

PLUS

Užíváte lékařem
předepsané léky?
Užíváte je správně?

Noční pomočování
u dětí

Zdravá výživa
dětí – jak do
nich dostat to
nejlepší?

Vyhrajte dárek
v hodnotě
1184 Kč



Chraňte sebe a svou rodinu před klíšťovou encefalitidou VČAS.

Navštivte svého lékaře a nechte se očkovat nebo
přeočkovat vakcínou FSME-IMMUN.



Vakcíny proti klíšťové encefalitidě: FSME-IMMUN 0,5 ml a FSME-IMMUN 0,25 ml.
Výdej léčivých přípravků (vakcín) je vázán na lékařský předpis.
Vakcína FSME-IMMUN nechrání 100 % očkovaných.
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111,
www.pfizer.cz

FSME
immun



Vážení a milí čtenáři,

dostává se k vám další vydání našeho časopisu. Naším cílem je pacient, který dbá o své zdraví a je o svém zdravotním stavu dostatečně informován. K tomu slouží Klientská linka MediClinic, která s vámi komunikuje a připomíná vám nároky vyplývající ze zdravotního pojištění, jako jsou preventivní prohlídky, očkování s úhradou od pojišťovny apod.

Od 1. 6. 2020 přispěje lepší informovanosti pacientů a jejich efektivní a bezpečné léčbě sdílený lékový záznam, společný projekt Ministerstva zdravotnictví a Státního úřadu pro kontrolu léčiv. Věnujeme se mu v samostatném článku.

Se sdílením lékového záznamu úzce souvisí i další téma – adherence. Slovem adherence je míněna míra spolupráce pacienta při léčbě. Zde klademe důraz na nasazení správné a efektivní léčby a především její důsledné dodržování pacienty, protože jen při vzájemné spolupráci mezi lékařem a pacientem je možné účinně léčit.

Všichni se jistě těšíme na nadcházející jaro, které s sebou přinese hezké počasí a možnost trávit volný čas více venku. Pro alergiky toto období může znamenat alergické potíže spojené s pylovou sezónou, proto se zmiňujeme o pylovém kalendáři.

Zásadní pro vaše zdraví a pobyt venku je také prevence, například v podobě očkování proti klíšťové encefalitidě, vážné nemoci s rizikem trvalých následků. Počet nakažených touto nemocí stále stoupá a proočkovanost populace není dostatečná. Očkovat se můžete nejen v předstihu před hlavní sezónou klíšťat, ale i v jejím průběhu pomocí zrychleného schématu očkování.

My všichni v MediClinic vám přejeme krásné a slunečné jaro a prožití volného času s vašimi blízkými při stále pevném zdraví.

Ing. Radek Peš

PROVOZNĚ EKONOMICKÝ ŘEDITEL



Obsah

Další meziroční nárůst případů klíšťové encefalitidy v ČR	2
Užíváte lékařem předepsané léky? Užíváte je správně?	4
Sdílený lékový záznam aneb jak mít pod kontrolou užívané léky	6
Jaro je za dveřmi, alergie opět žhavým tématem	8
Noční pomočování u dětí	10
Kašel a rýma neznamená hned antibiotika	12
Zdravá výživa dětí – jak do nich dostat to nejlepší?	14
ČČK a pátrací služba	18
Luštěte a vyhrajte	20

PLUS – Magazín pro pacienty/klienty zdravotnických zařízení MediClinic (pro laickou veřejnost)

Vydavatel: MediClinic a.s., Minská 84/97, 616 00 Brno
Náměty, připomínky, tipy a tajenky posílejte na:
 redakce@mediclinicplus.cz

Vydání: 1. vydání, ročník VI. JARO 2020,
 vychází v březnu 2020

Produkce: Premediapharm s.r.o.

Inzerce: b.kirchnerova@premediapharm.cz

Publikování nebo šíření jakéhokoliv materiálu z časopisu je bez písemného souhlasu vydavatele zakázáno. Vydavatel neodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě. Cílem tohoto materiálu je edukace v oblasti zdravotních témat, v žádném případě nenabádáme ke zvýšené spotřebě léčiv.



Doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., MBA, FRCPS
Centrum Očkování a cestovní medicíny Avenir, Ostrava
Lékařská fakulta OU v Ostravě

Další meziroční nárůst případů klíšťové encefalitidy v ČR

Nebezpečná nákaza s rizikem trvalých následků

Klíšťová encefalitida patří k nejnebezpečnějším nákazám, které se vyskytují na našem území. Rozšiřování oblastí s výskytem nakažených klíšťat a absence specifického léku proti virovému původci této infekce způsobuje, že každoročně zasáhne v naší zemi velmi negativně do života stovkám osob. Po prodělané infekci ztrácí mnoho z nich původní kvalitu a následně nezřídka i chuť do života, najednou jim chybí zájem o dění kolem sebe, radost z koníčků. V nejhorších případech, které vidíme především u osob středního a staršího věku, způsobí trvalé následky závažného charakteru vedoucí k ztrátě soběstačnosti, připoutání na invalidní vozík nebo k pobytu v ústavním zařízení.

Nejvyšší výskyt klíšťové encefalitidy v EU

Česká republika má dlouhodobě nejvyšší výskyt případů klíšťové encefalitidy v celé EU a nezměnilo se to ani v loňském roce. Přestože došlo po několikaleté stagnaci proočkovanosti populace na úrovni 25 % k jejímu nárůstu na 29 %, stále to není dostatečná úroveň, která by

měla vliv na pokles nemocnosti. Naopak, již čtvrtým rokem po sobě evidujeme nárůst počtu nemocných. Hlavním důvodem bylo vhodné počasí pro aktivitu klíšťat a současně pro pobyt lidí v přírodě. Výborná houbařská sezóna a příjemné teploty přilákaly do přírody mnoho lidí, z nichž velká část neměla ochranné protilátky proti této nemoci. Na včasné nalezení a odstranění přisátého klíštěte se jako na prevenci nelze spoléhat ze dvou základních důvodů. Jednak jsou v ohnisku nákazy přítomny mnohem častěji malé a na kůži obtížně zjistitelné

nymfy než dospělí jedinci klíšťat a jednak nebezpečný virus nakazí lidský organismus již po dvou hodinách od přisátí klíštěte.

Rozšiřování rizikových oblastí a šíření nakažených klíšťat

K rozšiřování nakažených klíšťat na velké vzdálenosti dochází především cestou migrujících ptáků a vysoké zvěře. Je to proces, který je mimo kontrolu člověka a nedá se nijak účinně předvídat, ani zastavit či omezit. I proto se z původních endemických oblastí této nemoci u nás





v jižních Čechách a v Jeseníkách rozšířily rizikové oblasti už do všech krajů ČR. Z původních typických míst výskytu klíšťat v biotopu vlhkého přírodního prostředí ve stínu s vysokou trávou se už klíšťata dostala i do městské zeleně, parků, zahrad a hrozící nákaza tak už není jen otázkou vycházek do přírody. Naopak, přibývají případy infekce v okolí bydliště nakažených pacientů i v místech, kde se často v minulosti infekční klíšťata vůbec nevyskytovala.

Očkování jako účinná prevence

Jedinou specifickou ochranou proti této nemoci, která si může vyžádat život nakaženého, je

očkování. Vysokou míru ochrany poskytnou už první dvě dávky aplikované v chladnějším období v odstupu 1 až 3 měsíců. Další dávka imunitu prodlouží na 3 roky a následná na další 3 roky případně až na 5 let, podle věku očkované osoby a použité vakcíny.

