

## OČKOVÁNÍ NA CESTY

Vzhledem k blížícímu se období dovolených a stále větší oblíbě zájezdů do exotických destinací, kde našemu tělu hrozí nákaza celou řadou neznámých nemocí, rozhodli jsme se do nového čísla magazínu zařadit pár informací k tomuto tématu.

Každá země má jiné požadavky na očkování (povinné a doporučené očkování). Nejprve je důležité zkontrolovat stav dosavadního očkování (očkování proti tetanu, záškrtu, spalničkám a dětské přenosné obrně). Každému jednotlivci je poté vypracován očkovací plán, který je přizpůsoben charakteru plánovaného výletu do konkrétní destinace a především zbývajícímu času do odjezdu.

Pokud tedy letos zvažujete cestu do zahraničí, kde je třeba očkování, doporučujeme se předem informovat a zahájit očkování včas. Aplikace jednotlivých vakcín mají totiž mezi sebou určité odstupy, které je nutné dodržet.

Více informací o očkování do ciziny naleznete na stránkách očkovacích center.

## VSTUPNÍ A PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY

Po registraci prošel vstupní prohlídkou každý pacient Mojí ambulance a řada z nás již několik let pravidelně kvůli ochraně svého zdraví podstupuje prohlídky preventivní.

**Chodíte na preventivní prohlídky? Říkáte si, že je to ztráta času, když vám nic není?**

Opak je ale pravdou. Preventivní prohlídky pomáhají lékařům odhalit změny zdravotního stavu, které by dále mohly vést k onemocněním jako např. cukrovka, zvýšený cholesterol a v neposlední řadě vysoký krevní tlak.

**Proč je nutné při změně lékaře projít vstupní prohlídkou?**

Při změně praktického lékaře je prohlídka přínosem nejen pro lékaře, ale i pro vás, neboť poskytuje informace o aktuálním zdravotním stavu a rizicích, která je třeba dále monitorovat. Lékař si tak může o vašem zdravotním stavu udělat vlastní představu a doplnit informace od předchozího lékaře.

**Co vás u vstupní prohlídky čeká a jak to probíhá?**

1. Objednání na vstupní prohlídku
2. Vyplnění dotazníku – otázky týkající se zdravotního stavu a nemocí (včetně blízkých rodinných příslušníků) prodělaných
3. Vyšetření sestrou – poslední očkování tetanu, alergie, výška, váha, krevní tlak, tep, zrak, sluch, barvocit, EKG záznam (nad 40 let), test k prevenci rakoviny tlustého střeva (nad 50 let).
4. Vyšetření lékařem – doplnění otázek z dotazníku, kompletní vyšetření, na základě výsledků doporučení další léčby
5. Odběr krve – novým pacientům, dle doporučení lékaře vyšetření moči



**ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY SPOLEČNOSTI**

**Lenka Laníková,**  
ředitelka MOJE AMBULANCE, a. s.,  
odpovídala na naše tři otázky.

**Pani ředitelko, probíhá v současné době rozšíření sítě poboček Mojí Ambulance?**

Ano. Moje ambulance vychází svým klientům maximálně vstříc a na základě provedených průzkumů plánujeme otevření hned dvou nových poboček v Praze. V pořadí již 6. pobočka bude otevřena v obchodním centru Lužiny v Praze 13. Slavnostní otevření této pobočky je plánováno na 15. května 2014. V následujících několika týdnech spustíme výstavbu druhé pobočky. Plány jsou již hotovy, ale termín otevření prozatím neznáme.

**A máte v plánu pokračovat i ve výstavbě dalších poboček?**

Moje Ambulance o výstavbě dalších poboček jedná, ale bohužel prozatím nemůžeme nic slíbit. Nebojte se, v případě jakýchkoliv konkrétnějších informací, a to jak o realizaci projektu, tak o spuštění registrace klientů, dáme samozřejmě včas vědět.

**Závěrem tradiční, přesto zajímavý dotaz: Co plánuje Moje ambulance nového?**

Usilovně pracujeme na rozšíření naší Online ambulance. Jednou ze zajímavostí, které vám momentálně mohu prozradit, je, že se v brzké době můžete těšit na Online kalkulačku, díky které budete moci kontrolovat svůj zdravotní stav. Více ale neprozradím, nechte se překvapit!

