



Práce mediků na misi
v Keni nekončí
úderem páté

15. výročí zahájení
provozu prvních
ordinací MediClinic

Jak na zánět
močových cest

Výherní
křížovka

Gravá stránka
pro zvědavé děti

HARTMANN



Inkontinence není konec světa



MoliCare®
Moje jistota. Každý den.

Absorpční pomůcky MoliCare® Lady jsou diskrétní, extra savé a mají odour neutralizér, takže nikdo nic nepozná.

VZORKY ZDARMA

Objednejte na bezplatné lince **800 100 150** nebo na **www.moliklub.cz**

Zdravotnické prostředky.

Vážení čtenáři, milí pacienti,

s radostí vás vítáme u nového čísla našeho časopisu, které je plné inspirativních příběhů, odborných rad a zajímavých rozhovorů. Rádi bychom vám zpřijemnilí chvilky strávené v čekárně odborníků MediClinic. Doufáme, že vám čekání uteče.

Letos jsme oslavili 15. výročí zahájení provozu prvních MediClinic ordinací. V dvojrozhovoru jsme si proto povídali s majiteli MediClinic o jejich vizích a přáních do dalších let. Další rozhovor vás zavede do Afriky, kam se se spolužáky vydala neohrožená budoucí lékařka Marie.

Pro rodiče přinášíme cenné rady a tipy, jak připravit děti na návštěvu lékaře a co od ní očekávat.

Zdravotní problémy, jako je zánět močových cest, mohou znepříjemnit dovolenou i celé letní období. V článku se dozvíte, jak na problémy vyžrát.

Domácí zdravotní péče MediClinic přináší komfort a odbornou péči přímo do vašich domovů. V tomto čísle časopisu se dozvíte více o službách domácí zdravotní péče a o tom, jak můžeme pomoci vám i vašim blízkým při zvládání zdravotních problémů v pohodlí domova.

Dozvíte se také více o aplikaci, v které máte zdraví své i vašich blízkých pod palcem. Jde o praktickou vychytávku, která vám usnadní využití našich služeb, usnadní komunikaci s ošetřujícím lékařem a připomene termín další prohlídky.

A protože zdraví našich nejmenších je pro nás prioritou, připravili jsme článek o nejčastějších dětských očních vadách, kde se dočtete o tom, jak je rozpoznat i léčit.

Přejeme vám příjemné i užitečné čtení a hlavně pevné zdraví.

Obsah

- 2** 15. výročí zahájení provozu prvních ordinací MediClinic
- 5** Novinky v přispěvcích zdravotních pojišťoven na očkování
- 8** Práce mediků na misi v Keni nekončí úderem páté
- 11** Jak se vyhnout zánětu močových cest?
- 13** Domácí zdravotní péče MediClinic
- 16** Nejčastější oční vady u dětí
- 18** Nebojte se svého pediatra
- 19** Hravá stránka pro děti
- 20** Luštěte a vyhrajte

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 X., LÉTO 2024, červen 2024
Produkce: Premediapharm s.r.o.
Inzerce: b.kirchnerova@premediapharm.cz
Grafická úprava a sazba: Eva Mořícká
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.



15. výročí zahájení provozu prvních ordinací MediClinic

Společnost MediClinic slaví v těchto měsících 15. výročí zahájení provozu prvních ordinací. Jak na toto období vzpomínají a co společnosti do budoucna přejí její majitelé Pavel Vajskebr a Eduard Bláha? To se dozvíte v následujícím dvojrozhovoru.

Jaké pocity a myšlenky Vám vyvolávají oslavy výročí otevření prvních ordinací MediClinic?

Pavel Vajskebr: První myšlenka, která mě napadá je, že má MediClinic za sebou již pěkný kus historie v novodobém českém zdravotnictví. Bohužel jsem u otevření první ordinace nebyl, ale měl jsem možnost pozorovat začátky MediClinic z pozice CEO sesterské společnosti, která provozovala lékárny Dr. Max.

Eduard Bláha: Ve mně tohle výročí vyvolává pocit dobře odvedené práce a velké soudržnosti, kterou z týmu našich nejbližších spolupracovníků cítím. A taky mi připomíná, jak všechno letí...

Jaké byly Vaše největší naděje a očekávání ohledně budoucnosti společnosti, když jste společnost přebírali?

P. V.: Společnost jsem přebíral s osobním cílem uplatnit ve společnosti své dosavadní manažerské zkušenosti. Chtěl jsem zajistit pro MediClinic takovou pozici na trhu ambulantních praxí v ČR, která nám umožní dlouhodobý rozvoj a trvalou prosperitu. Dále jsem doufal, že se nám bude společně dařit zlepšovat zdravotní služby pro naše pacienty, a to s postupným zapojováním nejmodernějších zdravotních postupů a technologií.

E. B.: Byl jsem tehdy v jiném postavení než Pavel. Společnost jsem velmi dobře znal, protože jsem ji tehdy pro Pentu řídil, restrukturalizoval a zásadně revidoval její původní představy i cíle. Bylo mi jasné, že nás čeká ještě hodně práce, ale nepochyboval jsem o tom, že dokážeme vytvořit dobře fungující síť ambulancí s přidanou hodnotou pro pacienty, zaměstnance i systém.

Naplnila se tato očekávání?

P. V.: Myslím si, že se mi tato očekávání z velké části naplnila, ale určitě toho máme ještě plno před sebou.

E. B.: V mnoha ohledech společnost moje tehdejší představy dokonce překonala. Stále však zůstávají bílá místa a velký prostor ke zlepšení.

Jaké milníky a úspěchy považujete za nejvýznamnější ve vývoji společnosti?