Zrychlené schéma očkování pro rychlý nástup účinku

Pro očkování v jarních a letních měsících, kdy je aktivita klíšťat nejvyšší, je možné využít zrychlené očkovací schéma s rychlejším nástupem imunizace pacienta. Druhá dávka, která již poskytne imunitu, se aplikuje v odstupu 14 dnů po první dávce.

Po 5 až 12 měsících pak následuje 3. dávka a poté je vždy nutné přeočkování po 3–5 letech.

Příspěvky zdravotních pojišťoven na očkování

Příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě už v dnešní době poskytují všechny zdravotní pojišťovny, a to následně po aplikaci na základě dokladu o úhradě vakcinace v ordinaci lékaře. Vakcíny proti klíšťové encefalitidě existují více než 40 let, což znamená milióny aplikovaných dávek s vysokým profilem bezpečnosti. Patří u nás k nejúčinnějším vakcínám ze všech dostupných, a lze se tak na ně v prevenci této nemoci do značné míry spolehnout.



MUDr. Tomáš Adámek

Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Ústí nad Orlicí

Užíváte lékařem předepsané léky? Užíváte je správně?



I když ne vše lze léčit užíváním léků, představuje léčba různými tabletkami základ nejen Českého, ale i světového zdravotnictví. Vzhledem k tomu, že nějaký prášek má doma snad každý, logicky se při takovém množství tablet objeví u jejich uživatelů i myšlenky nad smyslností jejich užívání. Že nezůstává jen u myšlenek, lze dokázat statistickými daty. V roce 2019 bylo dle statistiky v České republice předepsáno více než 88 milionů léčivých přípravků, za něž zdravotní pojišťovny zaplatily částku

převyšující 33 miliardy korun. Ze stejné statistiky ale také vyplývá, že přibližně 5 % veškerých předepsaných léků nikdo v lékárně nevyzvedl. Další, obecně známou a lékaři denně vídanou skutečností je, že ještě větší procento vyzvednutých léků buď není užíváno vůbec, nebo jinak, než bylo lékařem předepsáno. Jistě si pak každý dovede představit, že léčba nespolupracujícího pacienta je buď zcela neefektivní a lékaři pak mylně považována za neúčinnou, nebo je alespoň méně efektivní a stav pacienta pak

lékaře nutí ke změně postupu léčby. Vlivem toho vzniká velké riziko poškození zdraví pacienta buď vlastní neléčbou, nebo i nevědomky vlastním lékařem, který ve snaze dosáhnout kýženého cíle volí jiné postupy léčby, které se při náhlém zlepšení spolupráce pacientem mohou stát hyperúčinnými a tím i nebezpečnými. Proto mějte vždy na paměti, že lékař je váš partner, se kterým musíte pravdivě komunikovat, a že vám pouze dává doporučení, o nichž je přesvědčen, že vám pomohou. Nebojte se ale lékaři říci, že nesouhlasíte s navrženou medikamentózní léčbou, nebojte se říci, že jste předepsané léky nezačali nebo přestali užívat po přečtení příbalového letáku nebo z jakéhokoliv jiného důvodu. A to vše i přes fakt, že lékař svůj názor s velkou pravděpodobností nezmění a rozhovor se pro vás stane v daný moment nekomfortním. Ve výsledku uvidíte, že „nalití čistého vína“ je přínosné pro obě strany.

Nejčastější otázky pacientů a odpovědi na ně, mýty a omyly ohledně medikamentózní léčby

Musím dovyužívat předepsaná antibiotika, i když se můj stav již zlepšil?

Pokud vám lékař předepsal k užívání antibiotika, bývá

opravdu nezbytné tato dovyužívat (pokud neřekne lékař jinak, například pro jejich neúčinnost, alergickou reakci nebo jiný důvod). Předčasné ukončení léčby může mít za důsledek vyselektování rezistentních druhů bakterií, které mohou nadělat škodu nejen vám, ale ve svém důsledku i celosvětově.

Opravdu chcete, abych užíval tyto léky? Četl jste příbalový leták s nežádoucími účinky?

V příbalových letácích jsou uvedeny veškeré možné nežádoucí účinky, které by se teoreticky mohly objevit při užívání daného léku, ale rozhodně to neznamena, že jimi musíte trpět, natož pak dokonce všemi nežádoucími účinky, které jsou uvedeny. Je jistě dobré si leták přečíst a vědět, co se může stát a v případě, že se s vámi začne skutečně něco dít, být připraven o tom informovat lékaře. Nemějte ale přehnaný strach, lékař ví, co vám předepsal.

Nešlo by některé léky ubrat? Jím toho strašně moc.

Tato otázka může být opravdu někdy na místě, a to v případě, že máte velké množství tablet, které užíváte. Nebojte se lékaře takto zeptat. Při pestré paletě různých léčiv vám často dokáže poskytnout identickou léčbu s menším počtem tablet. Na trhu přibývá tzv. fixních kombinací, kdy jsou v jediné tabletě 2 až 3 účinné látky. Často tak lze zre-

dukovat léčbu alespoň opticky, což má u spousty pacientů pozitivní vliv na užívání léků.

Lékař mi nasadil léky na tlak, cholesterol nebo na cukrovku. Na kontrole jsem měl již vše v pořádku, tak už je nemusím užívat.

Toto bohužel není pravda. Zjednodušeně lze říci, že léky na léčbu výše uvedených neduhů fungují jako korektory patologických odchylek od normy. Hodnoty máte v pořádku právě proto, že tyto léky užíváte. Jejich vysazením se vrátíte zpět do stavu, který předcházal jejich nasazení.

Sousedka má ty stejné obtíže, co já a její doktor jí na to doporučil úplně něco jiného. Můžu to taky zkusit a nebudu brát to, co jsem dostala. Sou-

sedka toho má dost, tak to taky zkusím, když mi to nabízí.

Pamatujte, že sousedi, přátelé a známí většinou nejsou lékaři, nejsou seznámeni s vaším zdravotním stavem, zrovna tak i jejich zdravotní stav může zavdávat odlišnosti ve zvolené léčbě u jinak opravdu identické choroby. Vždy užívejte léky vám doporučené lékařem nebo lékárníkem.

Lékař i pacient si přejí dosáhnout pacientova zdraví. Cesta k němu je ale společná ruka v ruce. Důvěra v lékaře a spolupráce s ním je v tomto zásadní. Komunikujte tedy s ošetřujícími lékaři, zkuste akceptovat jejich doporučení a pokud jste jiného názoru než oni, nezapomeňte jim to říct. Pokud existuje alternativní doporučení, lékař jej pro vás jistě rád vymyslí. Zatajením neužívání předepsané medikace můžete poškodit jen sami sebe.





Ing. Petr Kameník

Ředitel oddělení spolupráce se zdravotními pojišťovnami, MediClinic a.s.

Sdílený lékový záznam aneb jak mít pod kontrolou užívané léky



Od 1. 6. 2020 vstupuje v platnost společný projekt Ministerstva zdravotnictví ČR a Státního úřadu pro kontrolu léčiv – Sdílený lékový záznam. O tom, co to znamená pro pacienty, lékaře a další osoby zodpovědné za naše zdraví, jsme si povídali s Ing. Petrem Kameníkem, ředitelem oddělení spolupráce se zdravotními pojišťovnami společnosti MediClinic.

Co přesně znamená sdílený lékový záznam?