**Chraňte své zdraví ...stačí jednou za dva roky absolvovat preventivní prohlídku!!!**

[Více informací na vaší pobočce MA.](#)

# KLIŠŤATA ÚTOČÍ



Teplá zima způsobila, že letos musíme být v přírodě více ostražití. Klíšťata na nás útočí ze všech stran a nejlepší obranou je útok, tedy informovanost a očkování.

Když se podíváme ven z okna, zjistíme, že zima je už definitivně pryč. Ti z nás, kteří mají domy, již dávno oprášili zahradní sekačky a v přírodě je vidět život. Ráno nás sice ještě někdy mohou překvapit přízemní mrazíky, ale odpoledne se již teploty pohybují kolem 15 stupňů. Obávaná klíšťata se probouzejí při teplotách kolem 5 stupňů, a proto v těchto dnech začíná jejich aktivita vzrůstat.

## Kde?

Klíšťe obecně se vyskytuje na celém území ČR. Vyhledává hustě zarostlá místa, jako jsou okraje lesů, vysoké traviny a křoviny.

## Klíšťe jako přenašeč

Všechna stádia klíšťete se živí krví, a proto jsou významnými přenašeči infekčních nemocí, jako je encefalitida a borelióza. Statistiky uvádí, že v ČR je 1-2 % klíšťat, která jsou přenašeči encefalidity.

Vir klíšťové encefalidity se uvolňuje ze slin nakaženého klíšťete ihned po započítí sání. Nemoc se v prvních 14 dnech projevuje podobně jako chřipka, tedy zvýšenou teplotou, únavou, bolestmi hlavy a svalů. Poté se tělo s virem buďto popere a nemoc skončí, nebo v horším případě přejde do druhé fáze, kdy může dojít k zápalu mozkových plen nebo poškození periferních nervů.

Bakterie borelie se objevují ve slinách nakaženého klíšťete až po 24 hodinách sání. Do té doby je riziko přenosu minimální. Onemocnění boreliózou se mezi 3. a 30. dnem projevuje kruhovým zarudnutím kůže s centrálním vyblednutím a je doprovázeno zvýšenou teplotou. V pozdějších stádiích může napadnout mozek, míchu, srdce, nervy nebo klouby.

## Lze těmto nemocem předcházet? Určitě ANO

Dodržujte tato preventivní opatření:

- chraňte se před přisátím klíšťete – používejte repelenty, noste holínky, dlouhé kalhoty a rukávy
- vyhýbejte se křovinám a hustým rostlinným porostům
- důkladně si prohlédněte tělo, a to i následující den
- přisáté klíšťe ihned odstraňte pinzetou s dovnitř zahnutými čelistmi (kývavými pohyby)
- vytažené klíšťe spláchněte do WC či spalte zabalené v papíře
- nechte se očkovat



## Lze těmto nemocem předcházet? Určitě ANO

Očkování proti klíšťové encefalidě zahrnuje 3 dávky. Druhá dávka se aplikuje za 1 až 3 měsíce a třetí dávka za 5 až 12 měsíců po první dávce. Přeočkování se doporučuje za 3 až 5 let dle druhu použité vakcíny.

## Upozornění!

Během těhotenství a kojení je možné očkovat pouze ve výjimečných případech. Očkovat není možné při nachlazení, akutních infekcích a jiných horečnatých stavech.

Jestliže se u vás objeví některý z příznaků výše uvedených infekčních nemocí, nebo máte zájem o očkování či poskytnutí bližších informací, neváhejte kontaktovat tým zdravotnických pracovníků Moje Ambulance.

*Přeji vám mnoho krásných, slunečných dnů plných relaxace v přírodě, a to bez klíšťat či jiných nepříjemností.*

MUDr. Pavel Nawrat, lékař MOJE AMBULANCE, a. s.

## MOJE AMBULANCE INFORMUJE

### DOKONČUJEME STAVEBNÍ PRÁCE NA NOVÉ POBOČCE V PRAZE



Zanedlouho otevřeme v pořadí již **6. pobočku** v Praze. Vzhledem k dostupnosti jsme se rozhodli pobočku umístit do nově zrekonstruovaného obchodního centra Lužiny v městské části Praha 13 – Stodůlky.

Čekají na vás nové prostory, příjemný a erudovaný personál, velké množství parkovacích míst a výborná dostupnost metrem.

