



ÚVODNÍ SLOVO

MUDr. Pavel Šnajdr, PhD.
internista a lékař PLS
Programu Health Plus

DŮVOD PRO DOBROU MYSL

Vážení klienti,
Poslední dobou se téměř do všeho zaplétá koronavirus, ovlivňuje naše pracovní i soukromé životy, vyvolává nejistotu a obavy. Určitě platí, že k viru je potřeba mít respekt a dodržovat doporučená preventivní opatření, ale podléhat přílišnému strachu člověku nijak neprospěje. Přínosem bývá spíše dobrá mysl, o níž lidová moudrost praví, že je polovinou zdraví. Moderní studie naznačují, že pozitivní myšlení skutečně může posilovat imunitu.

Chtěli bychom Vaši „dobrou mysl“ podpořit ujištěním, že i v této nejisté době o Vaše zdraví pečuje tým více než 50 zkušených lékařů, kteří klientům zajišťují komplexní lékařskou péči, ať už je trápí jakékoliv zdravotní problémy. Program Health Plus se na příchod 2. vlny pandemie připravoval od jara, proto můžeme v prostorách polikliniky zajistit velmi bezpečné prostředí i veškeré zdravotní služby. Proto bychom chtěli klienty uklidnit, aby ve strachu z rizika nákazy neodkládali objednaná vyšetření u specialistů, očkování nebo důležité preventivní prohlídky, protože podcenění některých zdravotních obtíží může způsobit dalekosáhlé následky, kterým by včasný lékařský zásah dokázal zabránit.

Již od začátku pandemie se potvrzuje, že obrovským přínosem jsou nástroje elektronického zdravotnictví, jako je mobilní aplikace HealthPlus či online chatovací služba, které umožňují řešit některé zdravotní záležitosti na dálku. Pokud jste je zatím nevyzkoušeli, teď je možná ideální příležitost.

Celý tým polikliniky Program Health Plus je s Vámi, kdykoliv nás potřebujete.

MUDr. Pavel Šnajdr, PhD.

LÉKAŘI NEUSTÁLE V KONTAKTU

Přestože se epidemická situace spojená se řířením koronaviru v ČR značně zhoršila, Program Health Plus poskytuje úplné spektrum lékařských služeb bez znatelných omezení. Klientům zajišťuje i testování a veškerou potřebnou péči pro prevenci a léčbu onemocnění covid-19.

Osobní lékaři již od začátku pandemie průběžně komunikují s klienty polikliniky a snaží se jim předávat informace a medicínská doporučení odpovídající jejich zdravotnímu stavu. „Covid-19 a otázky s ním spojené jsou nyní nikoliv jedinou, ale v zásadě hlavní agendou osobních lékařů a internistů. Komunikujeme s klienty nejen přes telefon, e-mail a online chat, nyní začínáme využívat i videotelefonáty a videokonference domluvené s klienty na konkrétní termín,“ říká MUDr. Pavel Šnajdr, PhD., který v Programu Health Plus řídí online chatovací službu a program Primary Care Superclinic pro firmy. Každý den polikliniky kontaktuje až několik desítek klientů s dotazy o koronaviru, lékaři s nimi na dálku řeší objednávky testů, potvrzení o karanténě a konzultují jejich aktuální zdravotní stav. Onemocnění se našťastí potvrzuje jen u malého počtu klientů, v drtivě většině případů s mírnými symptomy či zcela bez příznaků.

ZAJIŠTĚNÉ TESTOVÁNÍ COVIDU

Při návštěvě polikliniky nehrozí riziko nákazy, prostory obou budov jsou často dezinfikovány i pomocí speciálních, nově konstruovaných germicidních lamp, které díky UVC záření sterilizují prostředí, vzduch i povrchy předmětů a brání tak šíření virů a bakterií. Jsou zavedena i další preventivní opatření, k dispozici jsou roušky a dezinfekce. „Kvůli zajištění bezpečnosti platí od počátku pandemie pravidlo, že klienti s příznaky covid-19 nemají osobně chodit za lékařem do ordinace, ale nejprve telefonicky, e-mailem či přes chat kontaktovat recepci,“ říká MUDr. Šnajdr. Recepčním by měli klienti popsat příznaky, jejich

