

OBLAST PREVENCE, A ZEJMÉNA PÉČE O CHRONICKÉ PACIENTY JSOU PRO NÁS JEDNY Z KLÍČOVÝCH OBLASTÍ, NA KTERÉ SE ZAMĚŘUJEME V TOMTO ROCE

Předsedou představenstva MOJE AMBULANCE je Mgr. Jaroslav Šíma, MBA, který se celý svůj profesní život pohybuje ve zdravotnictví a má tedy s touto problematikou dlouholeté zkušenosti. V jarním magazínu jsme mu položili několik otázek.



Můžete prosím představit hlavní cíle společnosti MOJE AMBULANCE pro rok 2024?

Rok 2024 je pro nás po dlouhé době, kdy veškeré dění nejen ve zdravotnictví ovlivňovala a omezovala celosvětová pandemie, konečně rokem, kdy se můžeme naplno věnovat standardní práci i stabilizaci a dalšímu rozvoji našich poboček. Z klíčových úkolů jsme si stanovili zejména důraz na kvalitu námi poskytované péče napříč všemi pobočkami i intenzivní péči o chronické pacienty, kde jsme v minulosti spatřovali určité rezervy. Proto vznikly i nové pozice zdravotnického ředitele a ředitelky ošetrovatelské péče, kteří se již těmto úkolům intenzivně věnují.

Další důležitou oblastí jsou preventivní programy a důraz na jejich přínos pro pacienta. Inspirovali jsme se obdobnými programy (tzv. disease management), které umožňuje zahájit včas léčbu chronických pacientů a minimalizovat různé závažné zdravotní komplikace.

Klíčovým cílem je pro nás i pokračovat v diskuzi nad rozdělením kompetencí především mezi lékařským a ošetrovatelským personá-

lem. Inspiraci přitom vidíme v zemích, kde jsou již nyní kompetence zejména ošetrovatelského personálu výrazně širší.

Rádi bychom také přispěli do diskuze nad pokračováním reformy primární péče, a to zejména v oblasti definice sdružených praxí. Sdružené praxe samozřejmě nejsou jediným řešením, ale společně s nastavením lepšího finančního ohodnocení praktických lékařů v okrajových a méně obydlených regionech to vnímáme jako krok správným směrem.

V médiích neustále slyšíme o problému nedostatku praktických lékařů. Jaké výhody může začínajícím lékařům nabídnout MOJE AMBULANCE?

Zejména v posledních letech se nám daří získávat stále více lékařů. Jen v posledním roce se nám podařilo navýšit počet našich lékařů o 20 a stabilizovat tak, případně dále rozvíjet naše pobočky. Lékařům dokážeme nabídnout kromě atraktivních mzdových podmínek i lepší možnosti, jak skloubit profesní a osobní život. Značnou pomoc představuje například možnost zkrácených úvazků – mladým lékařkám-maminkám umožňujeme posunout si začátek pracovní doby tak, aby stihly odvést děti do školek apod. Moderní prostředí, bohaté přístrojové vybavení i snaha o omezení administrativy lékařů na nezbytné minimum, tak aby se mohli naplno věnovat pacientům, jsou u nás samozřejmostí. Dlouhodobě se také věnujeme podpoře dalšího vzdělávání lékařů, kdy všechny naše pobočky jsou akreditovány, a část praxe tak mohou lékaři absolvovat u nás, v pro ně známém prostředí. Nezbytnou podmínkou je i skvěle fungující marketing, který umožní, aby se námi nabízené benefity dostaly včas již ke studentům posledních ročníků medicíny i dalším zájemcům o práci.

Jaké možnosti nabízí MOJE AMBULANCE v rámci preventivních programů?