P. V.: Za nejvýznamnější úspěch ve společnosti považuji, že jsme se stali dobrým zaměstnavatelem pro mnoho našich kolegů a kolegyní v ordinacích. Že máme zkušený a stabilní manažerský tým, kterému se daří trvale

zlepšovat podmínky pro personál a pacienty našich ordinací.

E. B.: Slovo milník bych ve spojení s vývojem MediClinic asi úplně nepoužil. Jeho vývoj je postupný, přirozený a organický. Vývojovými stupni asi byla zmíněná organizační restrukturalizace, změna strategie v prvních letech, prolomení právních bariér spojených s převzetím praxí a smluv s pojišťovnami, náš vlastnický vstup do společnosti, unifikace SW a systémů, vstup do segmentu domácí péče nebo zapojení do programu rezidenčních míst a vstup na slovenský trh. Za největší úspěch považuji fakt, že se nám i v současné personálně nestabilní době českého zdravotnictví daří postupně stabilizovat obsazení



MUDr. Eduard Bláha



Ing. Mgr. Pavel Vajskebr



ordinací. Stále někde něco hoří, zlepšujeme se jen zvolna a usnout na vavřínech nesmíme, ale progres je patrný.

Pamatujete si na okamžik, kdy jste si uvědomil, že je síť MediClinic úspěšná a že Vy jste součástí úspěchu?

P. V.: Nepamatuji si na nějaký jeden okamžik, neboť si myslím, že je stále co zlepšovat. Je to asi můj problém, že si moc neužívám úspěchů, neboť vždy vidím plno věcí, které se dají dělat lépe. Sám se definuji jako člověk, který je trvale pozitivně nespokojený. 😊

E. B.: Konkrétní chvíli nebo situaci si teď taky nevybavím. Tohle máme s Pavlem společné, a tak si čas od času musíme jeden druhému připomínat, že nelze vidět jen problémy k řešení, ale také se radovat z úspěchu. MediClinic a tým v něm ale za úspěšný považují.

Co byste si přál, aby se podařilo dosáhnout nebo změnit v následujících letech?

P. V.: Přál bych si, aby se nám v budoucnu podařilo mít obsazené všechny naše ordinace stabilním personálem, který poskytuje svým pacientům tu nejlepší zdravotní službu.

E. B.: Tohle hlavní přání je společné. Jen bych doplnil, že bych si přál zlepšit naši náborovou a retenční schopnost hlavně v pohraničních regionech, byť by to nejspíš vyžadovalo kouzelnou hůlku, protože většina negativních vlivů, se kterými tam bojujeme, má celospolečenský a socioekonomický původ.

Jaká je Vaše vize do budoucna?

P. V.: Moje dlouhodobá vize MediClinicu je, aby se stal jedním z nejoblíbenějších

ších míst pro poskytování ambulantní péče v oborech, které zajišťujeme našimi ordinacemi, a to jak pro naše pacienty, tak pro náš odborný personál a zdravotní pojišťovny.

E. B.: Vize nejoblíbenější sítě pro pacienty, zaměstnance i pojišťovny je už, myslím, vepsaná v samotné DNA společnosti a já k ní přidávám představu skutečné schopnosti řízení péče o naše pacienty. Nezjišťovat jen onen gatekeeping, tak často zmiňovaný v souvislosti s primární péčí, ale i organizovat a částečně zajišťovat péči navazující.

Co byste chtěl vzkázat zaměstnancům a partnerům MediClinic?

P. V.: Předně bych chtěl všem mým kolegyním a kolegům poděkovat za jejich práci pro MediClinic a vzkázat jim, aby svoji práci dělali s radostí a zápalem, protože to považuji za základní předpoklad k úspěšné kariéře a výbornému ocenění jak od pacientů, tak od společnosti.

E. B.: Všem bych rád poděkoval a místo vzkazů se s nimi osobně častěji setkával.

Co byste MediClinicu popřál do budoucna?

P. V.: MediClinicu bych do budoucna popřál pevné finanční zdraví a jen samé spokojené pacienty a zaměstnance.

E. B.: MediClinicu a nám všem, kteří jej tvoří, bych v této zjitřené době přál, abychom mohli dál v míru dělat svou práci. Aby nám přinášela uspokojení a radost, a aby se to odráželo i na zájmu a zdraví našich pacientů. 🍀

Novinky v příspěvcích zdravotních pojišťoven na očkování



Díky očkování se podařilo vymýtit nebo výrazně omezit šíření mnoha nebezpečných nemocí, které v minulosti způsobily rozsáhlé epidemie a vysokou úmrtnost. Očkování představuje jeden z nejefektivnějších způsobů, jak chránit sebe i své nejbližší. Víte, kdy a jaký nárok máte na příspěvek od vaší zdravotní pojišťovny?

Očkování proti papilomavirům

HPV viry způsobují přednádorové změny a rakovinu nejen pohlavních orgánů. Jak u dívek, tak i u chlapců slouží vakcína jako prevence rakoviny a u chlapců navíc zabrání, aby se stali přenašeči těchto virů. Nově je očkování od 1. 1. 2024 hrazeno dívkám a chlapcům od 11 do dovršení 15 let (14 let + 364 dní).

Očkování proti papilomavirům má význam také v pozdějším věku!

Pojišťovny na něj přispívají:
Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) 1500 Kč, Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra (ZPMV) až 2000 Kč, Revírní

bratrská pojišťovna (RBP) 4000 Kč, Zaměstnanecká pojišťovna Škoda (ZPŠ) 4000 Kč.

Očkování proti meningokokovému onemocněním

Meningokokové onemocnění je velmi invazivní bakteriální onemocnění, které může způsobit fatální zdravotní následky. Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti, dospívající a mladí lidé do 25 let.

