

Pripravte sa na návštevu u lekára

Základné rady a odporúčania





**Ďalší,
prosím!**

SLOVENSKÝ PACIENT
občianske združenie
Súbežná 3/A, 811 04 Bratislava
www.slovenskypacient.sk

Dátum vydania:
December 2016

Projektový manažér
PaedDr. Peter Glocko
mobil: +421 918 730 176
e-mail: glocko@medmedia.sk

Fotografie:
www.shutterstock.com

Šéfredaktori:
Radoslav Herda
Peter Šišovský

Grafická koncepcia:
Svetlonos, s. r. o.

Kopírovať, znovupublikovať
alebo rozširovať ktoréhoľvek
časti textu je možné len
s výhradným súhlasom
vydavateľa.

Na úvod

Milí čitatelia,

veľmi sa teším, že nás občianske združenie SLOVENSKÝ PACIENT oslovilo so žiadosťou o námety pre brožúru Pripravte sa na návštevu u lekára a odborné garantstvo. Myslím si, že takto vzniklo výborné dielo, ktoré pomôže zlepšiť vzájomný vzťah medzi pacientom a lekárom.

My lekári nesieme spoluzodpovednosť za zdravie občanov. Nesieme nielen ľudskú a profesionálnu, ale aj trestno-právnu zodpovednosť. Na to, aby sme mohli túto náročnú úlohu spĺňať, potrebujeme vzdelaného a dobre komunikujúceho pacienta.

Pacienti častokrát nerozumejú svojim lekárom. Aj lekári niekedy nerozumejú svojim pacientom. Priznávame, že chyba môže byť niekedy aj na našej strane. Lepšia a presnejšia komunikácia medzi pacientom a lekárom nielen zlepší vzťahy, ale aj urýchli a spresní diagnostiku a správnu liečbu, čím urýchli uzdravenie pacienta.

Aj preto je dobré, že odteraz tu bude táto jedinečná brožúra, z ktorej mám veľkú radosť!

*MUDr. Peter Makara
prezident Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva*

Obsah

- 2 Na úvod
- 3 Obsah
- 4 Základ kvalitného vzťahu medzi lekárom a pacientom – dôvera
- 8 Ako sa pripraviť na návštevu lekára, aby ste z nej získali čo najviac?
- 10 Ako sa môžete zapojiť do starostlivosti o príbuzného
- 12 Základné príznaky
- 14 Život ohrozujúce príznaky. Kedy bezodkladne ísť do nemocnice?
- 16 Alergie – buďte pre lekára partnerom na komunikáciu
- 18 Interakcie liekov – na čo nezabúdať?
- 20 Vedľajšie účinky liekov
- 22 Diagnostické metódy alebo základné vyšetrenia
- 24 Neliekové možnosti liečby
- 26 Úplatky – prečo ich nedávať?



Pacienti dovoľujú lekárovi vidieť, dotýkať sa a manipulovať s každou časťou svojho tela, dokonca aj tou najintímnejšou. Robia tak preto, lebo veria, že lekári konajú v ich najlepšom záujme.

Základ kvalitného vzťahu medzi lekárom a pacientom – dôvera

Autorka: Táňa Šušková, foto: Shutterstock.com

„Pacienti dovoľujú lekárovi vidieť, dotýkať sa a manipulovať s každou časťou svojho tela, dokonca aj tou najintímnejšou. Robia tak preto, lebo veria, že lekári konajú v ich najlepšom záujme.“ (Williams, John R. 2008. Medical Ethics Manual. Svetová asociácia lekárov/World Medical Association: Príručka lekárskej etiky)

Vzťah lekár – pacient: dve misky jednej váhy

Vzťah medzi lekárom prvého kontaktu a pacientom je naozaj špecifický – poznajú sa dlhé roky. Okrem zdravotného stavu pacienta lekár častokrát dôverne pozná aj jeho sociálne a rodinné charakteristiky. Aj keď sa praktický lekár automaticky nestáva naším blízkym priateľom, pri sústavnej a dlhoročnej starostlivosti vie o nás často viac ako naši najbližší priatelia.

Ak nerátame najbližšiu rodinu, praktický lekár je pre pacienta prvým človekom, ktorému sa zdôveruje so svojimi – často intímnymi zdravotnými, ale aj osobnými, rodinnými či pracovnými problémami. Vzťah medzi lekárom a pacientom nie je vopred daný, ale počas dlhoročnej zdravotnej starostlivosti sa neustále vyvíja. Kvalita tohto vzťahu pritom závisí od obojstranne férového správania. Základom úspešnej spolupráce je dôvera, vzájomná úcta a rešpekt, a požadovanú rovnováhu dosiahneme len v prípade, že obe strany naplnia podmienky rovnocenného vzťahu.

