



ÚVODNÍ SLOVO

JUDr. Michaela Löblová,
obchodní ředitelka
Programu Health Plus

ZE ŽIVOTA VAŠÍ POLIKLINIKY

V posledním půlroce bylo v Programu Health Plus velice živo. Poliklinika pro Vás rozšířila zdravotní péči ve vybraných oborech, například v alergologii, endokrinologii, sonografii a fyzioterapii. Rozšířili jsme lékařský tým o několik nových specialistů, o Vaše zdraví již pečují více než 50 lékařů různých specializací a desítky dalších členů personálu. Doplnili jsme také nabídku užitečných benefitů, které můžete využívat. Nově nabízíme třeba očkování proti spalničkám, které je pro klienty v programech Diamant a Safír zajišťováno zdarma.

Pro příjemnější léta jsme pro Vás připravili také další vydání našeho klientského časopisu HEALTH+, který již brzy dorazí do Vašich poštovních schránek. Tentokrát se zaměřil na nové trendy v medicíně 21. století, jako je elektronické zdravotnictví, telemetrie či telemedicina, díky nimž může být lékařská péče mnohem kvalitnější a také příjemnější pro klienty. Některé z těchto trendů již využíváme, další zavedeme v blízké budoucnosti. První vlaštvou bude mobilní aplikace pro klienty Programu Health Plus, která jim umožní přímý přístup k mnoha užitečným službám v rámci péče o jejich zdraví.

Zásadní novinkou je chystané rozšíření naší polikliniky. Chceme pro Vás zajistit co nejvyšší komfort, proto aktuálně připravujeme k otevření zcela nové prostory, které vyhovují i nejnáročnějším požadavkům na poskytování moderní lékařské péče.

Vše děláme proto, abychom Vám mohli zaručit nejvyšší úroveň lékařské péče. Jsme tu pro Vás a Vaše zdraví. Celý tým polikliniky Vám přeje nádherné léto.

JUDr. Michaela Löblová

TECHNOLOGICKÉ NOVINKY V PROGRAMU HEALTH PLUS

Nové technologie přinášejí do medicíny nové možnosti. Poliklinika průběžně modernizuje technické vybavení, protože nová generace přístrojů přináší lékařům přesnější výsledky a klientům pohodlnější průběh vyšetření.

Jednou z novinek, kterou si již na vlastní kůži vyzkoušelo mnoho klientů Programu Health Plus, je 12tisvodové klidové EKG (elektrokardiograf) značky Amedtec ECGpro CardioPart 12 Blue-Pi. Slouží pro měření elektrického potenciálu vyvolaného srdeční aktivitou a umožňuje odhalit případné poruchy srdečního rytmu nebo různé formy poškození srdečního svalu. „Měření EKG je součástí každého preventivního vyšetření, proto ho pravidelně absolvují všichni naši klienti. Na rozdíl od dříve používaného přístroje je nové EKG mnohem menší a technicky vyspělejší, což přináší výhody pro lékaře, zdravotnický personál i pro klienty,“ informovala hlavní sestra Programu Health Plus Bc. Jitka Thimová. Sestřičky si při používání nového EKG pochvalují především jednodušší obsluhu, snížení administrativní zátěže a také naprostou minimalizaci chybovosti. Lékaři oceňují přesnější výsledky měření srdeční aktivity a možnost nastavit záznam měření na míru jejich potřebám, což usnadňuje diagnostiku. Klienti pozitivně hodnotí hlavně to, že vyšetření pomocí nového EKG je rychlejší, v průměru trvá jen 2 až 3 minuty. „Velkým přínosem je i to, že díky využití technologie Bluetooth nové EKG zajišťuje velmi vysokou kvalitu signálu a bezdrátový přenos dat přímo do ambulantního informačního systému polikliniky, kde se záznam uloží do elektronické lékařské dokumentace každého klienta,“ vysvětlila.



Každý den vyšetření EKG absolvuje hned několik desítek lidí.