Od 1. ledna je rozšířený interval pro očkování starších dětí od 14 do dovršení 16 let (15 let + 364 dní), kterým je vakcína plně proplacená. Jedná se o očkování proti:

- a) meningokoku skupiny B,
 - b) meningokoku skupiny A, C, W, Y.
- Pojišťovny přispívají také jiným ohroženým skupinám.

Meningokok B: VZP 2000 Kč, RBP 1000 Kč, Vojenská zdravotní pojišťovna 700 Kč, ZMV až 2000 Kč.

Meningokok ACYW: VZP 1000 Kč, ZMŠ 3600 Kč, ZMV až 2000 Kč.



Očkování proti klíšťové encefalitidě

Kromě nás se v přírodě vyskytují také klíšťata, která přenášejí závažné virové onemocnění, klíšťovou encefalitu. Po jejím prodělání je nutná dlouhodobá rekonvalescence a pracovní neschopnost, která může trvat několik měsíců i déle.

Onemocnění může zanechat trvalé následky v podobě neurologických poruch, jako jsou hluchota, ochrnutí, dlouhotrvající únava, bolesti hlavy, a vést tak ke zhoršení kvality života. **Očkování proti klíšťové encefalitidě je účinný způsob, jak chránit sebe i svou rodinu. Pro osoby nad 50 let je zcela zdarma, což platí i pro přeočkování.**

Pojišťovny přispívají ve výši Vojenská ZP 700 Kč, ZPMV až 2000 Kč, Česká průmyslová ZP 1000 Kč, ZPŠ 2100 Kč.

Očkování proti pneumokokové nákaze

Pneumokok je zákeřná bakterie *Streptococcus pneumoniae*, která může způsobit závažné onemocnění, jako je meningitida (zánět mozkových blan), sepse (otrava krve) a zápal plic. Pneumokok je také jednou z častých příčin mnohdy

bolestivého zánětu středního ucha.

Onemocnění se přenáší z člověka na člověka prostřednictvím respiračních kapének při mluvení, kašlání a kýchní.

Od února 2024 došlo k rozšíření úhrad pneumokokových vakcín pro děti a rizikové pacienty. Vakcína proti 20 sérotypům je pro děti plně hrazena ze zdravotního pojištění. Od 1. 7. 2024 bude vakcinace osobám starším 65 let taktéž plně hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Na tyto změny se informujte u svých lékařů.

Plně hrazená očkování ze zdravotního pojištění jsou:

- proti chřipce pro pacienty nad 65 let a indikované skupiny,
- proti pneumokokovým infekcím pro pacienty nad 65 let.

Výše příspěvků jednotlivých zdravotních pojišťoven mají pouze informativní charakter, proto si jeho přesnou výši ověřte u své zdravotní pojišťovny. ✚

Přehled příspěvků zdravotních pojišťoven najdete na webu
www.mediclinic.cz



Příspěvky na očkování
pro děti



Příspěvky na očkování
pro dospělé



www.prevenar.cz

KAŽDÝ ÚSMĚV SE POČÍTÁ!

Vakcína PREVENAR 20 pomáhá chránit před
20 typy zlých PNEUMOKOKŮ.

**Přispějte očkováním k ochraně svých dětí před meningitidou,
zápalem plic či zánětem středního ucha.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcině či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.



Práce mediků na misi v Keni nekončí úderem páté

Parta statečných studentů medicíny a dvou lékařek se díky podpoře MediClinic vydala na nezapomenutelnou misi do Keni. Kolika pacientům dokázali denně poskytnout pomoc a jaká je pracovní doba v místní ambulanci? To a mnohem víc nám v rozhovoru světila budoucí lékařka Marie Bláhová.

Co Vás k této humanitární cestě do Afriky přivedlo?

Chtěla jsem si vyzkoušet, jak se praktikuje medicína v těchto zeměpisných šířkách – tedy tam, kde není samozřejmostí pitná voda, elektřina, vysoký věk dožití ani bezpečný porod. Byla jsem zvědavá, jaké nemoci zde budou převažovat, jak je léčí místní personál a v neposlední řadě to, jak svoje nemoci vnímají sami pacienti a zda se ke svému zdraví chovají více nebo méně zodpovědně než my v Evropě. Na Univerzitě Karlově je

samozřejmě výuka kvalitní, ale na praxích se učíme vyšetřovací protokol, vyhodnocovat laboratorní výsledky, pracovat se zobrazovacími metodami, komunikovat interdisciplinárně napříč lékařskými obory. Je to pochopitelné, medicína jde dopředu a je důležité umět s těmito nástroji pracovat co nejlépe. Nicméně občas narážím na silný vnitřní pocit, že tím medicínu trochu odlidšťujeme, komplikujeme a měla jsem velkou touhu jet někam, kde bych dostala příležitost ocitnout se v ordinaci jen já a pacient. Kde vám nepomůže nic jiného než selský rozum, základní fyzikální vyšetření, empatie a snaha napojit se na pacienta dokonce i ve chvíli, kdy vám v cestě stojí jazyková bariéra.

Jaká příprava předchází takové misi?

Příprava bezprostředně před odjezdem není nikterak překvapivá – museli jsme absolvovat přijímací pohovor, posléze



si zajistit nutná očkování, letenky a víza do Keni, vybavit se léky a domluvit si na fakultě možnost plnit předstátnicové praxe v zahraničí. Jako nezbytnou přípravu ale mnohem víc vnímám nabývání zkušeností nad rámec povinné výuky po celou dobu studia. Mnozí z nás chodí ošetřovat lidi bez domova se skupinou Medici na ulici, chodíme pomáhat do Armády spásy, někteří pracujeme jako zdravotní sestry/bratři v pražských nemocnicích a během Covidu jsme jezdili na přeplněná oddělení intenzivní péče nebo LDN. Každá z těchto dílčích zkušeností se nakonec poskládala v mozaiku, která nám pomáhala zachovat klid a rozvahu v úplně nových a nečekaných situacích, které musíte vyřešit v rámci dostupných možností tak, aby z ní pacient co nejvíce profitoval.