Jednoduše řečeno jde o přehled všech vystavených receptů u konkrétního pacienta, včetně záznamu o výdeji léku. Evidence obsahuje e-recepty i listinné recepty v digitalizované podobě. Do této evidence mohou nahlížet

lékaři, lékárníci a kliničtí farmaceuti, kteří mají pacienta ve své péči. Lékový záznam je důležitý i pro pacienty, kteří mají také přístup ke svým záznamům. Pro tyto účely lze stáhnout aplikaci do mobilního telefonu nebo nahlížet on-line přes webové stránky www.epreskripce.cz/pacient/webova-mobilni-aplikace

Proč vznikl sdílený lékový záznam, jaký má účel?

Aktuálně má lékař přehled pouze o lécích, které sám předepsal. Lékárník má možnost zkontrolovat léčivé přípravky jen na současně předložených receptech.

Odhadem až 200 vyhaslých životů ročně může způsobit špatná kombinace léků nebo jejich nesprávné užívání, případně neužívání předepsaných léků. Pomocí sdíleného lékového záznamu může předepisující lékař i lékárník zkontrolovat všechny předepisované a užívané léky a tím zjednodušit, zefektivnit a hlavně zajistit maximálně bezpečnou léčbu. Předejde se tím užívání léků s totožným účinkem nebo léků, které nesmí být užívány zároveň. Pacient sám má kompletní přehled o svých lécích.



Je to bezpečné, nemůže se k údajům dostat někdo nepovolaný?

Centrální úložiště receptů s daty spravuje Státní úřad pro kontrolu léčiv a přístup uděluje pouze oprávněným osobám ze zdravotních služeb. Veškeré přístupy a úkony v systému jsou zaznamenávány a vše probíhá

prostřednictvím zabezpečeného šifrovaného protokolu. Data jsou uchovávána po zákonem danou dobu 5 let a poté jsou zlikvidována. Takže ano, je to bezpečné a k údajům se dostanou pouze oprávnění jednotlivci.

Jaké má tento projekt výhody?

Výhody sdíleného lékového záznamu jsou zřejmé pro pacienty, lékaře i lékárníky.

Lékař – má přesný přehled o všech předepsaných a vydaných lécích svých pacientů, i jinými lékaři. Dokáže tak nasadit nejúčinnější léčbu a zároveň může zmenšit počet užívaných léků, protože některé moderní léky v sobě skrývají více účinných látek. Díky kompletním informacím také zvolí bezpečné kombinace léků, které nejsou kontraindikované.

Pacient – v případě užívání více druhů léků je někdy obtížné si všechny zapamatovat. Pacient má kontrolu a přehled o všech svých lécích a může si být jistý, že tyto informace mají i jeho lékaři.

Lékárník – má k dispozici přesný přehled o všech pře-

depsaných a vydaných lécích a slouží tak jako 2. stupeň kontroly bezpečného předepisování léků po lékaři.

Musí pacienti pro funkčnost sdíleného lékového záznamu něco udělat?

Pacienti se nemusejí o nic starat. Jen je důležité, aby nahlásili správně a bezchybně lékaři své osobní údaje (zejména jméno, příjmení a rok narození), aby se záznamy o předepsaných lécích přiřazovaly dobře ke konkrétnímu pacientovi. Pouze pro svůj náhled do záznamů si musí stáhnout mobilní nebo webovou aplikaci.

Jaké kroky je tedy potřeba udělat pro nahlížení do vlastních záznamů?

Na webových stránkách SÚKL je ke stažení webová aplikace, po jejím nastavení je možné využít i aplikace mobilní. Do webové aplikace je možné se přihlásit přes elektronický občanský průkaz (průkazy s čipem, vydávané po 1. 7. 2018). Pokud jej nemáte, musíte si zřídit účet na www.eidentita.cz.

Může pacient nesouhlasit se sdílením svých záznamů?

Přes webovou aplikaci po jednoznačné identifikaci a přihlášení pacienta je možné vybrat pouze konkrétní lékaře, lékárníky nebo klinické farmaceuty, kteří budou mít možnost nahlížet do záznamů.

Vzhledem k potřebě zajistit co nejlepší a nejbezpečnější léčbu pro všechny pacienty je sdílení lékového záznamu pokládáno za odsouhlasené, pokud pacient písemně nebo přes webovou aplikaci, při dodržení veškerých formalit, neprojeví nesouhlas. V případě dětí toto musí učinit zákonný zástupce.

Naším pacientům určitě nedoporučujeme volit variantu nesouhlasu se sdíleným lékovým záznamem. Na užitečnosti a důležitosti celého projektu se shodují odborníci z řad praktických lékařů, specializovaných lékařů i další experti z řad veřejnosti, kteří se zabývají problematikou zdravotnictví.

Důležité informace v číslech

Od 1. 6. 2020 – Lékaři, lékárníci i kliničtí farmaceuti budou moci nahlížet do sdílených lékových záznamů pacienta

5 let – doba uchování záznamů pro nahlížení

Od 1. 12. 2019 – Pacienti mohou vyjádřit nesouhlas se sdílením

Od 1. 7. 2017 – ukládání e-receptů a digitalizovaných listinných receptů do evidence a nově sdíleného lékového záznamu pacienta



Jaro je za dveřmi, alergie opět žhavým tématem

Zarudlé oči, kapesník u nosu, záchvaty kašle – alergici zažívají každé jaro krušné období. Pylová zrna olše, lísky nebo břízy už dávno poletují vzduchem a dráždí sliznice. Právě pyly stromů se ve vzduchu objevují jako první.

Stromy kvetou v lednu

Za rekordmana lze považovat lísku, často rozkvetá už v lednu. Mnozí alergici – začátečníci netuší, že by je v tuto dobu mohl obtěžovat stromový pyl, a tak rýmu a pokašlávání přičítají běžnému nachlazení. Teprve speciální alergologické testy odhalí, že na pyly reagujeme přecitlivěle tvorbou histaminu. Tělo se tak nepřiměřeně brání látkám, které chybně považuje za nebezpečné.

Mezi nejagresivnější alergenů mezi dřevinami se řadí bříza bělokorá. Obvykle kvete v dubnu a květnu. Pokud se oteplí

střídá s výrazným ochlazením, tak se doba, kdy nás její pyl dráždí, prodlužuje. Ale i když už odkvete, pyl se ještě hodně dlouho drží ve vzduchu. Má žlutou barvu a pokrývá parapety, střechy aut nebo tvoří barevná kola na kalužích.

Agresivní květiny spouštějí rýmu

V dubnu a květnu se hlavně uvolňují pylová zrnka trav a pětiletých kvetoucích rostlin. Alergici nejsou na pochybách: kýchají, trápí je kašel, často astmatický, a bez kapesníku nedají ani ránu.

Pyly kvetoucích rostlin obtěžují od brzkého jara až do pozdního podzimu. Těch, které mohou fungovat jako alergen, je na našem území několik desítek. K těm časným patří podběl, petrklíč, devětsil, přidávají se heřmánek, kopretina, řepka nebo merlík. Ani na podzim si neodpočíneme, kvetoucí ambrosie nebo laskavec umí také solidně zamávat s imunitním systémem.

Pravé alergikovo utrpení? Trávy!

Senná rýma – tak se říká příznakům, které vyvolává pyl kvetoucích trav. Málokdo ví, že trávy kvetou od května do září, takže alergikům se uleví až na podzim. K nejagresivnějším patří bojínka, psárka, ovsík nebo sveřep. Na louce je pozná jen málokdo, ale

jakmile pylová zrnka přijdou do kontaktu se sliznicí, uvědomujeme si jejich přítomnost až příliš dobře.

V poslední době přibývá lidí, kteří si neodpočínou od března do října, protože jejich organismus reaguje nepřiměřeně na všechno možné, co zrovna kvete. A to nepočítáme alergii na roztoče, plísň nebo srst domácích zvířat.

