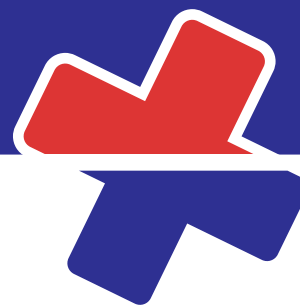


10 let s Vámi



## „NAŠIM KLIENTŮM JSME K DISPOZICI 12 HODIN DENNĚ“

říká MUDr. Marek Potysz, který byl před deseti lety iniciátorem projektu MOJE AMBULANCE – funkční síť ordinací praktických lékařů. Dnes naše moderní společnost sdružuje 24 poboček ve 13 městech České republiky.

### Jak a kdy vznikla myšlenka založit síť ordinací praktických lékařů pro dospělé MOJE AMBULANCE?

První nápad vznikl na konci roku 2006, kdy ve zdravotnictví České republiky chyběla funkční síť ordinací na úrovni praktických lékařů, která by poskytovala významně lepší clientský servis. Klienti vyžadovali delší ordinační dobu, praktičtí lékaři standardně uzavírali ordinace kolem poledne. Neexistovala možnost objednat se k vyšetření na konkrétní čas. Ordinance byly mnohdy nehezké, v neatraktivních lokalitách. Proto jsme se skupinou manažerů, po vzoru britských sdružených praxí, vyvinuli systém práce MOJE AMBULANCE. Inspirací byla také síť retailových klinik v USA Minute Clinic. Projekt jsme lokalizovali do prostředí ČR a od poloviny roku 2007 začali stavět první pobočky.

### Čím se MOJE AMBULANCE liší od běžných ordinací?

Liší se v mnoha oblastech, například délkou ordinační doby – pro klienty máme otevřeno 12 hodin každý všední den. Důležitá je i možnost objednání k lékaři, a to telefonicky, e-mailem nebo prostřednictvím online objednávky. Současně poskytujeme preventivní programy, terapii akutních i chronických onemocnění, očkování či konzultační činnost. Určitě nelze opomenout ani samotné příjemné prostředí recepce a moderně vybavené ordinace. Podmínkou pro vznik pobočky je i výborná dostupnost MHD a parkování v místě pobočky.

### Jak se síť ordinací postupně vyvíjela a kolik jich dnes v ČR funguje?

Již v prvním roce 2007 se nám podařilo uvést do provozu první ambulanci v centru Ostravy. O rok později jsme měli celkem 10 fungujících poboček. V dalších letech jsme se zaměřovali hlavně na provozní oblast a úroveň poskytovaných služeb. Otvírali jsme jednu, maximálně dvě pobočky ročně. Na konci tohoto roku bychom měli nabídnout naše služby na 24 pobočkách ve 13 městech naší republiky.

### Co považujete při budování sítě ordinací MOJE AMBULANCE za nejobtížnější?

Náš rozvoj, resp. možnost rychlejšího otevření nových poboček, brzdí legislativní omezení a složité schvalovací procesy, které jsou v České republice nastaveny. To samé platí i v samotném provozu ambulancí, kde bychom rádi převedli

určité kompetence od lékařů do pravomoci sester, ale bohužel současná legislativa nám to neumožňuje. Tento fakt se pak negativně dotýká samotného „provozu“ ambulancí.

### Jaké novinky jste přichystali pro stávající pacienty?

V minulých měsících jsme na pobočce Praha-Pankrác rozšířili ordinační dobu i na víkend a to od 9:00 do 15:00 hodin. Tato služba je přednostně určena klientům s akutními zdravotními problémy ze všech našich pražských poboček. Pokud se testovací provoz osvědčí, jsme připraveni rozšířit tuto službu i do dalších měst. Další novinkou je právě ukončené zavedení elektronických receptů na našich ambulancích. Jako příklad rozšiřování služeb můžu uvést zahájení prodeje vybraných, volně prodejných léčiv a doplňků stravy přímo v prostorách našich ambulancí.

### Jaké jsou vaše plány do budoucna?

I v následujícím období plánujeme doplnit naši síť o další nové pobočky a rozšířit tak naše působení do všech regionů naší republiky. Chceme se i nadále věnovat stabilizaci sesterského personálu na našich pobočkách a doplňování počtu lékařů na jednotlivých ambulancích tak, abychom optimalizovali chod jednotlivých ambulancí. Důvodem je jednoznačně snaha o zkvalitnění poskytované zdravotní péče a stále vyšší úroveň poskytovaných služeb v MOJE AMBULANCE.



