva se stavební firmou a začátkem března byla zahájena přestavba. Dokončení rekonstrukce je plánováno na začátek srpna 2015. S celým týmem, který se podílel na přípravě projektu, věřím, že i v jeho realizační fázi obstojíme a vyhovíme náročným podmínkám „Programu švýcarsko-české spolupráce“. Za dosavadní

vstřícnou spolupráci děkujeme pracovníkům ministerstva zdravotnictví i financí a všem dalším zainteresovaným subjektům. Těšíme se, že dominantní Apartmánový dům Lara s náměstím a s typickou kašnou vytvoří s nově přebudovaným Léčebným domem doktora Maye zajímavý vstup do našeho rehabilitačního centra.

**Alena Jančurová, oddělení rozvoje a marketingu**

\* **Program švýcarsko-české spolupráce** se zaměřuje především na oblasti, které nejsou kryty vůbec, nebo jen částečně, z jiných finančních zdrojů. Celkový nevratný finanční příspěvek pro Českou republiku byl dle Rámcové dohody mezi vládou České republiky a Švýcarskou federální radou určen ve výši 109,78 mil. švýcarských franků (CHF). Ústředním cílem tohoto programu je přispět ke snížení rozdílů v ekonomickém a sociálním rozvoji v rámci rozšířené Evropské unie a zároveň přispět ke snížení hospodářských a sociálních rozdílů mezi dynamickými městskými centry a strukturálně slabými okrajovými regiony. V červnu 2012 skončilo období, kdy švýcarská strana mohla začít přidělovat granty návrhům projektů, předkládaných Národními koordinačními jednotkami deseti východoevropských zemí, ve kterých bylo schváleno celkem 210 projektů o objemu 1 miliardy CHF.

Národní koordinační jednotkou (NKJ) pro Program švýcarsko-české spolupráce, která zodpovídá za celkovou orientaci programu a za identifikaci, plánování, realizaci, finanční řízení, kontrolu a hodnocení projektů v České republice, je Ministerstvo financí ČR. Realizace programu probíhá ve spolupráci se zprostředkujícími subjekty - dalšími ministerstvy. Více na [www.swiss-contribution.cz](http://www.swiss-contribution.cz).

# Nahlédnout tělu „pod pokličku“

*Dobroslava Havránková, vedoucí oddělení rehabilitace*

**V rehabilitačním centru nahlízejí lékaři, fyzioterapeuti a ergoterapeutky tělu „pod pokličku“ denně a mnoha různými způsoby. Jejich cílem je hlavně porozumět fungování pohybového aparátu konkrétního pacienta a především stanovit léčebné postupy, vedoucí k odstranění či zmírnění jeho obtíží. Jedním z možných postupů je kinezioterapie.**

Kinezioterapie je aktivně prováděný záměrný pohyb, který ovlivňuje zároveň fyzický i psychický stav člověka. Pracuje přitom s modelovanými, cíleně zaměřenými pohybovými programy s prvky tělesných cvičení, sportů a pohybových her. Začátkem února představila tuto metodu v Beskydském rehabilitačním centru PhDr. Zdeňka Krhutová, Ph.D., odborná asistentka Ústavu rehabilitace Lékařské fakulty Ostravské univerzity. Seminář s názvem „Kinezioterapie u poruch osového systému“ byl jedním z mnoha dalších, které naši specialisté každoročně absolvují jako součást povinného celoživotního vzdělávání. Tento měl navíc výhodu v tom, že ho mohli absolvovat v „domácím prostředí“ - přímo na pracovišti. Přednášející Zdeňka Krhutová dodává: „Odborný seminář je hodnocen kreditním systémem Unie fyzioterapeutů ČR - UNIFY a České asociace ergoterapeutů - ČAE a věnuje se problematice kinezioterapie u poruch osového systému. Seminář má tři části: patokineziologii poruch osového systému, kineziologickou diagnostiku, přehled možností kinezioterapie a praktické cvičení. Teoretická část semináře se věnuje problematice poruch osového systému. Pozornost soustředíme zejména na význam posturálního vývoje v prvním roce života, poruchy funkce a klinický dopad svalové dysbalance na stabilizační funkci nejen osového skeletu. Závěrečná praktická část je zaměřena na analýzu pohybového chování, vyšetření stability a cvičení stability s možnou progresí cvičebních tvarů v jednotlivých pozicích.“

Tři fotografie jsou ze závěrečné, praktické části semináře. Jak je vidět, všichni se nácvičce nových dovedností chopili se zájmem a s chutí. Než nějakou terapii začnou uplatňovat v praxi, vždy si ji vyzkoušejí a nacvičí přímo na sobě. Už víte, proč je na ně spolehnutí?



# ZPÍVÁNKY S JARMILOU

*Lenka Machálková*

V úterý 27. ledna 2015 si mohli pacienti v Léčebném domě Dr. Storcha zpříjemnit odpoledne při poslechu známých lidových písní, které jim s neuvěřitelnou energií na akordeon zahrála a zazpívala naše pacientka paní Jarmila Billová, která hraje v domovech důchodců již přes třicet let.