HOLTERY PRO DOMÁCÍ MĚŘENÍ

Dalšími novými přírůstky v oblasti přístrojového vybavení jsou také moderní holtery značky AmedTec pro domácí měření krevního tlaku a EKG. Monitorují zdravotní data klienta při každodenní zátěži v jeho přirozeném prostředí doma nebo v práci, a to po dobu 24 hodin. „Používají se k neinvazivnímu vyšetření třeba v případě hypertenze či kardiovaskulárních problémů. V případě tlakového holteru jde o malý přístroj spojený s manžetou upevňovanou na paži, která se pravidelně nafukuje a měří hodnoty krevního tlaku. Holter na měření EKG je spojen se samolepicími elektrodami, které jsou upevněny na hrudník, kde snímají srdeční aktivitu,“ popsala Jitka

Thimová. Samotný holter je upevňován na opasek kolem břicha, kde zaznamenává údaje. Klient si po dobu měření vede zápisky o všech prováděných aktivitách, které potom lékař porovnává s výsledky monitorace, aby dokázal zjistit příčiny případných abnormálních stavů. Do budoucna se Program Health Plus chystá pořídit také telemetrické glukometry pro diabetiky na měření hladiny cukru v krvi a telemetrické tonometry na měření krevního tlaku, které by umožnily průběžné přenášení naměřených zdravotních údajů od klienta přímo do ambulantního informačního systému polikliniky. Další zajímavé informace o technologických novinkách v Programu Health Plus se dozvíte v novém vydání klientského časopisu HEALTH+, který Vám bude již brzy doručen do Vaší poštovní schránky.

NOVINKY



NÁVRAT DO AFRIKY V PROGRAMU HEALTH PLUS

Leto v poliklinice zkrášluje výstava s názvem „Návrat do Afriky“ v podobě fotografií z africké divočiny, obrázků tamních obyvatel a domorodých artefaktů. Objektív se zaměřil na přírodní krásy východoafrického státu Tanzanie, hlavně na národní park Serengeti a kráter Ngorongoro, který je právem nazýván osmým divem světa. Nabízí i pohled do nitra tanzanského národního parku Ruaha označovaného za možná nejkrásnější divočinu v Africe. Expozice potrvá do konce léta a lze ji shlédnout kdykoliv během otevřené doby polikliniky.

NAŠI LÉKAŘI V ŽEBŘÍČKU ČASOPISU TÝDEN

Speciální vydání zpravodajského časopisu Týden s názvem „Obsáhlý průvodce elitou české medicíny“ zveřejnilo žebříček 111 výjimečných českých lékařů, v němž představilo i specialisty z Programu Health Plus. V rámci oboru dermatologie redakce vybrala MUDr. Lucii Mansfeldovou, v oboru dietologie a diabetologie PhDr. Karolínu Hlavatou, PhD. a v oboru gynekologie a porodnictví MUDr. Ivana Ročárka. Pomyslným čtvrtým zástupcem je externí spolupracovník polikliniky MUDr. Tomáš Dědič z Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí.

AKCE PRO DĚTI VE FRANCOUZSKÉM LYCEU

Program Health Plus se v květnu již tradičně účastnil akce School Fair, kterou každoročně pořádá Francouzské lyceum v Praze. Pro školáky a jejich rodiče připravil speciální zábavu, děti potěšilo hlavně modelování z balónek a malování na obličej, rodiče často využívali možnost nechat si od zdravotní sestřičky změřit krevní tlak.



METODA INSTRUMENTÁLNÍHO OBOHACOVÁNÍ

Tým specialistů naší polikliniky nedávno posílila logopedka Mgr. Šárka Wagenknechtová, která praktikuje také unikátní „Metodu instrumentálního obohacování prof. Feuersteina“. Je obrovským přínosem pro děti s poruchami učení i pro mimořádně nadané školáky.

