



ÚVODNÍ SLOVO

Doc. MUDr.
Vladislav Mrzena, CSc.,
ortoped Programu
Health Plus

PRIMARY CARE SUPER CLINIC: LÉKAŘ PŘÍMO NA PRACOVIŠTI

Moderní firmy věnují péči o zdraví svých pracovníků stále více pozornosti. Některé pro zaměstnance zajišťují i péči praktického lékaře přímo na pracovišti.



Možnosti nadstandardní péče o zdraví zaměstnanců se neustále rozšiřují. Kromě povinné pracovnělékařské péče, která je nařízena zákonem, firmy svým pracovníkům nabízejí třeba zdravé stravování, poukázky na návštěvu sportovišť či plaveckých bazénů, různé well-being programy nebo cvičení na pracovišti. „Firmy dnes mohou pro zaměstnance udělat prakticky cokoliv. V poslední době se v zahraničí objevil nový model firemní zdravotní péče nazývaný Primary Care Super Clinic. Spočívá v tom, že si společnosti nechávají na pracovišti zřídit lékařskou ordinaci, která zaměstnancům poskytuje nejen pracovnělékařské služby, ale také standardní či vlastně již nadstandardní léčebnou péči praktického lékaře,“ popsal lékař polikliniky Program Health Plus, MUDr. Pavel Šnajdr, PhD. Novinka se rychle rozšířila i do České republiky, kde ji poprvé zavedl do praxe právě Program Health Plus. V současné době klinika poskytuje

služby Primary Care Super Clinic jedné z velkých nadnárodních společností působících v ČR, zájem projevují také některé další zahraniční korporace.

VÍCE ČASU NA KAŽDÉHO KLIENTA

Zdravotní péče v rámci Primary Care Super Clinic má velké výhody pro zaměstnance i pro zaměstnavatele. Firmy díky tomuto modelu mohou pozitivně ovlivnit rozsah a kvalitu zdravotní péče o zaměstnance, pracovníci zase nemusejí za lékařem nikam dojíždět a čekat v čekárně, mají svého praktického lékaře přímo na pracovišti. „České zdravotnictví je sice technicky i lidsky dobře vybavené, ale při velkém počtu pacientů lékařům v tom shonu schází dostatek času na každého člověka. To v případě Primary Care Super Clinic neplatí, protože počet klientů je nižší než ve standardní ordinaci, vyplývá z počtu pracovníků firmy a lékař má na každého z nich dostatek času,“ vysvětlil MUDr. Pavel

Šnajdr, PhD. Získaný čas lze použít k hlubšímu naslouchání klientovi a k přesnému zacílení individuální prevence, díky níž je možné efektivněji předcházet rozvoji chorob z povolání či civilizačních nemocí. „Pokud už se u zaměstnanců projeví nějaké zdravotní problémy, lékař může koordinovat komplexní diagnostiku a terapii se specialisty různých oborů, kteří jsou členy lékařského týmu polikliniky Program Health Plus,“ dodal.

MALÉ NÁKLADY, VELKÝ PŘÍNOS

Primary Care Super Clinic kromě standardní péče praktického lékaře může zajistit komplexní zdravotní služby včetně cíleného psychologického poradenství nebo preventivních programů různého zaměření, záleží jen na požadavcích a potřebách dané společnosti. „Tento model má smysl u firem majících 600 a více zaměstnanců. Ordinace praktického lékaře potřebuje asi 1600 až 1800 pacientů a více, aby se užívala. Pokud by firemní ordinace fungovala pro 600 až 1200 zaměstnanců, bylo by možno jim věnovat více času a zajistit mnohem kvalitnější péči. Nižší příjem od zdravotní pojišťovny by byl kompenzován příspěvkem od zaměstnavatele a jsem přesvědčen, že jeho výše by pro mnoho firem byla zanedbatelná,“ konstatoval MUDr. Šnajdr. Zato přínos pro zaměstnance i zaměstnavatele by mohl být obrovský. Dobré fyzické i psychické zdraví pracovníků totiž významně ovlivňuje výsledky celé firmy. V rámci firemní zdravotní politiky navíc lze zajistit péči také pro rodinné příslušníky zaměstnanců.