O plánovaném vystoupení paní Billové nás informovala její ergoterapeutka Taťána Borisová, která vše spolu s ostatními kolegyněmi a kolegy pomohla zorganizovat. I když jsem na vystoupení dorazila s dvacetiminutovým předstihem, někteří pacienti v jídelně již seděli a společně s paní Jarmilou právě zpívali naši krajevou píseň „Okolo Frýdku cestička...“. Postupně přicházeli další a další, až se jídelna zaplnila. Kdo chtěl, mohl si nechat zahrát písničku na přání. A když zrovna nikdo nápad neměl, paní Billová se pohotově zeptala, odkud kdo pochází, a hrála přítomným jejich krajevé písně ze Vsetínska, Frýdecko-MístECKa a z dalších míst. V zásobě jich měla snad nekonečně. Paní Jarmila přítomné publikum zcela „strhla“ svým zpěvem a zručností při hře na harmoniku. Především však rozdávala radost a naplnila srdce všech přítomných nadšením a dobrou náladou. To je poznat z úsměvů jejích posluchačů na fotografii na titulní straně i na těchto dalších. Patří jí tedy velké poděkování za ohromný zážitek a příjemně strávené odpoledne.

Ještě je třeba dodat, že z jednoho odpoledne nakonec byla setkání čtyři. Paní Jarmila hrála jednou týdně po celou dobu svého pobytu, a i když jsme u toho již nebyli s fotoaparátem, víme, že i další „Zpívánky s Jarmilou“ se uskutečnily v podobně radostném duchu. Paní Jarmila tak vlastně svou „muzikoterapií“ o pár měsíců předběhla jeden z výstupů projektu „Rekonstrukce a modernizace oddělení následné péče“ v Léčebném domě Dr. Maye (více informací o projektu uvádíme na stranách 2 a 3). V něm půjde také o zavedení a využití metod aktivizace duševních schopností seniorů, a to jde zpěvem při harmonice opravdu moc dobře.



## POLARIUM V TOMBOLE

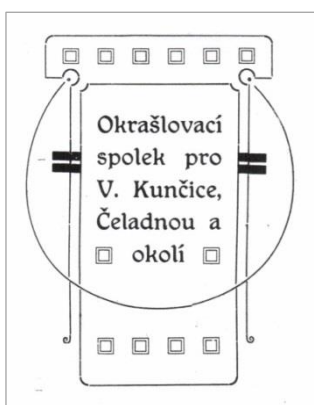
Jako každý rok jsme i letos podpořili organizátory plesů v okolních obcích a městech a věnovali jsme jim ceny do tomboly. Ve velké většině to bylo několik dárkových poukazů na dva vstupy do Polaria, nebo vstupenky do wellness bazénu v Apartmánovém domě Lara. Touto formou jsme podpořili Valašský bál ve Frenštátě pod Radhoštěm, ples ve stylu muzikálu Děti ráje v Kozlovicích, Obecní ples a také Šibřinky v Kunčicích pod Ondřejníkem, v Čeladné 4. Reprezentační ples Prosper Golf Resortu a ples dobrovolných hasičů, ples Střední průmyslové školy stavební ve Valašském Meziříčí a charitativní ples mobilního hospice Ondrášek, který se konal v Ostravě-Zábřehu. V Beskydském rehabilitačním centru podobné nabídky na spolupráci vítáme jako dobrou formu propagace. Jednak jsou známkou toho, že organizátoři o nás vědí a naše služby považují za lákavé ceny do tomboly, ale především k nám vyhrané poukázky přivedou klienty, kteří by třeba jinak ani o našem Polariu nebo wellness centru nic nevěděli. (aa)

# ROZHLEDNA ROZHODNĚ BUDE

*Petr Andrlé*

**V roce 2017 si připomeneme, že uplynulo již 115 let od doby, kdy čeladenské lázně Skalka založil MUDr. Jan May. Chceme jejich historii připomenout postupným otiskováním medailonů zajímavých a známých lidí, kteří jsou s lázněmi spojeni.**

Druhá polovina devatenáctého století a počátek dvacátého století jsou v Čechách, na Moravě i ve Slezsku svědky rozvoje nových občanských aktivit. Mezi naše nejstarší spolky patří například také Meteorologický spolek na Moravě (1816), Slezská společnost pro povznesení vlastenecké vzdělanosti (1803) či Spolek hornický a hutnický v Moravské Ostravě (1877) a mnohé další. Prvním turistickým sdružením v našich zemích byl spolek „Pohorská jednota Radhošť“ v nedalekém Frenštátě pod Radhoštěm, založený v roce 1886. V roce 1888 byl založen „Klub českých turistů“, v jehož čele stál Vojta Náprstek. V roce 1882 se koná první Všesokolský slet na Střeleckém ostrově, kde se představilo



750 cvičenců. V roce 1911 se začíná v Čechách rozvíjet skauting, v roce 1914 je založen první samostatný spolek „Junák - český skaut“. Výrazným rysem občanské uvědomělosti byla práce dobrovolnická. Nebylo u nás obce, jejíž společenský život by se neodvíjel od existence dobrovolných sdružení občanů. Bylo zcela běžné, že v obci, mající okolo 5 000 obyvatel, bylo 30 i více sdružení. Nikde však většinou nechyběly okrašlovací spolky a také sbory dobrovolných hasičů. Občanský sektor byl v té době něčím, co snese označení sůl země. Byl nositelem potřebného rozvoje společnosti, nesl v sobě i nutné dávky konzervatismu, pečlivým dodržováním tradic udával i společenský tón a zároveň zajišťoval rozvoj vědění, kultury a sportu. Byl naprosto svobodný, samostatný a měl plnou podporu státu. Bohužel, tato tradice byla u nás po roce 1948 uměle potlačena a obnovena až po roce 1989.