Dlouhodobě se věnujeme oblasti prevence, protože dobře víme, že včasný záchyt zejména chronických onemocnění umožňuje jejich léčbu a snižuje množství případných komplikací. Proto jsme zapojení do všech preventivních programů, které jednotlivé pojišťovny nabízejí. Z těch nejvýznamnějších se jedná o programy kardiovaskulárního rizika, prediabetu, hypertenze, časného záchytu osteoporózy, dyslipidemie (abnormální množství tuků a lipidů v krvi), od letošního roku nově i karcinomu prostaty a řady dalších. Podstatné je však uvést, že u nás je přirozenou součástí těchto preventivních programů v případě záchytu onemocnění u pacienta i následné nastavení managementu péče o něho včetně pravidelných dispenzárních prohlídek.

V poslední době se o dispenzární péči často mluví. Mohl byste čtenářům tento pojem více přiblížit?

Pro snadnější představu je potřeba uvést, že se jedná o dlouhodobé a systematické sledování a ovlivňování zdravotního stavu pacienta s cílem předcházet vzniku komplikací. Předmětem dispenzarizace jsou pravidelné kontroly, při kterých jsou prováděna potřebná vyšetření. Rád bych ještě zdůraznil, že preventivní péče obecně, a zejména péče o chronické pacienty včetně nezbytné dispenzarizace jsou pro nás v letošním roce jedním z naprosto klíčových úkolů. A věříme, že se nám podaří přesvědčit o nezbytnosti pravidelných kontrol i rizikové pacienty, což nebývá vždy jednoduché.

Významnou roli při péči o pacienty představuje i přístrojové vybavení. Jak si v tomto ohledu vede MOJE AMBULANCE?

Veškeré naše pobočky jsou jednotně vybaveny nejmodernějším přístrojovým vybavením, které je v rámci naší odbornosti dostupné. Jedním z nejvíce frekventovaných vyšetření je CRP test sloužící k určení toho, zda je původcem infekce bakterie, nebo vir. Dalšími běžně využívanými metodami jsou Strep test k detekci streptokokových bakterií, FOB test na přítomnost okultního krvácení ve stolici a u osob s dekompenzovaným srdečním selháním, plicní hypertenzí nebo renálním selháním NT-proBNP test.

V našich ordinacích ale využíváme i řadu dalších vyšetřovacích metod, které byly ještě nedávno standardně prováděny v laboratořích, takže pacient musel na výsledky čekat, což prodlužovalo dobu ke stanovení správné diagnózy i nasazení účinné léčby. To už je ale minulost. Nyní má lékař výsledky v ordinaci většinou ihned k dispozici.

Velkou výhodou pro klienty MOJE AMBULANCE je vlastní aplikace Moje Ambulance. V čem vidíte její největší benefity?

Naše vlastní aplikace Moje Ambulance byla a nadále je v našem zdravotnickém systému spíše nadstandardní služba pro naše pacienty. Týká se to například už samotného procesu registrace, kdy klienti, kteří mají bankovní identitu, mohou vše vyřídit jen prostřednictvím aplikace bez nutnosti navštívit jakoukoliv pobočku. Pro ty, kteří bankovní identitu nemají, nadále existuje na našich webových stránkách možnost online registrace. Za největší benefity aplikace považujeme možnost zasílání receptů, snadnou komunikaci s pobočkou vč. objednávání, evidenci termínů prohlídek vč. evidence aktivních neschopenek, upozorňování na termín kontrol, zobrazování laboratorních výsledků, ale třeba i seznam nejbližších dostupných lékařů. **Děkujeme za rozhovor.**

PROČ JE TAK DŮLEŽITÁ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA?

Prevence je zásadní součástí péče o naše zdraví. V zahraničí chodí na pravidelné preventivní prohlídky asi 80 % dospělé populace, v Česku jen něco přes 30 %. Přitom na preventivní prohlídku u praktického lékaře má nárok každý dospělý Čech jednou za dva roky.

(Obsah preventivní prohlídky je ukotven ve vyhlášce o preventivních prohlídkách č. 70/2012 Sb., ve znění pozdějších předpisů.)

Proč je dobré nezapomínat na preventivní prohlídky a jak si v tomto ohledu vede MOJE AMBULANCE?