MUDr. Marek Potysz

Předseda dozorčí rady MOJE AMBULANCE, a.s.

## NEDEJTE NEMOCEM ŠANCI

Jedním z nejčastěji používaných slov v podzimním období je imunita. Tento výraz vyjadřuje schopnost lidského organismu odolávat nemocem a ovlivňuje ho řada vlivů, které jsou i dnes předmětem zkoumání odborníků. O některých faktorech ale není třeba diskutovat, ty jsou zcela zřejmé, lety ověřené, a pokud se jimi budeme řídit, můžeme pro svou obranyschopnost ledačes udělat. Připravili jsme pro vás pět nejdůležitějších zásad.

1. Především a na prvním místě bychom měli **zapomenout na cigarety**, protože kouření prokazatelně imunitu zhoršuje. Určitě není lehké se tohoto zlovyklu zbavit, ale dnes už existuje mnoho moderních způsobů a poraden, kde vám odborníci pomůžou žít bez škodlivého nikotinu, a tedy mnohem zdravěji.

2. Důležité je i **upravit si svůj jídelníček** tak, aby byl vyvážený a obsahoval všechny důležité živiny, vitamíny a minerální látky. Odborníci navíc radí nezatěžovat trávicí soustavu a celé tělo tzv. špinavým jídlem, tedy vyhnout se fast foodu, rychlému občerstvení, které organismu nepřináší žádné zdravé prospěšné látky, naopak ho zatěžuje a zanáší potravním balastem. Právě na jeho odstraňování pak musí naše tělo vyvíjet síly, které by jinak mělo na boj s viry a dalšími nepřáteli ohrožujícími naše zdraví.

3. V rizikovém období, kdy je pravděpodobný vyšší výskyt virových onemocnění, bychom měli **zvýšit příjem vitamínu C**, a to ve formě ovoce, zeleniny, ale i doplňků stravy.

**Náš tip:** Nejpoblárnější je jistě citron, ale stejné množství vitamínu C získáme třeba ze zelí. Není nic jednoduššího než si nastrohat plnou misku zelí, ochutit jej, jak jsme zvyklí, navrch přidat ještě lžici citronu – a můžeme mít dobrý pocit, že jsme udělali něco prospěšného pro svou imunitu.



4. K dobré obranyschopnosti organismu ale přispívá i **dostatek pohybu**. Proto se vyplatí vyčlenit si každý den minimálně 30 až 60 minut na sport, nebo alespoň na procházku či kratší výlet. Aktivitu je samozřejmě nutné volit úměrně svému věku, kondici a možnostem. Po škole či po práci je skvělé jít si zaběhat anebo vyrazit ven na kole a „vyčistit“ si hlavu od běžných starostí. Starším lidem ale prospěje i kratší procházka s pejskem anebo s populárními holemi nordic walking, které jim dodají jistotu a usnadní pohyb.

5. Samostatnou kapitolou v podpoře imunity je pak **otužování**. Sice je nejlepší začínat s ním v létě a otužovat se plaváním ve volné přírodě, ale i teď v zimě můžete zvýšit odolnost svého těla vůči nemocem tím, že každý den zakončíte očistu těla chladnou sprchou, nebudete přetápět místnosti a zvyknete si usínat s otevřeným oknem. A určitě nemusíte mít obavy otužovat podobným způsobem i své děti.

### A jeden tip navíc...

Pokud máte možnost, zajděte si jednou týdně do sauny a vezměte s sebou i děti. Při sauně se tělo perfektně vyčistí od toxických látek a podpoří se jeho obranyschopnost vůči nemocem.

## CHŘIPKA NENÍ LEGRACE

Chřipka je virové onemocnění dýchacích cest doprovázené horečkou dosahující i 40 °C, pocením, bolestmi kloubů a svalů, bolestí hlavy zvláště za očima a do 48 hodin se přidává dráždivý a suchý kašel. Rýma není příznakem chřipky.

### Léčba:

symptomatická léčba: užívají se analgetika-antipyretika, lokální antiseptika do krku, nutný klidový režim a dostatek tekutin

### Možné komplikace:

pneumonie (zápal plic), zánět srdečního svalu, hrtanu či postižení nervového systému, středního ucha (nejvíce rizikové skupiny jsou lidé nad 65 let, osoby trpící chronickým onemocněním, osoby umístěné v LDN a DD, děti do 3 let a těhotné ženy)

### Prevence:

očkování proti chřipce, 1x ročně



## Očkování proti chřipce na pobočkách MOJE AMBULANCE

**280 Kč** (vakcína Vaxigrip vč. aplikace)

(ZDARMA pro osoby starší 65 let a osoby trpící chronickým onemocněním)

**Očkovací vakcína Vaxigrip Tetra** **Novinka!**  
– o jeden kmen navíc!

**430 Kč** (vakcína Vaxigrip Tetra vč. aplikace)

(pro osoby starší 65 let a chronicky nemocné  
doplatek 100 Kč)

## ANTIBIOTIKA? ANO, či NE? A KDY?

Onemocnění dýchacích cest se dělí na dva základní druhy lišící se projevy i léčbou.

