



ÚVODNÍ SLOVO

MUDr. Barbora Brhlíková,
vedoucí lékařka
oddělení pediatrie
Programu Health Plus

ZDRAVÍ DĚTÍ NADE VŠE

Vážení klienti, narození dítěte je pro každou rodinu velkou událostí, ale i začátkem období starostí. Rodiče přirozeně chtějí dát svému dítěti do života to nejlepší. Proto mi, milí rodiče, dovoluji poděkovat Vám jakožto klientům Programu Health Plus za Vaši zodpovědnost a péči, kterou svým potomkům věnujete tím, že s námi spolupracujete. Může to znít jako klišé, ale nejdůležitější je a vždy bude zdraví, které je základem pro vše ostatní.

V Programu Health Plus jsme za léta působení vytvořili velmi kvalitní systém preventivních prohlídek. Kromě povinných, státem stanovených vyšetření nabízíme dětem nadstandardně možnost komplexních kontrol každý rok. Při nich spolu s rodiči vyhodnocujeme vývoj jejich potomka a řešíme plán další péče dle individuálních potřeb dítěte včetně očkování na míru.

Díky úspěšnému konceptu oborové provázanosti se dokážeme o Vaše děti postarat ve všech směrech. Úzce spolupracujeme s odborníky ze specializovaných oborů pro děti a dospívající, abychom Vaším potomkům zajistili skutečně komplexní lékařskou péči. Naším hlavním cílem je dovést mladé jedince do dospělosti v nejlepší zdravotní kondici.

Stále se snažíme zvyšovat kvalitu našich služeb, proto se chystáme přesunout dětskou část naší polikliniky do nových moderních ordinací v blízké Vile Nový Smíchov.

Doufám, že se budeme v nových prostorách potkávat v dobré náladě a v dobrém zdraví.

MUDr. Barbora Brhlíková

STÁLE JSME TU PRO VÁS

Od začátku března se v Evropě šíří infekce novým koronavirem. I přes vyhlášení stavu nouze v ČR jsou služby Programu Health Plus klientům k dispozici včetně jednotlivých ordinací a nonstop call servisu.



Pracovníci naší polikliniky jsou průběžně v kontaktu s regionální hygienickou službou a podle aktuální epidemiologické situace zařizují odběry na zjištění nákazy virem SARS-CoV-2. „Pokud pocítujete příznaky tohoto virového onemocnění, jako je suchý kašel, rychlý nástup vysoké teploty a bolesti kloubů a svalů, kontaktujte telefonicky naši recepci, call servis nebo Vašeho osobního lékaře. Po konzultaci zdravotního stavu Vám doporučíme další postup,“ informoval hlavní lékař polikliniky, Doc. MUDr. Jan Kábrt, CSc.

ROUŠKY A DEZINFEKCE

Pokud klienti plánují, či jsou již objednáni na pravidelnou preventivní prohlídku nebo na kontrolu svého stabilizovaného chronického onemocnění, lékaři doporučují obrátit se na recepci a návštěvu polikliniky zatím odložit. Kontroly u vážnějších chronických onemocnění, akutních onemocnění nebo očkování u dětí není doporučeno odkládat. Klientům, kteří navštíví polikliniku za účelem nutného vyšetření, jsou na recepci k dispozici ochranné roušky a bezdotyková suspenzní dezinfekce.

AMBULANCE PRO TESTOVÁNÍ

Poliklinika přijala rozsáhlá a účinná hygienická a organizační opatření.

Pro případy vyšetření nemocných lidí podezřelých z infekčního onemocnění jsou vyčleněny oddělené prostory. Přijíždíte-li do Programu Health Plus na základě předchozí telefonické konzultace s osobním lékařem, můžete nyní zaparkovat přímo před budovou, použijte zvonek a recepční Vás vypustí. Máte-li příznaky virového onemocnění, počkejte v autě. Zdravotnický personál Vás vyzvedne na parkovišti a odvede Vás přímo do připravené ambulance. V současnosti je stále problémem testování bezpříznakových klientů. Vzhledem k dlouhým čekacím dobám na odběrových místech je požadavky na testování SARS-CoV-2 vždy vhodné konzultovat s pracovníky naší polikliniky, kteří klientovi doporučí, jak v aktuální situaci postupovat a případně vše předem domluví. Ambulance pro akutní specializovaná vyšetření i pohotovostní služba v Nemocnici Na Homolce, případně v jiných nemocnicích, je zajištěna, stejně jako konzultace internisty a pediatra v mimopracovní době. Více informací o celkové situaci je možné získat na www.mzcr.cz a www.hyggpraha.cz, nově i na informační lince 1212.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ NA DÁLKU