Jsm rádi, že u nás v MOJE AMBULANCE absolvuje pravidelné preventivní prohlídky přes 50 % našich klientů, které zveme adresně. Na blížící se preventivní prohlídky je upozorňujeme SMS a e-maily.

Proč jsou vlastně preventivní prohlídky tak důležité?

Prevence je z hlediska předcházení lehčím i závažnějším chorobám či jejich zachycení v raném stadiu zásadní a je nedílnou součástí péče o zdraví. I když se cítíte zdraví, neměli byste zapomínat na preventivní prohlídky, které mohou odhalit závažná onemocnění ještě v době, kdy jsou léčitelná.

Máte již v diáři termín preventivní prohlídky na letošní rok? A víte, na jaké další bezplatné prohlídky a vyšetření máte nárok?



PŘEHLED PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK:

- » **preventivní prohlídka u praktického lékaře** – 1x za 2 roky
- » **preventivní prohlídka u stomatologa** – 1x ročně
- » **gynekologická preventivní prohlídka včetně screeningu karcinomu děložního hrdla** prostřednictvím cytologického vyšetření stěru z děložního čípku – od 15 let 1x ročně
- » **vyšetření prsou** – od 45 let každé 2 roky (od 25 let – pokud máte rodinnou anamnézu nebo rizikové faktory pro výskyt rakoviny prsou)
- » **kolonoskopie** – každých 10 let
- » **vyšetření cholesterolu a tuků v krvi** – v 18, 30, 40, 50 a 60 letech
- » **vyšetření EKG** – od 40 let každé 4 roky
- » **test na okultní krvácení stolice** – od 50 let 1x ročně
- » **program včasného zachytu karcinomu prostaty** – určen mužům od 50 do 69 let (pozn.: spuštěn od 1. 1. 2024, jedná se o pilotní program Ministerstva zdravotnictví ČR)

V příštím vydání Magazínu MA vás seznámíme se samotným průběhem preventivní prohlídky.

NESPÍTE DOBRĚ A KVALITNĚ? MÁTE PODEZŘENÍ, ŽE TRPÍTE SPÁNKOVOU APNOÍ?

Co to je spánková apnoe

Syndrom spánkové apnoe je poměrně časté onemocnění patřící mezi poruchy spánku. Je to onemocnění, pro které je charakteristická porucha dýchání projevující se zástavou dechu.

Je provázeno chrápáním a sníženou zásobou těla kyslíkem během spánku. Zástavy dechu, tzv. apnoické pauzy, trvají déle než 10 sekund a bývá jich více než 10 za hodinu.

Rizikové faktory spánkové apnoe

Mezi rizikové faktory patří mužské pohlaví, kde je častější spojitost s onemocněním než u pohlaví ženského. Velice významným faktorem je obezita s vyšším BMI (tzv. Body Mass Index vyjadřuje poměr tě-

lesné hmotnosti k druhé mocnině tělesné výšky), větší obvod krku, vyšší věk (nad 40 let).

Mezi rizikové faktory patří dále výše zmíněné anatomické změny, anomálie (malá spodní čelist, větší a ochablé měkké patro, zvětšené mandle atd.), užití alkoholu před spaním, užívání některých sedativ, hypnotik, myorelaxancií (léky uvolňující svaly).

Příznaky a projevy spánkové apnoe

- » Trpíte hlasitým a chronickým chrápáním?
- » Máte ve spánku pocit dušení?
- » Máte pocit únavy i po dlouhém spánku?
- » Trpíte ranní bolestí hlavy?
- » Řekl vám partner, vedle kterého spíte, že vaše dýchání bylo v noci přerušované?

Pokud jste alespoň na jednu z uvedených otázek odpověděli ANO, obraťte se na svého lékaře.



Jaro je tady!

Chraňte se proti **klíšťové encefalitidě** vakcínou **FSME immun**

Akční balíček: 950 Kč
(očkovací látka + aplikace)

Pro objednání nebo více informací neváhejte kontaktovat svoji pobočku.