Zakladatel čeladenských lázní MUDr. Jan May si uvědomoval důležitost občanských aktivit. Proto si můžeme přečíst v dobovém tisku z 8. února 1903 následující zprávu:

„Okrašlovací a zalesňovací spolek pro Velké Kunčice, Čeladnou a okolí“ konal v neděli dne 8 t. m. v místnostech hotelu „na Skalce“ v Čeladné ustavující valnou hromadu za velkého účastenství hostů z Mor. Ostravy, Mariánských Hor, Přívozu, Frýdlantu, Velkých Kunčic a Čeladné. Do předsednictva spolku zvoleni aklamací panové: MUDr. Jan May, obecní lékař v Mor. Horách a majitel sanatoria, předsedou, Ferd. Tichý st., obchodník a majitel realit v Mor. Ostravě, místopředsedou. Do výboru pak zvoleni byli panové: Arnošt Navrátil, c. k. vrchní poštmistr (pokladník), František Dostál, obchodník (jednatelem), Cyrill Remeš, nadučitel (hospodář), P. František Ocásek, farář, architekt Bohumil Židlický, c. k. okr. komisar Josef Král, stavitel Frant. Echsner a stavitel Frant. Moral st. — Za náhradníky panové: Adolf Sýkora, starosta obce Mar. Hor., redaktor Jan Ledinský, Frant. Moral ml. a hosp. správce J. Glatte. — Za revizory dětí pak panové: oficiál obce Mar. Hor. Frant. Trojáněk a majitel úvěrní kanceláře Met. Dobiáš. — Přihlásilo se ihned 40 členů a sebráno na příspěvcích a darech K 11445. — Novému významnému tomu spolku přejeme mnoho zdaru.

„Okrašlovací a zalesňovací spolek pro Velké Kunčice, Čeladnou a okolí“ konal v neděli dne 8 t. m. v místnostech hotelu „na Skalce“ v Čeladné (dnes léčebný dům Kněžyně) ustavující valnou hromadu, za velkého účastenství hostů z Moravské Ostravy, Mariánských Hor, Přívozu, Frýdlantu, Velkých Kunčic a Čeladné. Do předsednictva spolku byli zvoleni aklamací panové: MUDr. Jan May, obecní lékař v Mariánských Horách a majitel sanatoria, předsedou. Ferdinand Tichý starší, obchodník a majitel realit v Moravské Ostravě, místopředsedou. Do výboru pak zvoleni byli panové: Arnošt Navrátil, c. k. vrchní poštmistr (pokladník). František Dostál, obchodník (jednatelem). Cyrill Remeš, nadučitel (hospodář). P. František Ocásek, farář, architekt Bohumil Židlický, c. k. okresní komisar Josef Král, stavitel František Echsner a stavitel František Moral starší. Za náhradníky panové: Adolf Sýkora, starosta obce Mariánské

Hory, redaktor Jan Ledinský, František Moral ml. a hospodářský správce J. Glatte. Za revizory účtů pak panové: oficiál obce Mariánské Hory František Trojáněk a majitel úvěrní kanceláře Met. Dobiáš. Přihlásilo se ihned 40 členů a sebráno na příspěvcích a darech K 11 145. Novému významnému tomu spolku přejeme mnoho zdaru.“

Spolek se od počátku své existence věnoval rozvoji turistického ruchu, což bylo významné nejen pro lázně, ale i pro okolní obce. Proto se o tři roky později objevila myšlenka rozhledny.

**Okrašlovací spolek pro Velké Kunčice, Čeladnou a okolí konal 29. čce. valnou hromadu v lázních na „Skalce“.** Předsedou zvolen opět p. MUDr. Jan May. Okr. spolek vstoupí ve spojení s pohorskou jednotou „Radhošť“ ve Frenštátě a odborem klubu českých turistů v M. Ostravě za účelem označování cest a zřízení rozhleden na vhodných místech.

„Okrašlovací spolek pro Velké Kunčice, Čeladnou a okolí konal 29. července 1906 valnou hromadu v lázních na „Skalce“. Předsedou zvolen opět p. MUDr. Jan May. Okrašlovací spolek vstoupí ve spojení s Pohorskou jednotou „Radhošť“ ve Frenštátě a odborem klubu českých turistů v M. Ostravě za účelem označování cest a zřízení rozhleden na vhodných místech.“

Od roku 1903 organizoval ostravský novinář a spisovatel František Sokol Tůma každoroční pravidelné výlety – pracovní zájezdy novinářů do Čeladné a Velkých Kunčic. Předmětem výletu byly mimo jiné vždy také aktivity Okrašlovacího spolku pro Velké Kunčice a Čeladnou.

Posléze následuje dopis předsedy Okrašlovacího spolku ze dne 25. ledna 1907, adresovaný olomouckému arcibiskupství, které bylo majitelem okolních lesů. MUDr. Jan May mimo jiné píše:

