

ZDRAVÉ ZPRÁVY

PROGRAM HEALTH PLUS



ÚVODNÍ SLOVO

MUDr. Gabriele Kováčiková,
osobní lékařka a internistka
Programu Health Plus

HODNĚ ZDRAVÍ PO CELÝ ROK

Konec starého roku a začátek roku nového je nejlepší příležitostí k přání všeho nejlepšího, hlavně zdraví. Právě zdraví je tím nejcennějším, co člověk má, a bez něj ostatní věci ztrácejí důležitost. Lidé si to však často uvědomí až ve chvíli, kdy je postihne nějaká závažná choroba. Proto před mnoha lety vznikl Program Health Plus, aby pomoci cílené prevence a individuální zdravotní péče umožnil svým klientům zachovávat si pevné zdraví co nejdéle.

Péče o vlastní zdraví většinou nevyžaduje žádné velké oběti, dala by se shrnout do několika jednoduchých doporučení – nekouřit, zdravě a přiměřeně jíst, dobře spát, aktivně se hýbat a přemýšlet pozitivně. A samozřejmě pravidelně zajít na prohlídku ke svému osobnímu lékaři. Díky tomu lze předejít většině závažných onemocnění, nebo je včas odhalit a vyléčit. Lékaři z Programu Health Plus jsou tu pro Vás a jejich prostřednictvím můžete využívat veškerých možností moderní medicíny, abyste prožili dlouhý a zdravý život.

Nadchází doba Vánoc, které jsou příležitostí k příjemným setkáním s přáteli a příbuznými, ale také dobou velkých předsevzetí a plánů. Celý kolektiv Programu Health Plus Vám přeje, aby se Vaše přání vyplnila a abyste prožili oslavy Vánoc i Silvestra ve zdraví, stejně jako celý následující rok 2019.

Ať už Vás v novém roce potká cokoliv, vždy se můžete spolehnout na péči lékařů Programu Health Plus. Jsme tu pro zdraví Vás i celé Vaší rodiny.

MUDr. Gabriele Kováčiková

CHYTRÁ APLIKACE PRO ZDRAVÍ

Program Health Plus chystá v roce 2019 speciální aplikaci, která klientům umožní využívat užitečné zdravotní služby přímo v jejich mobilním telefonu.

Většina lidí dnes využívá tzv. chytré telefony s přístupem na internet, které jim zpřijemňují a usnadňují život. Přes mobilní aplikace je možné řídit bankovní účet, nakupovat či objednávat jídlo, zajistit letenky nebo si užívat zábavu. Díky aplikaci Programu Health Plus budou klienti moci kontrolovat svůj zdravotní stav a řídit péči o své zdraví přes mobilní telefon. „Klienti dnes mohou využívat přístup do své zdravotní dokumentace přes klientskou zónu na našem webu, nově budou mít přístup ke svým lékařským datům

počátkem roku 2019, je informování o termínech vyšetření pomocí SMS. „Klientům, kteří budou mít zájem, budeme zasílat personalizované zprávy. Ty budou kromě termínu vyšetření obsahovat i pokyny před vyšetřením nebo další užitečné informace,“ popsal Ing. Tomeš. Další novinkou bude již zmiňovaná aplikace. Na začátku bude k dispozici v základní verzi, která klientům umožní přístup do osobní zdravotní dokumentace s přehledem výsledků všech vyšetření, předepsaných léků, termínů vyšetření či doporučení od lékaře.

data, bude aplikace mít nejvyšší stupeň zabezpečení, stejně jako klientská zóna na webu. Aplikaci budou moci využívat také rodiče, kteří tak získají přímý přístup k lékařským datům svých potomků.

