



ÚVODNÍ SLOVO

MUDr. Martin Haša,
osobní lékař pro děti
Programu Health Plus

JAK OCHRÁNIT ZDRAVÍ DĚTÍ

Vážení klienti,
na začátku června jsme pro Vás poprvé otevřeli nové dětské oddělení Programu Health Plus ve Vile Nový Smíchov. Doufáme, že se zde s Vámi budeme setkávat nejen v případech, kdy Vaše potomky budou trápit nějaké zdravotní obtíže, ale hlavně při pravidelné prevenci, která podporuje správný rozvoj dětí i dospívajících a pomáhá jim dospět ve zdravé dospělé jedince.

Klíčovou součástí prevence je vakcinace. Aktuálně se proti očkování vede negativní kampaň, která záměrně straší rodiče. Jako pediatr tvrdím, že vakcinace je jedním z největších vynálezů medicíny srovnatelným s objevem antibiotik. Rizika jsou zcela minimální. Naprosto převažují benefity, protože očkování dokáže děti ochránit před závažnými zdravotními důsledky.

V Programu Health Plus využíváme sofistikovaný systém vakcinace, který umožňuje pro děti nastavit individuální plán. Snažíme se rodičům vysvětlit výhody i důležitost očkování a snížit zbytečné obavy. Před vakcinací u dětí provádíme zdravotní prohlídku a vakcinu aplikujeme jen v případě, že to neohroží jejich zdraví. Se závažnými následky jsme se u nás zatím nikdy nesetkali.

Protože očkování u dětí i dospělých považujeme za zcela zásadní, nabízíme klientům některé vakcinace zdarma, které se liší podle jejich zdravotního programu. Pokud máte o rozšíření očkování zájem, můžete se kdykoliv obrátit na Vašeho osobního lékaře pro děti či pro dospělé.

Budeme rádi, pokud širokých možností očkování využijete, protože tím pomůžete chránit zdraví i život Vás i Vašich dětí.

MUDr. Martin Haša

NOVÉ DĚTSKÉ ODDĚLENÍ VE VILE NOVÝ SMÍCHOV

Program Health Plus loni oslavil 10. výročí vzniku a druhou dekádu existence odstartoval významnou novinkou. Pro dětské klienty se v pondělí 1. června otevřelo moderní dětské oddělení v nedaleké Vile Nový Smíchov, které dětem i rodičům nabídne vyšší komfort a úroveň zdravotní péče.

Počet dětských klientů Programu Health Plus v poslední době stále roste, což zvyšuje nároky na prostorové a technické zázemí i personální obsazení. „Naším hlavním cílem je zachovat, nebo ještě zlepšit úroveň lékařské péče. Zároveň chceme, aby klienti přicházeli do rodinného prostředí a cítili maximální pohodlí. Proto jsme nově zrekonstruovali prostory v blízké Vile Nový Smíchov, kam se postupně přesune dětská část polikliniky,“ sdělila vedoucí oddělení pediatrie a dětská osobní lékařka MUDr. Barbora Brhlíková.

PÉČE POD JEDNOU STŘECHOU

Vila Nový Smíchov v Radlické ulici, známá také jako Ringhofferova vila, je unikátní historická budova. Byla rekonstruována s citlivostí k původním detailům a s cílem vybudovat výjimečné zdravotnické zařízení s krásným prostředím, které splňuje nejpřísnější hygienické normy. Vila je dobře dostupná autem, veřejnou dopravou i pro pěší příchozí z OC Nový Smíchov. Dětská část polikliniky má samostatný vchod s pohodlným přístupem pro maminky s kočárky. Klienti mohou využívat moderní lounge s recepcí, kde je přivítá recepční. „Součástí je útulná čekárna, kde děti s rodiči mohou strávit případnou chvíli čekání v příjemném prostředí a využít možnost malého občerstvení. Pro infekční pacienty máme oddělený prostor, abychom předcházeli možnosti nakažení klientů, kteří nepřicházejí s akutní nemocí,“ popsala vedoucí pediatrie. Pohodlí zvyšují také diskrétní prostory pro kojící maminky s přebalovacím pultem. Ve vile fungují dvě moderně zařízení pediatrie