*...Poslední dobou vzrůstá se proud turistů do hor beskydských měrou netušenou a jest to jmenovitě osada Velké Kunčice a tam opět lázně Skalka odkud podnikají se pravidelné výpravy do celého horského okolí... vzrůstá i blahobyt domácího chudého obyvatelstva, které z turistů a i hostů lázeňských má rok od roku větší a jistý výdělek. Potěšitelný tento důsledek sportu turistického bude tím utěšenější, čím více bude pečováno o to, aby cizinec turista, který sem přijde, našel tu veškeré pohodlí a ochotu, s jakou se potkává v krajích jiných turisticky známých. Za tím účelem utvořil se právě i okrašlovací spolek náš... Mezi jeho úkoly řadí se na první místo umožnění, aby na temeni Ondřejníka postavena byla rozhledna... Nelze popřít, že postavením rozhledny na Ondřejníku by horské partie dosavadní byly jaksi doplněny a pro turisty získána byla tak nová, svým způsobem a blízkostí, jistě nad míru vítaná atrakce... Znajíce vznešené intence a lidumilnost... knížete arcibiskupa chováme pevnou důvěru, že neodepře své štědré ruky podniku, jež v důsledku svém přispívati může tak vydatně ku blahobytu beskydských horalů...*



Tenkrát v roce 1907 se dostalo doktoru Mayovi ze strany olomouckého arcibiskupa velice vstřícné odpovědi. Jenže osud chtěl jinak. MUDr. Jan May v důsledku bolestné osobní události (náhlé úmrtí mladšího syna) končí s lázeňským podnikáním, opouští předčasně i funkci starosty v Mariánských Horách a odchází do Prahy.

Pochopitelně, že život šel dál, ale vše se na chvíli zastavilo. I rozvoj lázní a činnost spolku. Pak přišly dvě války a okrašlovací spolek musel v roce 1951 ukončit svoji činnost. Myšlenka rozhledny, zasetá původně plánem doktora Maye, tiše dřímala, až ji v roce 2010 na světlo světa vynesl obnovený Okrašlovací spolek Rozhledna, který je pokračovatelem původního Okrašlovacího spolku z roku 1903. O projektu rozhledny na Ondřejníku (Skalce) se diskutovalo, byla zorganizována anketa, vznikly i první architektonické studie, jednáno s různými orgány, zjišťovaly se možnosti. Jenže do hry vstoupily majetkové okolnosti, neboť se čekalo na výsledek církevních restitucí, aby organizátor výstavby rozhledny měl prokazatelný vztah k pozemku, na němž by měla rozhledna stát. Od 1. ledna letošního roku se správy lesů v našem okolí ujalo biskupství ostravsko-opavské, s nímž v současné době náš spolek vede intenzivní jednání, doufejme, že konstruktivní. Takže můžeme říci, že rozhledna bude. A mimo jiné se naplní i jeden sen muže, který před sto lety viděl dál, než druzí. Neboť jeho vize se začínají opět naplňovat. Někdy nejde všechno hned. On ale začal. Nikoli náhodou zdobí dnes jeho vousatá tvář logo Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné.



*Lázněmi to začalo. Jejich existence vnesla do života Čeladné nejen možnost rozšířené lékařské péče, ale také rozvoj kulturního a společenského života. Přesně tak, jak to dělá dnes spolu s obcí Beskydské rehabilitační centrum i Okrašlovací spolek Rozhledna. MUDr. Jan May (na snímku zcela vpravo se svými dvěma malými syny) nezačal zbytečně.*

# Nejdříve vidíte jen slabé světlo

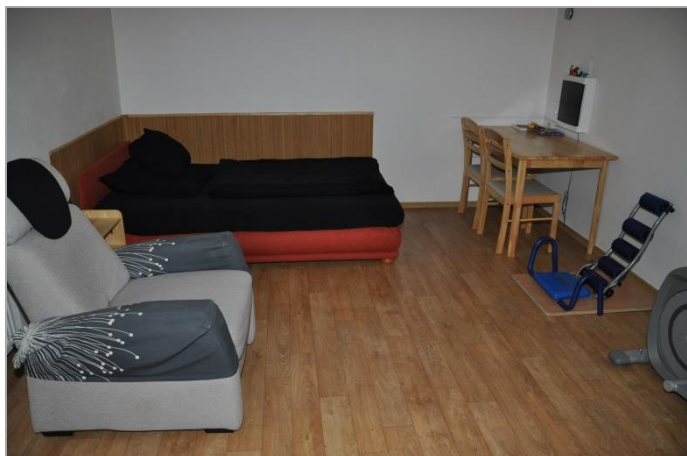
Radek Novotný o tom, jak se cítil po týdnu ve tmě



Oči se velmi pomalu přizpůsobují, ale stále nerozeznáte barvy ani tvary. Každé oko vidí jinak. Vidím malé, blikavé šedé a zelené tečky, které se postupně mění v černobílou rozmazanou směs. Vidím siluteu pana doktora Urbiše, nakonec i jak se na mě směje. Nevidím nic periferně. Obrazy se srovnávají. Levé oko vidí již stejně jako pravé a konečně toví jeden obraz. Nevidím však žádné barvy! Připadám si chvíli jak v němém filmu z počátku 19. století. Roztřesený neostrý obraz, vše šedé. Během deseti minut se mi ale zrak vrací a uvědomuji si, jak neuvěřitelně barevně najednou vidím. Mé modré džíny svítí, až se mi nelíbí. Lidé kolem mě chodí moc rychle, rádio hrající v kavárně mě ruší od soustředění. Jídlo, které jím, konečně i vidím.

Tyto pocity a zážitky jsem měl těsně po týdenní Terapii tmou, kterou jsem absolvoval před měsícem. Jsou to ale ty nejsnáze popsatelné zážitky, kterými vždy komentuji svoji „bláznivou dovolenou“, jak ji nazvali moji kolegové. A kolikrát jsem musel ten příběh vyprávět.