Vzťah medzi pacientom a lekárom je do značnej miery určený vzájomným očakávaním, teda tým, ako budú tieto očakávania z oboch strán napĺňané. Ak sa ich darí naplniť, vzťah medzi lekárom a pacientom má aj silný terapeutický potenciál. Dá sa predpokladať, že ak pacient lekárovi plne dôveruje, liečba ochorenia bude úspešnejšia, pričom aj prístup pacienta k vlastnému zdraviu sa zlepší.

Partnerstvo v ambulancii

Vzťah medzi lekárom a pacientom prešiel počas histórie mnohými zmenami. V súčasnosti ho označujeme ako partnerský. Partnerský však neznamena úplne vyrovnaný, pretože lekár nie je znevýhodnený chorobou a hlavne vie o pacientovej chorobe viac ako samotný pacient.

Pacient však prestal byť v posledných rokoch vnímaný ako pasívny objekt zdravotnej starostlivosti, ktorému prislúcha jediná úloha – podriaďiť sa rozhodnutiu odborníkov a pasívne prijímať predpísaný spôsob liečby. Rovnocennosť – partnerstvo – znamená, že pacient sa má aktívne zaujímať o spôsob liečby, keďže naňho prechádza čoraz väčšia zodpovednosť za svoj zdravotný stav, za starostlivosť o seba, ako aj zodpovednosť pri rozhodovaní o poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Potvrdzujúcim argumentom, ktorý svedčí o väčšej rovnosti vzťahu medzi pacientom a lekárom, je aj to, že právny vzťah, ktorého predmetom je poskytovanie zdravotnej starostlivosti, vzniká na základe uzatvorenia dohody o zdravotnej starostlivosti.

Špecifická interakcie praktického lekára a pacienta

Do ambulancie praktického lekára prichádza pacient zväčša (ak nejde o prvú návštevu alebo zanedbanú starostlivosť) ako do známeho prostredia. Ak ide o bežné ochorenia (prechladnutie, angína a pod.), nie je táto návšteva zaťažená zbytočným stresom, a tak pacient bez problémov prijíma odporúčania a predpísanú liečbu.

Iná situácia nastáva, pokiaľ došlo k doposiaľ nepoznanému zhoršeniu zdravotného stavu. Vtedy prichádza pacient do ambulancie plný úzkosti, obáv a strachu z budúcnosti. Aj v takýchto prípadoch by sme však mali postupom nášho

obvodného lekára dôverovať – absolvovať najskôr vyšetrenia v rámci jeho ambulancie a nenaliehať na okamžité vyšetrenia u špecialistov. Dnešné ambulancie praktických lekárov sú totiž vybavené modernými diagnostickými prístrojmi, ktoré dokážu poskytnúť dôležité informácie, ako ďalej postupovať, čím v mnohých prípadoch ušetria pacienta od zbytočného čakania na vyšetrenia v iných ambulanciách.

V súčasnosti mnohí pacienti prichádzajú do ambulancií praktických lekárov informovanejšie v otázkach zdravia, čo väčšina lekárov víta. Informovaný pacient sa totiž dokáže postarať o svoje zdravie lepšie ako ten neinformovaný. Prísť do ambulancie lekára s hotovými, neraz katastrofickými diagnózami, s naliehaním na urgentné vyšetrenie u špecialistu je však obrovské podceňovanie práce praktických lekárov, a po psychickej stránke to škodí aj samotnému pacientovi.

Pokiaľ svojmu praktickému lekárovi dôverujeme, budeme sa plne riadiť jeho odbornými skúsenosťami a lekárskej úsudkom. Lekár, ktorý je zručný v komunikácii so svojimi pacientmi, dokáže vysvetliť situáciu, resp. eliminovať obavy a úzkosti. Na druhej strane, pacienti najlepšie vyjadria svoju dôveru, ak budú rešpektovať odbornosť a profesionalitu lekára.

Komunikácia

Základom správnej liečby ochorení ako aj systematickej zdravotnej starostlivosti sú informácie. Rovnako dôležité je, ako si ich lekár a pacient vymieňajú. Oproti minulosti, keď bol lekár v pozícii absolútnej autority, sa v súčasnosti tento vzťah posunul do roviny partnerskej spolupráce. Pacient má možnosť získať viac informácií, byť zaangažovanejší na liečbe, ale zároveň nesie za svoje rozhodnutia a správanie aj väčšiu zodpovednosť.