V současnosti je již zřejmé, že k šíření koronaviru dochází nejen

v souvislosti s cestovatelskou anamnézou do rizikových zemí v Asii a v Evropě, ale také komunitně mezi občany ČR. S tím roste i riziko nákazy, což vyústilo v rozsáhlá karanténní opatření. V aktuální situaci je užitečné maximálně využívat možnosti dálkové komunikace s lékaři a dalším personálem polikliniky. „Každý den je vyčleněna recepční, lékař pro dospělé i pediatr pro tuto dálkovou komunikaci. Mnoho příznaků lze vyhodnotit na dálku, protože lékař má k dispozici celou Vaši zdravotní dokumentaci on-line, je možno zaslat fotografii či další obrazovou dokumentaci,“ poradila vedoucí lékařka interny MUDr. Kateřina Bičíková. K tomu mohou klienti využít mobilní aplikaci HealthPlus (více na <https://programhplus.cz/> mobilní aplikace). „Naši lékaři jsou připraveni průběžně konzultovat zdravotní stav klientů telefonicky či e-mailem a díky přístupu do jejich kompletní elektronické zdravotní dokumentace mohou snadněji řešit další postup. V případě, že není nutná osobní návštěva, mohou klientům také rovnou zaslat e-recept, případně e-neschopenku nebo e-potvrzení o nařízení karantény dítěte.“ dodala MUDr. Bičíková. Další důležité informace a doporučení průběžně aktualizujeme na webu a v aplikaci HealthPlus.

NOVINKY

OTEVŘENÍ VILY NOVÝ SMÍCHOV

Program Health Plus chystá pro dětské klienty otevření nově zrekonstruovaných prostor ve Vile Nový Smíchov, které dětem i rodičům nabídnou vyšší komfort a úroveň zdravotní péče. Budou zde fungovat dvě pediatrické ambulance osobních lékařů pro děti, klienti budou moci využívat lounge s recepcí a dvě oddělené čekárny pro zdravé a nemocné děti. Pohodlí zvýší i místnost pro kojící maminky. Navíc zde budou sídlit některé další ordinace zajišťující péči pro děti a dospívající. **O podrobnostech a konkrétním termínu otevření Vás budeme informovat.**



NOVÝ DERMATOSKOP

Oddělení dermatologie získalo nový moderní dermatoskop Dermogenius Ultra s vysokým rozlišením, který dokáže odhalit i minimální změny kožních znamének a odlišit pihy od potenciálních kožních nádorů. V rámci preventivní péče o pokožku je užitečné minimálně jednou ročně absolvovat kontrolu kožních znamének. Ideální je to před začátkem jarní/letní sezóny, případně po skončení léta. **Pokud se chcete objednat na preventivní vyšetření, kontaktujte naši recepci.**



POLIKLINIKA POHLEDEM ZE ZAHRANIČÍ

Před několika týdny Program Health Plus navštívila americká studentka medicíny Aimee Schaefer, která během studijního pobytu v ČR poznala několik tuzemských odborných center a klinik. Jak hodnotí naši polikliniku ve srovnání se zdravotnictvím v USA?

Aimee Schaefer pochází z amerického Wisconsinu, kde na univerzitě absolvovala bakalářský program v oboru lidské fyziologie. Dnes studuje na St. George University School of Medicine v Grenadě, kde se brzy chystá ukončit doktorský program medicíny a magisterský program Veřejné zdraví. „Důvodem mé návštěvy v Praze byl studijní pobyt v různých zdravotnických zařízeních v rámci přípravy diplomové práce. V Česku jsem strávila měsíc a kromě Programu Health Plus jsem navštívila IKEM, kliniku Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a další ústavy, abych se seznámila s tím, jak funguje zdejší zdravotní systém,“ prozradila.