O terapii tmou, kterou profesionálně provozuje na



světě snad jen BRC v Čeladné, mi řekli moji kamarádi psychologové. Hned mne zaujala myšlenka odstříhnout se od světa, telefonu, internetu, ale i od lidí. Být zas na chvíli sám. Ten pocit mě neuvěřitelně přitahoval. Zažil jsem to jen několikrát v životě. Během skautingu, během studií na zkoušky (a to nebyl moc příjemný zážitek) a během samostatného cestování po Srí Lance. Být den dva sám jsem tedy znal, ale týden?

Půl roku jsem si pročítal zážitky lidí. Každý to má jinak, jiný, fascinující příběh. Pro někoho to je těžké, jiný si to užívá. Jak je to možné? Potřeboval jsem to zažít také. Než se přihlásím, musím si být ale jistý, že mi to nějak neublíží, nechci nic uspěchat. Začal jsem sledovat, jak je den dlouhý. A to ho mám opravdu strávit ve tmě a tichu jen se svoji hlavou, která neustále něco vymýšlí? Po čase jsem ale rozhodnut, podávám přihlášku a překvapivě zjišťuji, že nejbližší volný termín jen až téměř za dva roky. Jsem trochu zklamaný, ale dnes vím, že to bylo dobře.

Nakonec jsem byl za tu vyčkávací dobu rád. Nebylo to zbytečné čekání v čekárně u doktora, byla to moje životní cesta, která mne připravovala na největší zážitek života. Jsem naopak velmi rád, že jsem nic neuspěchal a pokorně vyčkal. Tesně před nástupem do připraveného „baráčku“, ve kterém strávím týden života v absolutní tmě a tichu, jsem pevně věděl, že terapii tmou podstoupím v připraveném stavu. Opravdu jsem se tam těšil.

Těžko se mi popisují stavy uvnitř několika místností, které mi na dlouhý týden tvořily můj svět. Každý den byl totiž neuvěřitelně jiný. Vůni čaje roiboss, který mi dělal společníka při mnohahodinovém přemýšlení v pohodlném křesle, nezapomenu. Tolik barevných snů, tolik představ. Ten klid. Nelze popsat zážitky a pocity pomocí písmenek. Každý účastník terapie tmou by klidně napsal knihu o tom, co zažil.

Děkuji panu doktoru Urbišovi za energii, kterou do této prastaré terapie vkládá. Díky ní si mnoho lidí mohlo vyzkoušet být poprvé v životě skutečně sám se sebou.

*Foto nahoře: Vila Mátma, ve které se Terapie tmou pod odborným vedením poskytuje od roku 2010  
Vlevo: Interiér obývací místnosti, ve které klient tráví většinu času – ve tmě a v tichu, zpravidla sedm dnů*



# ZA VŠECHNO MŮŽE MOŽNÁ DOKTOR FAUSTUS

**Miroslav Rataj** (\*1943) se ještě stihl narodit ve Zlíně. Již jako školák ho to táhlo k divadlu, přesto se pustil do studia vakuové elektroniky v nedalekém Rožnově pod Radhoštěm. I tam ochotničil. Měl zřejmě výrazný talent, protože v prvním roce zaměstnání v pražském Výzkumném ústavu pro sdělovací techniku A. S. Popova udělal hned na poprvé zkoušku na DAMU - obor herectví. V jeho ročníku byli například Dana Syslová, Luděk Sobota, Jiří Klem či Oldřich Vlach.



Hned mě napadla první otázka. **Vidáte se?**

*Běžně těžko, říká Miroslav Rataj. Hraji totiž již 23. sezónu v Ostravě, v Národním divadle Moravskoslezském. Svého času jsme se scházeli každých pět let. Naposledy mezi nás ještě přišel i náš profesor Miloš Nedbal. Jinak hraji již 44 sezón, hrál jsem v Olomouci, v Příbrami, v Plzni a v Hradci Králové. Ostrava byla tak trochu můj sen, který se mi splnil až v roce 1991.*

**A co role. Spokojen?**

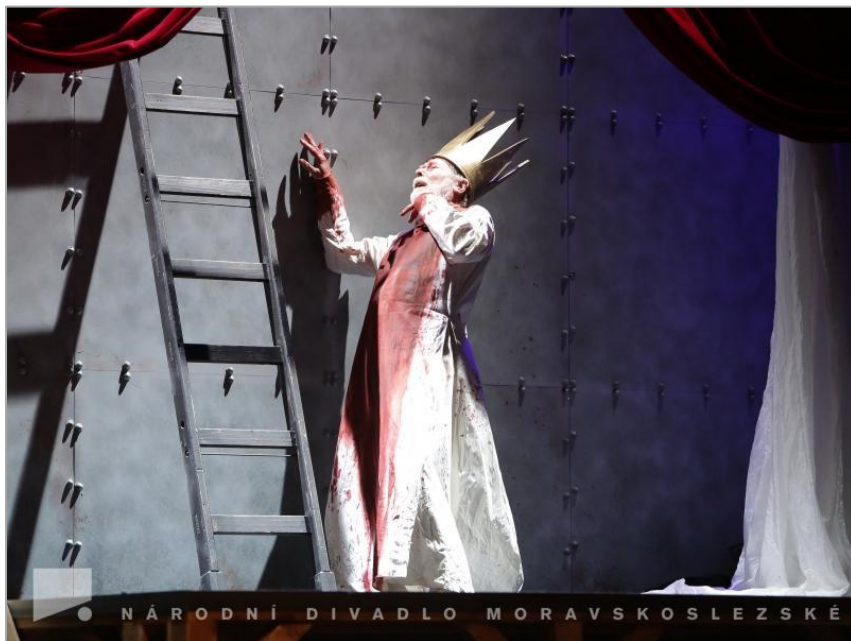
*Proč ne? V této sezóně hraji skotského krále, apoštola Petra a dokonce i milionáře. Což je docela dobrá bilance. Pravdou je, že v Doktoru Faustusovi mi přidělili roli starce. Což mohlo teoreticky přivolat mé problémy s páteří. Takže mi museli pomoci zase jiní doktoři.*