### Virová onemocnění

- začínající projevy nemoci je vhodné nejprve léčit běžně dostupnými preparáty, zůstat doma a v klidovém režimu, při přetrvávajícím stavu navštívit lékaře
- **NELÉČÍ SE** antibiotiky
- typickým zástupcem virových onemocnění je např. rýma, chřipka

### Bakteriální onemocnění

- léčí se antibiotiky
- dále dle projevů symptomaticky \*

Pomocným ukazatelem pro určení původu onemocnění může být i hodnota CRP (C-reaktivní protein). Test se provádí z malého vzorku krve přímo v ordinaci pomocí hodnoticího přístroje. Samozřejmě se jedná o metodu pomocnou, nikoliv o hlavní ukazatel. CRP může být zvýšeno i v jiných případech. CRP má cenu stanovit až po 12 hodinách, jinak může být falešně negativní.

### Tedy velmi orientačně:

- hodnota CRP nižší než 5 mg/l – zdravý člověk
- hodnota CRP je nižší než 50 mg/l – virová infekce
- hodnota CRP je vyšší než 50 mg/l – bakteriální infekce, popř. mykotické infekce

Víte o tom, že si diagnostický test CRP můžete udělat sami doma? Je volně k zakoupení v lékárnách.

\* **Symptomatická léčba** – léčba zaměřená na zmírnění příznaků doprovázejících danou nemoc.

**Rýma:** lok. dekongestiva (max. 1 týden), mořská voda s ev. proplachy, inhalace léčivých par

**Kašel:** - suchý: antitussika, inhalace léčivých par  
- vlhký: mukolytika, inhalace léčivých par

**Teplota:** nejlépe, pokud to pacient snese, snižovat teplotu léky, až při její hodnotě nad 37,8 °C, do té doby vhodná fyzikální metoda (např. studené zábaly); poté z léků nejčastěji paracetamol či ibuprofenum

**Bolesti:** analgetika



## PŘEDSTAVUJEME FAJN LÉKÁRNU

FAJN LÉKÁRNA je nově vznikající síť lékáren, která se bude postupně rozšiřovat po celé České republice. Cílem projektu je vytvořit řetězec lékáren pod obchodní značkou „FAJN LÉKÁRNA“, který se bude poskytovanými službami odlišovat od stávajících běžných lékáren a nabídne pacientovi vždy něco navíc.

### Například:

- přítomnost sestry v lékárně, která zákazníkovi na základě odborných vyšetření (měření tlaku, CRP testu apod.) doporučí návštěvu lékaře nebo vhodnou samoléčbu
- věrnostní program s „fajn kartou“ (slevu na příští nákup)
- rezervaci receptů
- a samozřejmě i letákovou nabídku

Tyto lékárny budou vznikat v okolí poboček MOJE AMBULANCE a MALÉ ZDRAVÍ, nebo naopak na místech, kde do budoucna nějaká z poboček vznikne. Celý projekt pod značkou FAJN LÉKÁRNA provozuje společnost DIFFERENT PHARMA a.s..

První lékárna byla vybudována v Opavě, v blízkosti ordinací MOJE AMBULANCE. Následně se do našeho portfolia zařadila lékárna v Třinci, Bílovci, Kralupech nad Vltavou a čtyři lékárny společnosti HELA-CZ provozující lékárny v Praze a Kralupech nad Vltavou.





## DIABETICKÁ NOHA

K závažným komplikacím při onemocnění metabolickou poruchou, cukrovkou, patří tzv. diabetická noha, kdy dochází k poškození tkání dolních končetin. Proto je třeba udělat včas vše pro to, aby k těmto nepříjemným projevům nedocházelo.

Ti, kdo mají to štěstí, a metabolická porucha diabetes melitus 2. typu, neboli cukrovka, se jich netýká, se možná v prodejně obuvi pozastavili u vystavených bot označených nápisem „boty pro diabetiky“ a divili se, proč by měli mít lidé s cukrovkou nějaké speciální boty? Pro laiky je totiž diabetik člověk, který „nesmí sladké“ a drží přísnou dietu. Jenže realita je bohužel mnohem složitější a smutnější. Lidé s tímto onemocněním mají mnoho dalších zdravotních komplikací a k těm nejzávažnějším patří právě tzv. diabetická noha.