Metoda instrumentálního obohacování pomáhá dětem „naučit se učit“ a podporuje jejich rozvoj v mnoha oblastech. „Má zvláštní historii. Vznikla v Izraeli a její tvůrce, prof. Reuven Feuerstein, ji v 50. letech 20. století vytvořil pro děti zasažené holokaustem, které byly po těch strašlivých zážitcích velmi deprivované. Měla pomoci rozvíjet jejich psychické funkce, emocionalitu, podpořit chuť se vzdělávat a obecně i chuť do dalšího života,“ vysvětlila Mgr. Šárka Wagenknechtová. Metoda měla výborné výsledky, profesor ji úspěšně vyzkoušel také na svém vnukovi, který trpěl Downovým syndromem. Postupně se ukázalo, že instrumentální obohacování je prospěšné prakticky všem – dětem s různými poruchami a typy syndromů i s lehčí mentální retardací, běžným předškolákům a školákům, vysoce inteligentním dětem i dospělým, kteří se chtějí ve svém životě dále rozvíjet.

ROZVOJ MENTÁLNÍCH PROCESŮ

Metoda prof. Feuersteina je dnes oblíbená po celém světě. Lze ji aplikovat již od 2 let věku dítěte, horní věková hranice není omezena. Je založena na práci s tzv. instrumenty, kterých existují desítky. Mají obrázkovou podobu a jsou zaměřeny na různé oblasti, směry a situace. Děti, potažmo dospělí se s instrumenty učí pracovat, osvojují si rozmanité strategie a ty se snaží přenášet do běžného života. „Možná to zní poměrně abstraktně, ale skvěle to funguje. Spektrum toho, co metoda pomáhá rozvíjet, je velice široké. Například předmatematické představy, prostorové vnímání, logické vazby či představivost. Má také obrovský potenciál v oblasti rozvoje mentálních procesů, hlavně

konstruktivního a kritického myšlení. Navíc u dětí podporuje motivaci se učit,“ popsala logopedka. Metoda instrumentálního obohacování může být aplikována buď individuálně, nebo skupinově. Skupinová práce má ještě tu výhodu, že učí komunikovat a kooperovat ve skupině, argumentovat, vyjadřovat svůj názor a obhájit si ho. Děti v moderní době kvůli masivnímu rozšíření elektronických způsobů komunikace začínají mít problém s běžnou mezilidskou komunikací a skupinové praktikování této metody pro ně může být velmi podnětné a obohacující. Třeba mimořádně talentované děti mívají často velké potíže komunikovat s vrstevníky a kvůli vysokému inteligenčnímu kvocientu se cítí vyčleněny z kolektivu. Instrumentální obohacování to může pomoci změnit.

MYŠLENÍ VŮBEC NEBOLÍ

Mgr. Wagenknechtová absolvovala dva kurzy metody instrumentálního obohacování přímo u žáků prof. Feuersteina, který zemřel v roce 2014. Díky tomu může praktikovat tuto metodu u malých dětí od 2 do 7 let a u školních dětí a středoškoláků, dospělým se nevěnuje. Při své odborné praxi Feuersteinovu metodu nenabízí primárně jako nápravnou techniku, ale jako užitečný prostředek k dalšímu rozvoji dítěte. „Dnes se někdy říká, že myšlení bolí, ale metoda instrumentálního obohacování může dětem ukázat, že myšlení vůbec neboli. A naučit je, jak na to... Děti mnohdy vůbec nevnímají, že se učí myslet, ale pro jejich další život to může být velmi prospěšné,“ uzavřela.

DEMENCE V ČR

Počet lidí trpících demencí stále roste. Podle Zprávy o stavu demence v ČR, kterou vydala Česká alzheimerovská společnost, žilo v roce 2015 v Česku zhruba 156 tisíc osob s různými typy demence. Tímto závažným onemocněním dnes trpí každý pátý senior starší 80 let.

Jedná se o celosvětový jev. Vzhledem ke stárnutí populace se ve většině zemí světa zvyšuje i množství pacientů s diagnózou některého z mnoha typů demence. Dosud poslední Zpráva o stavu demence v ČR vydaná roku 2016 přináší podrobný pohled na současnou situaci a také varovný výhled do budoucna. Již příští rok by počet nemocných měl přesáhnout 180 tisíc, v roce 2050 by jich mělo být ještě o 200 tisíc více. Jaká jsou další zajímavá čísla?

