



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V PROGRAMU HEALTH PLUS

Společenské setkání na střešní terase, výstava akademického malíře Petra Písaříka a skvělá příležitost prohlédnout si veškeré prostory Programu Health Plus. To vše a ještě více bylo součástí Dne otevřených dveří, který přilákal více než tři stovky klientů naší polikliniky.



„Chtěli jsme klientům poděkovat za přízeň v náročném covidovém období. S dojetím musím říci, že nám v zásadě všichni klienti zůstali věrní. Děkujeme Vám. Slavnostní setkání má i další důvody – oslavu otevření druhé budovy polikliniky v historické vile Ringhofferů, představení našich inovovaných programů zdravotní péče s rozšířenou prevencí, nových ordinací a služeb i přivítání nových členů týmu, jenž pečuje o Vaše zdraví a spokojenost,“ prozradil účastníkům zakladatel Programu Health Plus, MUDr. Oldřich Šubrt. Klienti se mohli seznámit i s novým nástrojem pro zlepšování služeb. Jde o navštívenku s QR kódem, po jehož načtení mobilním telefonem se otevře dotazník v české či anglické verzi. V něm mohou klienti sdělit, jak jsou spokojeni se službami a doporučit, o jaké další služby mají zájem. „Tyto navštívenky budou k dispozici na recepcích polikliniky, QR kód bude umístěn i na webu. Pomocí dotazníku nám můžete poradit, co můžeme vylepšit, protože Vám chceme poskytovat péči nejvyšší úrovně,

vyhovující všem Vašich potřebám,“ vysvětlil. Klienti tak mohou klinice poskytnout okamžitou zpětnou vazbu, což umožní zdokonalování služeb i přístupu pracovníků.

SVĚTOVÉ UMĚNÍ PRO KLIENTY

Jedním z důvodů uspořádání nevšední akce bylo také představení projektu Vita Bene, který propojuje kliniku s uměleckou galerií a lékařskou péčí s uměním, protože umění pomáhá léčit tělo i duši. V projektu se budou konat umělecké expozice, které klientům zpříjemní návštěvu u lékaře. „Příležitosti Dne otevřených dveří jsme uspořádali vernisáž výstavy výjimečného umělce Petra Písaříka nazvanou Vektor přílivu, součástí byla i spontánní komentovaná prohlídka. Zájem předčil očekávání. Nadšení vzbudil přístup mistra Písaříka, který autenticky vysvětlil různé aspekty své tvorby, dokonce nasvítí obrazy mobilním telefonem, aby vynikl jejich fascinující lesk,“ popsala galeristka Programu Health Plus Magdalena Schnitzarová. Celosvětově

vě známý umělec využívá pomyslně neslučitelných materiálů i forem, jejichž prostřednictvím dosahuje jedinečného dojmu z nově vytvořeného prostoru, neskutečných barev, třípytu a nadčasové krásy. V Programu Health Plus aktuálně vystavuje 46 děl, které dosud nebyly společně vystavovány a některé vznikly přímo pro prostory kliniky. „Jednotlivým momentem zdánlivě nesourodých děl je autorova unikátní schopnost vytvořit vizuálně konzistentní a příjemný prostor evokující tajemný podmořský svět,“ popsala galeristka. Monumentální dojem vyvolávají hlavně díla v zemi zahradě Vily Nový Smíchov, ale za zhlédnutí stojí díla ve všech prostorech obou budov polikliniky.

PRO VELKÝ ÚSPĚCH BUDE OPAKOVÁNÍ

O komentovanou prohlídku v doprovodu mistra Písaříka byl tak velký zájem, že je na listopad plánováno opakování. Klienti mohou získat katalog vystavených děl, která si mohou i koupit. V předvánočním období navíc v projektu Vita Bene proběhne další vernisáž. Nečekaně velkou pozornost vyvolal také samotný Den otevřených dveří. „Pro účastníky bylo kromě prohlídky výstavy a obou budov kliniky připraveno i společenské setkání s hudbou a občerstvením na střeše obchodního centra Nový Smíchov. Setkání se setkalo s velmi pozitivním ohlasem, příští rok počtáme s dalším ročníkem,“ naznačil zakladatel kliniky MUDr. Oldřich Šubrt. O dalších zajímavých akcích v Programu Health Plus budeme informovat na webu a sociálních sítích.