závažnost a naléhavost, důležitým parametrem je tělesná teplota změřená teploměrem. Informace jsou neprodleně předány zdravotní sestře a osobnímu lékaři daného klienta, kteří je vyhodnotí a klienta co nejdříve kontaktují. „V současném náporu se lékařům nemusí vždy podařit reagovat bezprostředně po jejich telefonátu. Proto je důležitá úvodní informace, která nám pomáhá odlišit akutní situace a začít je rychle řešit. Děkujeme všem klientům za pochopení,“ dodává. Pracovníci polikliniky průběžně monitorují dostupnost testovacích



kapacit, aby klientům mohli zajistit rychlé a bezproblémové testování. Klienty s příznaky nebo ty, kteří byli v kontaktu s covid-pozitivní osobou, je nezbytné testovat na veřejných odběrových místech, ovšem pracovníci se pro ně snaží najít vždy nejvýhodnější řešení. V některých odběrových místech má klinika vyhrazeny termíny, odběry probíhají obvykle bez čekání a následující den, není zapotřebí hledat první volný termín. „U bezpříznakových klientů, kteří se potřebují nechat otestovat kvůli cestě do zahraničí, jsme schopni provést testování přímo v Programu Health Plus, kde je k dispozici speciální odběrová ordinace. Zájem je třeba předem telefonicky hlásit na recepci,“ informuje MUDr. Šnajdr.

CELÝ TÝM LÉKAŘŮ K DISPOZICI

V rámci Primary Care Superclinic je poliklinika schopna zorganizovat i testování zaměstnanců firemních klientů. Pro jednu z firem v kooperaci se spolupracující laboratoří zajistila vytvoření mobilního odběrového místa, kde byly odebrány vzorky všech jejich zaměstnanců, bez čekání a zbytečných komplikací. „Tato varianta je možná jen v případě, že firma potřebuje současně otestovat 40 a více zaměstnanců. Pro individuální testování je prvním krokem kontaktovat osobního či závodního lékaře,“ upřesňuje

MUDr. Pavel Šnajdr. V řešení problémů s pandemií koronaviru lékařům významně pomáhají moderní prostředky elektronického zdravotnictví, hlavně mobilní aplikace HealthPlus, online chat a nově i videotelefonáty a videokonference. Ty lékařům umožňují s klienty řešit menší obtíže na dálku bez osobní návštěvy polikliniky. Ani v této době ovšem není dobré podceňovat a odkládat naplánovaná vyšetření u specialistů, domluvené očkování či preventivní prohlídky nebo podceňovat řešení různých ne-covidových zdravotních problémů. Návštěva polikliniky je bezpečná a tým lékařů Programu Health Plus je klientům plně k dispozici. Stejně jako kdykoliv jindy platí: Jsme tu pro Vás a Vaše zdraví.

NOVINKA



NOVÝ ČASOPIS HEALTH+ PRO KLIENTY PROGRAMU HEALTH PLUS

Jako zajímavé zpestření nezvyklého podzimu připravila poliklinika Program Health Plus další vydání klientského časopisu HEALTH+, který se tentokrát zaměřil na různé oblasti lékařské péče o zdraví dětí a dospívajících. Magazín nabízí užitečné informace a rady od pediatrů i mnoha specialistů pediatrických oborů. Můžete si přečíst o nervových záchvatech, různých podobách angíny, nakažlivých

kožních chorobách i poruchách funkce štítné žlázy, astmatu, nočním pomočováním nebo o mikrobiomu, který ovlivňuje fyzické i psychické zdraví člověka po celý jeho život. A dětská psycholožka PhDr. Jana Procházková radí, jak mohou rodiče reagovat v situaci, kdy se školáci kvůli koronaviru ocitli ve stavu „ne-řádu“. A jak postupovat, když se nyní opět uzavřely školy. Elektronickou verzi časopisu HEALTH+ najdete na našem webu: <https://programhplus.cz/casopis-health-plus>.



POZITIVNÍ ZMĚNY V PROGRAMU HEALTH PLUS

Rok 2020 je ve znamení velkých změn a většina není právě příjemných. Poliklinika Program Health Plus má naštěstí samé pozitivní novinky, které vedou ke zvýšení kvality a komfortu lékařské péče.

