

ZDRAVÉ ZPRÁVY

PROGRAM HEALTH PLUS



ÚVODNÍ SLOVO

Doc. MUDr. Jan Kábrt, CSc.,
hlavní lékař
Programu Health Plus

PRO VAŠI ZDRAVOU BUDOUCNOST

Rok 2017 se pomalu stává minulostí a čekáme, co nového bude v roce nadcházejícím. Medicína se dynamicky rozvíjí a lékaři musí držet s vývojem krok. Snažíme se o co nejvíce osobní přístup, hovoříme s nemocnými a diskutujeme o vlivech, které mají podíl na vzniku nemoci. Ale současně musíme využívat moderní technologie, které usnadní diagnózu nebo určí rizika, která hrozí v budoucnosti.

Příkladem jsou genetické testy s analýzou DNA, jež umožňují rozpoznat rizikové genetické vlohy již u mladých osob a díky tomu lze nastavit komplexní lékařskou péči tak, aby se začala na individuální potřeby daného jedince a co nejvíce prospěla jeho zdravotnímu stavu.

Při rychlém rozvoji medicínských oborů a ohromném množství nových poznatků je potřeba mít k dispozici informační systém, který umožní rychlý přístup ke všem důležitým údajům. V Programu Health Plus již od začátku naší činnosti využíváme expertní databázový systém DynaMed, na podzim jsme zakoupili přístup k modernizované a vysoce sofistikované verzi DynaMed Plus pro všechny naše lékaře. Díky tomu mohou mít okamžitý přístup k nejnovějším a současně prověřeným medicínským poznatkům, které mohou ihned použít v péči o klienty. Proto můžeme neustále zvyšovat úroveň lékařské péče, kterou našim klientům poskytujeme, aby mohli prožít život ve zdraví.

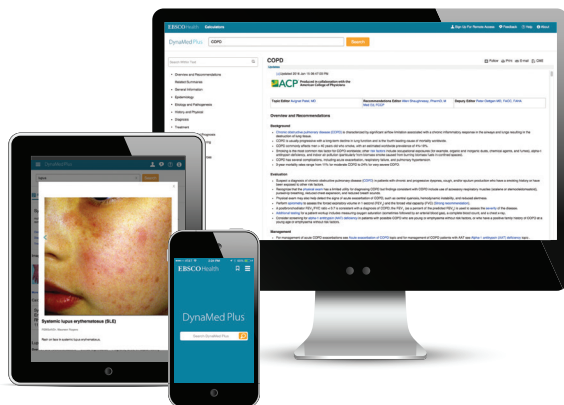
**Za celý kolektiv Programu Health Plus Vám
přeji příjemné Vánoce a zdravý rok 2018.**

Jan Kábrt

SYSTÉM DYNAMED PLUS: RYCHLÝ PŘÍSTUP K NEJMODERNĚJŠÍ MEDICÍNĚ

Program Health Plus využívá speciální expertní systém DynaMed Plus, který lékařům umožňuje okamžitý přístup k nejnovějším poznatkům všech lékařských oborů. Poliklinika tuto inovovanou verzi využívá jako první zařízení v ČR a jediné ve střední Evropě.

Systém DynaMed Plus je elektronický informační zdroj nové generace, který funguje jako referenční vyhledávací nástroj pro lékaře všech specializací. Jeho podstatou je medicína založená na důkazech (Evidence Based Medicine). Tento systém shromažďuje klíčové údaje z klinických studií z celého světa. „Každý den je publikováno obrovské množství medicínských informací. Žádný lékař je nemůže stihnout přečíst. Cílem DynaMed Plus je zajistit lékařům rychlý přístup k důležitým novým poznatkům a výsledkům studií, které potřebují pro léčbu pacientů,“ vysvětlil Dušan Krstić, manažer firmy EBSCO Information Services, která přístup k databázi Dynamed Plus zprostředkovává. Systém aktuálně eviduje zhruba 6000 jednotlivých medicínských témat. Všechna obsahují popis konkrétní diagnózy, přehled příznaků i možných komplikací, výsledky klinických studií i příklady z klinické praxe. A samozřejmě nechybí různá doporučení postupu léčby včetně úrovně jejich důležitosti. „DynaMed Plus poskytuje tzv. point of care medicínské informace, což lékařům umožňuje získat ověřené poznatky, které pomáhají řešit konkrétní medicínský problém přímo v ordinaci. Zároveň poskytuje velmi užitečné údaje například ve sporných případech, jako jsou problematická diagnostika nemoci či různé varianty léčby,“ popsal hlavní lékař Programu Health Plus, doc. MUDr. Jan Kábrt, CSc.



