



LÉKAŘ NEUSTÁLE K DISPOZICI? MOJE AMBULANCE PŘICHÁZÍ S REVOLUČNÍ NOVINKOU – ONLINEAMBULANCE.CZ

Praktický lékař **dostupný kdykoliv online**, třeba přes obrazovku počítače nebo tabletu. Moje ambulance přichází s revoluční službou – online praktickým lékařem s názvem **OnlineAmbulance.cz**

Lékař všude s vámi – třeba prostřednictvím mobilu v kapse

Neuvěřitelné? **Již nyní je tato služba dostupná na internetu.** Odpadne vám tak spousta starostí s tím, na kdy si naplánovat návštěvu doktora a jak se k němu dopravit. Mnoho problémů můžete vyřešit z pohodlí svého domova či kanceláře, totiž online.

Revoluční služba OnlineAmbulance.cz je unikátní internetový portál umožňující přehledným a snadným způsobem určit na základě popsané nabídky symptomů pravděpodobnou příčinu zdravotních obtíží. Ty pak můžete probrat s lékařem či sestrou. Moje ambulance nabízí konzultace se zdravotníky také přes program Skype.

Jak to funguje?

Představte si, že se necítíte úplně nejlépe, ale na návštěvu lékaře nemáte bohužel čas. Zapnete počítač nebo tablet a pomocí několika kliknutí vypátráte příčinu vašich zdravotních obtíží či se dokonce spojíte s lékařem nebo sestrou.

„Naši pacienti jsou pro nás na prvním místě, a proto přicházíme s touto novou službou, která vás může lépe informovat o vašich potížích, pomůže vám udělat si jasnější představu o tom, jak bude probíhat vaše léčba, ale hlavně vám nabízí prakticky neustálý kontakt s lékařem či sestrou.“, říká

Ing. Jan Laštůvka, marketingový ředitel společnosti Moje ambulance, a.s.

Konzultace s lékařem

Online ambulance poradí nejen s diagnózou, ale obsahuje také encyklopedii nemocí. Tato sekce je zdarma pro všechny uživatele internetu. Program po vyhodnocení vašich obtíží popíše průběh léčby a navrhne další postup tak, aby byla léčba co nejefektivnější.

Registrovaným pacientům nabízí samozřejmě více výhod. Je to například zdravotní sestra, která je k dispozici na telefonu 12 hodin denně každý pracovní den nebo online poradna, která umožňuje konzultaci s lékařem. Byl spuštěn také pilotní program lékaře na Skypu, kdy je pro Vás lékař k dispozici jednou týdně. Všechny tyto služby jsou pro naše klienty zdarma.



ÚVODNÍ
SLOVO
ŘEDITELKY
SPOLEČNOSTI

Vážení klienti, milí čtenáři, dostává se vám do rukou další číslo našeho newsletteru, které je svým způsobem symbolické. Překonali jsme totiž sto tisícovou hranici registrovaných klientů. Děkuji vám za motivaci a zpětnou vazbu, kterou nám poskytujete. Jste to právě vy, díky nimž jsme dosáhli této významné hranice.

Tento úspěch, z něhož máme samozřejmě velkou radost, nás však nadále vede k zdokonalování a rozšiřování našich služeb.

Jednou z velkých novinek je portál OnlineAmbulance.cz, podrobnosti o něm se dočtete v tomto čísle newsletteru. Připravili jsme však i další zajímavá témata. Praktické rady, jak se chránit před chřipkou, pro vás sepsal náš lékařský ředitel MUDr. Jiří Šoukal. Toto číslo přináší také informace o očkování proti chřipce, které nabízíme za zvýhodněnou cenu. Milovníky sociálních sítí jistě potěší náš článek o Mojí ambulanci online. Nevynechali jsme ani aktuality o dění u nás, jakou je například zavedení WiFi zdarma ve všech našich pobočkách.

Doufám, že toto vydání našeho newsletteru vám pomůže nejen vyhnout se chřipce a podzimmím obtížím, ale také vám usnadní orientaci v novinkách, které jsme pro vás nachystali.

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

Nebojte se online zdravotnictví

Portál je uživatelsky nenáročný. Online diagnózu tak zvládnou i počítačová začátečníci. Nejen že šetří čas, jeho velkým přínosem je profesionalita. Tým lékařů a zdravotníků společnosti Moje ambulance celou dobu dohlížel nad vývojem Online ambulance. Pod jeho dozorem vznikají již další online služby, které mají usnadnit vám, pacientům, vaši léčbu.

Co chystáme dále?

Jednou z hlavních novinek bude mobilní aplikace, která bude spuštěna na začátku příštího roku a bude dostupná pro uživatele systému iOS (iPhone) i Android. Pomocí aplikace jednoduše zjistíte příčinu vašich problémů a spojte se s lékařem nebo sestrou. Součástí bude také GPS lokalizace, která Vám nabídne nejbližší pobočku Moje ambulance.



POČET KLIENTŮ NEUSTÁLE ROSTE. „UŽ JE NÁS VÍCE NEŽ 100 000!“

Tak jako se neustále rozšiřují a zkvalitňují naše služby, roste i počet našich klientů. Po pěti letech fungování jsme i díky vám dosáhli skvělého výsledku. Počet našich klientů se přehoupl přes sto tisícovou hranici. V současné době v našich 15 pobočkách evidujeme kolem 90 nových klientů každý den.