10 BODŮ Z 10

Během návštěvy mohla spatřit v akci náš lékařský tým, zdravotní sestry i recepční, poznat strukturu polikliniky i fungování systému privátní lékařské péče a seznámit se s koncepty Concierge Medicine a Primary Care Superclinic. „Zaujala mne zvláště Concierge Medicine kvůli individuálnímu zaměření na pacienty a možnosti poskytnout jim kvalitnější služby. Umožňuje lékařům strávit s klienty víc času, než je v lékařské praxi běžné. To je v USA velký problém, že lékaři nemohou lidem věnovat dostatek času,“ upozornila Aimee Schaefer. Ocenila také vysokou úroveň využití digitálních

technologií v oblasti eHealth, hlavně mobilní aplikace HealthPlus. „Byla jsem velmi pozitivně překvapena i rozsahem a kvalitou zdejší lékařské péče a přístupem ke klientům. Ve srovnání s USA více než obtožte. Lékařský i nelékařský tým je vysoce profesionální a působí přátelsky. Dala bych jim 10 bodů z 10. A když jsem viděla klienty v přijímacím lounge, působili všichni spokojeně,“ zhodnotila své dojmy.

ROZDÍL MEZI USA A ČR

Jedním z největších rozdílů mezi zdravotnictvím v ČR a USA je podle Aimee Schaefer to, že v Americe lidé musí platit velké poplatky na zdravotní péči, ale nemusí dostat příliš rozsáhlé ani kvalitní služby. „V USA můžete platit zdravotní pojištění 1500 dolarů měsíčně a získáte minimální péči. Navíc zvláště platíte za návštěvu lékaře, za vyšetření, za léky... Srovnatelně vím, že když v Programu Health Plus zaplatíte ekvivalent 150 dolarů, získáte nadstandardní lékařskou péči, služby osobního lékaře, přístup k mnoha specialistům, k dispozici nonstop call centrum... To je od USA velmi rozdílné a věřím, že klienti oceňují výhody, které jim to přináší,“ konstatovala budoucí lékařka. Po dokončení studií neplánuje zůstat v USA, ale chce působit v Evropě, možná právě v Česku.

PREVENTIVNÍ PORADNA

JAK PROVÉST JARNÍ DETOXIKACI

Jaro je často spojováno s očistou organismu a prováděním detoxikačních kúr. Některé však mohou zdraví spíše uškodit. Jak postupovat při detoxikaci a jaké prospěšné potraviny či doplňky stravy použít, poradila dietoložka Programu Health Plus, PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Od konce zimy se v médiích objevují články o jarní detoxikaci. Lze z hlediska dietoložky říci, o co vlastně jde a zda lidské tělo detoxikaci potřebuje?

Velice záleží na tom, co si pod pojmem detoxikace představíme. Někoho napadne půst a popíjení bylinných čajů, jiný si k tomu přidá výplachy střev a speciální nápoje. Já osobně si představím určitá omezení jídelníčku, resp. vyřazení alkoholu a masa, a výrazné navýšení příjmu rostlinných potravin. Pokud je detoxikace správně uchopena, tak díky zvýšenému příjmu vitamínů, minerálních látek a tekutin může například pomoci v boji s jarní únavou a podpořit celkové fungování našeho těla. Důležitou součástí očisty organismu by měla být také péče o duševno, zařazení pohybu a co nejvíce pobytu na čerstvém vzduchu.

Objevují se různá doporučení, jak detoxikovat tělo. Jak se mohou lidé orientovat v tom, jaké postupy mohou skutečně prospět? Nehrozí, že neodborné rady mohou spíše uškodit?