TRENDY MODERNÍ MEDICÍNY

V týmu DynaMed Plus je zhruba 250 lékařů-editorů ze světově uznávaných pracovišť, kteří monitorují přes 500 nejdůležitějších lékařských časopisů a data zpracovávají do systému. „Editoři nejprve informace vyhodnotí podle 7-krokového procesu pro hodnocení síly klinických důkazů a 9-krokového procesu pro hodnocení kvality. Důležitá data pak zpracují a zařadí do systému. Pokud jde o zásadní informaci, zařadí ji během jediného dne,“ sdělil manažer Dušan Krstić. Přelomové poznatky se tak k lékařům dostanou prakticky okamžitě po zveřejnění. „Systém je neustále aktualizován a doporučená řešení i postupy jsou ohodnoceny z hlediska průkaznosti. Informace jsou velmi rychle dosažitelné, značně zjednodušují vzdělávání lékařů

a zvyšují jejich odbornou erudici,“ zhodnotil doc. Kábrt. DynaMed Plus je používán po celém světě, nejvíce v USA a dalších anglicky mluvících zemích, severských státech Norsku, Švédsku, Finsku či ve Skotsku a v Itálii. „V některých státech se využívání DynaMed Plus začíná stávat standardem. V jiných zemích je zatím exkluzivní záležitostí jen pro klienty špičkových klinik. Program Health Plus je v ČR prvním zdravotnickým zařízením, které tento inovovaný systém využívá a razí trendy nejmodernější medicíny,“ upozornil Dušan Krstić. Díky DynaMed Plus mají lékaři polikliniky přístup k nejkvalitnějším a nejaktuálnějším informacím jako jejich kolegové kdekoli v zahraničí. Díky tomu mohou klientům zajistit stejně moderní a kvalitní péči jako v nejlepších zdravotnických zařízeních na světě.

NOVINKY



ZDRAVÍ JAKO DÁREK K VÁNOCŮM

Stejně jako každý rok Program Health Plus nabízí možnost zakoupit dárkové vouchery na různé druhy lékařských služeb, které lze věnovat jako vánoční dárek členům rodiny, přátelům nebo obchodním partnerům. K dispozici je poukaz na genetické testy zaměřené na cílenou prevenci, voucher na komplexní preventivní prohlídku nebo poukázky na individuální fyzioterapeutickou péči v Programu Health Plus. Podrobnější informace získáte na recepci naší polikliniky nebo na telefonním čísle +420 227 071 111.

PŘEDÁNÍ ŠEKU PRO ČESKOU NEMOCNICI V AFRICKÉ UGANDĚ

Poliklinika Program Health Plus podpořila rozvoj České nemocnice Sv. Karla Lwango v africké Ugandě, kterou zde v roce 2006 založila Arcidiecézní charita Praha. Na konci října při benefičním koncertě v pražském Obecním domě zakladatel Programu Health Plus, MUDr. Oldřich Šubrt, CSc., MBA předal zástupcům charity symbolický šek na charitativní dar ve výši 400 000 Kč. Bude využit k nákupu sanitky, která pomůže pracovníkům nemocnice zachraňovat lidské životy. Více informací o této slavnostní události najdete na našem webu.

WWW.PROGRAMHPLUS.CZ





5 VÝHOD DIGITÁLNÍHO ZDRAVOTNICTVÍ

Digitální technologie změny svět. Pronikly také do medicíny a přináší mnoho pozitiv pro lékaře i pacienty. Program Health Plus nabízí klientům zabezpečený online přístup do jejich elektronické zdravotní dokumentace, aby měli neustále přehled o svém zdravotním stavu.

Převodním jevem zdravotnictví dříve bývaly stohy papírových záznamů a často nekompletní lékařská dokumentace, což komplikovalo péči o pacienty. Digitální epocha přinesla elektronické zdravotní záznamy, které výrazně zlepšují možnosti lékařské péče. Program Health Plus je využíván již mnoho let a jejich formu stále zdokonaluje, protože jsou klíčovými nástroji při cílené prevenci, diagnostice i léčbě. Jaké mají výhody?