ZEPTEJTE SE NAŠICH ODBORNÍKŮ

VYŠETŘENÍ BEZ ŽÁDANKY

Na dotazy odpovídá **MUDr. Ludmila Mazylkinová**,
lékačka společnosti **MOJE AMBULANCE**

K jakému specialistovi je možné přijít bez předchozího doporučení od praktického lékaře?

Specialisty, na které je možné se obrátit bez žádanky od praktického lékaře, můžeme spočítat doslova na prstech jedné ruky. Ač se to může zdát jako nevýhoda, ve skutečnosti je postup přes praktického lékaře mnohem efektivnější: velkou část svých zdravotních potíží totiž můžeme vyřešit přímo v jeho ambulanci a v případech, kdy je na místě doplňující vyšetření specialistou, nás k němu praktický lékař díky svým znalostem a zkušenostem může nasměrovat mnohem rychleji, než kdybychom vzali léčbu do vlastních rukou.

Ke kterým lékařům se tedy můžete vydat napřímo? **Žadanku nebudete potřebovat** při návštěvě **očního nebo kožního lékaře**, ženy se pak obejdou bez žádanky také u **gynekologa**. Doporučení praktika není nutné ani při návštěvě **ORL**, tedy u specialisty pro nosní, ušní a krční onemocnění. Zároveň ale platí, že při nachlazení a dalších běžných zdravotních obtížích je návštěva praktického lékaře vhodnějším řešením. Jedinou výjimkou jsou bolesti ucha. Přímo k odborníkům bychom pak měli spěchat v případě úrazu nebo poranění. Mnohé z nich totiž vyžadují co nejrychlejší ošetření.



PRYČ S JARNÍ ÚNAVOU

Ráno se vám nechce vstávat, během dne jste bez energie, a to i když venku svítí sluníčko a přicházejí teplé dny? Nejspíš se za tím skrývá jarní únava. Víte, proč vzniká a jak se s ní nejlépe vypořádat? Přinášíme tipy, díky nimž se rychle vrátíte do plné kondice.

Jak to, že se cítíte unaveni, když je jaro v plném proudu? Je to jednoduše změnou, na kterou vaše tělo reaguje. Místo krátkých tmavých dní, kdy nemáte dostatek slunce, přijde teplé počasí a všude se něco děje. Tento přechod pocítí někteří z nás víc než jiní. Svou roli jistě hraje i výživa. Pokud jste v zimních měsících konzumovali spíše

mastná a tučná jídla, organismus je vyčerpaný a chybí mu živiny. Tělo může být unavené z nedostatku vitamínu D a chladného počasí, během něhož vydáváme daleko více energie. Za únavou ale může vézt i nedostatek pohybu během zimních týdnů, které jsme strávili doma u knížek a televize.

Málo energie a špatná nálada

Každý z nás může jarní únavu prožívat trochu jinak, ale obecně ji lze popsat jako pocit fyzického a psychického vyčerpání. Může se projevit špatnou náladou nebo častou změnou nálad, mohou se přidat i bolesti hlavy nebo nevolnost. Ale žádný strach, jarní únavu můžete snadno překonat.

5 tipů, jak doplnit energii



1. Odlehčete stravu

Po zimě může být trávení zpomalené, a to zejména kvůli těžším jídlům.

Zaměřte se proto na lehkou stravu. Přidejte do svého jídelníčku více zeleniny, čerstvého ovoce a luštěnin.

Bílé pečivo vyměňte za celozrnný chléb, který obsahuje více vlákniny, a červené maso nahradte bílým nebo rybami, které jsou lépe stravitelné.



2. Dodržujte pitný režim

Hydratace je důležitá pro řadu fyziologických procesů.

Věděli jste, že denně je ideální vypít přibližně 30-45 ml tekutin na 1 kg své váhy?

Zejména v podobě pitné vody a neslazených čajů.

Správný pitný režim pomáhá tělu odbourávat toxické látky a zatočit s jarní únavou.