Na začátku června se pro klienty otevřela Vila Nový Smíchov, kde se nachází moderní dětské oddělení Programu Health Plus s ordinacemi dětských osobních lékařů a specialistů v oboru nefrologie, psychologie a logopedie. Vnitřní prostory historické budovy jsou postupně citlivě rekonstruovány a stěhují se tam také další specializace. „Do konce roku se chystáme otevřít například novou ordinaci ORL a recepci pro dospělé klienty, která má samostatný vchod i komfortní čekárnu s občerstvením. Umožní přístup ke specializovaným ambulancím, které poskytují lékařskou péči pro děti i dospělé,“ popisuje hlavní sestru Programu Health Plus Bc. Jitka Thimová, která řídí ordinaci koordinuje. Děti a dospívající mají k dispozici vlastní vchod s pohodlným přijímacím lounge a oddělenou čekárnu pro nemocné děti.

PRO NADSTANDARDNÍ ÚROVEŇ

V dalších měsících se ve Vile Nový Smíchov otevřou nové ambulance neurologie, alergologie, oftalmologie a fyzioterapie. Oddělení fyzioterapie bude kvůli zájmu klientů značně rozšířeno. Nově bude mít k dispozici tři samostatné ordinace, jednu ve formě malé tělocvičny s šatnou a sprchou, která zajistí optimální podmínky pro veškeré fyzioterapeutické techniky, léčebný tělocvik či kurzy jógy v malých skupinkách. „Všechny ordinace nabídnou příjemné, moderně vybavené prostory umožňující nadstandardní úroveň lékařské péče v atraktivním prostředí a s bezpečným a pohodlným zázemím pro dětské i dospělé klienty,“

vysvětluje Jitka Thimová. Po dokončení rekonstrukce do vily přesídlí také ordinace dalších dětských specialistů z oborů gastroenterologie, endokrinologie a ortopedie.

ZAVEDENÍ NOVÝCH SPECIALIZACÍ

Přesunem části ambulancí pro děti a dospělé se otevřely také nové možnosti využití prostor v rámci polikliniky v Kartouzské ulici. Díky tomu bude brzy možné klientům Programu Health Plus zpřístupnit dosud nedostupné specializace, jako je například diabetologie, revmatologie nebo rehabilitace. Program Health Plus tím reaguje na rostoucí rozšíření civilizačních chorob souvisejících s nezdravým životním stylem, jako je diabetes mellitus, hypertenze a související nemoci, revmatické choroby, bolesti hlavy a zad i mnoho dalších onemocnění. Všechny nové specializace budou zajišťovat diagnostiku, léčbu i primární, sekundární a terciární prevenci a konzultační činnost. „S přesunem ordinací a otevřením nových ambulancí souvisí také posílení týmu lékařů a zdravotnického personálu a nákup moderních lékařských přístrojů a vybavení, pořídili jsme například nový sonograf, spirometr, sterilizátory a kauterizační zařízení,“ sdělila hlavní sestru polikliniky. Hlavním cílem otevření druhé kliniky Programu Health Plus ve Vile Nový Smíchov a všech souvisejících změn je zajistit dospělým i dětským klientům maximálně komplexní, kvalitní a komfortní lékařskou péči, která bude vyhovovat všem jejich potřebám.

PREVENTIVNÍ PORADNA

ZDRAVOU HMOTNOSTÍ PROTI ONEMOCNĚNÍ

Obyvatele moderního světa ve 21. století masivně trápí obezita, která je vysoce rizikovým faktorem pro mnoho nemocí od diabetu přes kardiovaskulární choroby až po onemocnění covid-19. Dietolog polikliniky MUDr. Petr Hlavatý, PhD. poradil, jak lze obezitu předcházet, jak ji včas rozpoznat a jak ji léčit.

Jak může obezita poznamenat zdravotní stav dětí, dospívajících a dospělých?

Nejčastější obtíže, které se u dětí a dospívajících projevují v souvislosti s nadváhou či obezitou, jsou problémy s pohybovým aparátem, často jde o postižení páteře, skoliózu, špatné držení těla, plochonoží a podobně. Ale objevují se také různé metabolické dopady, které jsme dříve vidali jen u dospělých. U těch obezita ovlivňuje například vysoký tlak nebo cholesterol, rozvoj diabetu nebo kardiovaskulárních onemocnění. Dnes přitom není nijak složité najít 17 nebo 18letého adolescenta, který má cukrovku 2. typu či jiné choroby, které jsou typicky spojeny se středním a vyšším věkem. Nezdravý životní styl se na tom výrazně podílí a děti si tu zátěž získanou v dětství a dospívání často přenesají do dospělosti, což zvyšuje náchylnost i k dalším chorobám. Obezita je navíc u mnoha nemocí zásadním rizikovým faktorem, který zhoršuje jejich průběh. Ale u dětí i dospělých platí, že

když rostoucí tělesnou hmotnost začnou včas řešit, mají velkou šanci situaci napravit a předejít různým vážným zdravotním problémům.