ÚVODNÍ SLOVO

Pavlna Špuláková,
vedoucí zákaznického
servisu Programu
Health Plus



PETI HVĚZDIČKOVÝ SERVIS PRO KLIENTY

Program Health Plus si vždy zakládal na individuálním přístupu a poskytování nadstandardní péče. Nyní chceme náš přístup pozvednout ještě o úroveň výše a nabídnout Vám skutečně pětihvězdičkový servis, jaký si zasloužíte.

S tím souvisí některé změny. Jednou z nich je, že naše recepce se mění na zákaznický servis, který má za úkol co nejrychleji a neefektivněji řešit Vaše požadavky. Posílili jsme tým, nově se o Vaše potřeby stará 12 schopných, skvěle vyškolených a jazykově vybavených pracovníků, které jsou Vám k dispozici s ochotou a úsměvem. Samozřejmě můžete využívat i naši online chatovací službu a videokonzultace s lékaři.

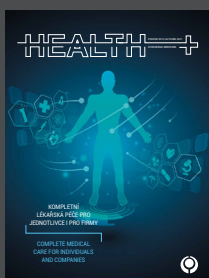
Velice nám záleží na Vaší spokojenosti, proto jsme vytvořili nástroj pro zlepšování služeb. Jde o online dotazník s přístupem z telefonu přes QR kód. V tomto dotazníku nám můžete sdělit, jak jste spokojeni s péčí, přístupem pracovníků a kvalitou služeb. A můžete nám doporučit, o jaké další služby máte zájem. Na našich recepcích jsou k dispozici navštívenky s QR kódem. Budeme rádi, když nám sdělíte Váš názor, protože Vám chceme zajistit péči nejvyšší úrovně.



Naším cílem je, abyste od nás odcházeli spokojení a s dobrým pocitem, že o Vás pečujeme tak, jak si zasloužíte.

Pavlna Špuláková

NOVINKY



NOVÝ KLIENTSKÝ ČASOPIS HEALTH+

Program Health Plus připravil další vydání oblíbeného clientského časopisu HEALTH+, který se tentokrát zaměřil na možnosti nejmodernější personalizované medicíny a lékařské péče pro zaměstnance firem. Pro zájemce je k dostání na recepcích Programu Health Plus nebo v elektronické verzi na webu polikliniky: <https://programhplus.cz/casopis-health-plus>



TŘETÍ DÁVKA OČKOVÁNÍ PROTI COVID-19 A VAKCINACE PROTI CHŘÍPCE

Bylo zahájeno očkování 3. dávkou vakcíny proti covid-19. Od října do prosince je také ideální doba pro vakcinaci proti chřipce. V ČR lze využít „klasickou“ tetravalentní inaktivovanou vakcínu a od letoška je pro děti od 2–17 let nově k dispozici i tetravalentní živá atenuovaná vakcína ve formě nosního spreje. Očkovat proti chřipce lze současně s jinou vakcínou. V jeden den je možné aplikovat do odlišných míst vakcíny proti covid-19 a proti chřipce. Podrobné informace poskytnou osobní lékaři pro děti a dospělé. Zájemce o očkování proti chřipce či covid-19 prosíme, ať se nám hlásí telefonicky nebo přes online chat.



PŘEKONÁNÍ HRANICE MILIONU DIABETIKŮ V ČR

14. listopadu se připomíná Světový den diabetu, který má upozornit na rizika této závažné choroby. Případá na den narození kanadského lékaře Fredericka G. Bantinga, objevitele inzulínu a držitele Nobelovy ceny za medicínu.

Počet lidí trpících diabetem mellitus (DM) v Česku trvale roste. Zatímco v roce 1997 bylo diagnostikováno přibližně 600 tisíc pacientů, o deset let později šlo již o 755 tisíc a v roce 2017 o více než 930 tisíc jedinců. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS) ve zprávě z roku 2018 uvádí, že drtivě převládá DM 2. typu (84 % v roce 2017) následovaný poruchou glukózové tolerance (7,8 %) a DM 1. typu (6,8 %), ostatní případy tvoří sekundární diabetes.