Moderní zdravotnické zařízení

Nadstandardní služby, příjemné prostředí, erudovaný tým lékařů a zdravotnického personálu. Nejen to jsou důvody, proč patříme mezi nejmodernější zdravotnická zařízení a proč se na našich pobočkách registruje stále více pacientů. Model zdravotnického zařízení, na který se zpočátku mnozí dívali nedůvěřivě, v Česku funguje. Stačí se podívat na statistiky spokojených klientů.

V současné době pro vás máme otevřeno 15 poboček. Praktičtí lékaři ordinují v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci, ale i v dalších městech. Zájem o jejich péči je velký. Proto i v budoucnu budeme síť našich center rozšiřovat. V příštím roce o pět nových ambulancí.

Úspěch, ale také motivace

Vážíme si toho, že naši péči využívá již více než sto tisíc pacientů. Je to pro nás obrovská motivace pro zkvalitňování našich služeb a jejich další rozšiřování. Novinkou v našich službách je například Online ambulance.

Spokojenost našich klientů

Zpětná vazba je pro nás velmi důležitá. Proto uvítáme jakékoliv Vaše náměty, nápady a připomínky. Jsou pro nás motorem, který žene kupředu zdokonalování našich služeb.

Pokud máte jakékoliv nápady, zašlete nám je na email:

✉ sekretariat@mojeambulance.cz



PRO NADCHÁZEJÍCÍ CHLADNÉ MĚSÍCE JE VHODNÉ ZAČÍT S OTUŽOVÁNÍM TĚLA, ŘÍKÁ LÉKAŘSKÝ ŘEDITEL MOJE AMBULANCE A.S. MUDR. JIŘÍ ŠOUKAL

Koncem září začal podzim. Ubývá denního světla, teploty klesají. S příchozí zimou to bude ještě horší. Začínáme pocítovat zvýšené nároky na organismus. Dříve se unavíme, naše fyzická i psychická kondice je na tom o poznání hůře než v letním období. V chladných měsících častěji onemocníme.

V minulosti byl pro naše předky podzim poslední možností, jak se předzásobit a jinak zabezpečit na zimu. Staří a nemocní umírali v zimě. Zimní období pak bylo velkým předělem a jeho zvládnutí vstupem do dalšího roku života.

Jak se vyhnout nemocem

Rozhodně je dobré se i v dnešní době na nadcházející podzim a zimu připravit, a předcházet tak možnému onemocnění. Dvě nabízená opatření jsou jednoduchá, nestojí žádné peníze a jsou nesmírně účinná pro zachování našeho zdraví.

Otužováním ke zdraví

Prvním opatřením je otužování. Jde o cílenou adaptaci našeho těla na krátkodobou zátěž chladem. S otužováním je nutné začít už na podzim, když ještě nejsou velmi nízké teploty. Otužování zlepšuje a posiluje činnost imunitního, oběhového, dýchacího systému. Nepřímo posiluje činnost systému trávicího a vylučovacího.

Otužování blahodárně působí na naši psychiku a zlepšuje naši náladu. Pro otužování je zejména důležité nepřetápět místnosti, ve kterých pobýváme – obzvláště domov a pracovní prostředí. Doma je pak důležité postupně snižovat teplotu místnosti, v níž spíme.

Ráno je vhodné opláchnout se studenou vodou. Následuje venkovní ranní rozvíčka cca 5-10 minut v tričku a krátkých kalhotách. Vynecháváme pouze deštivé dny, kdy nám hrozí promoknutí. Otužilejší jedinci jistě zařadí také saunu. Plavání venku je vhodné už jen pro opravdu pokročilé.

Zcela nezbytný je průvodní pocit – otužování nám musí být příjemné, musíme se při něm i po něm cítit dobře. Jen tak jsme schopni si přiměřeně dávkovat zátěž chladem.

Pomůže kvalitní spánek

Druhým opatřením je kvalitní a dostatečně dlouhý spánek. I když to zní velice banálně, spánek je nezbytný pro dobrou funkci organismu. Podzimní a zimní období s prodlouženou noční dobou vybízí k delšímu spánku, v přírodě to máme takto nastavené. Většinou ale toto nerespektujeme a spíme jako v letním období, tudíž nedostatečně.

Spánkový deficit se nám neustále sčítá, následuje únava, snížení odolnosti organismu, nevykonnost, podrážděnost. Skolí nás každá banální infekce. Při nedostatečném spánku narůstá tělesná hmotnost, organismus je v trvalém stresu a ukládá všechny energetické živiny z potravy. Postupně nebo náhle se organismus s přibývajícím spánkovým deficitem zhroutí.

Naopak kvalitní spánek je opět zdrojem dobré nálady a psychické odolnosti. Kvalitní spánek je nezbytný pro dobré fungování a dobrou souhru vnitřních orgánů. Imunitní systém funguje jen při kvalitním spánku. Také redukce hmotnosti je možná jen při dobrém a dostatečně dlouhém spánku.

Spěme dostatečně dlouhou dobu, alespoň 8-10 hodin v chladnější, klidné, dobře větrané místnosti na lůžku, které nám vyhovuje. Po vyspání se musíme cítit odpočatí a v dobré psychické a fyzické kondici. Jen tak poznáme dobrý a dostatečně dlouhý spánek.



OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE
 NYNÍ V AKCI ZA ZVÝHODNĚNOU CENU

250,- Kč

VAKČINA A APLIKACE

Nepodceňujte rizika a přijďte se naočkovat



