

# ZDRAVÉ ZPRÁVY

PROGRAM HEALTH PLUS



## ÚVODNÍ SLOVO

**MUDr. Oldřich Šubrt,**  
CSc., MBA  
zakladatel Programu  
Health Plus

## DO NOVÉHO ROKU S NOVÝMI MOŽNOSTMI

**K**onec roku je vždy vděčnou dobou pro bilancování událostí uplynulých měsíců. Spíše než na minulost se však raději zaměřím na budoucnost.

Již od doby vzniku Programu Health Plus jsme se snažili využívat všech možností digitálních technologií a nabídnout klientům výhody eHealth, tj. elektronického zdravotnictví. Protože digitalizace pomáhá významně urychlit a zkvalitnit poskytovanou lékařskou péči. Nyní jsme eHealth posunuli na vyšší úroveň a vytvořili jsme speciální mobilní aplikaci, která slouží jako „poliklinika v mobilu“.

Aplikace s názvem HealthPlus Vám otevírá přístup do světa digitálního zdravotnictví a nabízí mnoho funkcí užitečných pro péči o zdraví přímo ve Vašem mobilním telefonu. Do budoucna se bude nadále rozvíjet a zpřístupní i funkce tzv. telemetrie a telemedicíny, které umožňují řešit některé zdravotní obtíže na dálku, aniž byste museli přijít do ordinace. Věříme, že naše aplikace se pro Vás stane užitečným zdravotním průvodcem a pomocníkem, kterého můžete mít neustále k dispozici.

Další významnou novinkou, o níž se můžete dočíst v tomto newsletteru, je chystané otevření nových ordinací v Praze 4, které se specializují na zdravotní péči pro firemní zaměstnance.

Celý tým Programu Health Plus neustále pracuje na rozvíjení a zdokonalování našich služeb, abychom Vám mohli poskytnout tu nejlepší lékařskou péči.

Přejeme Vám příjemné Vánoce a úspěšný rok 2020 plný nových pozitivních možností.

**MUDr. Oldřich Šubrt**

## NOVÁ MOBILNÍ APLIKACE HEALTHPLUS, VAŠE POLIKLINIKA V KAPSE

Stačí jen pár kliknutí a můžete mít kdykoliv zabezpečený přístup ke všem svým zdravotním zprávám, přehledu užívaných léků i termínů vyšetření přímo v mobilním telefonu. A také k různým službám užitečným při péči o zdraví. To vše v nové mobilní aplikaci HealthPlus.



**P**ředstavte si hypotetickou rodinu Krákorových, jejíž členové jsou klienty polikliniky Program Health Plus a stáhli si do telefonu aplikaci s názvem HealthPlus. Po přihlášení mají v mobilu po ruce všechny důležité informace o svém zdravotním stavu. Přehledná aplikace jim připomene termíny všech objednaných vyšetření i preventivních prohlídek a pomocí navigace vždy najdou správné místo, kam mají dorazit. Najdou v ní lékařské zprávy a důležité výsledky vyšetření i přehled užívaných léků s příbalovými letáky. Přes aplikaci mohou také přímo komunikovat s recepcí i nonstop call servisem polikliniky a poslat své požadavky nebo dotazy personálu, který zařídí vše potřebné. Pomocí aplikace mohou i vyfotografovat a odeslat

fotografii některých akutních symptomů. Osobní lékař snímek vyhodnotí a navrhne další postup, objedná je na vyšetření nebo rovnou předepíše eRecept. Je možné také snadné přepínání účtů mezi členy rodiny, rodiče tak mohou mít stále přehled o všech důležitých informacích týkajících se zdraví jejich potomků. Mají „polikliniku v kapse“.

### PRO RYCHLÝ A POHODLNÝ PŘÍSTUP

Digitální technologie dávají zdravotnictví obrovské možnosti. A díky aplikaci HealthPlus je teď můžete mít k dispozici i Vy přímo ve svém telefonu a využívat všechny výhody, stejně jako hypotetická rodina Krákorových. Aplikace funguje na všech nových typech smartphonů a je zdarma

ke stažení v App Store i Google Play. Je určena výhradně pro klienty Programu Health Plus, k přihlášení slouží přístupové jméno a heslo pro přístup do klientské zóny polikliniky. Pokud tyto přístupové údaje nemáte, můžete si je osobně vyzvednout na recepci polikliniky. Z důvodu zabezpečení citlivých dat je bohužel nelze sdělit telefonicky ani e-mailem. Více informací o aplikaci HealthPlus najdete na webu <https://programplus.cz/mobilni-aplikace>. Zatím je k dispozici pouze v české verzi, v budoucnu bude také ve verzi anglické. V případě dotazů se můžete kdykoliv obrátit na pracovníky recepce Programu Health Plus. Díky naší aplikaci můžete mít také vlastní „polikliniku v kapse“.