ambulance, v nichž ordinují osobní lékaři pro děti, MUDr. Barbora Brhlíková a MUDr. Martin Haša. Navíc tu budou sídlit další ordinace zajišťující péči pro děti a dospívající, konkrétně oddělení ORL, nefrologická ambulance a ordinace pro psychologii a logopedii. Ostatní oddělení zatím zůstanou v areálu v Kartouzské ulici, ale v budoucnu se chystá přemístění dalších ambulancí spolupracujících s pediatrií do Vily Nový Smíchov, aby rodiny měly péči ve všech klíčových oborech pod jednou střechou.

BEZ STRESU A ZTRÁTY ČASU

Obě nové dětské ordinace jsou velmi dobře vybavené. Kromě standardních zařízení mohou pediatrii využívat streptest, otoskop, přístroje na vyšetření moči nebo měření CRP. „Díky úzké spolupráci se specializovanými ambulancemi máme k dispozici i další diagnostické přístroje, třeba EKG, ultrazvuk,

EEG nebo spirometr,“ informovala MUDr. Brhlíková. Právě úzké propojení pediatrie a specializovaných oborů umožňuje ucelenou, rychlou a efektivní lékařskou péči. „O dětské a dospívající klienty u nás pečuje stabilní tým odborníků, klienti neputují od lékaře k lékaři, což je nejdůležitější hlavně u malých dětí. Rodičům tento systém šetří čas a snižuje případný stres jak dítěte, tak rodiče. Nám lékařům umožňuje připravit klientovi plán péče na míru a urychluje proces diagnostiky i léčby,“ dodala. Přesun dětských ordinací umožní zvýšit komfort nejen pro rodiče s dětmi, ale i pro ostatní klienty v prostorách kliniky v Kartouzské ulici. „Doufáme, že to bude pro všechny pozitivní změna. Věříme, že díky tomu ještě zvýšíme kvalitu péče o zdraví dětských i dospělých klientů. Nové prostory nám navíc do budoucna dávají příslib dalšího rozšíření našeho lékařského týmu,“ uzavřela vedoucí pediatrie.

NOVINKY

KULATÝ STŮL S MINISTREM

V centru Dox+ v červnu proběhlo setkání s ministrem zdravotnictví Adamem Vojtěchem pořádané společností Comenius. Hostem byl i zakladatel Programu Health Plus, MUDr. Oldřich Šubrt, který v debatě upozornil, že pandemie Covid-19 a další očekávané šíření koronaviru je obrovskou výzvou pro rozvoj digitalizace zdravotnických dat a telemedicíny. Poliklinika má v tomto ohledu náskok, protože již na začátku pandemie měla k dispozici funkční nástroj elektronického zdravotnictví (eHealth) v podobě mobilní aplikace HealthPlus, nově zavedla také online chatovací službu. Probíhá i vývoj dalších užitečných služeb eHealth.



SLUŽBY POLIKLINIKY BĚHEM LÉTA

I v létě se klienti Programu Health Plus mohou spolehnout, že bude o jejich zdraví postaráno. Poliklinika nechystá změny otevíracích hodin ani omezení péče, je možné využívat veškeré služby v plném rozsahu včetně nonstop call servisu. Navíc jsou k dispozici možnosti vzdálené komunikace s lékaři pomocí aplikace HealthPlus a online chatu, které klientům umožňují řešit lehké zdravotní obtíže na dálku, ať už jsou na dovolené kdekoliv. Stačí jen mít připojení k internetu. Více na www.programhplus.cz. Přejeme klientům nádherné léto.

ZKUŠENOSTI Z ONLINE CHATU

Nová chatovací služba funguje zhruba dva měsíce a reakce uživatelů naznačují, že předčila očekávání. Pro klienty může být užitečná zvláště v létě, kdy jim pomůže řešit lehčí zdravotní obtíže na dálku.