Víte, co je to zkřížená reaktivita? To znamená, že člověk, který je alergický třeba na pyl břízy, zároveň reaguje přecitlivěle třeba na jablka, švestky, mrkev. Nejde o klasickou potravinovou alergii, nicméně štípání na jazyku, zhoršené polykání a podráždění, svědění dásní jsou nepřijemné.

Astma se nevyhýbá ani špičkovým sportovcům

Alergie bývají dědičné a objevují se už v útlém věku, prevence prakticky neexistuje. Pylovou alergii bychom neměli podceňovat, neléčená může přejít v astma. I když se hodně lidí této choroby obává, díky špičkové zdravotní péči se daří její příznaky co nejvíce mírnit. Astma se nevyhýbá ani některým vrcholovým sportovcům, kteří ji díky vhodné léčbě zvládají velmi dobře a navzdory ní podávají skvělé sportovní výkony.



	LEDEN	ÚNOR	BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN	ZÁŘÍ	ŘÍJEN
DŘEVINY										
Borovice				●	●					
Bříza			●	●	●					
Buk				●	●					
Cypřišovitě				●	●					
Černý bez					●	●	●			
Dub			●	●	●					
Habr				●	●					
Jasan				●	●					
Javor				●	●					
Jilm			●	●	●					
Jírovec				●	●					
Lípa					●	●	●			
Líska		●	●	●						
Olše	●	●	●	●						
Ořešák				●	●					
Pajasan						●				
Platan				●	●					
Tis			●	●						
Topol			●	●						
Vrba			●	●	●					
BYLINY										
Ambrózie							●	●	●	●
Drnavec				●	●	●	●	●	●	
Jitrocel					●	●	●	●	●	
Kopřivovitě					●	●	●	●	●	
Merlíkovité						●	●	●	●	
Pampeliška				●	●	●	●	●		
Pelyněk							●	●	●	●
Řepka				●	●					
Šťovík					●	●	●	●	●	
TRÁVY										
Bojíněk					●	●	●	●		
Jílek						●	●	●		
Kostřava						●	●	●		
Kukuřice							●	●	●	
Lipnice					●	●	●	●		
Medyněk						●	●	●		
Psárka					●	●	●			
Pýr						●	●	●		
Rákos								●	●	●
Srha					●	●	●	●	●	
Žito					●	●	●			



MUDr. Blanka Vítová

Praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Brno

Noční pomočování u dětí

Máte předškoláka či školáka, který se v noci tu a tam pomoci? **Nepodceňujte to. Mimovolný únik moči v noci u dítěte staršího 5 let se nazývá noční enuréza a její příčiny mohou být rozmanité. Léčba nebývá úplně jednoduchá, a proto čím dříve se dítě k pediatrovi dostane, tím lépe. Bez odborné pomoci se nočního pomočování zbaví každý rok zhruba jen 15 % dětí. Jestliže dítě neudrží moč přes den, hovoří se obvykle o inkontinenci. Cílem je, aby se školák nočního pomočování postupně zbavil. To vede ke zvýšení jeho sebedůvěry a celkové rodinné pohody. Pomočování se objevuje až u 20 % pětiletých dětí, 5 % desetiletých a 1–2 % nad 15 let věku.**

U dítěte, které završilo 5. rok věku, je vyšetření kvůli nočnímu či dennímu pomočování nutné. Lékaře v první řadě zajímá, jak dlouho trvá takzvaná suchá pauza. To je období, kdy se dítě v noci nepomočilo. Jestliže je toto období kratší než půl roku, jde o primární noční enurézu. To je něco jiného než ostatní formy pomočování, které vznikají v souvislosti s urologickým, neurologickým, psychiatrickým nebo endokrinologickým onemocněním. Pokud je suchý interval delší než 6 měsíců, může být na vině psychická zátěž a stres.

Jaké jsou příčiny enurézy?

„Nejčastější je porucha probuzení při plném močovém měchýři, zvýšená tvorba moče, snížená funkční kapacita měchýře ve spánku nebo netlumené kontrakce močového měchýře ve spánku,“ vysvětluje praktická lékařka pro děti a dorost Blanka Vítová z brněnské ordinace MediClinic. „Byla prokázána genetická predispozice: jestliže se pomočoval jeden rodič, pravděpodobnost pro dítě je 50%, pokud se pomočovali oba rodiče, zvyšuje se pravděpodobnost až na 75 %.“

Vyšetření se zaměřuje nejen na laboratorní rozbor moči, ale lékaři si všímají i toho, jaký má

dítě pitný režim a jak často chodí na malou. To se zaznamenává do deníku. Samozřejmostí je i vyšetření genitálií a případných anomálií v této oblasti. Laboratorní vyšetření moči si všímá chemického složení a močového sedimentu. Zjišťuje se i objem moči, které dítě vyprodukuje za 24 hodin. Ultrazvukové vyšetření mapuje kondici celého močového systému.

Jestliže se pomočení objevuje pouze v noci, nejde o infekci močových cest, proud moči je nepřerušovaný a objem přiměřený věku, jde o tzv. monosymptomatickou noční enurézu. Samozřejmě za předpokladu, že sonografické vyšetření močové



soustavy bylo v pořádku, stejně jako laboratorní výsledky moči.

Léčba nočního pomočování

U enurézy je cílem snížit počet mokrých nocí a docílit, aby se dítě přestalo pomočovat úplně. Do léčby se zapojují i rodiče. Začíná se úpravou pitného a vyprazdňovacího režimu. Dítě více pije ráno a dopoledne, zatímco po 18. hodině se už příjem tekutin omezuje. Než jde spát, rodiče by měli dohlédnout na to, aby se řádně vymočilo. O průběhu léčby pediatr informuje enuretický kalendář, kde pacient s rodiči vede záznamy o nočním pomočování. Pokud se to stane, rodiče by rozhodně neměli potomka trestat. Naopak za každou suchou noc si dítě zaslouží malou odměnu jako motivaci.

Léky zabírají rychle

„Doporučená léčba je možná s použitím desmopressinu, který je dostupný ve formě sublinguálních tablet a má poměrně rychlé navození remise,“ vysvětluje lékařka. To znamená, že tabletky se rozpouštějí pod jazykem a vedou k tomu, aby se zdravotní stav vrátil do období, než se pomočování objevilo. „Léky doporučuje dětský nefrolog nebo urolog po předchozím podrobném vyšetření,“ dodává Blanka Vítová. Dítě dochází na pravidelné kontroly ke specialistovi, a to i kvůli možným vedlejším účinkům léků.

Dalším léčebným postupem je použití budících alarmů. Jejich úkolem je probudit dítě již po úniku malého množství moči, aby v dětském organismu dozrály tzv. budící reakce. Léčba trvá 10 až 20 týdnů a spolupráce rodiny je nezbytná. Někdy lékaři na základě výsledků vyšetření předepíší tricyklická antidepresiva, anticholinergika nebo nootropika.

