

Prísť včas k lekárovi sa vyplatí!

ZDRAVIE
KÝM NIE JE NESKORO



RADI

VŠEOBECNÁ
LEKÁRKA
MUDr. Adriana
ŠIMKOVÁ, PhD.

PREVENTÍVKA môže zachrániť život

Na preventívne prehliadky u všeobecného lekára chodí každé dva roky asi len tretina dospelých, najčastejšie ľudia nad 60 rokov. Disciplinovanejšie sú ženy ako muži, pritom v mnohých prípadoch by pravidelná kontrola mohla predísť najhoršiemu.

FUNGUJÚ, ALE...

Ľudia kosidlových pacientov, ochrana pred nárazmi a očkovanie akoby odsmarili zdravotnú prevenciu do úzadia. „Preventívne prehliadky v čase pandémie idú v špeciálnom režime. Ambulancie všeobecného lekára, pohotovosť ako nemocnice, prechádzajú reprofilizáciou – starostlivosť o koronoidných pacientov je prioritná, a čo sa dá odložiť, odloží sa na neskor. Tak je to aj v prípade preventívnych prehliadok. Vykonzultujú sa, ale sú akoby utlmené. Naučej sa nie je ideálne. Pri preventívnej prehliadke môžeme včas odhaliť ochorenie alebo rizikové faktory, ktoré vedú napríklad k srdcovému cievnym alebo onkologickým chorobám. A pritom to je riziko, ktoré nás môže nesúde obchádzať, vysvetľuje lekárika Adriana Šimková.



ZABUDNITE NA TO, ŽE OBJEDNAŤ SA DALEN TELEFONICKY. KAŽDÝ POSKYTOVATEĽ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI MÁ SVUJ ZAUŽÍVANÝ SYSTÉM: NAPRIKLAD PROSTREDNÍVOM E-MAILU ALEBO INEJ KOMUNIKAČNEJ PLATFORMY

NA TOTO SA PRIPRAVTE

Čo všetko patrí do preventívnej zdravotnej prehliadky? Obsahom preventívnej prehliadky u všeobecného lekára je odber krvi a vyšetrenie. Podľa veku, napríklad po 40. roku

života, sa už robí aj EKG a nad 50 rokov preventívne vyšetrenie stasice na skryté krvácanie. Nach pacienti neostanú prekapaní, keď dostanú odberovú súpravu na stolicu už po štyridsiatke, hradia ho zdravotné poisťovne ako jeden zo spomínaných bonusov pre svojich klientov. Treba zdôrazniť, že preventívna prehliadka nie je len o vyšetrení krvi. Pacien-

ti musíme vyspevedať a klinicky vyšetriť, zmerať tlak krvi, zistiť hmotnosť, výšku, orientačne vyšetriť zrak, sluch a preventívne očkovania, respektíve v do-splosoti prečkovania. U žien skontrolovať návštevy u gynaekologa, u mužov u urológa. Overiť treba aj stomatologickú prehliadku,“ hovorí lekárika Adriana Šimková.

NA ČO MÁTE nárok?

Zákon 577/2004 o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby poskytované s poskytovaním zdravotnej starostlivosti presne opisuje náplň preventívnej prehliadky a u ktorých lekárov sa vykonáva. U všeobecného lekára je to napríklad každé dva roky. V závislosti od veku sa rozširuje pami laboratorných a prístrojových vyšetrení. Zlomový vek je 40. Zákonem určená preventívna prehliadka je bezplatná.

Zdravotní poisťovne ponúkajú klientom v rámci preventívnej prehliadky aj rôzne náhradové výkony. Overte si, aký bonus vám dopraje vo vašej poisťovni.

OBJEDNAJTE SA

Ak nemáte COVID-19 ani príznaky respiračného ochorenia, zavolať lekára a dohodnúť si presný dátum a hodinu preventívnej prehliadky. „Lekári majú počas ordinálnych hodín vyhradený čas, kedy ich vykonávajú. Teraz je to priam nevyhnutné, aby sa nemišovali medzi osobou chorú a zdravú pacientmi. Trávanie na COVID-19 nie je nevyhnutné, pretože pacienti by mali mať prístup k lekárovi akútneho ochorenia. Síta sa, že pacient sa objedná na preventívku, keď príde s nejakým problémom, a my zistíme, že už má ubehol dvojnásobný interval od poslednej prehliadky. Alebo, hoci v čase e-receptov už čoraz zriedkavejšie, keď príde predpísať lieky pre svojho príbuzného.