PRO ŽIVOT BEZ LÉKŮ PROTI BOLESTI

Dalo by se říci, že svět ve 21. století zasáhla epidemie bolestí pohybového aparátu. Chronické bolesti zad, končetin či jiných částí těla se podle odhadů projevují přibližně u 10 % populace vyspělých zemí, akutní bolesti různé intenzity čas od času trápí většinu lidí. Jednou z hlavních příčin je životní styl, který lidskému pohybovému aparátu příliš neprospívá.

Na vině je především nedostatek aktivního pohybu a rostoucí míra obezity, ale nejenom to. V mnoha profesích dochází k nadměrnému přetěžování různých částí pohybového systému, které není dostatečně kompenzováno, což se může projevovat třeba bolestmi zad, kloubů nebo hlavy i rozvojem různých poruch. Zdravotní potíže však může způsobit i to, když se lidé snaží nedostatek pohybu nárazově dohnat prováděním příliš náročných fyzických aktivit, na které jejich tělo není bez tréninku připraveno.

Moderní medicína v případě bolestí nabízí rychlou pomoc v podobě analgetik, tedy léků na tlumení bolesti, ale ty řeší pouze následky, nikoliv příčiny problému. Ten se tak může dále rozvíjet a způsobovat další zdravotní komplikace. V případě obtíží s pohybovou soustavou je proto důležitá situace nepodceňovat a nechat se vyšetřit odborníkem.

Program Health Plus disponuje týmem tří zkušených ortopedů, kteří zajišťují celé spektrum péče pro děti i dospělé v oblasti prevence, diagnostiky i léčby nemocí a poruch pohybového systému. Díky tomu dokážou pomoci v případě jakýchkoliv ortopedických potíží.

Pokud Vás trápí bolesti, které Vám znepříjemňují život a omezují Vás v pracovní činnosti či v osobním životě, navštivte ortopedii Programu Health Plus. Jsme tu pro Vás.

Doc. MUDr.
Vladislav Mrzena, CSc.

NOVINKY



KOMPLEXNÍ PÉČE PRO ZAMĚSTNANCE MICROFTU



Poliklinika Program Health Plus uzavřela spolupráci s českou pobočkou americké nadnárodní korporace Microsoft, společností Microsoft s.r.o. Od 1. března pro firmu zajišťuje pracovnělékařské služby a navíc individuální zdravotní program pro všechny zaměstnance, kteří tak získají přístup k celému spektru medicíny. Program zahrnuje služby osobního lékaře, který řeší komplexní organizaci zdravotní péče včetně cílené prevence, diagnostiky i léčby, a koordinuje péči se specialisty ve více než 20 lékařských oborech, kteří působí v prostorách polikliniky. Pracovníci Microsoftu mohou do programu přihlásit také své rodinné příslušníky.

OČKOVÁNÍ PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ

Před začátkem teplých měsíců doporučujeme zvážit očkování proti klíšťové encefalitidě. Toto zákeřné virové onemocnění mozku vzniká po kousnutí infikovaným klíštětem, jeho příznaky připomínají chřipku a následky mohou být fatální. Za posledních pět let nemoc v ČR postihla více než 2 700 lidí. Česká republika patří mezi země s nejvyšším počtem infikovaných klíšťat, očkování má však jen čtvrtina populace. Vakcína proti klíšťové encefalitidě má velmi vysokou účinnost dosahující až 99 % a minimalizuje riziko nákazy. Pokud máte o toto očkování zájem, můžete se kdykoliv objednat ke svému osobnímu lékaři pro dospělé či pro děti.





ZTRACENÉ ROKY ZDRAVÉHO ŽIVOTA

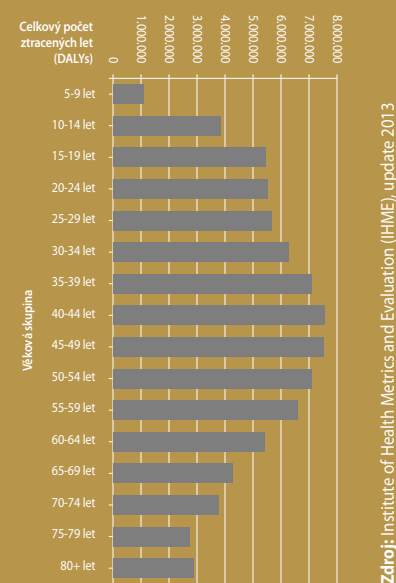
Mezi nejčastější zdravotní obtíže, které trápí lidstvo, patří bolesti dolní části zad. Mezinárodní studie ukázala, že lidem způsobují ztrátu mnoha let zdravého života.