10 % ČESKÉ POPULACE

Poslední vydaná Zdravotnická ročenka ÚZIS uvádí, že v roce 2018 počet diabetiků přesáhl milion osob, konkrétně bylo diagnostikováno téměř 505 tisíc mužů a 514 tisíc žen. V průběhu téhož roku 37 522 lidí s cukrovkou zemřelo, z toho více než 4 tisíce v důsledku diabetu. Podíl diabetiků se zvyšuje po celém světě. Podle odhadů Světové zdravotnické organizace od roku 1980 vzrostl ze 4,7 % až na 8,8 % populace, v Evropě má jít o 7 % obyvatel, v ČR zhruba o 10 %. Vzhledem k tomu, že cukrovka není výhradně dědičnou chorobou a úzce souvisí se životním stylem, může ohrozit prakticky každého. Proto je velmi důležité dodržování zásad zdravého životního stylu a absolvování pravidelných preventivních prohlídek.

POČTY PACIENTŮ S DIABETEM MELLITUS (DM) V ČR V ČASOVÉM TRENDU

ROK	DM 2. TYPU	DM 1. TYPU	SEK. DM	DM CELKEM
2017	786 026	63 699	13 679	936 124
2016	787 324	60 281	13 679	929 945
2015	786 586	57 945	13 479	858 010
2014	788 243	58 423	13 163	859 829
2013	789 900	58 901	12 846	861 647
2012	772 585	56 514	12 128	841 227
2011	758 719	55 542	11 121	825 382
2010	739 859	55 811	10 560	806 230
2009	717 365	55 414	10 542	783 321
2008	708 847	54 474	10 240	773 561
2007	692 074	52 813	10 074	755 000
(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
1997	555 883	39 020	5 402	600 306

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR

Pozn.: Rozdíl mezi součtem jednotlivých skupin a celkovým počtem diabetiků tvoří skupina pacientů s poruchou glukózové tolerance, která není v tabulce zahrnuta.

OTEVŘENÍ NOVÉ DIABETOLOGICKÉ ORDINACE

Vyspělé země v posledních desetiletích trápí epidemie civilizačních chorob, mezi něž patří i diabetes mellitus, tedy cukrovka. Poliklinika proto pro klienty otevřela novou diabetologickou ambulanci, která zajišťuje veškerou potřebnou péči.

Mnoho lidí dnes trápí civilizační onemocnění známá jako nemoci z blahobytu. „Jedná se o choroby zapříčiněné nezdravým životním stylem – nevhodnou skladbou stravy s nadměrným energetickým příjmem, nedostatkem aktivního pohybu, přílišnou konzumací alkoholu a cigaret či dlouhodobým stresem. Tyto příčiny mají vliv na vznik a rozvoj obezity, aterosklerózy, cévní hypertenze s vysokým rizikem infarktu či cévní mozkové příhody, revmatických a nádorových nemocí, diabetu, ale i deprese, chronického únavového syndromu nebo syndromu vyhoření,“ vysvětluje lékařský ředitel Programu Health Plus, MUDr. Pavel Šnajdr, PhD. Poliklinika proto nedávno otevřela dvě ordinace pro specializované obory, které dosud nebyly dostupné, revmatologii a rehabilitační lékařství. Nyní zpřístupnila i ambulanci diabetologie, kterou vede MUDr. Barbora Jónová. „Díky původním i novým oborům můžeme klientům poskytnout prakticky kompletní péči v případě civilizačních onemocnění. V závažnějších případech máme k dispozici multidisciplinární tým, který komplexně řeší fyzické i psychické obtíže,“ dodává.

DIABETES NEBOLÍ, ALE MŮŽE ZABÍT

Moderně vybavená ordinace pro diabetologii sídlí v budově kliniky v Kartouzské ulici a bude zajišťovat diagnostiku cukrovky, její léčbu i primární, sekundární a terciární prevenci, edukaci a konzultační činnost