V DOBRÝCH rukách

Čo bude nasledovať, ak preventívna prehliadka odhalí symptómy nejakého zdravotného problému alebo podozrenie na rozvíjajúce sa ochorenie? „Všeobecný lekár rozhodne, kedy pacient už patrí do rúk špecialistovi alebo sa o neho postará a začne ho liečiť. Doplní si potrebné laboratórne alebo zobrazovacie vyšetrenia. Napríklad pacient s nekomplikovanou hypertenziou, poruchou metabolizmu tukov, predčasným osúvaním a starostlivosť svojho s kardiológom lekárom. V prípade potreby lekár pošle pacienta na konzultáciu k špecialistovi. Ak napríklad zistí, že stasica je pozitívna na skryté krvácanie, nasleduje kolonoskopia,“ upreštuje MUDr. Šimková.

ČÍM SKÔR, tým lepšie

Spomeniete si, kedy ste boli naposledy na preventívnej prehliadke? Jednoducho pomôcka: Prvý prípad nákazy COVID-19 u nás potvrdili 6. marca 2020. Ak ste ochytený neboli na preventívke, už je čas objednať sa. Preto? „Myslite na svoje zdravie, kým ste zdravý alebo sa tak cítite. Mnohí ochorení prichádzajú v tichosti, bez príznakov. Žiaľ, pozriete sa zisťte až neskoro, keď majú srdcový infarkt, mozgovú príhodou alebo pokročilú štá diu cukrovky. Prísť včas k lekárovi sa vyplatí!“ radí všeobecná lekárika Adriana Šimková.

10 najčastejších diagnóz, KTORÉ MÔŽE ODHALIŤ PREVENTÍVKA

1. cukrovka
2. mliečkovosť
3. vysoký krvný tlak
4. porucha srdcového rytmu
5. porucha funkcie obličiek
6. porucha funkcie pečene
7. zápal močových ciest
8. nadýcha a obezita
9. zvýšená hladina cholesterolu
10. rakovina hrubého čreva



Máte Vaše hodnoty, krivky optimálne?

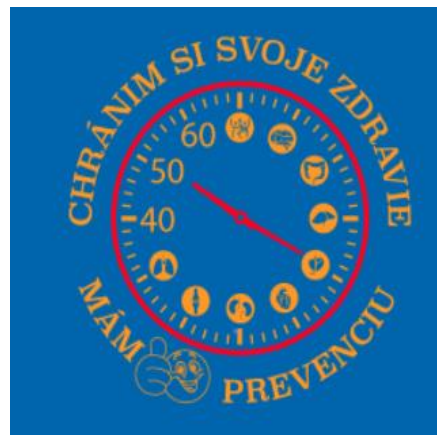




↑ 40 r.



↑ 50 r.



↑ 50 r.

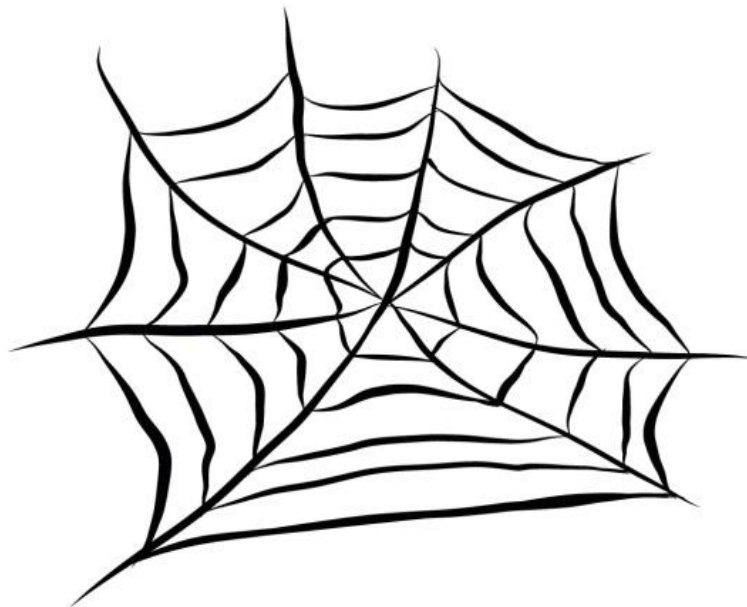


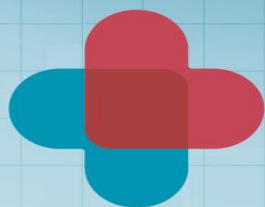
Preventívna prehliadka/náplň

zákon + vek, pohlavie, RA, rizikový profil
(**VLD**, špecialista)

- kardiovaskulárne choroby
- metabolické choroby
- onkologické choroby
- hematologické ochorenie
- osteoporóza
- infekčné ochorenia
- včasná diagnostika kognitívneho deficitu
- a iné

PP – diagnostika a liečba





Duo medical

Ambulancia všeobecného lekára a internistu

Máme pre Vás
pripravené prekvapenie



Tešíme sa na vás!

