



ÚVODNÍ SLOVO

MUDr. Oldřich Šubrt, CSc., MBA, zakladatel a provozní ředitel Programu Health Plus

VŠE PRO VAŠE ZDRAVÍ

Zhruba rok a půl s covidem-19 změnil pohled mnoha lidí na věc, kterou sice považujeme za důležitou, ale často i za samozřejmou. Tedy pokud ji máme. Pochopitelně hovoříme o zdraví, které je vůbec nejdůležitější věcí na světě. Vy – jako naši klienti – si to jistě uvědomujete již dávno a zřejmě právě proto jste se stali našimi klienty. Děkujeme Vám. Celý tým Programu Health Plus je tu pro Vás, kdykoliv nás potřebujete.

V kontextu právě dozívající vlny epidemie covidu-19 v ČR, o níž jistě všichni doufáme, že bude poslední, Vás chceme upozornit na nabízenou postcovidovou péči pro klienty, kteří tuto zákeřnou chorobu prodělali. Přetrvávající zdravotní problémy spojené s covidem-19 určitě není dobré podceňovat a situaci raději konzultovat s osobním lékařem, který v případě potřeby zapojí do řešení Vašich obtíží náš multidisciplinární lékařský tým.

S nastupujícím létem Vám chceme v našem newsletteru připomenout také užitečné služby elektronického zdravotnictví v naší chytré aplikaci HealthPlus, která umožňuje řešení lehčích zdravotních potíží na dálku. Pokud by Vás při cestách v ČR i v zahraničí postihlo ve zdravotní oblasti cokoliv, můžete mít svou polikliniku stále v kapse. Aby Vaše prázdniny proběhly – pokud možno – bez problémů, přinášíme také několik užitečných preventivních rad, jak se letním zdravotním rizikům vyhnout.

Doufáme, že jste s našimi službami spokojeni a vždy vítáme Vaše podněty pro jejich další zlepšení. Protože Vám vždy a za všech okolností chceme zajistit nejlepší možnou péči.

Přejeme Vám krásné a ničím nerušené léto.

MUDr. Oldřich Šubrt

POMOC PRO ZOTAVENÍ PO COVIDU

Počty lidí nakažených virem SARS-CoV-2 klesají na minimum, ale přibývá těch, kteří se po vyléčení potýkají s přetrvávajícími obtížemi spojenými s covidem-19. Program Health Plus klientům nabízí širokou postcovidovou péči, která jim pomáhá zpět k pevnému zdraví.

Přetrvávající únava, krátký dech a dušnost, kašel, tlaky na hrudi, svalová slabost, bolesti hlavy či kloubů a snížení tolerance fyzické zátěže. To jsou nejčastější hlášené příznaky, které u lidí po covidu-19 mohou přetrvávat týdny i měsíce po jejich vyléčení. Objevuje se také dlouhodobě zvýšená tělesná teplota, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže, nespavost, nesoustředěnost, výpadky paměti či změny nálady a další fyzické i psychologické potíže. Pokud příznaky trvají déle než 12 týdnů po doléčení nemoci, hovoří odborníci o tzv. postcovidovém syndromu. „Podle dostupných dat popisuje různé potíže 10 až 20 % pacientů. Hlavně těch, kteří měli závažnější průběh nemoci covid-19. Problémy s postcovidovým syndromem aktuálně řeší lidé, kteří se nakazili v únoru až březnu tohoto roku, tedy v nejsilnější vlně epidemie,“ upozorňuje lékařský ředitel Programu Health Plus, MUDr. Pavel Šnajdr, PhD. Osobní lékaři z týmu polikliniky pro tyto případy mají k dispozici široké spektrum diagnostických metod i terapeutických postupů, které pomáhají postcovidové symptomy omezit a postupně pomoci k plnému uzdravení.

POST-COVIDOVÝ SYNDROM, ČI DELŠÍ REKONVALESCENCE?