ROZŠÍŘENÉ TYPY DEMENCE

Alzheimerova nemoc 62 %

Vaskulární demence 17 %

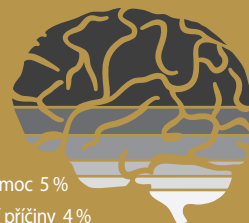
Smišené demence 10 %

Parkinsonova nemoc 5 %

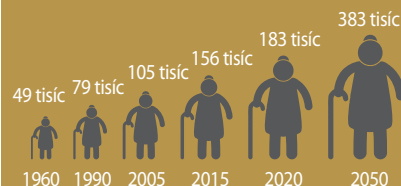
Ostatní vzácnější příčiny 4 %

Jiné degenerativní onemocnění mozku 2 %

Zdroj: Česká alzheimerovská společnost, o.p.s., data z roku 2016



DEMENCE VČERA, DNES A ZÍTRA



Zdroj: Česká alzheimerovská společnost, o.p.s., data z roku 2016

DEMENCE V SOUVISLOSTI S VĚKEM

1 ze 13 lidí starších 65 let



2 z 10 lidí starších 80 let



5 ze 10 lidí starších 90 let



Zdroj: Česká alzheimerovská společnost, o.p.s., data z roku 2016

Kompletní Zpráva o stavu demence v ČR viz: <http://www.alzheimer.cz/res/archive/004/000480.pdf?seek=1492589048>

PREVENTIVNÍ PORADNA

PREVENCE PROTI DEMENCI

Riziko vzniku demence je většinou spojeno s věkem, ale existují i jiné příčiny, které mohou způsobit rozvoj tohoto onemocnění v jakémkoliv věku. S klinikou psychologů Programu Health Plus Mgr. Kateřinou Weigertovou jsme se proto zaměřili na prevenci proti demenci.

Jaké faktory mají na rozvoj demence vliv?

Existují různé druhy demence. V první řadě tzv. primární demence, mezi něž patří například Huntingtonova, Parkinsonova či Alzheimerova choroba a některé další. Další skupinou jsou vaskulární demence způsobené ischemickými změnami mozkové tkáně, které souvisejí s tím, že se určitá část mozku nedokrvuje. Vznik demence mohou způsobit rovněž některá virová onemocnění, traumata hlavy nebo intoxikace alkoholem, drogami a jinými chemickými látkami, kdy může dojít k rozvoji tzv. toxické demence. Existuje celá řada typů demence. Často se projevují také smíšené demence. Poslední dobou se používá i termín digitální demence zpopularizovaný knihou německého neurologa a psychiatra Manfreda Spitzera. Ale ta nespadá mezi klasické typy demencí v pravém slova smyslu.

Vznik klasické demence je velmi ovlivňován věkem. Je možné mozek nějakým způsobem trénovat a oddálit tím nástup tohoto onemocnění?

Mozek lze trénovat cílenými cvičeními, ale rovněž pomocí každodenních běžných činností. To je doporučeno lidem, kteří přicházejí do kritického věku 60+, aby hodně mluvili, hodně komunikovali, četli, snažili se zapamatovat si to, co je zajímavé, a sdíleli to s blízkými, vyprávěli o tom či psali. Tím se trénují komplexní rozumové schopnosti. Mezi další prospěšné aktivity patří například luštění křížovek, řešení sudoku nebo sledování AZ Kvízů, ale také malé každodenní věci, jako zapamatovat si krátký seznam na nákup, snažit se průběžně sčítat ceny produktů v nákupním košíku a zkusit spočítat, kolik to bude stát, i to pomáhá trénovat mozek... Kdyby měl někdo pocit, že mu běžný trénink nestačí, může zajít za odborníkem, který mu poradí individuálně zaměřená cvičení.

Kompletní rozhovor najdete na webu www.programhplus.cz.