Co je při řešení obezity nejdůležitější?

První krok je vždy na straně daného jedince, aby si vůbec připustil, že má nezdravou tělesnou váhu a kontaktoval odborníka. Lékař by se měl soustředit hlavně na to, aby odhalil příčinu, která růst váhy způsobuje. Jestli je důvodem nezdravý životní styl, nebo zda se jedná o projev nějakého interního onemocnění. V tomto případě je pacient předán do péče vhodného specialisty. Pokud je nadváha/obezita vyvolána nezdravým životním stylem, pomůže s léčbou právě dietolog. V rámci léčby obezity je pak důležité, aby klient měl zájem situaci řešit, dodržoval doporučení lékaře, hlídal si jídelníček a začal se alespoň trochu aktivně hýbat, což prospěje jeho celkovému zdravotnímu stavu.

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

ZDRAVÍ V ČÍSLECH

ŽEBŘÍČEK OBEZITY

Média i různé instituce zásobují veřejnost grafy souvisejícími s koronavirem. My se zaměříme na jiná statistická data, která však s covidem-19 mohou úzce souviset. Jde o evropský žebříček obezity, která se zdá být jedním z klíčových faktorů pro závažný průběh tohoto onemocnění.

Český portál datové žurnalistiky „Evropa v datech“ shromáždil statistiky z 30 zemí Evropy a vytvořil přehled, jaký podíl jejich populace trpí nadváhou či obezitou. Česká republika s 55,4 % obsadila velmi nelichotivou 4. příčku za Řeckem (55,5 %), Chorvatskem (55,8 %) a Maltou (59,6 %). Mezi nejtíhřejší naopak patří obyvatelstvo Itálie (43,8 %), Francie (45,5 %) a Dánska (46 %). Po skončení pandemie bude jistě užitečné porovnat data o míře obezity ve spojitosti s výskytem závažných průběhů nemoci covidu-19. Může to být dalším důkazem, že obezita skutečně závažně škodí lidskému zdraví.

Země	Nadváha celkem (BMI nad 25)	Preobezita (BMI 25–30)	Obezita (BMI nad 35)
Rakousko	46,9 %	32,6 %	14,3 %
Belgie	47,9 %	34,2 %	13,7 %
Bulharsko	52,8 %	38,4 %	14,4 %
Chorvatsko	55,8 %	37,8 %	18,0 %
Kypr	46,5 %	32,6 %	13,9 %
Česko	55,4 %	36,7 %	18,7 %
Dánsko	46,0 %	31,6 %	14,4 %
Estonsko	52,3 %	32,6 %	19,7 %
EU-28	50,2 %	34,8 %	15,4 %
Finsko	53,5 %	35,7 %	17,8 %
Francie	45,5 %	30,8 %	14,7 %
Německo	50,7 %	34,3 %	16,4 %
Řecko	55,5 %	38,6 %	16,9 %
Maďarsko	53,9 %	33,3 %	20,6 %
Irsko	54,4 %	36,2 %	18,2 %
Itálie	43,8 %	33,3 %	10,5 %
Lotyško	55,2 %	34,4 %	20,8 %
Litva	53,2 %	36,7 %	16,6 %
Lucembursko	46,4 %	31,3 %	15,1 %
Malta	59,6 %	34,4 %	25,2 %
Nizozemsko	47,7 %	34,8 %	12,9 %
Norsko	47,8 %	35,2 %	12,6 %
Polsko	53,3 %	36,6 %	16,7 %
Portugalsko	52,2 %	36,1 %	16,1 %
Rumunsko	53,9 %	44,8 %	9,1 %
Slovensko	53,0 %	37,1 %	15,9 %
Slovinsko	55,0 %	36,5 %	18,6 %
Španělsko	51,0 %	34,8 %	16,2 %
Švédsko	47,7 %	34,4 %	14,4 %
Velká Británie	55,0 %	35,2 %	19,8 %

Zdroj: www.evropavdatech.cz, Eurostat