Online chat je dostupný v mobilní aplikaci a v klientské zóně na webu. Každý pracovní den je k dispozici chatovací tým (lékaři, sestry a recepční), který klientům odpovídá na dotazy a řeší jejich požadavky. V prvních dvou měsících si chatovací službu vyzkoušelo více než 200 klientů a jejich počet stále roste. „Je nutné zdůraznit, že používáme chat ke komunikaci jen s klienty, které známe a máme jejich úplnou medicínskou dokumentaci. To nám umožňuje rozlišit, zda lze situaci vyřešit na dálku, či je vhodná osobní návštěva lékaře. Bez přístupu k dokumentaci nelze zodpovědně rozhodnout žádný medicínský dotaz,“ vysvětlil vedoucí lékař týmu, MUDr. Pavel Šnajdr, PhD.

VYŘEŠÍ RŮZNÉ POŽADAVKY

Výhodou online chatu je, že přes něj lze sdílet data, například fotografie nebo pdf soubory. Po dohodě s klientem ho lze přepnout i do formy videohovoru. První klienti, kteří chatovací službu vyzkoušeli, si na výhody rychle zvykli. „Požadavky se zhruba z poloviny týkají zdraví, třetinu tvoří administrativní úkony a zbytek jiné požadavky. V oblasti medicíny jde nejčastěji o předpis léků pomocí eReceptu,“ sdělil MUDr. Šnajdr. Časté jsou konzultace o interpretaci laboratorních výsledků a objevují se samozřejmě i žádosti o konzultaci akutních zdravotních obtíží. „Chat neumožňuje vyřešit na dálku vše a okamžitě. Přírodním výsledkem může být i domluvení telefonátu/videotelefonátu v dohodnutém čase či objednání k osobní kontrole v ordinaci. Klienti díky tomu přicházejí k lékařům již se základními informacemi o povaze svého problému, což může dia-

gnosticko–terapeutický postup značně zefektivnit a urychlit,“ doplnil. Více než polovinu klientů, kteří již využili služeb online chatu, tvoří lidé od 30–50 let, třetinu lidé nad 50 let, nejmladší generace do 30 let překvapivě jen necelou desetinu.

RYCHLÁ A EFEKTIVNÍ POMOC

Lékaři přes online chat již úspěšně vyřešili různé akutní zdravotní problémy. „Nedávno s námi klient konzultoval náhle vzniklou vyrážku na trupu. Byl pátek odpoledne, začínal víkend. Přes chat nám poslal fotografie a ukázalo se, že jde o typický projev pásového oparu. Díky tomu jsme mohli ihned stanovit diagnózu a odeslat eRecept, aby mohl okamžitě zahájit terapii,“ popsal MUDr. Šnajdr. Od klientů, kteří mají s online chatem zkušenost, již přicházejí pozitivní ohlasy. „Chat je super! Ideální médium. Nemusím odkládat konzultaci, nemusím nikam volat ani chodit. Mohu poslat fotku. A je to mnohem rychlejší než po emailu...“ pochválil 33letý klient, který přes chat řešil akutní zdravotní obtíže. A službu oceňují i expati. „Velmi užitečný chat, dokonce nad mé očekávání. Vaše pomoc byla skvělá,“ shrnula dojmy 42letá cizinka žijící v ČR. Vyzkoušejte chatovací službu v praxi i Vy a posuďte sami. „Přes chat můžeme klientům zajistit lékařskou pomoc či konzultaci, ať už jsou kdekoli. To je užitečné zvláště v době letních dovolených. Ale doufám, že se nikomu z našich klientů nic nepřijemného nestane, přejí všem klidnou dovolenou bez komplikací,“ uzavřel vedoucí chatovací služby Programu Health Plus.



STATISTIKY COVID-19 V ČR

Z dostupných údajů ze světa vyplývá, že koronavirus více ohrožuje muže, než ženy. České statistiky však vykazují vyrovnanost, poměr potvrzených případů nemoci Covid-19 se u mužů a žen liší jenom minimálně. Jak nemoc zasáhla jednotlivé věkové kategorie?