Zde se sluší podat vysvětlení. S Miroslavem Ratajem si povídáme v pokoji číslo 106, v léčebném domě Polárka Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Nedávno se podrobil operaci páteře a do Čeladné ho poslali na rehabilitaci. Aby nemusel používat při chůzi nezbytnou hůl. A podařilo se? Ptám se.

*Perfektně. Jsem zde moc spokojen. Jak s lékařskou a rehabilitační péčí, tak i s tím ostatním. K výborným službám medicínským přidáváte vynikající kuchyni. Přibral jsem tu asi dvě kila, kterých se budu muset zbavit. Ale nebude to těžké, protože jsem se tady opět postavil na nohy.*

**A co Vám říkají Beskydy?**

*Abych se přiznal, v době, kdy jsem studoval v Rožnově pod Radhoštěm, tak jsem návštěvu Radhoště nějak vynechával. V tom věku máme my kluci úplně jiné starosti. Ale se svými dětmi jsem všechno dohnal. Viděli jsme Libušín nedlouho před tím, než lehl popelem. Jezdíme na lyže do Bílé, Beskydy máme rádi.*



Miroslav Rataj na scéně Národního divadla Moravskoslezského jako skotský král Duncan ve hře Macbeth od Williama Shakespeara.

**Takže se opět těšíte na ona pověstná prkna znamenající svět?**

*Víte, ono to rčení je tak trochu klišé. Ale když se ohlédnu za tím, co jsem v divadlech prožil, jsem velice spokojen. A doufám, že ještě mnohé prožiji. Zdá se to jako včera, ale před dvaceti pěti lety jsem v olomouckém divadle zahajoval sametovou revoluci. Později jsem mimo jiné jezdil nějaký čas jako moderátor například s Václavem Klausem. Prožil jsem dost složité zdravotní problémy svých nejbližších. Ale onu drogu divadelní bych si chtěl užívat ještě hodně dlouho. Což mi umožní i péče, které se mi zde v hojné míře dostalo.*

Za rozhovor poděkoval  
Petr Andrlé

# „ZÁKLADEM“ STAVBY JE RECEPTURA

*V kuchyni Restaurace U Sestřiček připravujeme jídla nejen pro návštěvníky restaurace, kteří přijdou na denní menu, nebo si vyberou něco z jídelního lístku. Další personál vaří denně několik druhů jídel, včetně dietních, pro pacienty, ubytované v průběhu rehabilitačního pobytu v několika léčebných domech, a pro další hosty. Zajištění stravování je neoddělitelnou a významnou součástí péče o všechny naše klienty.*

*V loňském roce doplnila personál naší kuchyně druhá nutriční terapeutka. K Sylvě Káňové nově přibyla Naděžda Škutová a došlo tím zároveň i ke „generačnímu omlazení“. Obě jsou specialistkami s praxí ve svém oboru, hýří nápady a s elánem mládí se rozhodly udělat velké změny. Jaké? Na to odpovídá Naděžda Škutová: „Za cíl jsme si daly heslo „spokojený klient a spokojený host“. Úplně stejně, jako se v průběhu času mění a modernizují některé léčebné metody, měníme i my v kuchyni postupy přípravy jídla. Snažíme se, aby strážníci byli s podávanou stravou spokojeni a rádi se k nám vraceli.*

## Receptura jako základní kámen

Pacienti by měli mít stravu skutečně pestrou, v souladu se zásadami racionální výživy, připravenou z kvalitních potravin a velice chutnou. To zní sice jednoduše, ale v praxi to tak jednoduché není. Musíme se přizpůsobit provozním možnostem kuchyně a přesvědčit některé kolegy, že změnit něco v navykých postupech má smysl. Úzce přitom spolupracujeme s novou vedoucí kuchyně Ivou Machovou, která tu vládne pevnou rukou. Stravování musí vycházet od základu, tím máme na mysli, že každá stavba má základní kámen, který se musí položit první, a tím kamenem jsou pro nás receptury, ze kterých tvoříme jídelní lístky a vaříme. Konkrétní změny v recepturách se týkají výběru potravin, nepoužíváme aromáty a dochucovadla, která obsahují vysoké procento soli a glutamátů. Vybíráme potraviny kvalitní a čerstvé, používáme jednodruhové koření, bylinky a všechny druhy natí, které obsahují vysoké množství vitamínu C. Potraviny připravujeme pouze na jednodruhovém oleji a do salátů používáme olej olivový, který je na tuto přípravu velice vhodný.