Mírnější detoxikační kúry zpravidla stojí na vyřazení potravin živočišného původu (maso, vejce, mléko a mléčné výrobky). Základem jídelníčku se stávají ovocné a zeleninové šťávy, zeleninové polévky, v menší míře celozrnné obiloviny, rostlinné oleje,

hojně jsou používány zelené natě a bylinné čaje. Oblíbené jsou podpůrné prostředky, třeba výrobky ze zeleného ječmene nebo chlorelly, užívání probiotik a popíjení minerálních vod s projímavým účinkem. Tento typ detoxikace je relativně přijatelný, ovšem jen v případě, že není dodržován příliš dlouho, maximálně 14 dnů. Některé detoxikační kúry však mohou být velmi agresivní, v extrémní podobě v podstatě jde o několikadenní hladovku či pouhé popíjení zeleninových a ovocných šťáv. Nebezpečné mohou být i detoxikační kúry spojené s opakovanými výplachy střev, tzv. hydrocolon terapií. Výplach tlustého střeva se může jevit jako efektivní způsob očisty organismu, nicméně odborná veřejnost tento názor nezastává. Střevu a celému organismu nejvíce prospějeme dostatečným příjmem vlákniny a probioticky působících mikroorganismů, ať již v podobě přípravků z lékárně nebo pravidelnou konzumací potravin, které probiotika obsahují (například zakysané mléčné výrobky či mléčné kvašená zelenina). Vlivem přísných detoxikačních kúr se navíc často tvoří více volných kyslíkových radikálů a zvyšuje se míra stresu. Trpí i nervový systém, častá je úzkost, nervozita či nesoustředěnost.

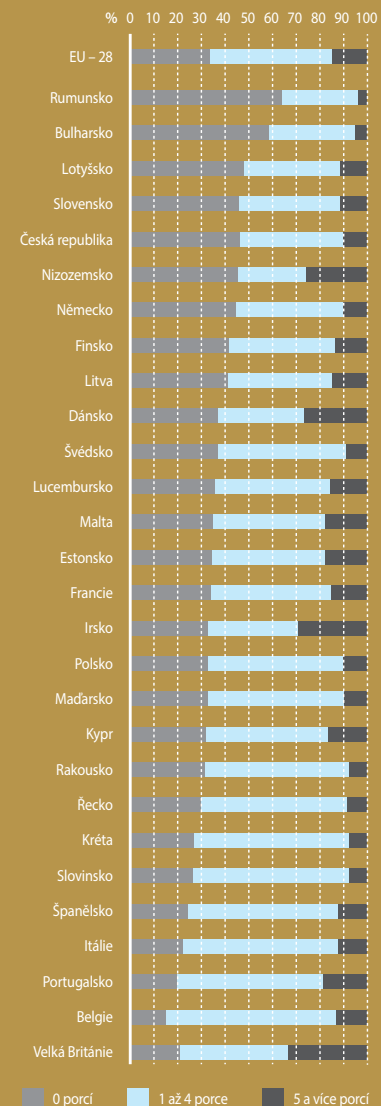
Celý rozhovor najdete na webu www.programhplus.cz/co-radi-nasi-lekari

SPOTŘEBA OVOCE A ZELENINY V EU

Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny působí jako prevence mnoha chorob. Evropský statistický úřad EUROSTAT se proto zaměřil na spotřebu ovoce a zeleniny v EU. Jak si v pomyslném žebříčku vedou Češi?

Mezi státy EU jsou ve spotřebě významné rozdíly. V Nizozemsku, Dánsku, Irsku či Spojeném království minimálně čtvrtina populace konzumuje 5 porcí denně, zatímco v Řecku, Slovinsku, Rakousku, Chorvatsku, Bulharsku či Rumunsku je to méně než 8 % procent obyvatel. Ani Česko nemá v této statistice příliš lichotivé postavení. Pět porcí zeleniny denně konzumuje zhruba 1 z deseti obyvatel. Zhruba 45 % lidí denně sní 1–4 porce, stejné množství Čechů naopak konzumuje ovoce a zeleninu spíše výjimečně.

DENNÍ SPOTŘEBA OVOCE A ZELENINY PODLE POČTU PORCÍ U OBYVATEL JEDNOTLIVÝCH STÁTŮ EU STARŠÍCH 15 LET



Zdroj: EUROSTAT, 2014