Lekár pritom musí poznať všetky informácie o našom ochorení. Z toho pohľadu je zásadné, aby sme mu ich vedeli podať jasne, zreteľne, neobávali sa ani chúlостivých tém

a nezatajovali dôležité fakty. Na rozhovor s lekárom sa preto vždy vopred pripravme a rozmyslíme si, čo mu chceme povedať.

Zopár odporúčaní

- Napíšte si v bodoch, čo chcete lekárovi povedať, či na čo sa chcete spýtať,
- pokiaľ viete, že návšteva u lekára bude pre vás stresujúca, alebo že si požadované informácie nezapamätáte, pridte v sprievode blízkej osoby,
- informácie podávajte jasne a stručne, nezachádzajte do iných oblastí,
- formulujte krátke a zrozumiteľné vety,
- dovoľte lekárovi, aby vám kládol doplňujúce otázky,
- pozorne lekára počúvajte,
- ak prestávate rozumieť, na čo sa vás lekár pýta, prerušte ho a požiadajte, aby vám to vysvetlil ešte raz alebo inými slovami,
- v prípade testov alebo vyšetrení sa pýtajte, prečo sú potrebné a čo všetko dokážu odhaliť,
- na záver rozhovoru skúste zhrnúť vlastnými slovami, čo vám lekár povedal,
- robte si poznámky,
- pri komunikácii majte na pamäti, že za dverami ordinácie čakajú aj iní pacienti; usilujte sa, aby bola návšteva čo najefektívnejšia,
- poďakujte sa za čas, ktorý vám lekár venoval – zdvorilosť a ocenenie znamená pre lekárov veľa.

pokračovanie na str. 6 >>>



Pozná dlhé roky nielen nás, ale aj celú rodinu. Pozná našu osobnú, partnerskú, pracovnú a zdravotnú históriu. Pozná naše prehry aj víťazstvá. Má k nám najbližšie.

Čo očakáva pacient od lekára?

- Dostatok času na komunikáciu,
- zrozumiteľnosť podávaných faktov,
- nebagatelizovanie prežívania ťažkostí,
- empatiu,
- odbornú kvalifikáciu, vedomosti, skúsenosti.

Pacient prichádza do ambulancie praktického lekára v stave zhoršujúceho sa zdravia, fyzicky aj psychicky oslabený, častokrát vystrašený obavami o svoje zdravie. Prírodzene očakáva zvýšený záujem o svoju osobu: že mu bude rýchlo poskytnutá pomoc, že lekár jeho symptómy rýchlo zmierni alebo odstráni. Zároveň dúfa, že sa môže na lekára vo všetkom spoľahnúť, resp., že ho lekár bude o všetkom informovať. Pacient ráta aj s dodržiavaním lekárskeho tajomstva, a preto sa ochotne zdovery so všetkým, čo súvisí s jeho chorobou.

Skúsenosti lekárov hovoria o tom, že čím je pacient chorejší, tým ochotnejšie sa podriaďuje liečbe a odporúčaniam lekára. Lekár očakáva od pacienta, že dostane všetky potrebné informácie (vrátane informácií dôvernejšieho rázu), podrobí sa potrebným vyšetreniam a prijme ním navrhované riešenia.

Čo očakáva lekár od pacienta?

- Pacient sa stará o svoje zdravie,
- pacient chápe podstatu svojho ochorenia,
- pacient dodržiava liečebný režim a pravidelne užíva predpísané lieky.

Lekári však musia v ambulanciách akceptovať aj osobnostný profil pacientov. Nie všetci pacienti dobre spolupracujú: môžu byť úzkostní, nedôverčiví, depresívni, so sklonom k podozrievavosti. V záujme dosiahnutia terapeutického cieľa sa z praktického lekára neraz stáva aj psychológ.

Lekári by najviac ocenili, keby pacienti prevzali rozhodujúci podiel zodpovednosti za vlastné zdravie. Skúsenosti pritom ukazujú, že tieto očakávania nefungujú, pretože bežní pacienti spoľahlivo spolupracujú len v prípade, že majú vážne zdravotné ťažkosti. Niektorí pacienti sa už aj pri malom (subjektívnom) zlepšení zdravotného stavu prestávajú plne riadiť odporúčaniami lekárov, a lekári sa tak právom cítia frustrovaní, ak liečba neprebieha podľa očakávaní. Praktickí lekári preto nezriedka vykonávajú nadprácu – neustále motivujú pacientov, aby dodržiavali všetky ich pokyny.

