

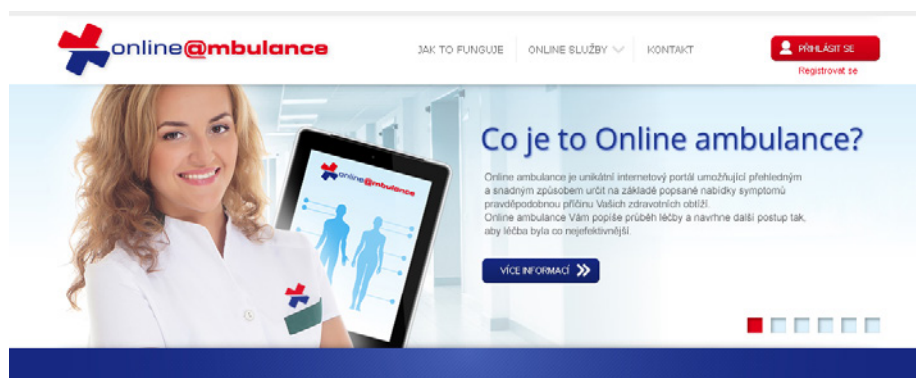
PRAKTICKÝ LÉKAŘ NEUSTÁLE K DISPOZICI ANEB NOVÁ VERZE PORTÁLU ONLINE AMBULANCE

Služba **Online ambulance**, díky které mají její uživatelé lékaře po ruce prakticky **kdekoliv**, kam sahá internet, se stává mezi klienty **Mojí ambulance** stále populárnější. V současné době pracujeme na nové verzi.

JEDINEČNÁ ONLINE SLUŽBA

Portál Online ambulance je mezi uživateli oblíbený pro svou jednoduchost a přehlednost. Z pohodlí domova či kanceláře umožňuje kontakt s lékařem, obsahuje také online diagnostiku zdravotních potíží, kdy stačí několik kliknutí k objevení problému. Nechybí ani přehledná encyklopedie nemocí. Tento internetový projekt slouží jako snadné řešení zdravotních problémů a pro klienty Mojí ambulance je služba samozřejmě zdarma. Pro ostatní bude v nové verzi připravená 14denní zkušební verze.

Portál Online ambulance byl spuštěn již minulý rok a jeho návštěvnost i oblíbenost neustále roste. Momentálně pracujeme na novém grafickém designu, jenž vychází z moderních trendů. Největší novinkou budou klientské účty, které budou klientům Mojí ambulance zřízeny zdarma. Profily budou mimo jiné zobrazovat nejdůležitější informace, jako jsou kontaktní údaje, historie objednávek k lékaři, dotazy z online poradny a další.



JEDNODUCHÉ A RYCHLÉ OVLÁDÁNÍ

Kromě standardního přihlášení se budete moci do portálu přihlásit také přes Facebook. Přihlašování tak bude ještě jednodušší a rychlejší. Při vývoji portálu je prioritní také zabezpečení, které spolehlivě chrání osobní a citlivé údaje. Klientské účty budou uživatelsky přívětivé a orientace na stránkách bude velmi jednoduchá a intuitivní jako doposud. Ovládání programu zvládnou i úplní počítačový začátečníci. Praktického lékaře tak můžete mít po ruce prakticky kdykoliv.



ÚVODNÍ
SLOVO
ŘEDITELKY
SPOLEČNOSTI

Vážení klienti, milí čtenáři,
v rukou držíte další číslo našeho newsletteru, a jelikož nám pomalu nastává jaro, je i tematika tohoto čísla částečně jarně laděná.

Ani po zimě nezhálíme a vylepšujeme naše služby. Připravujeme pro vás novou verzi portálu Online ambulance. Kromě modernějšího a přehlednějšího designu se můžete těšit na spoustu dalších vylepšení. Po jeho spuštění na počítačích pak budeme vyvíjet také verzi pro mobilní zařízení a tablety používající systémy iOS a Android.

Lékař Jiří Šoukal pro vás tentokrát připravil článek o tom, jak se na jaře probudit k životu, dočtete se také něco o nových internetových projektech zaměřených na hubnutí a zdravý životní styl.

Dále v tomto čísle najdete informace o novinkách a dění na našich pobočkách, o online aplikacích či o Dni otevřených dveří na liberecké pobočce.

Moje ambulance má v tomto období hned několik důvodů k oslavám. Počet našich klientů nadále roste a již překonal hranici 110 tisíc pacientů, což je číslo, jež nás všechny nesmírně těší. Zároveň máme radost z nové, v pořadí již šestnácté pobočky, kterou jsme otevřeli v Liberci.