Jak vypadají denní aktivity lékařů v Itibo?

Nemocnice se skládá z akutní příjmové ambulance, porodnice, operačního sálu, 3 standardních i 2 JIP lůžek a laboratoře. Studenti pracují denně od 8 do 17 hodin a rotují po jednotlivých částech nemocnice. Tedy některý den pracují v porodnici, jiný den na operačním sále, jindy zase v příjmové ambulanci. Zároveň zde po páté hodině slouží noční služby, vždy ve dvou studentech, tedy 3x týdně každý z nich. Jediným volným dnem v Keni je sobota. Nejčastěji jsme poskytovali péči pacientům s infekčními onemocněními, základními traumaty, onemocněním pohybového aparátu z přetížení a v neposlední řadě také rodícím ženám.

Kolik pacientů denně přicházelo?

Průměrně jsme denně ošetřili okolo 30 pacientů. I v Keni platí, že se počet

pacientů řídí podle počasí. V říjnu zde převládají slunné dny, tedy pacientů chodilo hodně. Během deštivých dní jsme měli více času na odpočinek, úklid našeho bydlení a studium na státní zkoušky. Ale byly i případy na počasí zcela nezávislé – například pokud plnému autobusu přestaly fungovat brzdy, přivezli k nám vesničané odhadem 30 zraněných pacientů naráz. Případy, které jsme nebyli schopni ošetřit s naším vybavením, jsme vozili do nejbližší nemocnice v městečku Nyamira. Často to byl adrenalin pro nás i pro pacienty vzhledem ke stavu zdejších cest.

Co jste dělali ve volných dnech, pokud jste nějaké měli?

Jediným volným dnem v Keni je sobota, kdy jsme zpravidla vyráželi na výlety do blízkého okolí nebo na mši do místního kostela, která zde trvá téměř celý den a věřící je každý obyvatel vesnice. Místní byli z naší návštěvy nadšení, zpívali nám své kostelní písně, my jsme jim na oplátku zazpívali naše tradiční české. Některé mše probíhají uvnitř kostela, jiné jsou tak plné, že probíhají v přilehlé zahradě.

Zní to jako neuvěřitelná příležitost a velká zkušenost, co si z mise odnášíte?

Odnáším si zkušenosti lékařské i lidské, těžko posoudit, které převažují, každopádně jsou všechny silné. Z odborného hlediska se mi na zdejších pacientech jasně potvrdilo, že civilizační nemoci plynou pouze z našeho blahobytu a neaktivního způsobu života. Drtivá většina Keňanů je tak chudá, že jí pouze kukuřici, cukrovou třtinu, ovoce a zeleninu, kterou vypěstují. Minimum masa, minimum tuku, nic zpracovaného. Jejich práce je



spojená s pohybem na čerstvém vzduchu, jsou závislí na vzájemných mezilidských vztazích, proto o ně pečují. Vidět zde obezitu, vysoký tlak, cholesterol nebo cukrovku je rarita.



Lidsky jsem měla pocit, že jsem mohla zažít, jak to na našem území vypadalo před sto a více lety. Bohužel zde žena nemá žádné slovo, stejně jako děti. Vzdělání vyšší, než je to základní, se zde platí, málokterá rodina si může vzdělání dovolit, proto děti od brzkého věku pracují. Místní lidé jsou tak do značné míry předurčení ke stejné nízké úrovni života, jakou měli jejich rodiče a prarodiče. Z našeho západního úhlu pohledu máme tendenci těchto lidí litovat, obdarovávat je a líčit jako nešťastlivce narozené na nesprávném kontinentu. Když jste ale tam, ani na chvíli nad tím takto nepřemýšlíte. Zdejší lidé neznají nic jiného. Neví o našem rychlém světě, o našich vysokých standardech ani o tom, že by ženy mohly mít rovná práva jako muži. Nepřišli mi nespokojenější než my, ba naopak. Člověka jako by to vracelo k sobě samému a k vděčnosti za to, že ke štěstí stačí probudit se pod střechou (ať je z čehokoliv), probudit své děti, dojít podojit krávu a sednout si k cestě, abych pozdravila všechny ostatní, co měli taky to štěstí, že se probudili do nového dne.



Myslím, že můžu mluvit za všechny své kolegy a dovolit si říct, že je nám ctí, že jsme mohli být součástí této mise a poskytnout pomoc tam, kde byla potřeba. Nešlo by to celé bez obrovské podpory MediClinic.

Děkujeme Marii za sdílení dojmů a zkušeností. Její odvaha i angažovanost jsou nesmírně inspirující. Přejeme vše nejlepší v budoucím lékařském působení. 🍀



Jak se vyhnout zánětu močových cest? Máme několik tipů

Časté běhání na toaletu, pálení při močení, bolest, krev v moči, zvýšená teplota. Zánět močových cest je bohužel, zvláště u žen, častou komplikací, která dokáže potrápit. Letní měsíce přitom onemocnění nahrávají: pobyt v mokrých plavkách, prostydnutí, nedodržování pitného režimu. To vše může nastartovat nepříjemnosti, jež se nezdá stávají chronickými.