i sledování komplikací. „Dle statistik je v ČR diabetes diagnostikován u více než milionu lidí. Asi čtvrt milionu dalších není diagnostikováno ani léčeno. Cukrovka přitom způsobuje přidružené zdravotní obtíže, například poškození ledvin a velkých cév, neurologické obtíže či postižení oční sítnice a další závažné problémy. Komplikace spojené s diabetem ročně způsobují úmrtí více než 20 tisíc lidí,“ varuje MUDr. Šnajdr. Proto je zásadní, aby byl člověk trpící cukrovkou co nejdříve diagnostikován a byla mu nasazena léčba, která mu umožní žít kvalitní život a předejít následkům neléčeného diabetu. Problémem cukrovky je, že neboli a nemá specifické projevy, které by na ni upozornily. Lidé by proto neměli zanedbávat preventivní prohlídky u osobního lékaře, který může nemoc včas odhalit a pacienta odeslat k diabetologovi. „Diabetologická ordinace je určena nejen pro lidi s diagnostikovanou chorobou, ale i pro klienty s významnými rizikovými faktory či výskytem cukrovky v rodině, jimž můžeme díky vhodné prevenci pomoci rozvoji onemocnění předejít,“ uzavírá lékařský ředitel. V případě zájmu o diabetologickou prevenci či konzultaci stačí kontaktovat osobního lékaře, který zajistí objednání na diabetologii. Klinika již brzy nabídne také telemetrii, jež umožní měření cukru v krvi bez návštěvy ordinace a průběžné sledování zdravotního stavu léčených diabetiků.

PREVENTIVNÍ PORADNA

PREVENCE PROTI DIABETU

Zhruba každý desátý člověk v ČR trpí diabetem mellitus, tj. cukrovkou, která dokáže velmi výrazně zhoršit jejich kvalitu života. MUDr. Barbora Jónová prozradila, jaké jsou doporučené rady pro prevenci tohoto vážného onemocnění.

Diabetes je jednou z nejzávažnějších civilizačních chorob. Kolik lidí v ČR tímto onemocněním trpí?

Výskyt diabetu v ČR významně narůstá, hovoříme o novodobé epidemii. Za posledních 20 let se počet diabetiků zdvojnásobil. Může za to především nárůst obezity kvůli snížené fyzické aktivitě a nepřiměřeně velkému energetickému příjmu. Aktuálně se v Česku s diabetem léčí více než milion obyvatel. Navíc se odhaduje, že přibližně čtvrtina ze skutečného počtu diabetiků není diagnostikována. Jsme tedy v situaci, kdy každý desátý občan ČR má cukrovku. O závažnosti této nemoci svědčí i fakt, že ročně na komplikace diabetu v ČR zemře více než 20 tisíc lidí.

Jaké jsou rizikové faktory pro rozvoj diabetu?

Mezi rizikové faktory pro vznik diabetu 2. typu, který se u nás vyskytuje zhruba v 90 %, patří nadváha a obezita, genetická predispozice, snížená fyzická aktivita, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina lipidů v krvi, vyšší věk a předchozí výskyt diabetu během těhotenství.

Jaká jsou doporučená preventivní opatření?

Preventivní opatření pro rozvoj diabetu 2. typu souvisí s rizikovými faktory. Jde o dodržování zásad zdravého životního stylu, jako je racionální strava a dostatečná

fyzická aktivita. Prevence diabetu 1. typu je mnohem obtížnější i s ohledem na to, že příčina vzniku je stále předmětem zkoumání.

Jaký jídelníček je doporučován v rámci prevence proti cukrovce?

Doporučená je racionální strava s vyváženým poměrem základních živin, vitamínů i minerálních látek. Je nutné se vyvarovat především velkého množství tuků, volných sacharidů, uzenin, smažených pokrmů a většího množství alkoholu. Omezit soli. Naopak je vhodné zvýšit příjem vlákniny hlavně ve formě zeleniny a celozrnného pečiva. V neposlední řadě dodržovat pravidelný pitný režim.

Jaká míra pohybových aktivit je v prevenci optimální?

Doporučuje se pravidelná aerobní aktivita, ideálně 3–6x týdně v trvání 30–45 min, při které je dosaženo 60 % maximální zátěže. Jedná se o aktivitu, u které se člověk zapotí, zadýchá, ale je ještě schopen konverzovat. K nevhodnějším sportům patří rychlá chůze včetně nordic walking, běh, plavání, jízda na kole, běh na lyžích či tanec. Vše závisí na věku, fyzické kondici a přidružených onemocněních jedince.



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