BUDOUCNOST VE ZNAMENÍ INOVACÍ

Nová aplikace by měla začít fungovat na začátku roku 2019. „První verze se bude průběžně rozvíjet, budou rozšiřovány její možnosti a doplňovány další služby. Do budoucna chceme prostřednictvím aplikace začít více využívat možnost tzv. telemedicíny, která funguje třeba v USA nebo v Kanadě,“ informoval. Klient si například bude moci telefonem vyfotografovat vyrážku, přes aplikaci snímek poslat lékaři, který stav vyhodnotí a doporučí postup. Vizí je také nabídnout v aplikaci možnost videohovoru s osobními lékaři či specialisty. Klinika má k dispozici rovněž obrovské množství statistických dat, jež lze užitečně využít. Třeba v rámci pediatrie bude možné rodičům vytvořit grafickou křivku, jak se jejich dítě vyvíjí v průběhu času v porovnání s průměrným vývojem. Nebo v případě obezity či cukrovky znázornit, jak se vyvíjí BMI a další faktory u konkrétního klienta. „Nápad na vytvoření mobilní aplikace vzešel od zakladatele kliniky, MUDr. Oldřicha Šubrt, který se inspiroval v zahraničí a přivázil různé podněty na technologické inovace, které se snažíme uvést do praxe. Díky tomu můžeme klientům ještě více zjednodušit a zpřijemnit péči o jejich zdraví,“ uzavřel Ing. Milan Tomeš. Změny čekají také interní systémy, aby se zefektivnila práce personálu, a webové stránky, aby se daly lépe využívat na mobilních zařízeních, která dnes používá většina klientů Programu Health Plus.



i přes aplikaci v telefonu. Chceme jim nabídnout nový nástroj pro z kvalitnější péče o jejich zdraví, který využívá nejmodernější technologie, má užitečné funkce, jednoduché ovládání a vizuálně příjemný vzhled,“ vysvětlil Ing. Milan Tomeš, koordinátor rozvoje IT v Programu Health Plus.

Díky napojení aplikace na databázi Státního ústavu pro kontrolu léčiv si klienti u předepsaných léků budou moci kdykoliv zobrazit příbalovou informaci, zjistit dávkování nebo kontraindikace. „V rámci aplikace bude fungovat i kalendář s notifikací, v němž budou zahrnuty pravidelné preventivní prohlídky i další odborná vyšetření. Veškeré termíny bude automaticky hlídat aplikace, která data a potřebné informace zanesou do kalendáře v telefonu a díky notifikaci je klientovi také včas připomenou,“ doplnil. Vzhledem k tomu, že jde o citlivá

VŠECHNY INFORMACE V TELEFONU

Program Health Plus již delší dobu modernizuje informační systém, aby mohl nabídnout nové služby. Tou první, která bude zavedena

NOVINKY

VÝSTAVA OBRÁZKŮ PRO RADOST

Předvánoční období v prostorách polikliniky zkrášluje výstava s názvem Obrázky pro radost. Představuje originální malby a tisky čtyř českých autorů – Jany Chroustové, Anny Fialové, Nory Blanky Vláškové a Jaroslava Šolce, který tvoří pod zkratkou J. S. Každý z nich má svůj specifický výtvarný styl, jejich díla probouzejí fantazii a otevírají pohled do neobyčejného světa, na který člověk hledí očima dítěte. Výstava, která byla otevřena při slavnostní vernisáži ve středu 7. listopadu, bude probíhat do února roku 2019.



VÝHODY V LÉKÁRNÁCH EUC

Využijte slevy na nákup léků a výživových doplňků díky klientské kartě, kterou lze využívat v lékárnách EUC po celé ČR. Můžete získat výhody pro celou Vaši rodinu, za nákupy lze také získávat body a ty proměnit na další slevy. Lékařny EUC navíc pro klienty vedou osobní kartu, která umožňuje sledovat případné kontraindikace léků, a zajišťují také informační servis. Více informací v lékárnách EUC nebo na webu www.euc.cz/ pro-pacienty/klientska-karta-euc.

DARUJTE ZDRAVÍ JAKO DÁREK

Pokud chcete své rodině, přátelům, kolegům či obchodním partnerům darovat k Vánocům výjimečný a užitečný dárek, věnujte jim dárkové vouchery Programu Health Plus. Díky nim lze využít různé typy lékařských služeb, například poukaz na genetické testy pro cílenou prevenci, voucher na komplexní preventivní prohlídku či poukázky na individuální fyzioterapeutickou péči. S výběrem voucherů Vám poradí naše recepční na čísle + 420 227 071 111 nebo na recepci polikliniky.



POMOC PRO ČESKOU NEMOCNICI V AFRICE

Program Health Plus podpořil Českou nemocnici v africkém státě Uganda, kterou před 12 lety založila Česká arcidiecézní charita Praha. Poliklinika věnovala finanční dar, díky němuž nemocnice získala novou sanitku. Ta již od srpna pomáhá zachraňovat lidské životy.