Děkujeme vám za vaši přízeň a náměty a připomínky, které nás neustále ženou dál ve zdokonalování našich služeb. Již brzy pro vás chystáme otevření dalších poboček například v Pardubicích, Ústí nad Labem nebo v Českých Budějovicích. Přejeme vám příjemné počení a krásné jaro plné energie bez nachlazení i dalších potíží.

Ing. Lenka Laníková
předseda představenstva společnosti
MOJE AMBULANCE a.s.

PORTÁL SE NEUSTÁLE ZDOKONALUJE A ROZŠIŘUJE

Oproti původní verzi dojde k rozšíření sítě diagnostických otázek, které pomáhají rychle určit zdravotní obtíže. Online ambulance obsahuje také encyklopedii nemocí či možnost spojit se s lékařem pomocí video chatu přes Skype. Zpětná vazba od uživatelů je však hnacím motorem, díky kterému neustále naše služby zdokonalujeme a rozšiřujeme.

LÉKAŘ I DIAGNOSTIKA V MOBILNÍM TELEFONU

Již brzy bude služba ještě dostupnější. Praktického lékaře můžete mít prakticky v kapse či kabelce, bude k tomu stačit mobilní telefon. Po spuštění nové verze portálu Online ambulance se totiž můžete těšit na mobilní aplikaci pro systémy Android i iOS (Apple). Své obtíže tak budete moci začít řešit ihned při prvních příznacích.

Chceme, aby naši klienti byli vždy dobře informováni a o jejich zdraví bylo dobře postaráno. Online ambulance je jedním z dalších kroků péče o pacienta, který se tak může prostřednictvím internetu jednoduše informovat o příčinách, průběhu či léčbě svých potíží.

PROBUĎME SE NA JAŘE K ŽIVOTU

Hezké dny, vážení přátelé, vítám vás nyní na sklonku zimy a začátku jara, které začíná jarní rovnodenností 20. března.

Každé jaro pro nás všechny znamená přelomové období a symbol nového, klíčícího života. I český jazyk má pro první jarní měsíc název březen, který je odvozený od slova březost. Celá příroda se rodí do nového života.

ZAČÁTEK NOVÉHO ŽIVOTA



I náš vstup do nového života přicházejícího jara je značně náročný. Příroda nám klade zvýšené nároky na naše tělo i naši mysl. Proto přibývá v období na sklonku zimy a na počátku jara tolik nemocí.

Abychom se nestali nemocnými pacienty ležícími v posteli a mohli si přicházející jaro náležitě vychutnat, je dobré si uvědomit

několikero zásad. Respektování těchto zásad nám zajistí vždy pevné tělesné i duševní zdraví, vitalitu a optimismus. Jedná se o zásady jednoduché, prosté a finančně nenáročné. Uvědomovali si je už naši předkové.

ZIMA JE NÁROČNÁ PRO LEDVINY

Zimní období je charakteristické nedostatkem slunečního svitu a chladem. Je přirozené, že v zimě déle spíme a jíme vydatnější jídla, která nás více zahřejí. Konzumujeme tak více tučných a masitých potravin. Zimní období je náročné zejména pro naše ledviny. Proto je dobré na ně v tomto období myslet a podporovat jejich funkci dostatečným spánkem.

Ledvinám neprospívají lilkovité potraviny (brambory, rajčata a baklažány). Omezíme tedy konzumaci hlavně brambor, které v době předjaří obsahují velké množství jedovatého solaninu. Pozor si musíme dát také na velké množství soli, jídlo po osmnácté hodině, nadbytek bílkovin a prochlazení.

NA JAŘE MYSLEME NA JÁTRA

Typickým orgánem pro jaro jsou játra. Ta jsou na jaře zodpovědná za vyloučení všech škodlivin z těla, které se v něm během zimy nashromáždily, hlavně vlivem tučného a masitého jídla, cukrů a bílé mouky. Emocí jater je hněv, agresivita a neústupnost. Játrům prospívá ovoce, zelenina a byliny kyselé nebo lehce nahořklé chuti (citrony, grepy, ostropestřec, heřmánek). Játra posiluje i jablečný ocet.

JARNÍ OČISTNÁ KÚRA

Nejcennější prostředky k jarní očistě ale poskytuje naše okolí. Na jaře lze v dostatečné míře nasbírat medvědí česnek, pampelišku a kopřivu. Tyto bylinky zajistí skvělou jarní očistnou kúru. Tu doplníme vhodným pitným režimem (kvalitní pramenitá voda, slabé bylinkové čaje, čaj banča...) a případně i občasnými jednodenními půsty.

Snažme se dlouho a často pobývat na čerstvém vzduchu a na sluníčku, které nám zajistí dostatek vitamínu D3. Začínáme postupně vzrůstající fyzickou aktivitu (chůze, kolo, běh...), která okyslíčí celé tělo. Užívejme si jara, radujme se, plánujme a mějme se rádi.