Keď prichádzame k lekárovi zdraví

Ambulancia praktického lekára by sa nemala stať miestom, ktoré navštevujeme len vtedy, keď nás postihla nejaká choroba. Pracovisko lekára chápme ako jeden z najdôležitejších bodov na našej ceste za zdravím. Dôkladnou prevenciou totiž možno včas odhaliť veľa chorôb, častokrát aj pred prepuknutím príznakov (napr. porucha funkcie obličiek alebo močového mechúra, vysoký krvný tlak, zmenená hladina tukov, zvýšené riziko vzniku srdcovo-cievneho ochorenia). Nárok na preventívnu všeobecnú prehliadku má každý pacient nad 18 rokov raz za 2 roky.

Každý pacient by sa mal zaujímať o svoj zdravotný stav a o opatrenia, ktoré zlepšujú celkovú kondíciu. Pre lekárov býva značne frustrujúce, keď neustále opakujú zásady zdravej životosprávy (dostatok pohybu, nefajčiť, obmedziť alkohol, zdravo sa stravovať) pacientom, ktorí ich zjavne nepočúvajú. Ani najúčinnjšia liečba totiž nedokáže zázraky, ak telu nepomáhame, ba naopak, škodíme mu takmer každý deň.

Praktický lekár – styčný dôstojník v systéme zdravotnej starostlivosti

Praktický lekár vykonáva nielen poradenstvo a lieči bežne

zdravotné problémy u pacienta, ale súčasne aj sleduje vývoj jeho chronických ochorení a eviduje históriu komplikácií a hospitalizácií. Je teda najdôležitejším a najdôveryhodnejším zdrojom informácií pre všetkých ostatných lekárov, ktorí daného pacienta liečia.

Praktický lekár – náš dôverník

- Pozná dlhé roky nielen nás, ale aj celú rodinu.
- Pozná našu osobnú, partnerskú, pracovnú a zdravotnú históriu.
- Pozná naše prehry, aj víťazstvá.

Práva pacientov podľa Európskej charty:

1. Právo na prevenciu – každý jednotlivec má právo na poskytovanie primeraných služieb na prevenciu choroby.
2. Právo na prístup k zdravotníckym službám – každý jednotlivec má právo na prístup k takým zdravotníckym službám, ako si vyžaduje jeho zdravie. Zdravotnícke služby musia zaručovať rovnaký prístup každému, bez diskriminácie na základe finančných možností, miesta bydliska, druhu choroby alebo doby prístupu k zdravotníckej starostlivosti.
3. Právo na informácie – každý jednotlivec má právo na prístup k všetkým druhom informácií týkajúcich sa jeho zdravotného stavu, zdravotníckych služieb a ich využívania a všetkého, čo je dostupné na základe vedeckého výskumu a technickej inovácie.
4. Právo vyjadriť súhlas – každý jednotlivec má právo na prístup ku všetkým informáciám, ktoré by mu umožnili aktívnu spoluúčasť pri rozhodovaní o svojom zdraví. Tieto informácie sú základnou podmienkou pred akoukoľvek procedúrou a liečbou, vrátane účasti na vedeckom výskume.
5. Právo slobodného výberu – každý jednotlivec má právo

slobodne si vybrať na základe dostatočných informácií spomedzi rôznych liečebných metód a poskytovateľov.