Také některé klienty Programu Health Plus trápí některé ze zmiňovaných příznaků, nejčastěji silná únava a přetrvávající zvýšená teplota kolem 37,5 °C, typicky odpoledne a večer, častý je i doznívající kašel. „Naše dosavadní zkušenost je, že u drtivé většiny klientů se jejich stav během 2 až 6 týdnů významně upravil, tedy daleko dříve, než za 3 měsíce. Nešlo tedy o postcovidový syndrom, jak je definován, ale spíše o prodlouženou rekonvalescenci po prodělané nemoci. Některými



autory je tato situace označována jako postakutní covid,“ vysvětluje lékařský ředitel polikliniky. Doznívání symptomů, snižování únavy a nabrání sil podle něj může trvat i 6 až 8 týdnů od prodělané nemoci, ale pacienti se postupně vracejí na úroveň běžné fyzické kondice. MUDr. Šnajdr uklidňuje, že podle světových studií i českých dat je lidí s významnými a dlouhodobými plícními změnami naprosté minimum a mezi tuzemskými pneumology přetrvává optimismus. Například přednosta Plicní kliniky FN Hradec Králové a vědecký sekretář České pneumologické společnosti doc. MUDr. Vladimír Koblížek, PhD. předpokládá obtíže přetrvávající o déle jen u jednotek procent pacientů. I případné srdeční poškození je velmi vzácné. To však neznamená, že by lidé měli problémy podceňovat.

PŘÍZNAKY RADĚJI KONZULTOVAT

„Určitě chci na klienty apelovat, aby jakékoliv netypické – po prodělaném covidu-19 nově vzniklé, či dlouho přetrvávající – symptomy konzultovali se svým osobním lékařem, který spolu se specialisty zajistí veškerá potřebná vyšetření a dpo-

ručí další postup přizpůsobený na míru individuálním příznakům,“ radí MUDr. Šnajdr. Při postakutním covidu mohou k urychlení regenerace pomoci dechová cvičení, konkrétní návody poskytnou osobní lékaři, lze domluvit i individualizovanou telerehabilitaci či osobní rehabilitaci pod vedením zkušených fyzioterapeutek. V případě psychologických obtíží lze zajistit i konzultace s psychologem či psychiatrem. Návrat ke sportu lékaři doporučují pozvolný, zájemcům nabízejí brožuru popisující postupně zvyšování intenzity tréninku. „Pro celkovou rekonvalescenci po covidu-19 kromě dechových cvičení pomáhá postupně přiměřené navýšování intenzity fyzické zátěže, dostatek spánku a zdravá strava s vitamínem D, o jehož pozitivním imunomodulačním efektem se mluví nejenom v kontextu s touto infekcí,“ dodává. Pokud by se klientů objevily příznaky postcovidového syndromu, je k dispozici multidisciplinární tým lékařů, který by začal situaci ihned řešit, ale žádný takový případ se dosud neobjevil. Další informace lze najít na webu: <https://programhplus.cz/postcovidovy-syndrom-pohledem-internisty>.

NOVINKY

OČKOVÁNÍ PROTI ONEMOCNĚNÍ COVID-19

Pracovníci polikliniky aktuálně oslovují klienty Programu Health Plus ve věku nad 16 let, kteří zatím nejsou očkovaní proti covidu-19, s nabídkou možnosti vakcinace. Zájemcům o očkování vakcínou od Pfizeru doporučujeme registraci do Národního očkovacího centra v O2 Aréně s velkým výběrem volných termínů. Zájemci o vakcínu Moderna (pro osoby nad 18 let) nebo jednodávkovou vakcínu od Johnson and Johnson mohou po domluvě využít očkování přímo v naší poliklinice, která získala omezené množství těchto dvou očkovacích látek. V případě zájmu o očkování nebo o pomoc s registrací k vakcinaci stačí kontaktovat recepci.



HRAVÁ KRÁSA V PROGRAMU HEALTH PLUS

Prostory polikliniky v Kartouzské ulici nabízejí další umělecký zážitek v podobě prodejní výstavy akvarelů malíře a sochaře Eliáše Dolejšího doplněné skleněnými plastikami manželského dua Lenky a Richarda Čermákových. Vystavená díla návštěvníky potěší zajímavou barevností, harmonií a hravostí. Aktuální expozice navazuje na sérii výstav z minulých let, které mají za cíl zpříjemnit klientům návštěvu polikliniky a připomenout myšlenku, že krásné umění pomáhá léčit lidské tělo i duši.



APLIKACE POMÁHÁ RYCHLE A ÚČINNĚ

Za zhruba dva roky své existence si mobilní aplikace HealthPlus získala zájem i důvěru ze strany klientů, pravidelně ji využívá již více než tisíc uživatelů. Dává jim podrobný přehled o péči o jejich zdraví a pomáhá vyřešit vše, co ve zdravotní oblasti potřebují.