Infekce močových cest jsou poměrně frekventovaným onemocněním. Podle

studií v České republice někdy prodělala zánět močových cest zhruba každá druhá žena. Některé údaje uvádějí dokonce až 70 % žen. V mládí je infekce podstatně častější u žen než u mužů, což je dáno anatomickou stavbou těla. Ženy totiž mají kratší močovou trubici. Její vyústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem bakterií. Ty pak mohou za zánět.

Existují určité situace, které vznik infekcí podporují. U žen je to například pohlavní styk nebo těhotenství, ale



může to být i cukrovka, močové kameny nebo jiná onemocnění močových cest. U mužů je zánět obvykle spojen s dalším urologickým onemocněním, například s poruchami vyprazdňování močového měchýře při zvětšení prostaty. Ve vyšším věku se proto rozdíl v četnosti onemocnění mezi pohlavími stírá.

Potíže nepřecházejte a nestyďte se o nich mluvit

Pokud se objeví zdravotní potíže jako bolestivé nucení na močení, časté močení nebo pálení při něm, je na místě navštívit praktického lékaře nebo urologa. Základem léčby akutního zánětu je podání antibiotik trvajících obvykle 3 až 5 dní, důležité je ale také hodně pít a zůstat v teple.

Často jsou tato témata spojena se studem. Proto se záněty přecházejí, což není správné. Vedle toho, že může dojít ke komplikacím, jako je poškození ledvin, může být zánět důsledkem jiného závažného onemocnění. Pacienti s opakovanými záněty je proto třeba důkladně vyšetřit.

Prevence na prvním místě: dostatek tekutin i pravidelné vyprazdňování měchýře

U chronických zánětů močových cest, kdy se infekce vrací více než dvakrát za půl roku, případně vícekrát do roka, jsou důležitá preventivní opatření, která pomohou se zánětu vyhnout. Důležitý je pravidelný přísun tekutin, nezadržování moči, dodržování hygieny zevního genitálu a zvláště u žen močení ihned po pohlavním styku.

Důležitá je také celková imunita organismu, dostatečný přísun vitaminů, a to především vitamínu C. Ten pomáhá

okyselit moč a močový měchýř potom není vhodným prostředím pro výskyt bakterií, které zánět močového měchýře způsobují.

Bylinky, brusinky, probiotika, změna jídelníčku a pravidelná výměna plavek za suché

K preventivním opatřením patří dále dodržování pitného režimu, díky kterému dochází k proplachování močových cest, a tím se nebezpečí vzniku infekce snižuje. Denně radí odborníci vypít v průměru 2 až 3 litry neslazených tekutin. Vodu můžete také prokládat urologickými čaji, anebo čaji s libečkem, kopřivami nebo pampeliškami. Naopak omezte konzumaci dráždivých nápojů jako je káva nebo černý čaj.

Zdraví můžete ovlivnit i úpravou jídelníčku. Zařadte do něj více močopudných potravin, jako jsou petržel, celer nebo okurky. Tyto potraviny sice infekci neléčí, ale pomáhají odstraňovat moč z močového měchýře a spolu s ní i bakterie.

K účinným zbráním při boji proti zánětům močových cest patří samozřejmě také brusinky. Jejich konzumace přispívá rovněž k prevenci tohoto onemocnění. Brání totiž patogenním bakteriím držet se na stěnách močového měchýře a zamezují tím vzniku infekce. Konzumovat je můžete v jakékoliv formě, ať už čerstvé, sušené, v džusu, čaji nebo formou doplňků stravy. Kromě brusinek odborníci doporučují užívat též probiotika.

Také se vyhýbejte prochladnutí – dostatečně se oblékejte, nesedejte na studené povrchy a po koupání si vždy vyměňte mokré plavky za suché. ❀

Domácí zdravotní péče MediClinic. Rádi vám podáme ruku při péči o vaše blízké



Domácí zdravotní péče MediClinic je skvělou volbou pro pacienty všech věkových kategorií, plně hrazenou ze zdravotního pojištění. Tato služba je pro pacienty s různými diagnózami, ať už jde o akutní nebo chronická onemocnění, kde není nutná hospitalizace. Díky této péči se může doba hospitalizace výrazně zkrátit nebo dokonce úplně eliminovat.

Empatická péče v domácím prostředí hrazená ze zdravotního pojištění

Kvalifikované zdravotní sestry MediClinic poskytují empatickou ošetrovatelskou péči v domácím prostředí pacienta, což významně přispívá k rychlejší rekonvalescenci. Péče je indikována praktickým lékařem nebo ošetrojícím lékařem během hospitalizace.

Domácí zdravotní péče je plně hrazena ze zdravotního pojištění a vyžaduje

indikaci ošetrojícího praktického lékaře. Specialista nebo ošetrojící lékař lůžkového oddělení může tuto péči indikovat také, avšak pouze na dobu 14 dnů po propuštění z nemocnice.

Po běžném vyšetření lékař stanoví formu a cíl zdravotní péče včetně doporučené frekvence návštěv sester. Sestra na základě tohoto doporučení vypracuje ošetrovatelský plán, kterému se jednotlivé návštěvy přizpůsobí. Lékař je pravidelně a přesně informovaný o průběhu léčby pacienta. Díky úzké spolupráci zdravotních sester a lékaře může včas dojít ke změnám nebo pokračování v ošetrovatelském plánu.

Agentury domácí zdravotní péče mohou kontaktovat rodinní příslušníci pacientů nebo i samotní pacienti. Sestry z Domácí zdravotní péče MediClinic poskytují péči 7 dní v týdnu, dle aktuálního stavu pacienta a ošetrovatelského plánu.

Rozdíl mezi domácí zdravotní péčí a domácí péčí

V rámci **domácí zdravotní péče provádějí všeobecné sestry odborné zdravotní úkony**, jako jsou převazy ran, ošetrovatelská rehabilitace, prevence imobilizačního syndromu, nácvik chůze v rámci bytu, aplikace injekcí, infuzí a inzulínu, odběry biologického materiálu, prevence a léčba proleženin, péče o stomie a měření biologických funkcí.