**Otevíráme 15. května 2014** a již nyní se můžete do naší nové pobočky registrovat.

### I NADÁLE SE ROZRŮSTÁME - 7. POBOČKA V PRAZE - STAVEBNÍ PLÁNY HOTOVY



Vzhledem k velkému zájmu o služby Mojí ambulance v Praze jsme zahájili jednání o další, tedy již sedmé, pobočce v Praze. Jelikož i tentokrát chceme zachovat dobrou dostupnost pobočky, bude ambulance situována v blízkosti obchodního centra Arkády Pankrác v přízemí domu CITY Empiria.

Termín otevření není prozatím znám, ale pevně věříme, že do začátku letních prázdnin začne pobočka přijímat první klienty.

### JDEME S DOBOU - SLEDUJTE MOJI AMBULANCI NA FACEBOOKU

Saňte se fanouškem Mojí ambulance na Facebooku.

Několikrát za týden vám touto cestou přibližujeme dění nejen v Mojí ambulanci, ale také ve světě zdravotnictví, sdílíme aktuální trendy a předáváme vám tipy a rady, jak na určité nemoci a trápení.

Je to jeden z mnoha komunikačních kanálů, na kterém jsme připraveni zodpovídat vaše dotazy týkající se Mojí ambulance.

**moje@ambulance**  
Váš praktický lékař

- 12 hodinová ordinační doba
- Laskavý a erudovaný personál
- Online objednávání
- 18 poboček po celé ČR
- Novinka!** Služby Online ambulance

**facebook**  
již **6.121** fanoušků

**Moje Ambulance a.s.**  
To se mi líbí (6.121) · Mluví o tom (16)

To se mi líbí Sledovat Zpráva

Zdraví / Zdravotnictví / Léčba  
18 ambulancí ve 12 městech, ordinační doba 12 hod. denně,  
online registrace, online objednávka, žádné poplatky navíc.  
<http://www.mojeambulance.cz/>

Informace – Navrhnout úpravu

Fotky To se mi líbí 6.121 Google+ Události



## PŘEDSTAVUJEME NAŠE POBOČKY

Neměníme tradici z předchozích čísel newsletteru a navazuje na představování poboček Mojí ambulance. V tomto čísle pokračujeme na úplném východě republiky.

### HAVÍŘOV

Jednou z posledních poboček, které byly otevřeny v tomto regionu, je pobočka v Havířově. V městské části Havířov-město byla pobočka slavnostně otevřena 1. 9. 2008 a za dobu svého fungování pečuje o zdraví 7 500 obyvatel. Pobočku nalezneme v 1. patře budovy Domu zdraví, který je situován v blízkosti havířovské nemocnice. Areál svým klientům nabízí spoustu parkovacích míst.

Na pobočce najdete lékaře a sestry, kteří zde fungují již od samotného založení pobočky v nezměněné sestavě, a to pod vedením vedoucího lékaře Aliho Faisala a vedoucí sestry Blanky Danninger.



### OPAVA

První srpnový den roku 2008 byl dnem slavnostního otevření pobočky v Opavě. Je jedinou pobočkou, jež za dobu své existence změnila prostory, které obývala. Na začátku roku 2010 se naskytla možnost využívat nové prostory a pobočka se tak v rámci budovy přestěhovala do 1. patra nad lékárnou. V tuto chvíli se personál na pobočce stará o více než 5 000 pacientů.

Vedoucí lékařkou je Blanka Křížkovská, vedoucí sestrou pak Lucie Jarošová. Pobočka se nachází v městské části Opava-Kateřinky a ve svém okolí nabízí klientům k dispozici mnoho parkovacích míst.



## VAŠE ZPĚTNÁ VAZBA NÁM POMÁHÁ ZLEPŠOVAT NAŠE SLUŽBY

Již jsme od Vás obdrželi několik tisíc vyplněných dotazníků, které nám ukazují, kde ještě máme mezery. Děkuje!!!

Vyjádřete vaši spokojenost! I nadále nás můžete kontaktovat:

- telefonicky: +420 598 598 900
- mailem: sekretariat@mojeambulance.cz
- na stránkách online ambulance či na facebooku
- nebo můžete vyplnit náš krátký dotazník, který naleznete na [www.mojeambulance.cz/dotaznik](http://www.mojeambulance.cz/dotaznik)