**Neváhejte a vyzkoušejte to.**

## NOVINKY

### OCENĚNÍ ZA INOVATIVNÍ ŘEŠENÍ ROKU 2019



V pražském Karolinu koncem listopadu proběhlo slavnostní předávání cen 1. ročníku soutěže Czech Digi Med Award. Jedním z oceněných projektů byla mobilní aplikace HealthPlus, kterou pro své klienty vytvořil Program Health Plus. Od poroty 10 renomovaných odborníků získala diplom za inovativní řešení roku 2019. „Je to pro nás velké ocenění a potvrzení, že se Program Health Plus rozvíjí správným směrem a že si odborná veřejnost uvědomuje přínos digitálních technologií pro zkvalitňování lékařské péče o klienty,“ sdělil vedoucí IT oddělení polikliniky Ing. Milan Tomeš, který diplom v Karolinu převzal.



### ČESKÝCH 100 NEJLEPŠÍCH

Pražský hrad byl 29. listopadu svědkem galavečera spojeného s udělením cen Českých 100 Nejlepších, které každoročně získávají české společnosti, podniky a firmy z různých oborů, které dosahují mimořádných či společensky velmi přínosných výsledků. Mezi účastníky byli i MUDr. Oldřich Šubrt, CSc., MBA, zakladatel kliniky Program Health Plus, která byla oceněna v oborové kategorii „Informační a komunikační technologie“ za výsledky v oblasti digitalizace zdravotnictví. Ocenění již od roku 1996 uděluje panevropská společnost Comenius v rámci anketní soutěže, v níž hlasuje zhruba 25 tisíc zástupců českých firem. Více informací najdete na našem webu [www.programplus.cz/novinky](http://www.programplus.cz/novinky).





## ČESKO JAKO ALKOHOLOVÁ VELMOC

V žebříčku států, jejichž obyvatelé konzumují nejvíce alkoholu na osobu, se ČR pravidelně umísťuje na nejvyšších příčkách. Letos klesla z pozice vicemistra světa na aktuální 4. pozici. S tímto pofidérním „úspěchem“ je však spojen rovněž nadprůměrně vysoký výskyt chorob spojených s alkoholem, kromě alkoholismu především s chorobami jater, srdce a trávící soustavy nebo s poruchami a poškozením mozku. Jak se vyvíjela tuzemská spotřeba alkoholu za poslední tři desetiletí?

### SPOTŘEBA ALKOHOICKÝCH NÁPOJŮ NA 1 OBYVATELE V ČESKÉ REPUBLICE OD ROKU 1989 (V LITRECH)

	alkoholické nápoje celkem	lihoviny 40%	víno	pivo
2017	170,6	6,9	19,4	144,3
2016	173,5	7,0	19,6	146,9
2015	172,4	6,9	18,9	146,6
2014	173,3	6,7	19,5	147,0
2013	172,3	6,5	18,8	147,0
2012	175,2	6,7	19,8	148,6
2011	168,8	6,9	19,4	142,5
2010	170,9	7,0	19,4	144,4
2009	177,6	8,2	18,7	150,7
2008	183,2	8,1	18,5	156,6
2007	185,8	8,2	18,5	159,1
2006	184,3	8,0	17,2	159,1
2005	188,1	7,8	16,8	163,5
2004	184,6	7,6	16,5	160,5
2003	186,4	8,4	16,3	161,7
2002	184,4	8,3	16,2	159,9
2001	181,3	8,2	16,2	156,9
2000	184,3	8,3	16,1	159,9
1999	184,2	8,3	16,1	159,8
1998	185,3	8,2	16,0	161,1
1997	185,6	8,3	15,9	161,4
1996	181,1	8,0	15,8	157,3
1995	180,2	7,9	15,4	156,9
1994	180,0	7,9	15,4	156,7
1993	176,7	7,8	15,3	153,6
1992	186,3	8,0	15,0	163,3
1991	169,9	8,2	14,8	146,9
1990	177,2	7,2	14,8	155,2
1989	170,8	6,3	13,5	151,0

Zdroj: Český statistický úřad, 2017

## NOVÁ ORDINACE PRO FIRMY

Na počátku ledna 2020 se v BB Centru v Praze 4 otevrou dveře dvou nových ordinací. Jde o pobočku Programu Health Plus, která nabídne komplexní zdravotní služby pro firmy.



Mnoho zaměstnavatelů si uvědomuje, že zajištění lékařské péče pro zaměstnance má velmi pozitivní vliv na jejich zdravotní stav, spokojenost, motivaci i pracovní efektivitu, a tím také na výsledky firmy. „Pražské BB Centrum se v poslední době stává sídlem mnoha úspěšných společností. Program Health Plus již zajišťuje zdravotní péči pro jednu velkou firmu v této lokalitě a zájem o naše služby projevují i další zaměstnavatelé, proto jsme se rozhodli otevřít v Praze 4 pobočku, která bude firemním klientům zajišťovat lékařské služby pro zaměstnance poblíž jejich pracoviště,“ sdělila obchodní ředitelka Programu Health Plus, JUDr. Michaela Löblová.