1. RYCHLÝ PŘÍSTUP K ÚDAJŮM

Elektronická zdravotní dokumentace shromažďuje veškeré lékařské údaje o zdraví klienta a popisuje jeho kompletní anamnézu včetně výsledků všech vyšetření a laboratorních testů. Ošetřující lékař i specialisté tak mají okamžitý přístup k informacím, které bylo dříve potřeba složitě zjišťovat od klientů. Dokumentace je průběžně aktualizována a umožňuje lékařům aktivně reagovat na změny zdravotního stavu daného jedince.

2. LEPŠÍ KOORDINACE PÉČE

Mnoho zdravotních problémů spolu souvisí, úspěšnost preventivní, diagnostické a léčebné péče proto závisí na koordinaci více specialistů. Digitální zdravotní dokumentace umožňuje efektivně sdílet informace mezi všemi lékaři, zvýšit přesnost diagnostiky i léčby, dochází rovněž k omezení nadbytečných vyšetření.

3. ZVYŠENÍ BEZPEČNOSTI

Elektronická dokumentace přispívá k vyšší bezpečnosti klientů, protože lékaři mohou lépe reagovat na alergie, lékové interakce či abnormální výsledky testů. Integrovaný informační systém polikliniky je propojen s partnerskými zdravotnickými zařízeními a záznamy o všech ošetřeních klienta mimo naši polikliniku jsou ukládány do jeho elektronické zdravotní dokumentace. To lékařům umožňuje koordinovat veškerou péči.

4. VYSOKÉ ZABEZPEČENÍ DAT

Všechna lékařská data našich klientů jsou vysoce zabezpečena. Úroveň zabezpečení je stejná kvalitní jako u elektronických bankovních účtů.

5. KONTROLA VLASTNÍHO ZDRAVÍ

Na rozdíl od papírových záznamů má elektronická dokumentace obrovskou výhodu – umožňuje přístup také klientovi, v případě dětí jejich rodičům. Pomocí zabezpečeného online přístupu mohou nahlížet do osobní dokumentace kdykoliv a kdekoliv. Mohou tak mít stále přehled o svém zdravotním stavu, termínech prohlídek či zjistit výsledky vyšetření, což pomáhá setřít čas i stres. **Pokud přístup do své elektronické zdravotní dokumentace ještě nevyužíváte, ochotně Vám poradí pracovnice v recepci Programu Health Plus.**

STRES A DEPRESE V ČESKÉ POPULACI

Rychlost moderní doby a rostoucí tlak na výkon ovlivňují psychické zdraví populace po celém světě. Také první česká studie na téma „Stres, deprese a životní styl v ČR“ z roku 2014 ukázala varovné výsledky. Zhruba třetina osob se cítí ohrožena syndromem vyhoření, další třetina vykazuje projevy deprese. Na vině je stres a špatný životní styl.

První českou reprezentativní studii o stresu, depresi a životním stylu obyvatel ČR provedla Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze ve spolupráci s agenturou STEM/MARK na vzorku více než tisíce obyvatel z celé ČR ve věku 25–65 let. „Ukázalo se, že projevy deprese, stresu a syndromu vyhoření jsou v české populaci poměrně časté. Předpokládáme, že tato závažná situace souvisí též s pasivním životním stylem, pracovním stresem, případně s nadměrným užíváním alkoholu a léků,“ informovali autoři studie, přednosta Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN, prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc. a klinický psycholog PhDr. Radek Ptáček, Ph.D.

ŽIVOTNÍ STYL A PREVENCE

Ze studie vyplývá poměrně evidentní souvislost mezi celkovým životním stylem a negativními psychologickými projevy. Klíčem k dobrému psychickému zdraví je proto zdravý životní styl a vhodná psychologická prevence. Autoři studie prof. Raboch a PhDr. Ptáček doporučují zdravý jídelníček, pravidelnou fyzickou aktivitu, nekouřit a omezit příjem alkoholu. Ale také se věnovat zájmovým koníčkům a rozvíjet mezilidské vztahy, protože fungující sociální vztahy pomáhají chránit před projevy deprese a zvyšují pocit životní spokojenosti.