6. Právo na súkromie a zachovanie dôverného prístupu – každý jednotlivec má právo na zachovanie dôverného prístupu k svojim osobným informáciám, vrátane informácií týkajúcich sa jeho zdravotného stavu a možných diagnostických alebo liečebných metód, ako aj na ochranu svojho súkromia pri výkone diagnostických vyšetrení, pri prehliadke u odborného lekára a pri lekárskom ošetrení alebo chirurgickom zákroku vo všeobecnosti.
7. Právo na rešpektovanie pacientovho času – každý jednotlivec má právo byť ošetrený v krátkom a vopred určenom čase. Toto právo platí pre všetky fázy liečby.
8. Právo na dodržiavanie úrovne kvality – každý jednotlivec má právo na prístup k zdravotníckym službám vysokej kvality na základe špecifikácie a dodržiavania presne stanovených noriem.
9. Právo pacienta na bezpečnosť – každý jednotlivec má právo neutrpieť škodu spôsobenú nedostatočným fungovaním zdravotníckych služieb, zanedbaním lekárskej starostlivosti, ošetrovania a liečby, ktoré spĺňajú vysoko stanovené bezpečnostné normy.
10. Právo na inovácie – každý jednotlivec má právo na prístup k inovovaným metódam vrátane diagnostických metód v zmysle medzinárodných noriem, nezávisle od ekonomických alebo finančných okolností.
11. Právo predchádzať zbytočnému utrpeniu a bolesti – každý jednotlivec má právo, pokiaľ je to len možné, predchádzať utrpeniu a bolesti vo všetkých etapách svojej choroby.
12. Právo na liečbu zohľadňujúcu osobné potreby – každý jednotlivec má právo na diagnostické a liečebné programy čo najviac prispôbené jeho osobným potrebám.
13. Právo sťažovať sa – každý jednotlivec má právo podávať sťažnosť vždy, keď utrpí škodu, a má právo dostať odpoveď alebo inú formu spätnej väzby.
14. Právo na náhradu škody – každý jednotlivec má právo na dostatočnú náhradu škody v primerane krátkej dobe vždy, keď utrpí telesnú, morálnu či psychickú ujmu, spôsobenú ošetrovaním alebo liečbou pri poskytovaní zdravotníckej služby.



Priemerná návšteva
u lekára trvá
7 až 15 minút.
Využite ju naplno!

Ako sa pripraviť na návštevu lekára, aby ste z nej získali čo najviac?

Autor: Peter Šišovský, foto: Shutterstock.com

Táto informácia pravdepodobne nebude prekvapivá – priemerná dĺžka návštevy u lekára je 7 až 15 minút. Za týchto pár minút musí lekár stihnúť niekoľko vecí: vypočítať si dôvod vašej návštevy, posúdiť váš zdravotný stav, vybrať s vami najvhodnejšiu liečbu alebo zariadiť iné vyšetrenia, ak sú potrebné. A do tohto času sa ráta aj váš príchod do ambulancie, vyzliekanie (obliekanie) a odchod. Zaujímá vás, ako sa pripraviť na návštevu u lekára, aby ste z nej vyťažili maximum?

Plánujte

Prieskumy ukazujú, že ľudia, ktorí si vopred premyslia, čo chcú u lekára prebrať, resp., na čo sa chcú opýtať, odchádzajú s väčším množstvom zodpovedaných otázok, a teda spokojnejší. Pred návštevou u lekára si preto premyslite, čo chcete prebrať. Spíšte si jednotlivé body na papier, aby ste na nič dôležité nezabudli.

Určite si priority

Najdôležitejšie problémy uvádzajte ako prvé. V opačnom prípade môžete stratiť drahocenný čas, pretože lekár nebude vedieť, ako si má načasovať priebeh prehliadky, alebo na čo sa má zamerať. Ak máte viac problémov, dopredu povedzte, že potrebujete konzultovať viac vecí.

Niektorí lekári však odporúčajú pacientom, aby si rezervovali čas na opakovanú návštevu, ak chcú konzultovať viac ako 2 až 3 problémy. Lekár totiž nemusí mať dostatok času, aby s vami prešiel všetko. Ak potrebujete vybaviť papiere alebo

potvrdenia, požiadajte o to na začiatku návštevy, pretože kým preberáte s lekárom váš zdravotný stav, sestra ich môže vyplniť.

Povedzte o všetkých príznakoch a všetkých liekoch

Ideálne by bolo, keby mal lekár všetky informácie o každom pacientovi online. Žiaľ, realita je nateraz iná, a preto sa častokrát stáva, že jeden lekár nevie o tom, čo vám predpísal niekto iný.

Čo môžete urobiť vy?

Vypíšte si vlastnú kartu, na ktorej budú uvedení všetci lekári, všetky diagnózy, všetky podstupené operácie a všetky lieky, ktoré užívate. Nevynechajte ani výživové doplnky, liečivé rastliny, bylinné čaje, minerály a vitamíny, pretože môžu mať vplyv na váš zdravotný stav a celkovú liečbu.

Ako by mala vyzeráť karta

Všetky lieky, ktoré užívate, si vypíšte do tabuľky. Uveďte v nej názvy liekov, ich dávkovanie (počet miligramov alebo medzinárodných jednotiek IU), čas, kedy ich užívate (ráno, obed, večer, pred spaním), či ich užívate s jedlom alebo pred ním. Lekárovi popíšte všetky príznaky, ktoré vás trápia, najlepšie chronologicky, a nevynechajte ani pocity.