Zkušební provoz aplikace začal na jaře roku 2019 a v zimě ji klienti mohli bezpečně využívat a těžit z řady užitečných služeb. Během několika týdnů do konce roku si ji stáhlo přes 300 uživatelů. Zájem klientů významně povzbudila pandemie covidu-19 a během roku 2020 aplikaci aktivně využívalo již více než 800 lidí. V první polovině letošního roku se počet uživatelů zvýšil o 50 % na 1230 osob. Mírně převažují klienti používající iOS (53,5 % nad těmi s Androidem (46,5 %)). Další více než 3000 klientů zatím stále využívá klient-skou zónu na webu polikliniky, která nabízí omezenější služby a přístup jen přes webové rozhraní, zatímco aplikace přímo z mobilu.

VELMI RYCHLÁ KONZULTACE

Uživatelé aplikace si rychle zvykli také na online chatovací službu, jež začala fungovat na začátku pandemie a nabízí i videokonzultace s lékaři. Do konce roku 2020 proběhlo téměř 700 online chatů a více než 50 videokonzultací. Obliba těchto služeb eHealth, které umožňují i řešení menších zdravotních obtíží na dálku, letos znatelně vzrostla, od ledna do poloviny června se uskutečnilo již 1008 online chatů a 87 videokonzultací. Čekací doba na spojení v rámci online chatu v průměru nepřesáhla 59 sekund. Uživatelé nejčastěji řešili aktuální zdravotní obtíže (39 %), předepsání medikamentů (19 %) a objednání k lékaři (18 %), administrativní záležitosti (12 %) nebo jiné dotazy a požadavky (12 %).



POČET UŽIVATELŮ APLIKACE

1230



POČET ONLINE CHATŮ

1008



POČET VIDEOKONZULTACÍ

87

NEJČASTĚJI ŘEŠENÉ ZÁLEŽITOSTI

- 39 % Aktuální zdravotní obtíže
- 19 % Předepsání medikace
- 18 % Objednání k lékaři
- 12 % Administrativní záležitosti
- 12 % Jiné dotazy a požadavky

ZDROJ: Program Health Plus (data z rozmezí od 1. 1. 2021 do 14. 6. 2021)

PRÁZDNINY S POLIKLINIKOU V KAPSE

Po dlouhém a po všech stránkách omezeném covidovém období se blíží léto s rozvolněným zákazů, které opět umožní cestovat v ČR i zahraničí. Ať se chystáte kamkoliv, lékaře můžete mít vždy po ruce.

Jaký je rozdíl mezi klienty Programu Health Plus a drtivou většinou lidí v ČR? Pokud klienty postihnou zdravotní obtíže, stačí párkrát kliknout a mají lékaře k dispozici, ať jsou kdekoli. Umožňuje to aplikace HealthPlus, jež nabízí přístup k elektronickému zdravotnictví (eHealth) v chytrém telefonu. Tento nástroj používá více než čtvrtina klientů a stále přibývají další. „Aplikace je nejčastěji využívána k přístupu do osobní zdravotní dokumentace s výsledky vyšetření, do přehledu plánovaných termínů vyšetření a k přístupu do online chatu, který umožňuje rovněž videokonzultace s lékaři,“ informuje specialista pro oblast eHealth Martin Taraležkov. Online chatovací službu a videokonzultace pravidelně využívají již stovky klientů.

ITISÍCE KILOMETRŮ DALEKO

Co mohou klienti tímto způsobem vyřešit? Odpověď je: Téměř cokoliv. V rámci chatu působí tým složený z recepčních, sester a lékařů, který je schopen rychle a efektivně vyřídit většinu požadavků klientů. „Často se řeší třeba objednání či přeložení termínů vyšetření, vystavování eReceptů nebo elektronických potvrzení. Klienti, kteří mají akutní zdravotní potíže, oceňují hlavně videokonzultace s lékaři, jímž mohou poslat i fotografii svého problému. A pokud není třeba klinické vyšetření, může jim lékař rovnou vystavit eRecept, aniž by museli do ordinace,“ popisuje specialista

eHealth. Díky tomu lze vyřešit obtíže v podstatě ihned. A to i v případech, že se klient nachází stovky či tisíce kilometrů daleko, což se hodí nejenom během dovolené. Jedinou podmínkou je, že uživatel musí mít online připojení. Díky členství ČR v EU lze vybrat předepsaný lék v lékárně kdekoli na území Evropské unie, pokud se preparát v dané zemi prodává.