- **Hlavná odborníčka pre všeobecné lekárstvo**
MUDr. Šimková Adriana, PhD.
vás srdečne pozýva
na verejnú akciu zameranú na prevenciu

29. júna 2022 v čase od 8³⁰ do 18³⁰



Pezinok, Radničné nám.
(pri dolnom kostole)

**Meranie
a konzultácie na mieste!**

cukor



cholesterol



krvný tlak



CHRÁNIM SI SVOJE ZDRAVIE



MÁM PREVENCIU

Realizované v spolupráci so Zariadeniami sociálnych služieb mesta Pezinok
a s podporou:



BITTER STUDIOS - VÝROBA SVETELNEJ REKLAMY - MODRA



Duo medical
Ambulancia všeobecného lekára a internistu

CHRÁNIM SI SVOJE ZDRAVIE
MÁM PREVENCIU




Realizované v spolupráci so Zariadeniami sociálnych služieb mesta Pezinok a s partnermi:



BITTER STUDIO - VÝROBA GRAFICKÝJ SLUŽBY - 0800



FB Ministerstvo vnútra „ Pomáhame a chránime aj tých, ktorí pomáhajú a chránia nás“



Polícia SR - Bratislavský kraj ✓

2. 7. · 🌐

PEZINSKÍ POLICAJTI OTESTOVALI SVOJE ZDRAVIE 🩺

Súčasťou festivalu zdravia, dobrej nálady, pozitívneho nastavenia a dobrých úmyslov v Pezinku bolo skriningové testovanie (meranie krvného tlaku, cukru a cholesterolu z kvapky krvi), ktorého sa zúčastnili aj príslušníci policajného zboru SR z okresu Pezínok

Skriningové testy sú jednoduché a v zásade predstavujú jednu z najdôležitejších vecí, ktoré môže každý z nás urobiť pre svoje zdravie.

Naši kolegovia sú už otestovaní a zdraví, myslite aj vy na svoje zdravie





CERTIFIKÁT

vek _____ muž žena
hodnota tlaku krvi a pulzu: TK _____ mmHg, f _____ /min
hladina glykémie z prsta: _____ mmol/l.
hladina cholesterolu z prsta: _____ mmol/l.
Mal(a) som preventívnu prehliadku posledné dva roky? ☺ ☹
Liečim sa na vysoký krvný tlak? áno, nie
Som sledovaný(á) pre vyššiu hladinu cukru v krvi? áno, nie
Som sledovaný(á) pre vyššiu hladinu cholesterolu v krvi? áno, nie

GDPR - súhlas so spracovaním osobných údajov:

dátum: _____

podpis: _____

telefónne číslo: _____



Referencie pacientov

Dnes 29.6.2022 som sa zúčastnila odberu krvi pre zistenie výšky cholesterolu a hladiny cukru v krvi. Taktiež meranie TK. Dievčatá z Duo Medical boli mimoriadne, milé, rozdávali dobrú náladu a rady tým čo mali zvýšené hodnoty. Bolo to všetko veľmi milé-dobrá nálada. Okrem toho, že nepýtali žiadne doklady rozdávali rôzne darčeky, tiež odbornú literatúru o srdcových chorobách a ako sa chrániť. Úplne super nálada vytvorená na čerstvom vzduchu. Vďaka Vám všetkým, dobrej rady okolo zdravia nie je nikdy dost.

Prevenca je výborná pre nás starších. Výsledky veľmi dobré, hneď mám lepšiu náladu, povzbudí a s príjemnými výsledkami je človek spokojný. Veľmi pekne ďakujem za všetkých ktorí sa zúčastnili, príjemné sestričky. VĎAKA.

Som pacientkou p. dr. Šimkovej. So zdravotnou starostlivosťou u nej som veľmi spokojná, vrátane celého jej personálu. Oceňujem takéto aktivity ako dnes (29.6.) ako prevencia je to pre nás ľudí veľmi prospešné. Veľmi pekne za všetko ďakujem. Sestričky boli dnes veľmi milé a ochotné.

Som veľmi rada, že som si mohla overiť výsledky, zistené pri mojich zdrav. Problémoch. Chválím vašu iniciatívu, o to viac, že cholesterol a cukor mám v poriadku. VĎAKA- CHVÁLIM!!

Výborná akcia, dobrý nápad, inšpirácia pre všetkých, ktorým záleží na kvalitnom živote a zdraví.
ĎAKUJEME!

Mali ste PP posledné 2 roky ?