Úspěšnost léčby je kolísavá. Někdy dojde ke spontánnímu ústupu potíží, zatímco v jiných případech ani moderní léčebné metody příliš nezabírají. U 1 % pacientů potíže přetrvávají až do dospělosti. Pediatr často spolupracuje i s urologem, nefrologem a často se zapojuje také psycholog. Pokud navzdory pečlivému vyšetření a svědomité léčbě potíže přetrvávají déle než 12 měsíců, je na místě, aby se dítěti věnoval odborník ve specializované ambulanci.

seni® KIDS

PREMIUM QUALITY

38-55 cm
15"-22"

FLEXI FIT

EDS

Zvýšená hustota absorpčního jádra

odour STOP

latex FREE

(AIR) BREATHABLE

TESTED

FLEXI FIT – elastické bočnice

= plenka se lépe přizpůsobí tělu dítěte

EDS – lepší a rychlejší distribuce vlhkosti uvnitř absorpčního jádra

Zvýšená hustota absorpčního jádra

= plenka je tenčí při zachování savosti

Počet ks hrazených zdravotní pojišťovnou:

450 ks / 3 měsíce



junior extra

15+ kg

**Kód SÚKL:
5002056**



junior

11-20 kg

**kód SÚKL:
5002055**



MUDr. Lenka Jačková

Praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Loděnice

Kašel a rýma neznamená hned antibiotika

S nadcházejícími jarními výkyvy teplot přichází téměř s pravidelnou jistotou čas zvýšené nemocnosti. Nejčastěji se jedná o běžná nachlazení, tedy rýmu a kašel, které se rychle šíří v dětských kolektivech a následně přechází na dospělé, s nimiž přijdou do kontaktu. S postupem zimy pak přibývá i případů chřipkových onemocnění, kdy se k rýmě a kašli přidává horečka, škrábání v krku, bolesti hlavy, svalů, kloubů a celková únava.

Obě tyto skupiny nemocí jsou v naprosté většině případů způsobené viry a u jinak zdravých pacientů není třeba jejich přesné určení – k léčbě je nutno vždy dodržet klidový režim v domácím prostředí, dostatek tekutin a vitamínů v přirozené formě (ovoce a zelenina), v případě nutnosti pak léky ke snížení teploty či uvolnění hlenů. Běžná délka průběhu virového respiračního onemocnění je 7–10 dní, zkrácení délky průběhu je možno dosáhnout například léky s obsahem zinku, imunoglukanu či výtažku z pelargonii.

Virus nebo bakterie?

V některých případech se však mohou příznaky virových infekcí shodovat s bakteriálními a je třeba jejich přesnější rozlišení k případnému zahájení cílené léčby antibiotiky. Již

v naprosté většině ordinací praktických lékařů je k dispozici tzv. CRP test, kdy se z kapky krve ve velice krátké době určí, zda jsou obtíže způsobeny bakteriemi či nikoli. V situacích, kdy není dostupné vyšetření v ordinaci (např. dovolená v zahraničí) je možné využít i CRP testu, který lze koupit v lékárně. Dále se při diagnostických rozpacích může využít určení dalších zánětlivých parametrů z krve, výtěr z krku celospektrální nebo cílený rychlotest na průkaz „anginového“ streptokoka, cílený průkaz protilátek,

kultivace bakterií z plicního hlenu, v případě potřeby i zobrazovací metody (např. rentgen plic).

Antibiotika ano nebo ne?

Teprve až po jasné identifikaci bakteriálního původce obtíží je správné nasadit k léčbě antibiotika. Nasazení antibiotické terapie v případě virového onemocnění je chybné, protože množení viru ani projevy nemoci nijak neovlivní, navíc vede k zatížení organismu a riziku vzniku bakterií rezistentních (tj. odolných) na





účinek antibiotika, které pak pacient dále předává i dalším osobám ve svém okolí. Bakteriální rezistence k antibiotikům v posledních letech nabývá enormních rozměrů a hrozí, že brzy nebudeme mít proti některým typům bakterií účinné léky žádné. Před každým nasazením antibiotické terapie tedy vždy ve svém vlastním zájmu žádejte svého ošetřujícího lékaře o důkladné došetření stavu.

Kdy je čas navštívit lékaře?

U jinak zdravých osob není třeba s každým kašlem či rýmou hned běžet k lékaři. Kdy se máme mít ale na pozoru, že by mohlo jít o bakteriální infekci či komplikaci virového infektu? Zcela jistě, pokud horečka trvá déle než 72 hodin od jejího začátku, teplota není možno snížit běžně dostupnými léky, není možno zajistit dostatečný příjem tekutin, nastupuje dušnost, porucha vědomí či se celkový stav jinak náhle zhorší. Zvýšený dohled lékařem vždy vyžadují chronicky nemocní lidé, malé děti a těhotné ženy.

Jak nákaze můžeme předcházet?

Respirační infekce, virové i bakteriální, se šíří drobnými kapénkami vznikajícími

při kašli a kýchání. Dále jsou pak roznášeny infikovanými rukama, vzduchem či po usazení na površích kontaminovaných předměty. Virové částice mohou na povrchu přežívat i několik hodin. Dáváme si tedy pozor zejména v místech kontaktu více osob (kliky u dveří, dopravní prostředky, nákupní střediska atd.). Základem ochrany je důkladná hygiena – zvýšené mytí rukou, zamezit kontaktu sekretů sliznic (nepůjčovat kapesníky, hrnečky, lžičky atd.). Z dlouhodobého hlediska je možno se na sezonu zvýšené nemocnosti připravit otužováním, pohybem na čerstvém vzduchu, skladbou stravy, doplňky stravy nebo léky pro podporu imunitního systému a v případě pravé chřipky i očkováním.

Inzerce

Veroval®
DOMÁCÍ TEST

HARTMANN

O krok dál
pro zdraví

Je lepší vědět,
jestli potřebujete antibiotika

Pomocí domácího CRP testu snadno a rychle zjistíte, je-li původ Vaší nemoci virový či bakteriální, a zda má nasazení antibiotik smysl. Test má přesnost vyšší než 95 % a je vhodný i pro děti.

Veroval® – Vezměte si své zdraví k srdci.



DOMÁCÍ
CRP TEST



K dostání v lékárnách.

www.veroval.cz



MUDr. Iveta Toupalíková®

Praktická lékařka pro děti a dorost, MediClinic a.s., Praha 9

Zdravá výživa u dětí – Jak do nich dostat to nejlepší?

Přemýšlíme, jak dětem poskládat jídelníček. Přitom česká kuchyně je zdravá a my vaříme častěji i lépe, než jinde v Evropě. Naši předkové však jedli jednoduše – brambory, obiloviny, luštěniny, kysané zelí: kaše, polévky, placky. Nebo úžasná středomořská kuchyně – čerstvé ryby, maso, zelenina, olivový olej, ovoce. Dnes jedna z nejzdravějších. A je to tak těžké, udělat doma kvalitní jídlo? Pokrmy jsou v médiích prezentovány příliš složitě. Informace protichůdné, suroviny nesezónní či nedozrálé, některé „superpotraviny“ neekonomické.

VŠICHNI DNES UŽ VÍME DOST

Děti mají jíst aspoň **pětkrát denně**, v obdobích rychlého růstu i druhou večeři. Potřebují **živiny** pro růst, imunitu, prevenci civilizačních nemocí (hypertenze, cukrovka, choroby srdce a cév, některé typy rakoviny, např. tlustého střeva).

Je dobře kupovat **základní potraviny**. Průmyslově se jídlo vyrábí tak, že se napřed rozloží, pak opět spojí, doplní dochucovadly a konzervanty („ěčka“). A lákavě zabalí. Ale... **čtete složení potravin na obalech?** Zpracované jídlo obsahuje ve

vyšší míře trojici tzv. **bílých jedů** – sůl, cukr, bílou mouku. Sůl způsobuje vysoký krevní tlak, ničí srdce, cévy, orgány. **Cukr** dodá energii, ale slinivka musí rychle vyplavit inzulin, ten cukr zpracuje, přebytek pošle do jater k přeměně na tuky, hladina cukru klesne a dítě má opět hlad. **Bílá mouka** je méně hodnotná než celozrnná a také přispívá k vysokému GI. K tomu **nezdravé ztužené tuky, barviva**.