Nový sanitní vůz dovezený z Japonska byl předán lékařům České nemocnice sv. Karla Lwagy v ugandském kraji Buikwe při slavnostní mši svaté, které se účastnili zaměstnanci nemocnice i členové komunity. „Sanitka od konce srpna do konce listopadu vyjela již čtrnáctkrát. Díky ní lékaři konečně mohou nechat pacienty v těžkém stavu převézt do specializované nemocnice. V minulosti musela rodina pacienta odvézt na motorce a podobně, což mělo větší špatný konec a pacient cestu nepřežil,“ sdělila Bernadeta Pavlíková, vedoucí mise České arcidiecézní charity Praha v Ugandě. Sanitní vůz poprvé vyjel kvůli převozu novorozence do univerzitní nemocnice v Kampale. Rodina dítěte byla krátce předtím okradena a zloději použili v ložnici chloroform, aby měli klid na práci. „Dítě začalo kolabovat dýchání a muselo být odesláno na umělou ventilaci do hlavního města. Vybavení sanitky se využilo naplno, během cesty bylo nutné dítě monitorovat a připojit na kyslík,“ popsali studenti medicíny Jan Resler a Ondřej Kráčmar, kteří v nemocnici pracovali jako dobrovolníci a byli přítomni při předání sanitního vozu. Miminko přežilo jenom díky moderním přístrojům v sanitce, stejně jako další pacienti.

PRO LIDI U VIKTORIINA JEZERA

Česká nemocnice sv. Karla Lwagy v Ugandě provozuje pediatrické, všeobecné, chirurgické a gynekologicko-porodnické oddělení, několik ambulancí, těhotenskou poradnu a HIV + TBC kliniku. „Zdejší lékaři jsou velmi schopní a poskytují opravdu kvalitní péči. Řeší různé případy, třeba léčbu novorozenecké sepse poté, co místní šaman ošetřoval krvácející pupěčnické dítěte ještěřčím výkaly. Utkvěl nám v paměti i případ šestiprstého dítěte, jehož matka věřila, že je duch. Nebo císařský řez u pacientky ochrnutlé od pasu dolů,“ konstatovali dobrovolníci Resler a Kráčmar. Ale zažili rovněž porod mrtvého dítěte poté, co rodina matky nemohla dopravit rodičku do nemocnice včas. Právě v těchto případech může sanitka znamenat



rozdíl mezi životem a smrtí. „Kromě akutních převozů pacientů nemocniční tým již několikrát vyjel také na výjezdy do okolních vesnic na pobřeží Viktoriina jezera, kde prováděl zdarma testy na HIV a další základní zdravotní péči. Připravili jsme i stánek první pomoci při Běhu proti rakovině. Těmito aktivitami dáváme komunitám vědět, že teď má nemocnice v Buikwe sanitku a je možné si ji zavolat v případě potřeby,“ vysvětlila Bernadeta Pavlíková.

LÉKAŘI V KRAJI LIDOJEDŮ

Česká arcidiecézní charita Praha na podporu provozu nemocnice organizuje veřejnou sbírku, příspěvky lze posílat na účet č. 749126/5500. Vybavení nemocnice je totiž omezené a lékaři potřebují další přístroje, které by pomohly ještě zlepšit úroveň zdejší lékařské péče. Vedoucí mise v Ugandě prozradila, že do budoucna uvažují například o koupi neonatální resuscitační sady, kyslíkových koncentrátorů, monitorů životních funkcí, přístrojů EKG a CPAP, stomatologického křesla, lehátka na převoz pacientů nebo stetoskopů a tonometrů. „Ugandané o Buikwe tvrdí, že je to kraj lidojedů, a někdy se na místní divají jako na občany druhé kategorie. Také proto zdejší lidé práci lékařů v nemocnici velmi vítají a jsou hrdí na to, co pro ně vybudovali,“ uzavřeli Jan Resler a Ondřej Kráčmar. Rozhovor s oběma českými dobrovolníky si můžete přečíst na našem webu.

PREVENTIVNÍ PORADNA

JAK PŘEŽÍT VÁNOČNÍ HODY VE ZDRAVÍ

Vánoční období spojené s množstvím večírků, častým kombinováním nezdravých jídel a zvýšenou konzumací alkoholu může lidem pořádně zkazit zažívání. Také u vánoční tabule mohou čekat nástrahy s nepříjemnými zdravotními důsledky. Jak se jim vyhnout, ale také jak je řešit, poradila osobní lékařka a internistka MUDr. Gabriele Kováčiková.

Nejčastěji zmiňovaným rizikem, které má hrozit u štědrovečerní večeře, je prý zapichnutá rybí kost v krku. Pokud by se to někomu stalo, lze to nějak vyřešit doma, nebo je lepší jet na pohotovost?