### PREVENCE, DIAGNOSTIKA I LÉČBA

Moderně vybavené lékařské ordinace se nacházejí přímo v BB Centru v budově D a nabízejí komfortní prostředí, které odpovídá všem požadavkům na poskytování prvotřídní zdravotní péče. „Naším cílem je zajistit nejen pracovnělékařské služby, ale komplexní zdravotní péči včetně prevence, diagnostiky, léčby či odborného poradenství,“ popsala ředitelka. O zdraví zaměstnanců bude pečovat osobní lékař, dvouatestovaný internista. Firemní klienti budou mít přístup také ke všem specializovaným oborům v rámci polikliniky Program Health Plus a ke službám širokého lékařského týmu čítajícího více než 50 zkušených specialistů. „Nabízíme firmám možnost nastavit lékařskou péči přesně podle jejich potřeb včetně nadstandardních služeb, jako je třeba zajištění péče pro rodiny zaměstnanců. Mohou využívat rovněž výhody elektronického zdravotnictví a mobilní aplikaci HealthPlus,“ doplnila JUDr. Löblová. Pokud máte zájem o více informací, kontaktujte recepci Programu Health Plus.

### PREVENTIVNÍ PORADNA

## PREVENCE PROTI KOCOVINĚ

Vánoce a silvestrovské oslavy konce starého a začátku nového roku jsou tradičně spojeny se zvýšenou konzumací alkoholu. S tím souvisí i častý výskyt stavu, který je obecně znám jako „kocovina“. Lékař polikliniky Program Health Plus MUDr. Pavel Šnajdr vysvětlil, jak pověstná kocovina vzniká a jak tlumit její projevy.

### Vánoční večírky u mnoha lidí provázejí pití velkého množství alkoholických nápojů. Jak vyšší konzumace alkoholu působí na lidský organismus?

Malé dávky alkoholu působí na náš organismus stimulačně, vyšší naopak tlumivě. Na účinky alkoholu je zvláště citlivý mozeček. Jeho intoxikace je provázena příznaky poruchy koordinace a rovnováhy, jako je nepřesné cílení pohybu, špatná artikulace a podobně. Těžká opilost pak může vést až ke ztrátě vědomí, hrozí i zástava dechu. Příležitostně a přiměřeně pití alkoholu během Vánoc a Silvestra nemusí být problém. Ale akutní intoxikace, pravidelné nemírné pití alkoholu, excesivní nárazové pití alkoholu a alkoholová závislost jsou čtyři nejčastější podoby nebezpečné konzumace alkoholu.

### Po nadměrném popíjení alkoholu se u mnoha lidí projevuje kocovina. O co z lékařského hlediska vlastně jde? Existují nějaká opatření, která pomohou překonat kocovinu? Fungují známé „babské“ rady?

Na vzniku stavu zvaného kocovina se podílí první metabolit oxidace alkoholu, acetaldehyd, který se dále rozkládá na acétát. Acetaldehyd je karcinogenní a cytotoxický, tedy poškozují buňky, a to nejenom v játrech. Při jeho odbourávání se zhoršuje dehydratace organismu a spotřebovává se glukóza. Základním pravidlem, jak kocovinu předcházet, je večer vypít jen

přiměřené množství alkoholu. Nepijte na prázdný žaludek. Nekuřte, nebo kouření během pití omezte. Pijte nealkoholické nápoje, hlavně vodu k „naředění“ alkoholu. Vypijte jí alespoň dvě velké sklenice než půjdete spát. Pokud přeci jen ráno kocovinu máte, pijte dost tekutin pro vyrovnání dehydratace. Přínosné jsou sladké nápoje, jako je džus, sladký čaj nebo cola, protože hladina cukrů bývá snižena. Na bolest hlavy můžete užít 1 až 2 Paraleny. A zkuste něco sníst. Oblíbená „babská rada“ je česnečka, která může posloužit k rehydrataci. Možná, že česnek může mít i nějaký další blahodárný vliv, ale žádnou takovou studii neznám. Jedlá soda pak při kocovině může snížit pocity kyselosti a pálení žáhy (pyrosis) při refluxu, který je obecně alkoholem zhoršován a vyvolává velmi nepříjemné pocity.

### Kvůli nadměrné konzumaci alkoholu během vánočních oslav nezřídka dochází k otrávením alkoholem. Jaké jsou zásady první pomoci?

Větší množství alkoholu má tlumivý účinek a může vést až k zástavě dechu. V ČR umírá každý rok na intoxikaci alkoholem 300 až 400 lidí. Při vážném podezření na otravu alkoholem se ztrátou vědomí, která může vypadat i jako velmi hluboký spánek, je na místě volat rychlou záchrannou službu. Při zástavě dechu je pak nutné zahájit neodkladnou resuscitaci a volat záchranáře.

Celý rozhovor najdete na webu [www.programhplus.cz/co-radi-nasi-lekari](http://www.programhplus.cz/co-radi-nasi-lekari).