



MĚSÍC ZDRAVÍ S REGIONEM OPAVSKO

NAŠE ZDRAVÍ

PREVENCE LÉČBA POMOC PÉČE

Zdravotní pomůcky a léky pacienty něco stojí

Různé výdaje za zdraví má téměř každý měsíc většina českých domácností. Nejčastěji platíme za léky, ale investujeme hojně i do doplňků stravy. Pak jsou pacienti, kteří jsou musíme vydávat peníze za zdravotní a kompenzační pomůcky, různé druhy rehabilitací či některé lékařské úkony. Zdaleka ne vše, co pacient potřebuje, je hrazeno zdravotními pojišťovnami.

Pacienti po úrazech, například složitých zlomeninách nebo operacích, senioři se zhoršenou pohyblivostí. To je jen několik příkladů z velké množiny lidí s nějakým zdravotním handicapem, kteří potřebují určité zdravotní a kompenzační pomůcky anebo v neposlední řadě rehabilitační péči či masáže. Jsou pomůcky, rehabilitace a lékařské úkony, které jsou plně hrazené ze zdravotního pojištění. Jiné jsou hrazené jen částečně a další si pacient musí zafinancovat sám. Je na místě popsat se při potřebě nějakého úkonu či pomůcky nejen lékaře nebo ve zdravotnických potřebách, ale také u své pojišťovny. A pak je tu potřeba léků. Například výše zmínění pacienti budou dost možná potřebovat léky tlumící bolest či zánět, u seniorů jsou zase vhodné doplňky stravy posilující klouby. Jsou léky na předpis, což je investice vesměs nezbytná, a léky volně prodejné.

V každém případě jsou léčiva něčím, co se v menší nebo větší míře týká téměř nás všech včetně dětí. Záleží na mnoha faktorech, například zda člověk

trpí nějakým chronickým onemocněním, nebo jestli jen čas od času potřebuje pomoc například při sezonní viróze. Trh s léky a doplňky stravy je dnes tak pestrý, že pro laika může být nepřehledný. Proto jsme se obrátili na odborníka z lékárny Slezské nemocnice a vyptali se jej, za co má skutečně smysl peníze vydat. Nabídka v regálech lékáren je v dnešní době tak široká, že to může působit až dojmem, že na každý neduh, a dokonce i stárnutí organismu, existuje zázračná pilulka. I když by se nám to líbilo, bohužel to tak úplně nefunguje.

Senioři jsou před vysokými doplatky za léky chráněni

Lidé, kteří si přicházejí pro léky na předpis, zpravidla nemají příliš na výběr. Lék jim předepsal lékař, protože přípravek vzhledem ke svému zdravotnímu stavu potřebují. „Naši pacienti by samozřejmě uvítali, kdyby léky byly bez doplatků, ale většina chápe, že to není možné. Snažíme se, aby doplatky byly co nejmenší. Umíme také nabídnout lev-

nější variantu léku, zásadně ale pacienta do záměny netlačíme,“ líčí zástupce vedoucího lékárny Slezské nemocnice v Opavě Kateřina Šimečková. Pro lidi nad pětadesát let je nastaven roční limit doplatků na tisíc korun. Jestliže doplatky tuto částku přesáhnou, pojišťovna jim peníze vrátí. Výhodou je, že je to proces automatický, pacient se v něm nemusí nijak angažovat. Léků na recept je obrovské množství, příkladem jsou antibiotika, antidepressiva či léky na kardiovaskulární onemocnění.

Kromě toho si do lékáren chodíme pro volně prodejné léky. Po těch saháme při různých zdravotních obtížích, které nám sice komplikují život, nijak zásadně nás ale neohrožují. Jde o některá analgetika, která tlumí různé bolesti - například po úrazech, bolesti kloubů, hlavy, zubů, menstruační bolesti. Často míříme pro volně prodejné léky v období respiračních onemocnění, kdy nám při různých virózách pomáhají léky snižující horečku, pastilky ulevující od škrábání a bolesti v krku, kapky a sirupy



Úkolem doplňků stravy je doplnit v těle vitamíny, minerály, přispět k lepší činnosti některých orgánů a podobně.

proti kašli a tak dále. Patří sem léky na průjem, ale i léky ulevující od cestovní nevolnosti a mnohé další.

Doplňky stravy mnohdy slibují takřka nemožné

Úplně jinou skupinou jsou doplňky stravy. Jejich úkolem je například doplnit v těle vitamíny, minerály, přispět k lepší činnosti některých orgánů a podobně. I když se nás některé reklamy snaží přesvědčit, že pokud chceme být zdraví, bez takových preparátů se neobejdeme, podle mnohých odborníků je na místě uvážlivost. Obdobně je tomu u různých v dnešní době velmi módních zkrášlovacích doplňků, jejichž etikety sli-

bují uživatelům výrazný efekt. Například stárnoucí pleť bez vrásek nebo úbytek přebytečných kil bez úpravy životního stylu. „Sledujeme, že se už tolik nekupují vitamínové směsi a přípravky na hubnutí. Lidé, myslím, pochopili, že jednoduchá řešení 'vezmu tabletku a je po problému', moc nefungují, a že je třeba vyvážená strava ve vhodném množství a zdravý životní styl,“ míní Šimečková. I když je prevence v podobě dostatku spánku, pohybu, pestré stravy či v neposlední řadě v péči o duševní zdraví podle ní ta neúčinnější, nezastírá, že jsou situace, ve kterých je vhodné, nebo dokonce důležité po doplňcích stravy sáhnout. Určitě jsou to probiotika při léčbě

