



JAK PŘEŽÍT LETNÍ HORKA? MYSLETE NA SVÉ ZDRAVÍ A POHODLÍ!

Většina lidí se těší na sluníčko, bazén, opalování... ale to vedro! Všichni budete s námi určitě souhlasit, že letos jsou teploty chvílemi opravdu extrémní.

V tomto horkém počasí v žádném případě nesmíme zapomínat na nejdůležitější věc, a tou je „pitný režim“. Denně bychom měli vypít minimálně 3 litry tekutin, pokud možno neperlivých, neslazených a také ne velmi studených. Pijte pravidelně během celého dne.

NÁŠ TIP! Skvělým osvěžením je čistá neperlivá voda s jakýmkoliv ovocem či okurkou.

POZOR na pivo! I když není nad vychlazené pivo, lékaři varují! Pití alkoholu v horkém počasí není vhodné, protože dehydratuje!

Pokud se k vodě nechystáte a přemýšlíte, jak přežít v bytě či domečku, stačí vyvětrat ráno a večer. Mezitím si zatáhněte žaluzie nebo závěsy. Doma by mělo být příjemně. Případně si během dne můžete dát studenou sprchu na ochlazení.



PUCHÝŘE

Ať už jste žena, která se chce líbit a miluje módní boty, nebo vášnivý turista či sportovec... Lodičky, sandály, žabky, pohorky...

Každý z nás již určitě zažil tu bolest, když s puchýřem lezeme znovu bot a vyrazíme pryč! Máme pro vás pár rad, jak se s puchýři nejlépe vypořádat.

Co je to puchýř?

Puchýř je vlastně dutina naplněná tkáňovým mokem, která vznikne zvýšeným tlakem na pokožku a následným oddělením pokožky od šláry.

Propíchnout, nebo nepropíchnout?

Vzhledem k riziku infekce se doporučuje puchýř nepropíchnout a nechat ho žít si svým životem. Tekutina v puchýři totiž v tomto případě vytváří sterilní prostředí, urychluje hojení a časem se sama absorbuje.

Pokud se ale rozhodnete jej propíchnout, použijte k tomu sterilní jehlu. V žádném případě nikdy neodstraňujte kůži, která puchýř kryje! Spodní kůže není ještě dostatečně zahojená a může tak snadno dojít k infekci.

Co nám na puchýře pomůže?

- **speciální náplasti na puchýře** – lepí se min. na 24 hodin, absorbují vlhkost a tlumí bolest
- **aloe vera** – působí protizánětlivě a hydratuje, což vede k rychlejšímu hojení

ÚVODNÍ SLOVO

Naši milí klienti,

v tomto letním vydání bych vám ráda představila službu Zákaznická péče, která je tady pro vás už téměř 2 roky. Denně se vám ze všech sil snažíme pomoci především ve spojení s vaší pobočkou, protože ne vždy se vám povede na pobočku dovolat.

Pokud si s čímkoli nebudete vědět rady, jsme tady pro vás. Veškeré dotazy velmi rádi zodpovíme jak telefonicky, tak prostřednictvím chatu (Nevíte si rady? Napište nám) či e-mailu, kde se nás můžete dotazovat na cokoli týkající se MOJE AMBULANCE i Online ambulance, případně skvělé nové mobilní aplikace OnlineAmbulance.cz.

Díky vašim pochvalám, stížnostem, připomínkám i novým nápadům se žene stále kupředu a neustále se snažíme zlepšovat a zdokonalovat pro vaši 100% spokojenost, která je pro nás prioritou číslo jedna.

Veronika Turoňová
vedoucí zákaznické péče
MOJE AMBULANCE a. s.

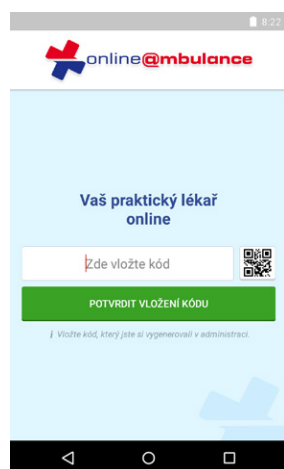
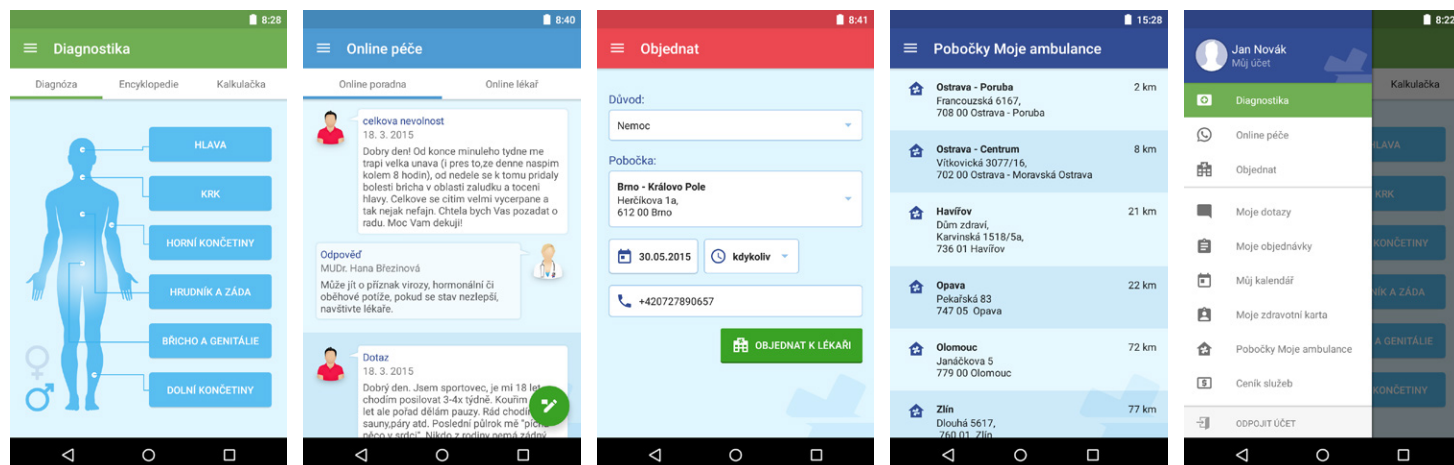