POČET LIDÍ S PROKÁZANÝM ONEMOCNĚNÍM COVID-19 PODLE POHLAVÍ A VĚKOVÝCH SKUPIN

Věková skupina	Ženy	Muži	Celkem
0–14	303 (6,0 %)	359 (7,0 %)	662 (6,5 %)
15–24	495 (9,8 %)	474 (9,3 %)	969 (9,5 %)
25–34	699 (13,8 %)	810 (15,8 %)	1 509 (14,8 %)
35–44	850 (16,8 %)	889 (17,4 %)	1 739 (17,1 %)
45–54	989 (19,5 %)	1 042 (20,4 %)	2 031 (19,9 %)
55–64	649 (12,8 %)	669 (13,1 %)	1 318 (12,9 %)
65–74	439 (8,7 %)	499 (9,8 %)	938 (9,2 %)
75–84	368 (7,3 %)	262 (5,1 %)	630 (6,2 %)
85+	278 (5,5 %)	113 (2,2 %)	391 (3,8 %)
Celkový počet	5 070	5 117	10 187

POČET ÚMRTÍ OSOB S ONEMOCNĚNÍM COVID-19 PODLE POHLAVÍ A VĚKOVÝCH SKUPIN

Věková skupina	Ženy	Muži	Celkem
0–14	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)
15–24	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)
25–34	1 (0,7 %)	0 (0,0 %)	1 (0,3 %)
35–44	0 (0,0 %)	4 (2,0 %)	4 (1,2 %)
45–54	2 (1,4 %)	3 (1,5 %)	5 (1,5 %)
55–64	4 (2,8 %)	15 (7,6 %)	19 (5,6 %)
65–74	24 (16,8 %)	59 (29,9 %)	83 (24,4 %)
75–84	49 (34,3 %)	67 (34,0 %)	116 (34,1 %)
85+	63 (44,1 %)	49 (24,9 %)	112 (32,9 %)
Celkový počet	143	197	340

Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR, data platná ke dni 23. 6. 2020

Více na: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19/prehledy-khs>
<https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>

DLOUHODOBÁ PREVENCE KOMPLIKACÍ NEMOCI COVID-19

Před časem jsme Vás na webu informovali o možnostech prevence proti onemocnění Covid-19. Vzhledem k tomu, že se znalosti o této chorobě stále vyvíjejí, jsme se s MUDr. Romanem Koškem opět zaměřili na koronavirus a nové poznatky o preventivních opatřeních pro rizikové skupiny.

Jaká jsou aktuální doporučení pro prevenci?

Zásadní je pravidelná konzumace protizánětlivé potravy, tedy ovoce, zeleniny, vlákniny a probiotik zároveň se sníženou konzumací masa, nasycených tuků a vysoce zpracovaných potravin s nadbytkem cukrů a soli. Velmi přírodná je aerobní fyzická aktivita, stačí jen malá intenzita, ale zato pravidelně. Doporučuje se také snížení stresu, dostatek spánku a udržení sociálních vazeb. Vzhledem k dosud známým rizikovým faktorům je základem prevence dobrá kompenzace chronických chorob a samozřejmě dodržení všech protiepidemických opatření.

Můžete připomenout, jaké skupiny osob patří mezi nejvíce ohrožené virem SARS-CoV-2?

Z dostupných informací vyplývá, že onemocnění Covid-19 nejčastěji ohrožuje muže ve věku nad 65 let. Vysoce ohroženy jsou také osoby obou

pohlaví, které trpí obezitou, hypertenzí (76,1 %), diabetem (35,5 %), ischemickou chorobou srdeční (33 %) nebo fibrilací srdečních síní (24,5 %), mají onkologickou diagnózu (20,3 %), chronické onemocnění ledvin (18 %) či obstrukční onemocnění dýchacích cest (13,2 %), v nízkém procentu rovněž lidé s demencí (6,8 %). Zároveň platí, že riziko onemocnění Covidem-19 zvyšuje tzv. polymorbidita, tedy výskyt více chronických chorob najednou. Dvě rizikové diagnózy zvyšují riziko onemocnění o 25,6 %, tři a více diagnóz o 48,5 %.

Existují nějaká specifická preventivní opatření pro nejvíce rizikové skupiny?

Specifická preventivní opatření jsou zatím pouze na empirickém základě a nejsou podložena žádnými dokončenými klinickými studiemi. Ale mohu zmínit například očkování proti chřipce a pneumokoku nebo dostatečný příjem vitamínů C a D.

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