Hotové jídlo má vysoký **glykemický index (GI)** – čím vyšší, tím rychleji hladina cukru v krvi kolísá. Potraviny s nízkým GI ji naopak udrží dlouho stabilní. Na obalech bohužel zjistíme pouze

energetickou hodnotu a složení – GI je však klíč k tzv. vlivům hladům a náhlým chutím na sladké.

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA speciálně upravená pro děti ukazuje základní, tj. zdravé potraviny, které mají nízký GI. Počet denních porcí a výživových hodnot je znázorněn po patrech zdola nahoru. My je potřebujeme ale i **ZKOMBINOVAT: RYCHLE, JEDNODUŠE, PESTŘE A CHUTNĚ**. Také by se dítě mělo učit nezdravé jídlo poznat. Větší dítě si může umět malé zdravé jídlo připravit samo.



TIPY NA MALÉ ZMĚNY:

Luštěniny nebo obiloviny

„**schovat**“: červená čočka nebo jemné ovesné vločky zahustí zeleninovou polévku na konci varu, jsou hned měkké, chuť nezmění a kvalitu zvýší.

Jemné ovesné vločky mají vysokou nutriční hodnotu. Kaše vznikne jen zalitím horkým mlékem, bez vaření. Drožďová pomazánka s vločkami se dá udělat chuťově skvěle. Vepřové maso při přípravě sekané nahradte vločkami spařenými vroucí vodou, nikdo to nepozná. V dětské játrovce také ne. Na pomazánku z červené čočky stačí krátký var bez namáčení, dochuťte provensálským kořením a olivovým olejem. Luště-

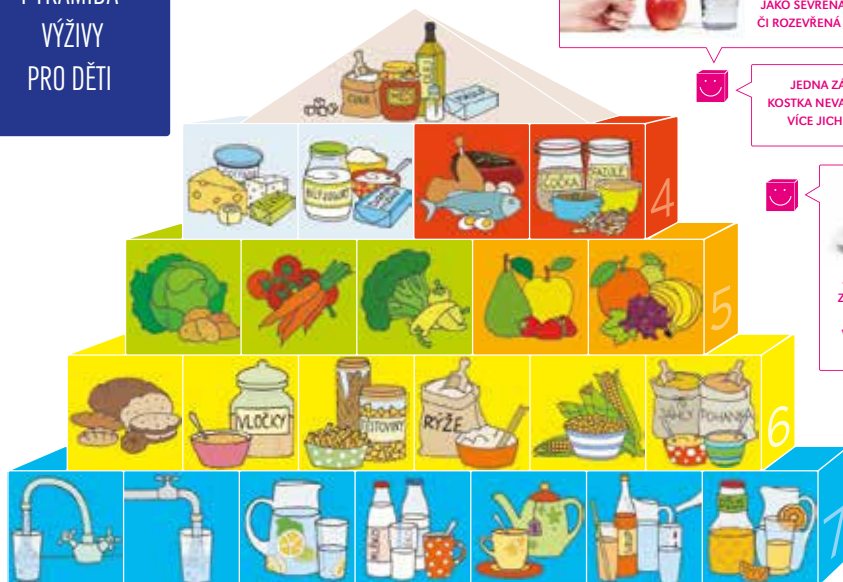
niny a obiloviny mohou chutnat **jako smažené** – placičky typu zeleninových karbanátků pečte na pečicím papíru, zastříknete olejem. Můžete je i **zaměnit** – např. rýží v rizotu bulgurem. Je celozrnný, vypadá stejně a nikoho „nepoleká“. Podobné využití mají jáhly. Celozrnné pečivo je vhodné, ale i český chléb je lepší než rohlík.

Maso je důležitý zdroj bílkovin pro stavbu svalů, krvinek, protilátek. Děti odmítají hodnotné hovězí, je-li tvrdé. Duste je v troubě při nižší teplotě a bude měkkoučké jako dort. Vepřové je tučné, krutí stehna a knín je chuťově nahradí. Nesmírně hodnotná krutí prsa si naporcujte do mrazáku – na minutky, do salátů. **Ryby** se mají jíst dvakrát

týdně. Nezapomeňme na sardinky, volně lovené ryby – mají výhodu, že obsahují stravitelné jemné kostičky, které dodají vápník a vitamin D.

Mléko někdo netoleruje. Tvrdé sýry jsou přesolené. V tavených jsou tavicí soli, které mohou bránit vstřebávání vápníku. Tvaroh může chutnat kysle. Když ale necháte 10% tučný jogurt přes noc překapat přes cedník a plátenko, nazítrí přidáte bylinky nebo cibuli, papriku, apod., máte krémovou pomazánku. Nebo přidáním ovoce vznikne mléčný dezert. Obsahuje spoustu bílkovin, mléčného tuku, zasytí a chutná smetanově. **Vejce** bývala odsuzována, dnes se ví, že tato „přírodní konzerva“ obsahuje dokonale vyvážené

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



JEDNA PORCE JE VELKÁ
JAKO SEVRĚNÁ PĚST
ČI ROZEVRĚNÁ DLAN.



JEDNA ZÁKERNÁ
KOSTKA NEVADÍ, ALE
VÍCE JICH ŠKODÍ!



JÍDLA JE DOBRÉ SKLÁDAT
ZE VŠECH PATER PYRAMIDY
VÝŽIVY PRO DĚTI.
VRCHOL PYRAMIDY JÍDLA
JEN DOCHUCUJE.



bílkoviny, zdravé tuky, vitaminy, minerály.

Ovoce nedělá dětem problém.

Ať jedí i slupku, zdroj vlákniny a vitamínů. **Syrovou zeleninu** dáváme už malým dětem do ruky. Kořenovou (mrkev, petržel, celer, dýně, červenou řepu) lze **upéct** nakrájené na pečicím papíru, zastříknuté olejem, zesládně a je z ní barevná příloha. Květák a brokolici **uvařte**

v páře a posypejte strouhanou s rozpuštěným máslem. Mají efekt smaženého, a živiny zůstanou. V zimě má často lepší kvalitu mražená zelenina. Lze ji i **mírně přisladit**. Je to lepší, než koupit sladkou tyčinku v obchodě. Zeleninové saláty doplňujeme bílkovinou – vejcem natvrdo, kousky masa a také semínky, např. dýňovými – obsahují zdravé tuky, krásně křupou a lépe zasytí.

Úplné dokonalosti samozřejmě nedosáhneme, ale nahradíme – li aspoň jedno nezdravé jídlo denně, udělali jsme pro děti hodně. **Zdravá strava nebude otrava, ale potrava těla i ducha a pochutnání.**

Slovy Hippokrata: „Necht' je tvé jídlo tvým lékem...“

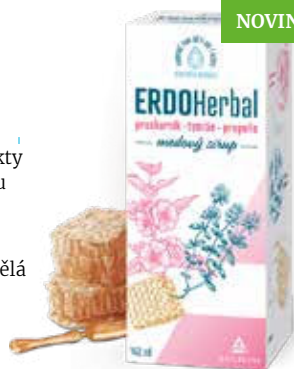
Představujeme – informujeme

O zajímavých či nových produktech, které mohou vám i nejbližším pomoci při řešení zdravotních potíží nebo v péči o své zdraví ... nechte se inspirovat. (Premp)

Přírodní medový sirup ERDOHerbal

Je přírodní produkt s vysokým obsahem aktivních látek. Obsahuje extrakty z proskurníku, tymiánu a propolisu, niacin, med. Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.