NOVÁ MOBILNÍ APLIKACE ONLINEAMBULANCE.CZ

Již v minulém čísle magazínu jsme avizovali, že pracujeme na nové mobilní aplikaci. Celý květen jsme ještě ladili chybičky a od června 2015 je nová mobilní aplikace k dispozici a plně funkční.

V roce 2014 prošla Online ambulance mnoha změnami, rozšířila se o nové funkce a služby – spustili jsme propracovanou Online kalkulačku zdraví, která vám vypočte míru kardiovaskulárního rizika, a do profilu klienta jsme přidali užitečné funkce Moje zdravotní karta a Můj kalendář. Nová mobilní aplikace nyní plně kopíruje webovou verzi Online ambulance. Dostala jak nové funkce, tak design a nové zabezpečení osobních údajů.

Online ambulanci nyní můžete mít kdykoli a kdekoli k dispozici ve svém chytrém telefonu!

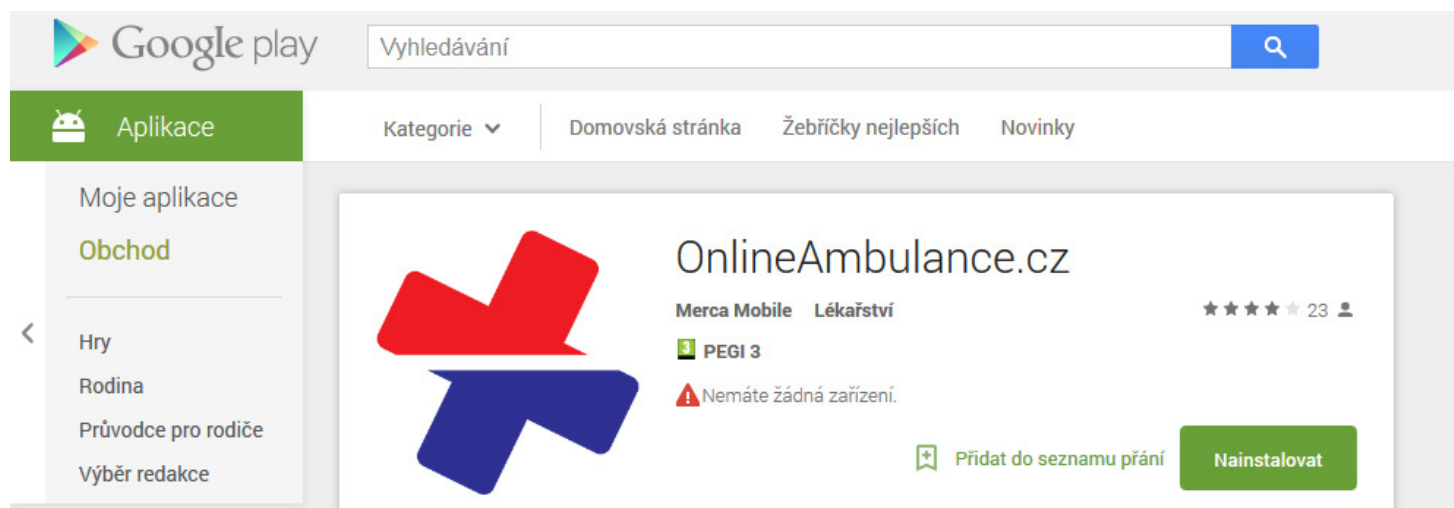


ZVÝŠENÍ OCHRANY DAT

Z důvodu vyšší ochrany citlivých dat jsme zvolili nový způsob autorizace mobilního zařízení. Po instalaci mobilní aplikace do svého telefonu budete vyzváni ke vložení kódu, který si necháte vygenerovat na profilu webové verze Online ambulance. Nově si již tedy nestačí pouze stáhnout aplikaci, ale je nutné si založit profil i na webu Online ambulance.

www.onlineambulance.cz

Mobilní aplikaci OnlineAmbulance.cz naleznete na **Google Play**. Aplikace je prozatím dostupná pouze pro systém Android. Na dalších operačních systémech pracujeme.