Výzkum vytvořený americkým výzkumným institutem IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation) upozorňuje na obrovský rozměr problému s bolestmi v oblasti dolní části páteře. Jako měřítko slouží parametr nazvaný DALY (Disability Adjusted Life Year, tedy ztracená léta zdravého života v důsledku nemoci), který využívá Světová zdravotnická organizace. Hodnota jednoho DALY představuje jeden ztracený rok zdravého života, což zahrnuje poškození kvality života následkem nemoci. Výsledky studie se mohou zdát poměrně abstraktní, protože zahrnují obyvatele celé planety, proto se pohybují v milionech (viz. graf). Přesto podle expertů jde o extrémně varovné hodnoty.

PROBLÉM PRO DVA ZE TŘÍ LIDÍ

Bolest dolní části zad postihuje všechny věkové kategorie od dětí po seniory, ale nejčastěji trápí osoby ve věku 35 až 54 let. Přestože bylo odhaleno několik rizikových faktorů, například věk, obezita, tělesná výška, pracovní zatížení či deprese, tak příčiny vzniku bolesti dolní části zad zůstávají nejasné. Nespecifické bolesti dolní části zad postihují lidi po celém světě, ale výskyt je výrazně častější ve vyspělých státech, kde je celoživotní prevalence odhadována na 60–70 %. Během života tak mohou postihnout dva ze tří lidí. Odborníci si rozsah problému uvědomují a intenzivně hledají cesty, jak zlepšit možnosti diagnostiky i terapie. Při prevenci podle lékařů hraje velkou roli zdravý životní styl a dostatek pohybu.

ABSOLUTNÍ POČET LET ZDRAVÉHO ŽIVOTA OVLIVNĚNÝCH BOLESTMI DOLNÍ ČÁSTI ZAD PODLE VĚKU



UŽITEČNÉ TECHNIKY VE FYZIOTERAPII

Do ordinace fyzioterapeuta přivádějí lidi různé obtíže. Počínaje bloky páteře přes problémy s držním těla po bolesti hlavy či potíže s počítím. Fyzioterapeutka Mgr. Edita Lachmanová popsala některé techniky používané ve fyzioterapii a prozradila, komu dokážou pomoci.

Mezi časté příčiny vzniku bolestí a poruch pohybového systému patří nedostatek pohybu, obezita, přetěžování různých svalových skupin a špatné pohybové stereotypy. „Lidé v dnešní době mají naučeny nezdravé mechanismy: zatažené břicho, stažené lopatky či hýždě. Ale to je v rozporu s tím, co je pro člověka přirozené a zdravé. Dalším problémem je, že většina lidí nedýchá zcela správně. Místo bráničního dýchání používají horní hrudní dýchání, čímž přetěžují šijivé svaly, prohýbají se v bedrech a vzniká nestabilita trupu,“ vysvětlila Mgr. Lachmanová.

TERAPIE NA MÍRU

U pacienta, který přichází za fyzioterapeutem, je potřeba zjistit příčinu obtíží a zvolit postup, který pomůže problém vyřešit. „Často využívám techniku Mechanické Diagnostiky a Terapie (MDT). Jde o velmi komplexní systém, který umožňuje určit příčinu a nastavit cílenou terapii přesně na míru,“ popsala. Metoda je užitečná například v případech blokády a výhrzů krční, hrudní či bederní páteře nebo při bolestech hlavy. Další často používanou technikou je Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS). „Při terapii dochází k ideálnímu postavení a biomechanickému zatížení v jednotlivých kloubech (k tzv. centraci) a svaly pracují efektivněji a ekonomičtěji bez možnosti přetížení či poškození,“ doplnila. Dynamická neuromuskulární stabilizace je určena všem lidem s obtížemi pohybového aparátu, dětem od 5 let i vrcholovým sportovcům. V případě blokády páteře lze použít i Dornovu metodu. „Je to další mechanická technika, která srovnává délku končetin, ovlivňuje postavení pánve a páteře,“ sdělila Mgr.