Oproti tomu **domácí péčí se rozumí péče o dlouhodobě nemocné poskytovaná odbornými sociálními pracovníky**. Ti pomáhají s péčí o sebe samé, s hygienou, oblékáním, vařením, stravováním nebo při údržbě domácnosti. Pečovatelé mohou fungovat také jako doprovod k lékaři, na rehabilitaci i k volnočasovým aktivitám.

Ve zkratce tedy: sestry zdravotní péče se zaměřují pouze na odborné zdravotní výkony. Pokud pacient potřebuje pomoc v oblasti pečovatelské péče, např. s nákupy, vařením, úklidem, osobní hygienou, je třeba obrátit se na poskytovatele pečovatelských služeb.

Rozdíly jsou také ve financování. Zatímco domácí zdravotní péče je hrazena ze zdravotního pojištění, domácí péče je financována dlouho-

době nemocným nebo jeho blízkými. Lze také žádat o příspěvek na péči. Částka tohoto příspěvku je vypočítána tak, aby pokryla náklady na sociální služby nezbytné pro zachování životní úrovně. Výše příspěvku, podmínky jeho získání a míru nemohoucnosti upravuje zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. a Vyhlášky č. 500/2006 Sb.

Kde naše služby najít

MediClinic domácí zdravotní péči najdete v lokalitách Praha, Brno, okres Třebíč a Svitavy.

Více informací naleznete na našem webu www.mediclinic.cz nebo kontaktujte vrchní sestru ve vaší lokalitě. Naše sestry jsou zde pro vás, připraveny poskytnout veškerou potřebnou pomoc a poradenství. ☘

CENTRÁLNÍ TELEFONNÍ ČÍSLO
(k dispozici od 1. 7. 2024)
251 034 500

PRAHA
257 324 001

SVITAVY
736 764 148

TŘEBÍČ
568 808 227

BRNO
776 270 055

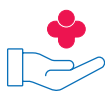
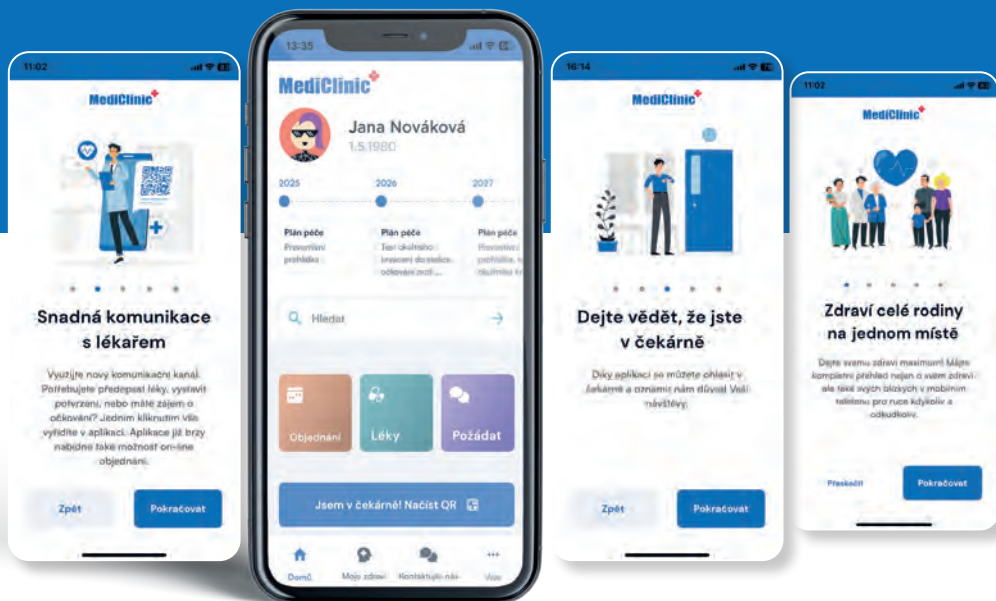




1

Aplikace MediClinic

Zdraví po ruce kdykoliv a odkudkoliv ve Vašem mobilním telefonu



Dejte svému zdraví maximum.

Aplikace je určena pacientům, kteří jsou registrovaní u praktických lékařů nebo navštěvují ordinace ambulantních specialistů **MediClinic**.



Aplikace
je ke stažení
zdarma.



V případě jakýchkoliv dotazů
k aplikaci se obraťte na naši
klientskou linku 844 300 100.

www.mediclinic.cz



Nejčastější oční vady u dětí

Uvádí se, že až 80 % všemů a informací ze světa získáváme díky zraku. Víte, jak rozpoznat nejčastější dětské oční vady?

Největší změny u dětských očí probíhají v prvních 12 měsících, vývoj zrakových funkcí bývá zpravidla ukončený mezi 6. a 8. rokem života dítěte. Už po narození by si rodiče měli všimnout, jak dítě reaguje na nabízené hračky nebo okolí. Naklánění hlavy, sahání mimo hračky, dívání se jedním okem nebo mhouření očí mohou signalizovat potíže.

U větších dětí by měli rodiče pozorovat, zda dítě při sledování televize nesedí v její těsné blízkosti, nebo při kreslení neostří až těsně nad papírem.