VÝSLEDKY STUDIE V ČÍSLECH

31 % populace vykazuje příznaky deprese (od mírných až po klinicky závažné projevy)

34 % lidí se cítí být ohroženo syndromem vyhoření, 20 % již trpí konkrétními projevy

83 % osob nedodržuje zdravý životní styl

69 % oslovených konzumuje příležitostně alkohol (17 % respondentů konzumuje alkohol často i denně, 14 % naopak abstínuje)

32 % lidí kouří cigarety (pouze 3 % cigarety elektronické)

31 % osob nevěnuje fyzické aktivitě ani půl hodiny týdně

39 % oslovených trpí nadměrnou únavou

32 % lidí má problémy se spánkem

18 % osob někdy či pravidelně užívá léky na uklidnění, 16 % na spaní a 11 % na zlepšení nálady

ZDROJ: Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze ve spolupráci s agenturou STEM/MARK

PREVENTIVNÍ PORADNA

PREVENCE PROTI VÁNOČNÍMU STRESU



Vánoce jsou označovány za svátky klidu a míru, ale pro mnoho lidí jsou spojeny se stresem nebo melancholickými stavy. Rady pro psychologickou prevenci poradila Mgr. Kateřina Weigertová, psycholožka Programu Health Plus.

Proč se někteří lidé během Vánoc potýkají se stresem nebo negativními psychickými stavy?

Lidé mají většinou od Vánoc příliš velká očekávání. V první řadě jde o čas trávený s rodinou a rodinné vztahy vyplouvají na povrch, někdy ve zbytečně konfliktní podobě. V poslední době jde navíc o velmi konzumní svátek, při němž se projevují značné tlaky – vše stihnout, vše nakoupit, mít všechno skvělé... Což může u některých jedinců vést k chování, které by si normálně rozmysleli. Například k impulzivním a nákladným nákupům dárků na poslední chvíli, jichž později litují, což může přinášet pocity viny či vzteku. Důvodem jsou také nadměrně vysoké nároky, které na sebe v tomto období klademe. Především ženy mají pocit, že musí zařídit dokonalé Vánoce. Navíc se často srovnávají, třeba s kamarádkami, sousedkami či kolegyněmi, ale také se vzpomínkami z dětství, které jsou velmi idealizované. Takže se dá říci, že ten stres a tlak na sebe často vytváříme my sami.

V čem lidé v tomto ohledu dělají největší chybu?

Největší problém je právě v nepřiměřených nárocích, jaké si dáváme. Těžko lze chodit zároveň do práce, vycídit celou domácnost a napéct 12 druhů cukroví, jak to bývalo zvykem. A přitom být ještě kulturním člověkem a chodit na adventní akce... Nejde stihnout všechno najednou. Proto by si lidé měli vždy ujasnit, co je pro ně důležité, a na to se zaměřit. Nemá smysl

natahovat dny a chodit spát ve dvě hodiny ráno, aby bylo všechno hotové. Pak je člověk fyzicky i psychicky vyčerpaný, což vyvolává celkovou podrážděnost a vzniká velký prostor pro konfliktní situace, které se během Vánoc tak často objevují.

Lze poradit nějaké rady, jak minimalizovat stres, aby nedocházelo ke zbytečnému pnutí?

V případě stresu je důležité plánovat, co je realistické stihnout, a co ne. Týden má jen omezený počet dnů a den omezený počet hodin. Proto je užitečné napsat seznam všech úkolů a vyhodnotit, které jsou opravdu podstatné. A zbytek bez pocitu viny škrtnout. Totéž platí pro nákup dárků. Je dobré si připravit seznam, jaké dárky chcete svým blízkým pořídit. To pomáhá redukovat stres s obíháním obchodů, prodíráním se davy lidí a čekáním ve frontě, což vyvolává frustraci... Rovněž je užitečné se o úkoly rozdělit s blízkými a nesnažit se vše zvládnout sám. Některé povinnosti lze delegovat na jiné členy rodiny, větší děti mohou pomoci s úklidem a leccos zastat. Všichni by měli participovat na přípravě, aby byly Vánoce klidné a pohodové. Obecně je důležité si stanovit priority a vypustit to nepodstatné, aby se člověk nezahltil povinnostmi a zbyl nějaký čas a prostor na radost.

Kompletní rozhovor najdete na www.programhplus.cz.