antibiotiky. Jinak by ale volba doplňků měla být odvislá od individuálních potřeb člověka. „Ze zdravotního hlediska mají smysl přípravky pro zvýšení kloubového, v sezóně respiračních infekcí vitamíny C, D a zinek. Obecně má naše populace nedostatek vitamínu D, takže doplňovat vitamín D, a to jak potravinovým doplňkem, tak přirozenou cestou, hodně chodit na procházky na slunce. Ve stresových situacích může pochybět organismu hořčík, takže doporučuji magnésium, nejlépe s vitamínem B6,“ vyjmenovává Šimečková. U léků, které člověk kupuje pravidelně, se určitě vyplatí hlídat slevové akce, které pomohou ušetřit i nemalé částky. (niki)

Pomůcky a přístroje mají v léčebné rehabilitaci nezastupitelné místo

Jsou to právě pomůcky a přístroje, které umožňují fyzioterapeutům podpořit účinek terapie, mohou podpořit hojení, zlepšit kondici pacienta, přispívat k větší motivaci pacienta a v neposlední řadě se podílí na zkrácení doby intenzivní léčby. Na oddělení rehabilitace ve Slezské nemocnici se používají:

Stabilometrická plošina – jde o přístroj se zpětnou vazbou, elektronicky řízený. Umožňuje posouzení rovnováhy a trénink při její poruše. Terapie na stabilometrické plošině zlepšuje schopnost držet rovnováhu. Trénink přenášení těžiště přispívá ke zlepšení držení těla, zlepšení svalové koordinace a stabilizaci kloubů dolních končetin. Toto cvičení je vhodné pro širokou škálu pacientů s neurologickými, traumatologicko - ortopedickými a jinými obtížemi.

Nově je na ambulanci rehabilitace SN Opava vysokoindukční magnetoterapie. Využívá účinku intenzivního elektromagnetického pole, které je zacíleno pomocí aplikátoru přímo do oblasti potíží. Hlavní účinky jsou zejména tlumení bolesti daného segmentu, podpora hojení zlomenin, svalová relaxace. Se speciálním aplikátorem možno využít její pomoci i k aktivaci svalů pánevního dna.

Z dalších přístrojů, které se ve velké míře na rehabilitaci využívá-

ji, je MLS Laser. Jde o moderní léčbu bolesti a zánětu pomocí laserového záření. Účinek je založen na využití dvou různých typů laserových vln, které se vzájemně kombinují, díky tomu dochází k rychlejšímu vstřebání otoku postiženého segmentu a rychlejší regeneraci – hojení poškozené tkáně. Indikační škála pro jeho využití je široká: bolesti, záněty šlach, kloubů, bolesti zad, neuropatie, poúrazové stavy, ošetření jizev, využit byl i v léčbě postcovidového syndromu s ošetřením plic, a to s výrazným efektem pro pacienta.

Při individuální tělesné výchově fyzioterapeut u pacientů s různými problémy pohybového aparátu může využít závěsný systém Redcord. Jde o systém lan, která jsou nastavena dle aktuálního stavu pacienta, jejich nastavení se během terapie mění. Pacient cvičí s vlastní vahou těla v závěsech přístroje, elastická lana nadlehčují a umožňují tak

aktivovat svaly oslabené a snížit aktivitu svalů přetížených. Má široké spektrum využití jak při terapii pacienta s chronickým onemocněním zad, velkých kloubů, tak léčby poúrazových stavů, vadného držení těla. Je možné jej využít u dospělých, seniorů i u dětí.

A dalším pomocníkem v rehabilitacích, a to při léčbě polyneuropatií, křečí v lýtkových svalech, bolesti kloubů při artrózách, je čtyřkomorová hydrogalvanická lázeň. Jedná se o elektroléčebnou metodu spojující účinky galvanického proudu s účinkem teplé vody.

Na lůžkách SN Opava, ať akutních nebo doléčovacích oddělení GDO, je významným léčebným pohybovým přístrojem Thera - Trainer. Umožňuje aktivovat svaly dolních končetin nebo horní části těla pasivně s podporou motoru, nebo aktivně proti odporu /jako na rotopedu/. Dochází celkově k podpoře kardiovaskulárního systému, k zvý-


SLEZSKÁ
NEMOCNICE
V OPAVĚ, p.o.

šení výkonu, zlepšení pohyblivosti, udržení, zesílení svalové hmoty, ale i zlepšení psychické pohody a motivace pacienta.

„V posledních několika letech došlo nejen k rekonstrukci interiéru oddělení rehabilitace, ale i ke značné modernizaci a zlepšení přístrojového vybavení. Díky našim investicím můžeme poskytovat nadstandardní podmínky pro pacienty. Za důležitou rovněž považují vysokou odbornost zdravotního personálu. Díky tomu všemu patří nemocniční rehabilitace k nejlepším v okolí,“ uvedl ředitel Slezské nemocnice Karel Siebert.

MUDr. Miroslava Gebauerová,
primárka oddělení rehabilitace
SNO