Lachmanová. Další metodou je senzomotorická stimulace, při které se využívají nervové receptory v kloubních pouzdech, svalectech, šlachách a vazech (proprioceptory). Při stimulaci těchto receptorů se aktivují svaly a svalové řetězce tak, aby došlo ke správnému držení těla a fixování správných pohybových vzorů. Tyto metody využívají labilní plochy, balanční úseče a míčky. U žen s poruchami menstruačního cyklu nebo žen, které nemohou otěhotnět, má vynikající výsledky metoda Ludmily Mojžíšové, jež dokáže uvolnit nejrůznější blokady. V případě bolestí zad, poranění kloubů, ramen či dalších zranění se využívá efektivní metoda kineziotapingu (tejpování), která je velmi oblíbená také u sportovců, jimž pomáhá stimulovat nebo inhibovat vybrané svalové skupiny.

ZLEPŠENÍ V KAŽDÉM VĚKU

Fyzioterapeutické metody lze využít u všech věkových skupin od dětí až po seniory. „Při péči o klienty využívám kombinaci všech známých technik. Nezáleží na věku pacienta, vždy je možné obtíže řešit nebo alespoň minimalizovat. Čím dříve člověk se svým problémem přijde, tím rychleji a snáze se ho obvykle daří zbavit,“ uzavřela Mgr. Lachmanová. V každém případě však platí, že fyzioterapeut může člověku nastavit sebelepší terapii, ale ta funguje jen tehdy, když má člověk dost snahy, aby doporučené dodržel a cvičil.

Kompletní rozhovor najdete na webu <https://programhplus.cz/co-radi-nasi-lekari>

PRO POHYB BEZ BOLESTI A OMEZENÍ



Bolesti, poruchy či onemocnění pohybového aparátu dokážou lidem pořádně znepříjemnit život. S ortopedem Programu Health Plus, Doc. MUDr. Vladislavem Mrzenou, CSc. jsme se proto zaměřili na nejčastější ortopedické problémy u dětí i dospělých.

Ortopedie zná mnoho různých diagnóz. S jakými problémy vás klienti navštěvují nejčastěji?

Ortopedie se zabývá prevencí, diagnostikou a léčbou chorob a poruch pohybového aparátu, kterých existuje skutečně mnoho. V rámci dětské ortopedie je významná péče o vývoj nohy. U dětí se mohou vyskytovat některé vrozené vady, během růstu se často objevuje například vadné držení těla, skolióza či další poruchy. Proto u dětí průběžně sledujeme jejich vývoj, zda probíhá správně. Pokud se začne projevovat nějaká abnormalita, tak se snažíme vývoj navrátit do správných kolejí.

A jaké obtíže nejvíce trápí dospělé?

U dospělých je hlavním problémem artróza. U žen se daleko dříve projevuje problematika artrózy kolene a samozřejmě také artróza kyčle, která se u žen a mužů vyskytuje přibližně stejně často. V případě

artrózy se zabýváme hlavně tím, aby to onemocnění neprogredovalo, jde tedy o to zastavit jeho rozvoj. Kromě artrózy se v ortopedii často řeší rovněž následky různých poraněných, pooperačních či pozánětlivých stavů a mnohé další problémy.

Odborníci upozorňují, že mnoho ortopedických problémů je způsobeno tím, že lidé mají stále méně pohybu, a to již od dětství...

Jistě, častým následkem jsou třeba bolestivé páteřní syndromy a svalová hypotrofie, v zásadě jde o projevy snížené odolnosti vertikálního systému. Velkou roli hraje obezita, ale škodlivé jsou i různé excesy, kdy se netrénovaný člověk pokouší o příliš náročnou sportovní či fyzickou aktivitu, na kterou jeho tělo není připraveno. Je důležité pohybovou soustavu nepřetěžovat, jednorázově a bez tréninku se člověk spíše fyzicky poškodí.

Kompletní rozhovor najdete na webu <https://programhplus.cz/co-radi-nasi-lekari>