Základ sirupu tvoří chutný přírodní med. Neobsahuje řepný cukr ani umělá sladidla, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Přípravek je vhodný pro děti od 1 roku věku a pro dospělé.



NOVINKA

Doplňek stravy

NeuraxBiotic Spectrum®

Produkt z kategorie tzv. psychobiotik, u kterého vědci zkoumali účinky u dětí s poruchou autistického spektra. Na trhu se jedná o ojedinělý příklad využití výsledků odborných studií, dokazujících možný vliv střevního mikrobiomu na psychický stav člověka.



NOVINKA

Doplňek stravy

Obsahuje jedinečný probiotický kmen –Lactobacillus plantarum PS128. Profesor Ying-Chieh Tsa z univerzity Yang-Ming na Tchaj-wanu potvrdil vliv těchto bakterií na množství neurotransmiterů v organismu, konkrétně schopnost tohoto kmene PS128™ zvyšovat v těle množství dopaminu a serotoninu, tzv. hormonů štěstí. Klinická studie ověřující účinky PS128™ na projevy poruchy autistického spektra (PAS) prokázala zmírnění projevů úzkosti, repetitivního chování a vzdorovitosti, a naopak nárůst sociálního kontaktu při měsíčním podávání.

Je vhodný pro děti od tří let. K dostání jsou balení po 30 sáčcích, které se dají nasypat přímo do úst nebo rozpustit v nápoji.

Rozšiřování péče o pacienty v Jihomoravském kraji aneb novinky, úspěchy i plány Polikliniky MediClinic Kounicova Brno

Poliklinika MediClinic Kounicova Brno má za sebou již 4 roky zdárného fungování. Na dosažené úspěchy, co polikliniku čeká v nejbližší budoucnosti, jak se zlepšují služby pro pacienty a jaké jsou další plány, jsme se zeptali Mgr. Petra Stryka, výkonného ředitele polikliniky MediClinic Kounicova.

Poliklinika MediClinic Kounicova funguje již 4 roky. Co považujete za největší úspěch?

Dobré fungování polikliniky a péče o pacienty je přímo závislé na zkušeném a kvalifikovaném personálu. Jsem velmi rád, že se nám podařilo stabilizovat kvalitní 50členný tým, složený ze 47 zdravotníků a 3 administrativních pracovníků. Díky nim jsme schopni poskytovat péči praktických lékařů, pracovnílékařské prohlídky i specializovanou péči odborných ambulancí pro stále rostoucí počet pacientů.

Zmínili jste pracovnílékařské služby, co konkrétně se v této oblasti podařilo?

Za úspěch považuji zejména striktní oddělení pracovního lékařství (PLS) od běžné péče v ambulancích praktických lékařů. Zřídili jsme 2 samostatné ambulance PLS, kde pokračujeme v tradici poskytování péče o zaměstnance ČD a SŽDC. Při těchto specializovaných prohlídkách využíváme úzkou spolupráci mezi ambulancemi PLS a našimi specialisty v oboru oční, neurologie, ORL, pletysmografie a interního lékařství. Klient tak během 1 nebo 2 návštěv absolvuje všechna potřebná vyšetření nutná pro zaměstnání v drážních institucích.

To musí být náročné na organizaci, jak se Vám to daří zvládat?

Nastavili jsme systém centrálního objednávání a organizace péče PLS přes centrální telefonní linku. Systém je velmi efektivní, pružný a zároveň jsme s velkou přesností schopni kalkulovat kapacity jednotlivých pracovišť. Klademe důraz na objednání pacienta s minimem nutných návštěv a trůfám si říct, že se nám to daří.

Probíhají nějaké inovace i u ambulancí specialistů?

Snažíme se navázat bližší spolupráci

s lůžkovými zařízeními. Začali jsme v oboru chirurgie, kde nabízíme našim pacientům návaznou péči v Nemocnici u Milosrdných bratří formou operace břicha, kýly, tlustého střeva apod. U nás pacienta vyšetříme, indikujeme další léčbu, rovnou objednáme v nemocnici termín operace a následně po operaci opět doléčíme pacienta na naší ambulanci. Věříme, že tento přístup je přínosný pro pacienta i nemocnici, které tím ulehčíme přeplněné

jednoho traktu budovy. Zároveň bude upraveno také zázemí pro personál, vzniknou nové šatny, sociální zařízení a denní místnost. Během následujícího roku bychom rádi zrekonstruovali a zmodernizovali také pracoviště chirurgie a ortopedie spolu se zákrokovým sálem. Veškeré práce budou prováděny tak, aby se kromě výjimek nedotkly provozu našich ambulancí.



kapacitě jejich ambulancí. Podobnou spolupráci se snažíme rozvinout i v oboru ortopedie a cévní chirurgie.

Poliklinika sídlí v krásné historické budově. Jak pečujete o tyto prostory?

Celý objekt je památkově chráněný. Díky tomu i svou podobou umožňuje jen omezené množství zásahů, aby zůstal zachován osobitý a nezměnitelný ráz. Přesto se loni podařilo vyměnit všechna okna ambulancí. Letos nás čeká velký projekt rekonstrukce a celkových úprav vnitřních prostor polikliniky, který by měl být realizován během podzimu. Obnova se týká zejména společných prostor pro klienty a pacienty, vzniku recepce jako základního komunikačního bodu polikliniky a uzavření prostor v rámci

A co říci závěrem?

Jak jsem již zmínil na začátku, bez kvalitního a spolehlivého personálu by nic z těchto úspěchů nebylo možné. Rád bych jim i touto cestou poděkoval za jejich neúnavnou práci, úsilí, ochotu se vzdělávat a pracovat na pokroku polikliniky. Jsem na ně všechny velmi pyšný.

Také bych velmi rád poděkoval panu řediteli Ing. Liboru Tkáčovi, se kterým spolupracujeme na projektu rekonstrukce budovy.

Dovolte mi zakončit citátem, jehož význam jsem plně docenil až nyní.

„Tajemství úspěchu je dělat obvyklé věci neobvykle dobře“ John D. Rockefeller.

Mgr. Petr Stryk

Výkonný ředitel polikliniky

ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ A PÁTRACÍ SLUŽBA ČČK



Milí čtenáři, možná si i vy říkáte, co se „skrývá“ pod pojmem Pátrací služba ČČK, s čím vám může pomoci, co může vyřešit..., pak klikněte na ČČK – Pátrací služba a podívejte se na video.

Kdo je Pátrací služba

Specializovaná služba Českého červeného kříže (ČČK), která se zabývá poskytováním pomoci rozděleným rodinám, pátráním po osobách nebo osudech lidí nezvěstných v důsledku ozbrojených konfliktů, vnitřních nepokojů, přírodních katastrof a migrace kdekoli na světě.

Pátrací služba ČČK je součástí mezinárodní sítě Pátrací služby Červeného kříže složené z pátracích služeb více než 190 národních společností Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce a Ústřední pátrací agentury Mezinárodního výboru ČK.



Co je cílem Pátrací služby

- předcházet rozdělování rodin a ztrátám kontaktu mezi rodinnými příslušníky
- obnovovat a udržovat kontakty mezi členy rodin v případě, že selhaly ostatní komunikační

prostředky

- pomáhat nalézt nezvěstné členy rodin
- objasňovat osudy nezvěstných rodinných příslušníků



Jaké jsou podmínky využití Pátrací služby

O spolupráci lze požádat při ztrátě kontaktu s rodinnými příslušníky z důvodu:

- ozbrojených konfliktů včetně 1. a 2. světové války a jiných násilných situací
- katastrof přírodních nebo způsobených člověkem
- migrace
- jiných vážných humanitárních potřeb

Pátrací služba ČČK nabízí své



služby občanům ČR, ale i cizincům, a to v souladu se základními principy Mezinárodního hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce.