VELMI RYCHLÁ KONZULTACE

Čekací doba na spojení v online chatu je v průměru do jedné minuty, klienti tak mohou být v kontaktu s lékařem velmi rychle. Přes chat lze snadno provést i videokonzultaci, stačí o ni jen požádat. „Podobné služby eHealth včetně chatu a videokonzultací nabízí clientská zóna přístupná přes webové rozhraní, ale díky aplikaci mohou mít klienti svou polikliniku neustále s sebou přímo v chytrém telefonu a s ní také svůj lékařský tým,“ uzavírá Martin Taraležkov. Klienti, kteří aplikaci HealthPlus dosud nevyužívají, mohou zjistit všechno potřebné na našem webu: <https://programhplus.cz/mobilni-aplikace>. Přístupová jména a hesla získají na recepci kliniky, kvůli zabezpečení osobních dat je předání možné pouze osobně. Stažení i používání aplikace je snadné a zdarma. Určitě je užitečné její stažení zvážit, protože by při zdravotních problémech v zahraničí mohla nepříjemně chybět...

PREVENTIVNÍ PORADNA

PREVENCE PROTI LETNÍM ZDRAVOTNÍM RIZIKŮM

Jistě každý si chce v létě užít příjemnou dovolenou bez zdravotních komplikací. Pokud se to má podařit, je užitečné věnovat pozornost preventivním radám, které poradila internistka MUDr. Hana Sýkorová a doplnila dermatoložka MUDr. Aneta Klimešová.

Jaká jsou v létě nejčastější zdravotní rizika?

Většina z nás se obává zaživačích obtíží. Mohou se objevit alergické reakce na nezvyklé potraviny, sluníčko nebo na poštipání hmyzem. I v letních měsících není výzdností nachlazení. Často dochází ke spáleninám kůže ze sluníčka a je riziko vzniku úpalu či úžehu. Samostatnou kapitolou je nebezpečí nákazy specifickou „cestovatelskou“ chorobou, proti níž často existuje očkování. Frekventované jsou i nejrůznější úrazy.

Když pomíneme úrazy, u nichž je nejlepší prevencí opatrnost a nepřeceňování sil, můžeme probrat prevenci u nejčastějších rizik? Jak zabránit riziku úžehu, úpalu a dehydrataci organismu? A jak postupovat, pokud k nim dojde?

Úžeh vzniká obvykle přímým působením slunce zejména na hlavu, dochází k přehřátí mozku. Při úpalu dochází k celkovému přehřátí organismu působením vysokých teplot, především ve vlhkém a nevětraném prostředí. Ohrožené jsou hlavně děti, staří a obézní lidé. Při úžehu pak lidé se světlými vlasy a pokožkou. Oba stavy se projevují obdobně. Mezi příznaky patří bolest hlavy, nevolnost, zvracení, závratě, dezorientace či poruchy vědomí, někdy horečka. Prevencí úžehu, úpalu i dehydratace je vyhnout se nadměrnému poby-

tu v horku či na přímém slunci a pobytu v horkých, vlhkých a nevětraných prostorách. Nosit přiměřené oblečení a při pobytu na slunci také pokrývku hlavy, případně i navlhčenou. Dále je třeba pravidelně pít dostatečné množství tekutin, nejlépe minerálních vod. Při úžehu a úpalu je doporučeno dotyčného uložit na chladné a stinné místo, dle jeho stavu vědomí podávat dostatek tekutin, ale spíše opatrně, po douškách. Vhodné jsou třeba iontové nápoje nebo mírně oslazený čaj a chladné obklady, zejména na hlavu, případně studené zábaly. Při bolestech, pokud dotyčný nezvrací, lze použít běžná analgetika. Spálenou pokožku je nutné ošetřit adekvátním přípravkem.

Ani v létě není výjimkou nachlazení, především z klimatizace. Jak se tomu vyhnout?

Je nezbytné se vyvarovat nadměrných rozdílů mezi teplotou venku a uvnitř klimatizovaných prostor, což platí nejen pro budovy, ale také pro automobily. Rozdíl by měl být maximálně kolem 5 až 6 °C. Člověk by si neměl nechat klimatizaci foukat přímo na sebe, zejména ne přímo na hlavu. Samostatnou kapitolou je zvlhčování vzduchu a pravidelné čištění filtrů v klimatizaci.

Celý rozhovor najdete na webu www.programhplus.cz/co-radi-nasi-lekari