Respektováním ročních období, biorytmů a tělesných pochodů, návratem k přirozeným návykům a využitím jednoduchých principů, které nám příroda nabízí, si zajistíme trvalé tělesné zdraví, duševní svěžest i duchovní pohodu. Učme se všichni v přírodě využívat toho, co nám dostatečně nabízí.

*Krásné jaro,
Jiří Šoukal, lékařský ředitel*

OTEVŘELI JSME DALŠÍ POBOČKU. TENTOKRÁT V LIBERCI

Moje ambulance je největší síť praktických lékařů v České republice. Je prvním a zároveň jediným zdravotnickým zařízením tohoto typu v tuzemsku. Momentálně se může pochlubit již **110 tisíci registrovanými klienty**. Jejich počet však stále roste a stejně tak roste i počet našich nových poboček.

V současné době máme **16 poboček**, najdete je například v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci či Havířově. Nejnovější pobočka byla otevřena v únoru v Liberci. Nachází se v obchodním centru Forum Liberec a může se pochlubit krásnými moderními prostory.

V LIBERCI USPOŘÁDALI DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Liberecká pobočka je připravena pojmout až 10 000 pacientů. Všichni zájemci o registraci se mohli přijít podívat na Den otevřených dveří, který byl v Liberci uspořádán 13. února. Mohli nahlédnout do prostor Mojí ambulance, popovídat si s personálem či si nechat bezplatně změřit krevní tlak.

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY PROJEKT MOJE AMBULANCE VÍTÁJÍ

Pobočku v tento den navštívili také zástupci pojišťoven a samotné vedení společnosti Moje ambulance. Všichni společně s lékaři a sestrami diskutovali o českém zdravotnickém systému a o dalších odborných tématech.

REGISTRACE STÁLE PROBÍHÁ

Liberecká pobočka má otevřeno každý pracovní den od 7 do 19 hodin. O pacienty se tam starají lékaři Veronika Gulyášová, Masoud Faal, Olga Svobodová a Petr Hruška. Staniční sestrou je Jana Balšánková. Registrace do ordinace stále probíhá. Je možná jak na místě, tak samozřejmě i online prostřednictvím registračního formuláře.

Moje ambulance je poskytovatelem špičkových zdravotnických služeb a na všech svých pobočkách se snaží vycházet klientům maximálně vstříc. Tomu pak odpovídá ordinační doba, rezervační systém prohlídek i vstřícnost celého personálu. Nové pobočky otevíráme dále v různých koutech republiky. Brzy začneme pečovat o pacienty také v Pardubicích, Českých Budějovicích nebo Ústí nad Labem. V pořadí již pátou pobočku otevíráme v Praze.



ONLINE PROJEKTY POMOHOU EFEKTIVNĚ HUBNOUT A ŽÍT ZDRAVĚJI

Společnost Fitaktivnet, s. r. o., která se dlouhodobě věnuje programům na podporu hubnutí a zdravého životního stylu, přichází od letošního roku s novinkou ve formě inovativních online služeb. Spustila provoz dvou internetových stránek www.onlinehubnuti.cz a www.zdravilide.cz.

APLIKACE JSOU UŽIVATELSKY NENÁROČNÉ

Kromě průběžně aktualizovaných informací k daným tématům tam naleznete především bohatý interaktivní obsah. V poradnách můžete zcela volně klást dotazy odborníkům pro dané oblasti. Klíčovým nástrojem jsou pak interaktivní online programy pro hubnutí a úpravu životního stylu.

JAK TO VŠECHNO FUNGUJE

Již po registraci získáte informaci o svém individuálním profilu. V návaznosti na to se pak dostanete do virtuálního „optimálního světa“. V něm vás již čekají jídelničky a pohybové programy připravené přesně pro vás. Ty si můžete v případě potřeby velmi jednoduše upravovat, nebo si tvořit zcela vlastní.

MOTIVUJÍCÍ BODOVÝ SYSTÉM

Díky originálnímu přístupu využívajícího bodů, v programu nazvaných Optony, nemusíte počítat jouly ani kalorie a pořád máte dokonalý přehled, kolik jídla si ještě můžete dovolit. Celý systém je doplněn motivačními prvky, které vám umožňují při práci s programem získávat virtuální peníze, za něž pak získáváte slevy na zboží v e-shopu, či na objednávku dalších programů.

VÝHODY PRO KLIENTY MOJÍ AMBULANCE

Zatím jsou programy ZDARMA. I po jejich zpoplatnění však budou mít klienti Mojí ambulance při jejich využití vždy nadstandardní podmínky!

Jak jste si možná již všimli, na stránky www.onlinehubnuti.cz a www.zdravilide.cz se můžete dostat i z webových stránek Mojí ambulance.



Najdete nás na

facebook

twitter

Google+

YouTube