K nejčastějším očním vadám patří **krátkozrakost** a **dalekozrakost**. Tu

rodiče mohou objevit sami tím, jak si děti prohlížejí předměty denní potřeby. Dalekozrakost znamená špatné vidění na blízko, dítě si vše přitahuje blízko k očím, aby si věc mohlo dobře prohlédnout. Krátkozrakost je naopak špatné vidění na dálku, zbystřit by rodiče měli, pokud dítě často sedí těsně u televize, když pozoruje pohádky. Dítě si však nemusí na špatné vidění stěžovat. Vyplatí se jej proto důkladně sledovat. Při zanedbání léčby hrozí tupozrakost i trvalé poškození zraku.

Astigmatismus je vrozená vada, která se vyznačuje nepravidelným zakřivením rohovky. Vidění je proto neostře, obraz se jeví pokřivený a deformovaný. Astigmatismus se objevuje často s krátkozrakostí i dalekozrakostí a stejně jako výše zmíněné vady může

při zanedbání léčby vést ke vzniku tupozrakosti.

Tupozrakost je závažná oční vada, která se ovšem dá úspěšně léčit. Léčbu je třeba zahájit dříve, než dojde k vývinu zrakových funkcí, tedy ideálně do 5 let věku dítěte. Mozek spojuje obrazy z pravého a levého oka, a pokud je obraz z některého z očí poškozený, mozek slabší oko ze spojení obrazu vyloučí a „vypne“ jej. Dítě oko přestane používat a jeho rozvoj zrakových funkcí se zastaví. Pokud se k léčbě nepřistoupí včas, nelze zrakové funkce obnovit. Rodiče by měli zvýšenou pozornost věnovat tomu, pokud dítě naklání hlavu, mhouří oči, špatně odhaduje vzdálenost, naráží do předmětů, zakopává apod.

Šilhání je ve většině případů patrné na první pohled. Jedno oko dítěte se stáčí jiným směrem, než kterým se dívá oko

druhé. Nejde jen o estetickou vadu, šilhání je často spojeno s jinou oční vadou a tupozrakostí. I zde platí, čím dříve se zahájí léčba, tím vyšší je šance na úplné vyléčení. Občasné šilhání u dětí do 6 měsíců je způsobeno nevyzrálou koordinací očních svalů a je považováno za normální. Pokud rodiče šilhání pozorují i po půl roce dítěte, je na místě poradit se s lékařem.

Ordinace pediatriů MediClinic jsou vybavené screeningovým přístrojem PlusOptix, který měří dioptrie, astigmatismus, tupozrakost i odchylky šilhání u dětí již od 6 měsíců. Velkou výhodou vyšetření pomocí tohoto bezkontaktního přístroje je rychlost, bezbolestnost a lze jím vyšetřit i velmi malé, neposedné a málo spolupracující děti. Rodiče se z výsledku během chvilky dozví, zda je zrak dítěte v pořádku nebo je nutné absolvovat komplexní prohlídku u očního lékaře. 🍀



Nebojte se svého pediatra



Můžeme své dítě na návštěvu lékaře připravit? Určitě bychom to měli zkusit. Návštěv dětského lékaře během dětství a dospívání absolvujeme několik. Minimálně chodíme k dětskému lékaři na preventivní prohlídky a povinná i nepovinná očkování.

Jak ale návštěvu zvládnout tak, aby proběhla pokud možno v klidu, bez zbytečných scén, pláče a nepříjemného zážitku s následnou nechutí opět svého pediatra navštívit?

Se strachem z návštěvy lékaře se někdy setkal asi každý z nás. Ať už se jedná o preventivní prohlídku, očkování nebo návštěvu při nemoci. Určitě je důležité zkusit dítě, přiměřeně jeho věku, informovat o návštěvě a jejím pravděpodobnému průběhu. Můžeme si to zkusit už doma formou hry, kdy použijeme k vyšetření třeba oblíbenou plyšovou hračku. Ukážeme na ní, že nás bude paní doktorka vyšetřovat – třeba koukat do pusy, poslouchat srdíčko nebo sahat na břicho. Současně ale neslibovat, pokud si nebudeme zcela jisti, že neproběhnou žádné nepříjemné zákroky, které mohou dokonce i bolet. Pokud by totiž taková situace nastala (například nepříjemný výtěr z krku nebo píchání do prstu), vede to jen ke zklamání dítěte a ztrátě důvěry, která je důležitá pro příští návštěvy.

Starší děti asi nejvíce zajímá, zda budou očkovány. Tady bych určitě dítě připravila a nezastírala, že se nic dít nebude. Nejistota může být pro dítě mnohem více stresující,

než očekávání injekce. Je to i na nás pediatrech, jak celá návštěva proběhne – jestli ve stresu a pláči nebo v klidu a pohodě. Většina nás, pediatrů, má hezky zařízené čekárny i ordinace a snažíme se chodit v barevném oblečení, aby se nás, a hlavně našeho bílého pláště, dítě nebálo. Dbáme na příjemnou atmosféru v ordinaci a uvítáme, když nám jsou rodiče nápomocni. Určitě jinak proběhne celá návštěva s rodičem klidným a vyrovnaným, než s nejistým a ustrašeným doprovodem dítěte.

A v neposlední řadě - pokuste se spojit návštěvu lékaře s něčím příjemným. Tak, jako odměňujeme za statečnost omalovánkami či barevnou náplastí, zkuste dítěti spojit cestu do ordinace s nějakou odměnou. Ať už to je oblíbený časopis, drobná hračka nebo zastávka na „něco dobrého“.

A na závěr, prosím, nikdy dítě námi nestrašte – úplně nejhorší, co může rodič pro své dítě a následně i pediatra udělat, je dítěti „vyhrožovat“ injekcí. „Když budeš zlobit, dostaneš od paní doktorky injekci“ občas slycháváme a věřte, že tím dítě ještě více utvrdíte v tom, že návštěva lékaře je jen nepříjemný a pro dítě nechtěný zážitek. A to si nikdo z nás nepřeje.