Traduje se, že jde o častý vánoční úkaz, ale případ rybí kosti zapichnuté v krku jsem za svou lékařskou kariéru zažila jenom jednou. Slyšela jsem o některých lidových způsobech, jak ji odstranit, například ji zajist kouskem potravy. Je doporučován chleba nebo

brambor, který pomůže kost uvolnit a posunout do žaludku, kde ji žaludeční kyseliny rozloží. Netuším, jestli to funguje, protože to nemám vyzkoušené. Tomu jedinému pacientovi, který měl kost v krku, tento způsob nefungoval. Prý vyzkoušel vše, co mu kdo z rodiny poradil, ale nakonec musel jet na pohotovost. Vždy záleží na tom, kde je ta kost umístěna, o jakou kost jde a jak je velká.

Má cenu zkoušet lidové recepty, než člověk vyrazí na pohotovost?

Jak znám lidi, tak většinou vyzkouší všechno, co mohou. Protože nikomu se nechce vstávat od štědrovečerní večeře a jet k lékaři. Samozřejmě záleží i na tom, jak velké obtíže kost v krku způsobuje. Pokud je hodně obtěžující, tak je rozhodně lepší si zajet na ORL, kde kost odborně odstraní.

Celý rozhovor najdete na www.programhplus.cz.

KOLIKA ÚMRTÍM JE MOŽNÉ PŘEDEJÍT?

Statistiky ukazují, že v zemích EU dochází k velkému množství předčasných úmrtí. Evropský statistický úřad Eurostat spočítal, že pokud by možností moderní medicíny byly využívány správně a včas, bylo by možné každoročně zachránit více než půl milionu lidských životů.

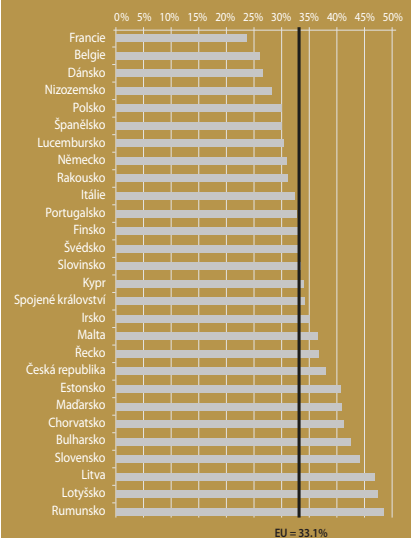
Podle propočtů statistiků z Eurostatu v roce 2015 zemřelo zhruba 1,7 milionu lidí mladších 75 let. Každé třetí úmrtí lze přitom označit za předčasné. S využitím dnešních lékařských znalostí a technologií je možné zhruba 33 % úmrtí zabránit. Podíl osob, které na svou nemoc umírají zbytečně, se v různých členských zemích EU liší dle kvality tamního zdravotnického systému, dostupnosti zdravotní péče a možností prevence. Nejvyšší je v Rumunsku, Litvě a Lotyšsku, kde dosahuje téměř 50 %, ale i na Slovensku s téměř 45 %. Nejnižší míra předčasných úmrtí je ve Francii, Belgii, Dánsku a Nizozemsku, kde se pohybuje kolem 25 %. V České republice by podle statistik bylo možné každý rok předejít zhruba 37 % úmrtí a zachránit tak 43 tisíc lidí.

PŘÍČINY ZBYTEČNÝCH ÚMRTÍ

Nejčastější příčinou vedoucí k předčasnému skonu jsou ischemické srdeční choroby, u nichž by bylo možné předejít 32 % procentům smrtelných případů, tedy 180 tisícům úmrtí občanů EU. Časté jsou i cerebrovaskulární onemocnění jako cévní mozková příhoda (16 %, tj. 89 tisíc osob), kolorektální karcinom (12 %, tj. 66 tisíc osob) nebo nádory prsu (9 %, tj. 50 tisíc osob). Z evropských statistik je tak zřejmé, že přístup k moderní a kvalitní zdravotní péči je klíčovým faktorem pro prevenci předčasných úmrtí.

PODÍL PŘEDČASNÝCH ÚMRTÍ VE STÁTECH EU, KTERÉM LZE PŘEDEJÍT

% předčasných skonů z celkového počtu úmrtí u osob mladších 75 let



Zdroj: EUROSTAT 2018, data z roku 2015