NOVINKY V MOJE AMBULANCE

KAMERY NA VYBRANÝCH POBOČKÁCH

Už půl hodiny sedíte ráno v čekárně, před vámi jsou ještě další tři nemocní lidé a říkáte si, kdybych to věděl, ani bych sem nelezl?

Několik měsíců máte možnost na webových stránkách www.mojeambulance.cz sledovat situaci v čekárnách vybraných poboček (náhled naleznete buď v galerii, nebo u konkrétní pobočky).

Tyto speciální kamery máme prozatím na zkoušku jen v některých pobočkách (**Ostrava – Centrum, Brno – Business Park, Praha – Prosek, Praha – OC Plaza, Praha – OC Butovice**).

Věříme, že díky nim se vyhnete nepříjemnému čekání, protože si budete moci prohlédnout aktuální situaci v čekárně.



SPECIÁLNÍ PÉČE O NAŠE CHRONICKÉ PACIENTY

Od začátku letošního roku se MOJE AMBULANCE zaměřuje na nový projekt věnovaný chronickým pacientům s různými problémy. V tuto chvíli již máme v hledáčku všechny naše diabetiky.

Dalšími chronickými onemocněními, kterým se bude MA do budoucna věnovat, jsou hypertenze (vysoký krevní tlak) a dyslipidémie (vysoký cholesterol).

Základem této péče je úzký kontakt se speciálně vyškolenou sestrou!

Na každé z našich poboček působí jedna zdravotní sestra, která má pod sebou všechny klienty s diagnózou diabetes. Tato sestra sleduje zdravotní stav pacientů, komunikuje s nimi, zve je na pravidelné kontroly a společnými silami se snaží zdravotní stav zlepšovat.



BLOG MOJE AMBULANCE

MOJE AMBULANCE jde s dobou, a proto pro vás připravujeme nový blog, kde se dozvíte spoustu zajímavých a poučných informací a novinek o zdraví a životním stylu.

V současné době ještě pracujeme na detailech, ale již nyní je blog všem k dispozici.

Navštivte náš blog:

blog.mojeambulance.cz




The screenshot shows the homepage of the MOJE AMBULANCE blog. At the top, there is a navigation bar with links: DOMŮ, LÉKAŘ RADÍ, PREVENCE, MOJE AMBULANCE, NEMOCI, and HUBNUTÍ. A search bar is also present. The main content area features a large article titled "KOURENÍ – JEDNA Z NEJBĚŽNĚJŠÍCH DROG LID..." with a sub-header "Červen 25, 2015". Below the title is a photo of a hand holding a lit cigarette. To the right, there is a sidebar with a section titled "ŠTÍTKY" (Tags) containing links like "alergie cestování dovolená drogy hubnutí jaro", "klidstva kouření lékařství lékárnička léto", "nikotin oběť očkovaní popelnic", and "prevence pyl zdraví závislost". Below the main article, there is another article titled "CO PŘIBALIT DO CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKY?" with a photo of a first aid kit.

PŘEDSTAVUJEME NAŠE POBOČKY

Také v tomto čísle newsletteru pokračujeme v představování poboček v Praze, kde má MOJE AMBULANCE pěkné zastoupení. V minulém čísle jsme vám představili nejstarší pobočky v obchodním centru Butovice a Plaza. Na řadě máme dvě pobočky, které své dveře klientům poprvé otevřely v roce 2011. Vzhledem k tomu, že o třech nejmladších pražských pobočkách jsme psali průběžně již při jejich stavbě, tímto číslem v představování končíme.

PRAHA – OC HOSTIVAŘ

Pobočka v obchodním centru Park Hostivař toto léto oslavuje 4. narozeniny a za celou dobu svého fungování pečuje o zdraví téměř 10 000 obyvatel Prahy. Sesterský personál řídí od května vedoucí sestra Bc. Aneta Šimrová, která převzala starost o pobočku po Lence Štikové, jež se nyní věnuje mateřským povinnostem.



PRAHA – PROSEK

V tuto chvíli největší pobočka MOJE AMBULANCE byla otevřena první říjnový den roku 2011. Nachází se v administrativním centru Prosek Point v přízemí budovy A. Díky dobré dopravní dostupnosti se těší velké oblibě Pražanů a navštěvuje ji téměř 12,5 tisíc klientů. Tým zdravotních sester vede již několik let vedoucí sestra Bc. Lenka Hronková.



JAK VNÍMÁTE NÁŠ PERSONÁL A POBOČKY? PODĚLTE SE S NÁMI O VAŠE POZNATKY

Každý váš jak pozitivní, tak i negativní příspěvek je pro nás velmi důležitý a pomáhá nám neustále vylepšovat naše služby. Neváhejte nás tedy kontaktovat.

- zákaznická linka – 598 598 900
- e-mail – sekretariat@mojeambulance.cz
- sociální sítě – Facebook, Twitter, Google Plus