*Foto: Jedním z nejoblíbenějších denních menu je sváteční svíčková“.*

## Jíme také očima

Obměnili jsme jídelní lístek restaurace a zavedli pokrmy, které jsou blízké české kuchyni, strážníky tak oblíbené. Pokud zavítáte k nám do restaurace na denní menu, můžete si být jisti, že si dáte výbornou a chutnou polévku, hlavní jídlo, skoro vždy je k němu salát nebo kompot, součástí je i nápoj. Nově jsme se rozhodli podávat sem tam i nějaký malý moučník, jako sladkou tečku po dobrém obědě... Velký důraz je kladen na servírování a estetický vzhled podávaného jídla, protože jak se říká: „člověk jí přece i očima“. Věříme, že se přijdete sami přesvědčit o kvalitě, chuti a estetice podávaného jídla. Se změnami nekončíme!“

*Jak je vidět, strategie našeho nového „nutričního týmu“ je*

*zcela v souladu s úsilím šéfkuchaře Martina Lekače a jeho dalších kolegů a kolegyň v kuchyni restaurace U Sestřiček. Ladí s vizí jejich rádce, šéfkuchaře hotelu Miura Michala Götha, o němž jsme ve Fontáně psali nedávno. Věříme, že „ladit“ bude i našim hostům. (aa)*

## YOUTUBE: BUBNOVÁNÍ VEDE

12. února 2015 uplynuly přesně dva roky od vložení prvního videa na náš vlastní kanál [www.youtube.com/rehabilitacnicentrum](http://www.youtube.com/rehabilitacnicentrum). Nyní je na této adrese možné zhlédnout již 50 různě dlouhých filmů o dění v BRC, které vysíláme také v televizi Ondřejka, vnitřním informačním kanále pro hosty BRC. Na webu YouTube zůstávají videa i poté, kdy přestanou být ve vysílání televize aktuální, a proto si je tam lze prohlédnout kdykoliv. K uvedenému datu si naše videa prohlédlo již přes 7 000 návštěvníků. Největší počet zhlédnutí má video o přípravě lektorů relaxačního bubnování (1 329), film o účincích Polaria má 727 zhlédnutí, třetí v pořadí návštěvnosti je záznam bubnování s pacienty v LD Dr. Storcha (564). Dobrou návštěvnost má i film *Polarium zevnitř* vloženo před rokem (502) a *Snídaně s Novou* (394) z října 2014. (aa)

## TAHLE SLEVA JE OPRAVDU ZADARMO

Od 1. dubna 2015 mají zaměstnanci Beskydského rehabilitačního centra možnost čerpat pro sebe a jednu další doprovodnou osobu slevu 15 % na jídla, která si vyberou z jídelníčku restaurace, včetně zákusků z denní nabídky (nevztahuje se na nápoje).

Slevu „1+1“ mohou zaměstnanci využít při návštěvě restaurace kterýkoliv den v týdnu, stačí k tomu předložit obsluze restaurace speciální průkazku. O vystavení průkazky si může v personálním oddělení požádat každý zaměstnanec, stačí přinést fotografii, která se používá na běžných dokladech (například v občance). Průkazka je nepřenositelná a platit bude 1 rok od data vydání. Nepropáste tuto zaměstnaneckou výhodu a vezměte do restaurace někoho s sebou, třeba už v dubnu.



Průkazka je nepřenositelná a platit bude 1 rok od data vydání. Nepropáste tuto zaměstnaneckou výhodu a vezměte do restaurace někoho s sebou, třeba už v dubnu.

## SPECIÁLNÍ VÍKENDOVÉ MENU ŠÉFKUCHAŘE

|                 |  |
|-----------------|--|
| 3. - 6. dubna   | Jehněčí kolínko na česneku, bramborové rösti         |
| 10. - 12. dubna | Králičí stehno na špenátu, bramborové noky           |
| 17. - 19. dubna | Kuřecí prso supreme s jemnou nádivkou a knedlíčky    |
| 24. - 26. dubna | Grilované vepřové žebírko se salátem z červené čočky |

**Okrašlovací spolek Rozhledna se sídlem v Čeladné se svými kolektivními členy, obcemi Čeladná, Kunčice pod Ondřejníkem a Pstruží, zve všechny občany z okolí Ondřejníku a příznivce na v pořadí již**

**ROZHLEDNA**

## V. MÁJOVÝ POCHOD NA SKALKU

V roce 2011 jsme na tomto nejvyšším vrcholu Ondřejníku umístili základní kámen budoucí rozhledny. Od té doby probíhají legislativní jednání, jejichž výsledkem by mělo být povolení ke stavbě rozhledny v takové podobě, pro kterou se vyslovili občané v anketě uspořádané v témže roce. Na vrcholu je zajištěno drobné občerstvení (opékání špekáčků, čepované pivo).