Žádosti jsou přijímány pouze od rodinných příslušníků.

S kým Pátrací služba ČČK při své činnosti spolupracuje

- s národními společnostmi Červeného kříže a Červeného půlměsíce na celém světě, podle udání země pobytu hledané osoby
- s Mezinárodní pátrací službou v Arolsensu v SRN, kde jsou uloženy téměř veškeré dochované dokumenty související s perzekucí za 2. světové války



- s Ústřední agenturou pro pátrání a ochranu, která je součástí Mezinárodního výboru Červeného kříže v Ženevě



- s centrální evidencí obyvatel, státními archivy a místními úřady, při nejrušnějším pátrání na našem území



Co Pátrací služba ČČK nemůže

- sdělit adresu hledané osoby bez jejího souhlasu
- zahájit pátrání bez poskytnutí dostatečných údajů o hledané osobě (nezbytně nutné jsou alespoň tyto základní údaje: jméno a příjmení, datum



a místo narození, poslední známá adresa v zemi pátrání a datum přerušení spojení)

- provádět pátrání týkající se právních záležitostí (dědictví, restituce, neplacení výživného, určení otcovství, doručení soudních rozhodnutí apod.)
- pomáhat při uplatňování nároků na výživné nebo jiných požadavků právního charakteru
- zaručit úspěšnost pátrání



Něco málo z historie Pátrací služby

Aktivita v období 1. světové války a poválečné situace – doručování pošty, balíčků poskytované informační služby, pomoc legionářům v navázání kontaktu s rodinami v době jejich návratu.

Aktivita v období 2. světové války a poválečné situace – úzká spolupráce s repatriačním odborem, vyřizování žádostí o pátrání po



nezvěstných, zavedení kartotéky zajatců, slučování rodin.

Rok 1946 – založení samostatné Pátrací služby Československého ČČK



Máte-li zájem dozvědět se více o našich dalších aktivitách, podívejte se na www.cervenykriz.eu

	BRZDA (ZAST)	SILNÁ	SPZ WASSER- BURG (NĚMECKO)		JMÉNO	ŘÍMSKY 49	POHÁDKOVÁ BYTOST		NEKONEČNÁ	OBRUBA	AMERICKÝ BOXER	POPRÁVČÍ
NĚMECKÁ AUTOMO- BILKA (ZKR.)				ŠÍCÍ VLÁKNO				ŘECKÝ FILM N. KOUNDURA				
RADA OBRANY STÁTU (ZKR.)				DOMÁCKÝ ALENA AMER. FILM, REŽISÉR (LOTÉRIE)				POPÉVEK RÁDIO				
INIC. HERCE CUPÁKA			INIC. ZEDNÍČKA OKRÁJET			UTROUSIT (SLZU) ČISTIT						
ZNAČNĚ						ANGL. VEN ALIAS					NĚM. PŘÍSTAV	ZÁVĚREČNÁ ČÁST SKLADBY
TAJENKA												
	AMERICKÁ RASISTICKÁ ORGANIZACE	NÁZEV HLÁSKY AKKÁDSKÝ BŮH NEBES			PEVNÁ					SLOVEN. SE SPOJKA		
KROKOVÁ DCERA					ANGL. ŠPATNÝ, NEMOCHÝ OSTROV V SOUOSTROVÍ OKINAWA			ANGL. POPEL DOVEDNOST				
ZBROJNOŠÍ						DAREBÁK						
ESTONSKÁ HORA						OSMÁ ČÁST CELKU						

Hrajeme o 10 balíčků, každý v hodnotě 1184 Kč

Výhra:

- Eucerin Hyaluron-Filler Vitamin C Booster 8 ml
- Eucerin Hyaluron-Filler Noční krém 50 ml

Přípravky řady Eucerin Hyaluron-Filler byly vyvinuty speciálně proti prvním známkám stárnutí pleti, jako jsou jemné linky a vrásky.

Novinkou v této řadě je anti-age sérum s kyselinou hyaluronovou a 10% čistým a čerstvě aktivovaným vitaminem C, které pleť posiluje a vyhlazuje a zároveň vyplňuje vrásky. Pleť získá svěží a zářivější vzhled za pouhých sedm dní.



Správné znění tajenky posílejte nejpozději do 15. 5. 2020 na e-mail: mediclinic@premediapharm.cz (do předmětu vašeho e-mailu vepište MEDICLINIC-tajenka) nebo SMS zprávou na číslo 774 670 910 ve tvaru: MEDICLINIC-znění tajenky (nezapomeňte uvést zpáteční adresu, a e-mail, pokud odpovídáte SMS zprávou a telefo, když odpovídáte přes mail, např. Jaro je za dveřmi, J. Nováková, Správná tř. 14, 900 77 Rokycany). Zasláním odpovědi dáváte automatický souhlas se zpracováním svých osobních údajů. Výherci budou o výhře informováni e-mailem. Sledujte své e-maily.

Tajenka z posledního vydání MediClinic plus Podzim 2019: ... kanabinoidů

Výherci: P. Redlichová/Praha; M. Michoňová/Liberec; P. Dudysová/Č. Těšín; L. Klimešová/V. Popovice; N. Koubková/M. Třebová; B. Sekerová/Starkoč; S. Petrušková/Smržovka; M. Hrdličková/Louny; P. Mužátko/H. Bečva; K. Skubal/Brno



HONZÍK je osmiletý kluk. Jednoho dne zjistil, že některé běžné činnosti začaly být pro něj vysilující. Začal mít problémy se vstáváním anebo s lezením po žebříku...

CHTĚLI BYSTE VĚDĚT,
JAKÉ BUDE MÍT TENTO
PŘÍBĚH ROZUZLENÍ?



Objednejte si brožurku
Honzík a Pompeho nemoc
na adrese **cz-info@sanofi.com**.

NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC



ROZŠÍŘUJEME SÍŤ O DALŠÍ AMBULANCE SPECIALISTŮ Nové neurologické ambulance MediClinic od 1. 2. 2020

- Neurologická ambulance MUDr. Věry Procházkové, poliklinika Prosek (Lovosická 440, Praha 9).
- Neurologická ambulance MUDr. Jitky Hořejší, poliklinika Mazurská (Mazurská 484/2, Praha 8).
- Pacientům poskytují **komplexní péči** v neurologickém oboru.
- Ordinance jsou vybaveny **moderním přístrojovým vybavením** včetně EEG a EMG.
- Dopolední i odpolední ordinační hodiny **pro lepší dostupnost** péče.

Kontakty a další informace naleznete na www.mediclinic.cz.

ROZVOJ PÉČE NA POLIKLINICE MEDICLINIC KOUNICOVA, BRNO Zlepšování služeb a personální posílení polikliniky

- **Široké spektrum specializované péče:** Cévní chirurgie vč. léčby křečových žil/Dětská i dospělá ortopedie vč. ultrazvuku/Chirurgie vč. proktologie nebo léčby hemeroidů/Neurologie v celé šíři oboru vč. EEG.
- Navýšení počtu lékařů v ambulancích specialistů.
- Kvalitní a rozsáhlejší péče o stále více pacientů.
- Objednávání na čas, minimalizace čekání.
- Ordinance praktických lékařů i specialistů pod jednou střechou.
- Kompletní řešení zdravotního problému při jedné návštěvě.

Informace o službách a ordinacích na www.mediclinic.cz/poliklinika-kounicova-brno

Těšíme se na Vaši návštěvu.



GIFT899900

MediClinic 