3. Dopřejte si odpočinek

Pohyb je důležitý, ale nepřehánějte to a nenuťte se do velkých výkonů. Zkuste raději zpomalit. Místo běhu zvolte procházky a místo posilovny si zajděte třeba na jógu. Pokud toho máte v práci nebo ve škole hodně a cítíte se ve stresu, vyzkoušejte během dne dechová cvičení.

A hlavně nezapomeňte na kvalitní spánkový režim, což představuje pro dospělého člověka 7 až 9 hodin spánku.



4. Vydejte se do přírody

S doplněním vitamínu D vám pomůže i pobyt na slunci. Vyjděte si na procházku a načerpejte pozitivní energii!

Pobyt na čerstvém vzduchu probudí i vaše tělo a přijdete na jiné myšlenky.

Díky fyzické aktivitě navíc dojde k prokysličení organismu, což podpoří celkovou tělesnou regeneraci a zlepší kvalitu spánku.



5. Přidejte vitamíny a minerály

S podporou imunitního systému vám pomůže vitamín C, vitamín D a zinek.

Při jarní únavě mohou být velmi prospěšné i kombinace vitamínů proti vyčerpání nebo pro podporu organismu.

V případě, že prožíváte obzvláště náročné a stresující období, doporučujeme doplnit také hořčík, který podporuje nervovou soustavu.

JAK TO U NÁS CHODÍ...

CELÁ JEDNA ČTVRTINA KLIENTŮ UŽ DNES VYUŽÍVÁ K PRAVIDELNÉ KOMUNIKACI S POBOČKOU APLIKACI MOJE AMBULANCE. VY JI JEŠTĚ NEMÁTE?

Naše zdravotní mobilní aplikace **Moje Ambulance** vyvinutá na míru našim registrovaným klientům je v České republice unikátní službou svého druhu. Jako jediná totiž umožňuje bezpečné sdílení vybraných zdravotních záznamů a informací mezi zdravotnickým zařízením a pacientem.

Aplikace Moje Ambulance vám mj. umožní:

- » Zažádat si o recept na pravidelně užívané léky
- » Objednat se na preventivní prohlídku nebo jiné vyšetření
- » Požádat o výpis z dokumentace či jinou administrativu
- » Poslat kopii lékařské zprávy specialisty na pobočku

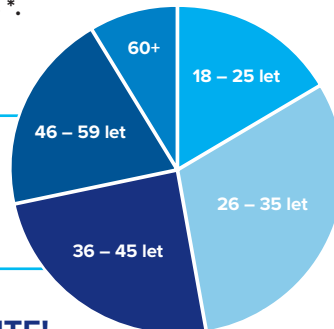
Aplikaci si doposud stáhlo více než **50 000** klientů **MOJE AMBULANCE**, každý měsíc pak přibývá přibližně **1 500** nových uživatelů. Přes aplikaci bylo vyřešeno přes **153 000** žádostí. Nejčastěji je aplikace využívána k předpisu léků, k objednání na preventivní prohlídku nebo k rezervaci termínu očkování. **Uživatelé, kteří si službu stáhli přes App Store, jí udělili hodnocení 4,8 ***

Víte, že nyní si můžete aplikaci aktivovat bez návštěvy pobočky?

Nabízíme možnost snadné aktivace pomocí bankovní identity **BANK ID!**

Využívání aplikace podle věku pacientů

Věk: **18 – 25 let** = 8 449, **26 – 35 let** = 15 925, **36 – 45 let** = 12 505, **46 – 59 let** = 10 168, **60+** = 4 363