Podle statistik je ročně na světě nově diagnostikováno 41 000 pacientů s tzv. diabetickou nohou. Při tomto onemocnění dochází k poškození tkání nohou. Nejčastěji je způsobené neuropatií, což je snížená citlivost na vnější podněty i schopnost zpětné reakce, a ischemií, pro niž je typické snižování průtoku cév, kdy dochází k nedokrvování končetin. Ve spojitosti s poruchami imunity a tendencemi k pomalému



hojení ran často dochází ke kožním infekcím nebo dokonce k odumírání tkání dolních končetin, a to nejčastěji v oblastech pod kolena.

### Jak je možné těmto nebezpečným komplikacím včas předcházet?

Onemocnění výrazně snižuje kvalitu života diabetika, proto je kladen velký důraz především na prevenci. Jednou z hlavních možností je především udržet u pacientů správnou hladinu krevního cukru a cholesterolu. Zároveň je nutná komplexní léčba, která zahrnuje dietu, přiměřený fyzický pohyb pacienta a podávání speciálních léků nebo inzulínu. Důležité jsou ovšem i pravidelné prohlídky nohou u podiatra, dodržování hygieny nohou a důsledná prevence jejich poranění. Příčinou vzniku diabetické nohy u pacientů je totiž často i nevhodná obuv. Právě ta má v mnoha případech za následek vznik vředů (ulcerací). Proto lékaři v rámci prevence nedoporučují nosit boty s otevřenou nebo úzkou špičkou a ženám obuv s vysokým podpatkem. Nejvhodnější jsou speciální, tzv. diabetické boty, důležité jsou ovšem i volnější ponožky, které nijak nesvírají nohu.

### Co dále může sám pacient dělat v rámci prevence:

- + nechodit ani doma bosý
- + nekouřit
- + vyhýbat se příliš horké koupeli nebo pobytu v sauně
- + nepoužívat dráždivé náplasti na kuří oka
- + vyvarovat se poranění při ošetřování nehtů

## MOJE AMBULANCE PRAHA-PANKRÁC ORDINUJE I O VÍKENDU!

V minulých měsících jsme na naší pobočce Praha-Pankrác nabídli našim klientům ordinační dobu i o víkendu. Dnes můžeme říci, že se testovací provoz osvědčil, a proto jsme se rozhodli nabízet na této pobočce víkendovou ordinační dobu i nadále.

**Tato ordinační doba je prioritně určena pro řešení akutních zdravotních problémů klientů MOJE AMBULANCE nejen z celé Prahy, ale může pomoci i návštěvníkům hlavního města z ostatních poboček.**

### Víkendová ordinační doba MA Praha-Pankrác:

sobota a neděle: **od 9.00 do 15.00 hodin**



## JAKÉ JSOU VÝHODY eRECEPTU?

Od příštího roku bude muset elektronické recepty vypisovat každý lékař a přijímat bude každá lékárna. Připomeňme si, co pacientům eRecepty přinesou a jaké jsou vlastně jejich výhody.

### Jak eRecept funguje?

- Lékař pomocí centrální evidence eReceptů přiřadí unikátní kód z čísel a písmen. V kódu jsou obsaženy veškeré informace, které recept obsahuje.
- Kód může putovat k pacientovi např. pomocí e-mailů, SMS atd.
- Lékárna kód získaný od pacienta načte přes centrální úložiště eReceptů a léky vydá.
- SÚKL během listopadu 2017 zpřístupní bezplatnou webovou/mobilní aplikaci pro pacienty (pacient uvidí všechny



recepty, které mu byly vystaveny elektronicky; pokud bude chtít, může tento přehled zpřístupnit svému ošetřujícímu lékaři).

### Výhody:

- Stálí pacienti, kteří potřebují pouze napsat recept, nebudou muset čekat u lékaře.
- Lékař bude mít i zpětnou vazbu, zda pacient léky vyzvedne, a tím dodrží léčebný režim.
- Zamezení zneužívání receptů.
- Elektronický recept má stejnou platnost jako recept papírový a nikdo bez příslušného oprávnění nemá možnost do záznamu nahlížet, natož jej měnit. Pokud člověk jednou lék na kód vybere, kód se stane neplatným.

**Už dnes většina našich ambulancí elektronický recept využívá a poslední pobočky jej budou mít k dispozici během měsíce prosince. MOJE AMBULANCE je na eRecept připravena.**