**Tak hodně sil a statečnosti, milí rodiče!
A příklady táhnou! ♡**



MUDr. Vladimíra Jeřábková
Praktická dětská lékařka
Poklinika Praha Vajgarská

Stránka paní doktorky Medy pro zvědavé děti

Parta pěti zvířátek se vydala na výlet, ale na společné fotce
vždy jedno chybí, poznáš jaké?



Nezapomeň si obrázek vybarvit.



[Tajenka] ..., má ohromné bohatství (citát George Bernard Shaw)

	POČÁTEK	ČÁST BRNA	HALT		MYS USA (HAVAJ)	ZN. ARSENU	KROMĚ	KOČKOVITÁ SELMA	ZN. ASTATU		OVOČNÝ NÁPOJ	MUŽSKÉ JMÉNO (25.8.)
	TIŠÍCÍ CITOSLOVCE				BÁS. SBÍRKA J. HANZLIKA (1961)					ANGL. NEBO		
	ANGL. OVES				IND					ZN. VOLTAM-PÉRU		
					ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE					TAJENKA 3		
TAJENKA 1						ZN. MANGANU			POKOLENÍ			
						ZKRATKA COMPUTERU			HILAVNÍ MĚSTO KONGA (DŘÍVE ZAIRE)			
SUROVÁ NAFTA						HLODAVCI						
						SOTVA						
AKADEMIE VĚD			RIVALKY		ZN. SCANDIA		HOLANDSKÝ POLOTVRÝ SYR					
					MEŠKAT		EINSTEINOVY INICIÁLY					
VÝSKOT						JMÉNO BÁSNÍKA HOLZE					OVES (BOT.)	RAKOUSKÝ FILA. REŽISÉR (MOZART)
						SPOJKA POODRADICÍ						
	DÁNSKÝ SPISOVATEL	ČÁST UZDEČKY						ČÁST SVAŽUJÍCÍHO SE TERÉNU				
		MAJAKOV-SKÉHO BÁSEŇ						ČÁSTI DOMU				
TAJENKA 2							NEVZHLEDNÝ ČLOVĚK					
							VIDINA VE SPÁNKU					
OBĚZNÍ						ANGLICKY BRUSLAŘ						
						RUSKÝ SOUHLAS						
ITAL. SÍDLO						ZUB (ODBORNĚ)				ZN. NITU		
MOCT						POLYNĚSKÝ OSTROV				ZN. HLINÍKU		

10 VÝHERCŮ ZÍSKÁ OMLAZUJÍCÍ PLEŤOVÉ SÉRUM CANNOR (30ML) V HODNOTĚ 1295 Kč

Přírodní a přitom vysoce účinná péče proti stárnutí. Omlazující sérum je postaveno na čistých složkách, kyselině hyaluronové a hydratačním komplexu, který až 90x zesiluje protizánětlivé účinky konopného extraktu. Výsledkem je pevná, zářivá a dokonale hydratovaná plet'. Vysoce hydratační, reguluje zánětlivé procesy pokožky, redukuje citlivost pleti a podporuje produkci kolagenu. Lehké sérum je určené pro všechny typy pleti.



Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 10. 10. 2024 na e-mail: mediclinic@premediapharm.cz (do předmětu vašeho e-mailu vepište MEDICLINIC – tajenka, uveďte celé jméno, zpáteční adresu a telefon), odpovědi SMSkou pošlete na číslo 774 670 910 (zprávu pište ve tvaru: tajenka/např. Ticho léčí, poté jméno + příjmení, adresa, e-mail pro kontaktování v případě výhry). Zasláním odpovědi dáváte automatický souhlas se zpracováním svých osobních údajů. Výherci budou o výhře informováni e-mailem.

Tajenka z vydání MediClinic PLUS ZIMA 2023: Štěstí přátele získá, neštěstí prověřuje.
Výhercům románu Gazely, Patrika Hartla, blahopřejeme: J.Mikysková/Hořovice; F.Krásnohorská/Ostrava; M.Tichá/Brno; J.Nedopilová/Praha; S.Kubištová/Praha; L.Sokolová/Brno; P.Tatičová/Praha; B.Štěpánková/H.Brod; AVšetečková/Č.Budějovice; O.Řáborská/Turnov



BOJÍ SE VAŠE DÍTĚ ODBĚRŮ KRVE?

**Máme řešení! Již žádné jehly a odběry ze žíly.
Stačí kapka krve z prstu.**

**Přístroj HemoScreen
dokáže z kapky krve
precizně změřit
krevní obraz.**

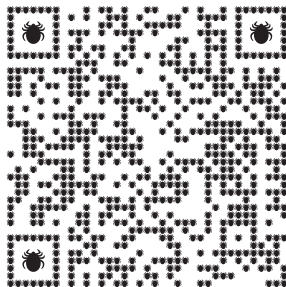
Vyšetření přístrojem
HemoScreen není hrazeno
z veřejného pojištění.
Detailní informace
Vám poskytne Váš lékař.



POLIKLINIKA VAJGARSKÁ | MediClinic
Vajgarská 1141 | 198 00 Praha-Kyje
☎ 251 034 230, 251 034 232, 281 914 321

MediClinic 

Tak jsem zase tady. Nejvyšší čas nechat se očkovat proti klíšťové encefalitidě.



www.pozorkliste.cz

Navštivte lékaře a nechte se **očkovat**
nebo **přeočkovat** proti **klíšťové encefalitidě**
vakcínou FSME-IMMUN.



Od 50 LET HRAZENO
ze zdravotního pojištění



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

FSME
immun

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, IČO: 49244809,
zapsaná v obchodním rejstříku pod spis. zn. C 20616 u Městského soudu v Praze