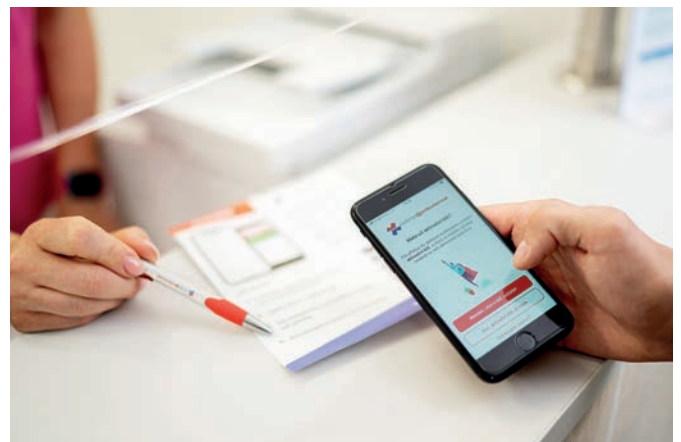
PŘED NÁVŠTĚVOU ORDINACE SE VŽDY OBJEDNEJTE!

Prosíme naše klienty, aby se před každou návštěvou lékaře vždy spojili se svou pobočkou, která jim dle možností a povahy zdravotního problému nabídne nejhodnější termín návštěvy. Ke kontaktování můžete využít naši mobilní aplikaci **Moje Ambulance**, e-mail, telefon nebo žádost na webových stránkách.

Domluvením času návštěvy si ušetříte čas, který byste zbytečně trávili v čekárně naší ambulance. Současně v organizaci provozu dbáme na bezpečí klientů tím, že se snažíme oddělit nemocné infekční pacienty od ostatních.

Upozorňujeme, že v případě využití e-mailu, žádostí na webových stránkách nebo mobilní aplikace je nutné **vyčkat na potvrzení návštěvy ze strany pobočky**. Každá žádost bude vyřízena nejpozději **do 1 pracovního dne** (v rámci ordinační doby).

V případě, že žádáte o ošetření u konkrétního lékaře, je nutné se přizpůsobit jeho časovému rozvrhu.



PROČ SE MAJÍ PŘED NÁVŠTĚVOU OBJEDNÁVAT I PACIENTI S AKUTNÍMI ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY?

Konzultace zdravotních problémů před samotnou návštěvou ordinace umožní sestře navrhnout zdravotní opatření pro zmírnění akutních problémů a odsouhlasit si oboustranně výhodný termín návštěvy, který klientovi ušetří zbytečný čas strávený čekáním v ambulanci.

RECENZE A ZKUŠENOSTI NAŠICH KLIENTŮ

Jste i vy spokojeni se službami své pobočky **MOJE AMBULANCE**? Dejte nám prosím své hodnocení na recenze Google!

MOJEAMBULANCE Olomouc

David z Olomouce

★★★★★ 2 recenze

Najít dnes praktického lékaře i v krajském městě jako Olomouc, může být problém. Na druhou stranu, v MOJE AMBULANCE Vás přijmou. Ano, některé objednávací lhůty jsou delší (vstupní prohlídky), ale když potřebujete např. e-recept, stačí vyplnit online formulář a za hodinu mám sms s e-receptem. Za výhodu také považuji dlouhou ordinační dobu, pěkné prostory a větší počet lékařů, kteří jsou schopni se zastoupit. Celkově hodnotím pozitivně.

MOJEAMBULANCE Praha 4 - Pankrác

Hana z Prahy

★★★★★ 22 recenzí

Moje zkušenosti s Mojí Ambulancí jsou na plných 5 hvězdiček. Nesouhlasím s lidmi co tady píšou, že je to katastrofa. Skutečně můžu hodnotit, protože v poslední době do ordinace chodím "dá se říci", pravidelně. Co se týká recepce, vždy mě vítají usměvavé slečny. Sestřičky na odběr krve jsou také v pohodě. Během vyšetření mi nebylo dobře a tak mi umožnily uskutečnit odběr v leže na lůžku. Pan doktor Mudr. Pokorný má super přístup, vše vysvětlí a předepíše vhodné léky. Je velmi ochotný. A že se tam nedá dovolat? Mají aplikaci Moje Ambulance. Komunikace přes apku je velmi příjemná a reakce na požadavek velmi rychlá. Proto 5 hvězdiček. Za mě super!

Děkujeme vám za spolupráci v oblasti zlepšování služeb MOJE AMBULANCE!