**Sraz na Skalce je dne 1. května 2015 okolo 12.00 hod.**

### Z DOPISU REDAKCI A VEDENÍ PODNIKU

**Děkuji všem, kteří se o mé tělo i duši tak pečlivě starali,**

napsala nám paní **Jarmila Opravilová**. Z jejího dlouhého a velmi milého dopisu vyjímáme: „... po rozepsání všech procedur začala jsem „trápit“ své tělo, hlavně kotník po operaci otevřené zlomeniny a následné operaci vytahování kovů z kotníku. Na všech procedurách, jak při fyzioterapii, na vodoléčbě, elektroléčbě, tělocvičně, bazénu, zdravotní sestry, všichni přistupovali ke klientům s láskou a hlavně s humorem stejně nejen k mladším, ale i k nám „dříve narozeným“. Všude panovala dobrá nálada, kterou každý čtvrtek umocnila i hra na akordeon paní Jarmilky, rovněž pacientky ústavu. Také terapie v rytmu afrických bubínků měla velký úspěch. Škoda jen, že jsme měli tak málo možností „treningů“, jinak by z nás mohlo být docela úspěšné hudební těleso. Velkou roli v léčbě sehrála také krásná beskydská příroda, často ozářena sluníčkem, pokrytá sněhobílou přikrývkou... Velmi si toho všeho vážím, neboť bydlím v průmyslovém městě Přerově, plném smogu, továren a projíždějícími auty i kamiony... Děkuji všem, zejména pak MUDr. Lokajíčkoví, všem sestrám i panu Jiřímu, pokojským, které pečlivě dbaly na čistotu a útulno na pokojích, i všem, kteří se jakýmkoliv způsobem podílejí na dobrém chodu rehabilitačního ústavu. Dík patří také celému personálu restaurace U Sestřiček, zejména Jaroslavu Kozlovi, který mimo své pracovní povinnosti dokázal vyprávět o Čeladné, jejím okolí i významných osobnostech této obce... Přeji všem hodně zdraví, spokojenosti i Vaším rodinám a hodně úspěchů ve Vaší záslužné činnosti... Odjíždím velmi spokojená a nabitá novou energií...“

# Potřebujete pomoci? Také Vám rádi pomůžeme!

Přesně touto výzvou končí nový film Televize Ondřejka, který představuje pracovníky oddělení rehabilitace Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné - přes třicet fyzioterapeutek, fyzioterapeutů a ergoterapeutek. Osmiminutový film vznikl téměř rok, protože bylo nejprve třeba všechny vyfotografovat při jejich individuální práci s klienty. Další snímky vybírali tvůrci filmu z archivu BRC, jsou z různých odborných kurzů a seminářů a tvoří první polovinu filmu. Tyto záběry jsou mimořádně unikátní, protože nahlíží také do „zákulisí“ odborného vzdělávání těchto specialistů a zachycují zajímavé situace, které obvykle zůstávají skryty. Řada kurzů a školení probíhá přímo na různých pracovištích v areálu rehabilitačního centra a než se zdravotníci rozhodnou nějakou novou metodu či postup uplatnit v praxi, mají možnost si ji vyzkoušet a nacvičit sami na sobě. Ve druhé části filmu jsou poté všichni představeni jednotlivě, většinou v průběhu individuální rehabilitace s pacienty (na snímku fyzioterapeutka Jana Křepinská). Film vysílá TV Ondřejka v prvním programovém bloku s názvem „Víte, kdo jsme?“ vždy od neděle do úterý a ve svých pokojích ho mohou vidět klienti ubytovaní v hlavním areálu BRC.



Video je také zveřejněno na adrese [www.youtube.com/rehabilitacnicentrum](http://www.youtube.com/rehabilitacnicentrum). Všem se tak nabízí jedinečná možnost seznámit se zblízka s odpovědnou a náročnou prací pracovníků oddělení rehabilitace. Ale nejen to - přidanou hodnotou filmu je zprostředkování zájmu, účasti, empatie a individuálního přístupu, který je patrný doslova z každého záběru. Ročně v BRC takto pomůžeme více než dvěma tisícům klientů. (aa)

## VŠE NEJLEPŠÍ - BLAHOPŘEJEME!

### Tito zaměstnanci a kolegové slaví svá životní výročí v březnu:

Mgr. Andrea Adamová - správa  
Zdeňka Felzmannová - R3  
Anita Fojtíková, DiS. - lázně  
Václav Heczko - restaurace  
Bc. Ondřej Chlubna - lázně  
Pavína Chýlková - kuchyně  
Zdenka Juračáková - R7  
Petra Kaňková - R4  
Zdenka Kišová - R7  
Zuzana Karafiátová - R4  
Veronika Komínková, DiS. - R4  
Jana Křepinská - lázně  
Marta Maďarová - obchod  
Věra Machálková - správa  
Alena Matúšová - kuchyně  
Šárka Neuwirthová, DiS. - lázně  
MUDr. Kateřina Nogová

Marta Obrdlíková - R4  
Yvona Pavlů - lázně  
Anna Škorňová - R9  
Zdeňka Šnajdrová - R3  
Kateřina Šnytová - lázně  
Alžběta Veličková Marková - správa  
MUDr. Miroslav Zajonc



### V dubnu:

MUDr. Milan Bajgar, ředitel BRC  
Radana Čmielová, DiS. - R3  
Pavla Hoffmannová - R4  
Ludmila Klusková - R4  
Roman Kubala - R7  
Anna Mičková - R8  
Jana Michnová - obchod  
Pavla Minaříková - správa  
Drahomíra Muchová - R2  
Miroslava Péntesová - R7  
Jarmila Pížová - lázně  
Martina Šigutová - lázně  
Klára Štůralová - kuchyně  
Pavla Vaverková, DiS. - lázně  
Jan Zajac - údržba  
Kateřina Zajacová - R3

### Čeladenská FONTÁNA.

Nepravidelný zpravodaj Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Redakce: **Mgr. Andrea Adamová.**

Redakční rada: **Dobroslava Havránková, Mgr. Lenka Machálková, Věra Machálková.** Adresa redakce: BRC, 739 12 Čeladná 42.

Grafická úprava: A. Adamová. Tisk ME® a René Daubner - APRO Bruntál.

Distribuce dle rozdělovníku, v PDF ke stažení na adrese [www.brc.cz](http://www.brc.cz). Zájemcům zašleme každé vydání na e-mail.

Toto číslo vyšlo v březnu 2015 v nákladu 800 výtisků.