Najvhodnejšie je, keď si vediete denník, aby lekár videl, ako sa u vás problém vyvíja a ako reagujete na liečbu. Ak ste skúsili alternatívnu liečbu, povedzte mu o nej. Hoci nie každý lekár má prehľad o alternatívnych spôsoboch liečby, potrebuje vedieť o všetkom, čo mohlo váš zdravotný stav ovplyvniť.

Neklamte a nehanbite sa

Pokiaľ neužívate predpísaný liek, ale lekárovi povieť, že ho užívate pravidelne, idete proti sebe. Lekár si totiž bude myslieť, že nemáte dostatočnú dávku, a tak vám ju zbytočne zvýši, prípadne vám predpíše ďalší liek. Je to rozhodnutie každého pacienta, ktoré lieky chce užívať, a či vôbec, preto sa nebojte s lekárom hovoriť otvorene. Rovnako sa nehanbite rozprávať o intímnych problémoch či o užívaní drog. Návšteva v ambulancii je dôverná a naozaj existuje len málo vecí, ktorými by ste dokázali prekvapiť lekára s praxou.

Vhodne sa oblečte a vypnite si telefón

Pokiaľ idete na odbery, predpokladajte, že si budete musieť vyhrnúť rukáv. Neraz sa stáva, že pacienti majú problémy s vyzliekaním, pretože sa obliekli nevhodne, prípadne sa hanbia za „staré ponožky“. Počas návštevy u lekára si vypnite telefón, aby nič nenarušovalo priebeh prehliadky.

Nebojte sa pýtať, privedte si príbuzného

Pokiaľ niečo nechápete, pýtajte sa dovedy, kým to nepochopíte. Od lekára by ste mali odísť až vtedy, keď plne porozumiete, o aký problém ide a čo bude nasledovať. Lekára môžete požiadať aj o tlačené brožúry, kópie dokumentov, kontakt na združenia ľudí s daným ochorením alebo o kontakt na niekoho, kto vám o probléme poskytne viac praktických informácií.

Do ambulancie môžete priviesť aj rodinného príslušníka alebo známeho, ktorému dôverujete, aby ste si zapamätali všetko, čo vám lekár povie. Na zapisovanie si prineste vlastný papier a pero.

Urobte si prieskum, ale majte otvorenú myseľ

Je dobré, ak si o ochorení niečo naštudujete, aby ste mohli s lekárom lepšie komunikovať. Majte otvorenú myseľ, pretože nie všetky zdroje na internete poskytujú hodnoverné informácie. Navyše, prax nemusí vždy zodpovedať teórii. To, ako bude vyzeráť výsledná liečba, bude spoločné rozhodnutie dvoch partnerov – pacienta a lekára.

Buďte milí

Aj lekár je iba človek. Počas dňa má „milión“ pacientov, ktorých zdravie často závisí od spomenutých pár minút. Okrem toho vybavuje telefonáty, konzultácie iných lekárov či komunikáciu s lekárnou. Drvivá väčšina lekárov chce ľuďom naozaj pomôcť, preto sa snažte pochopiť ich stresové zaťaženie.

Niečo ďalšie?

- K lekárovi by ste mali chodiť načas, nemeškať. Mnohé ambulancie fungujú na princípe „prvý berie“.
- Pokiaľ vám niekto môže postrážiť deti, aby vás pri návšteve nerozptyľovali, požiadajte ho o to.
- Nepredpokladajte, že lekár vám predpíše vždy to, čo chcete. Nie je to žiadny automat na predpisovanie liekov – pred vypísaním receptu musí váš zdravotný stav dôkladne posúdiť.
- Nečakajte, že sa vždy podarí všetko vyriešiť počas jednej návštevy – niektoré problémy potrebujú viac času.
- Vezmite si so sebou niečo na zjedenie a pitie, ak budete na vyšetrenie dlhšie čakať.
- K lekárovi by ste mali cítiť dôveru. Pokiaľ vám súčasný lekár v niečom nevyhovuje, máte právo na zmenu lekára.



Výskumy ukazujú,
že nadmerná kontrola
a ochraňovanie, kritizovanie
či citové vydieranie, ak
príbuzný nedodržiava liečbu,
sa neukázali ako účinné.

Ako sa môžete zapojiť do starostlivosti o príbuzného

Autor: Peter Šišovský, foto: Shutterstock.com

Návštevy v našich nemocniciach sú väčšinou umožňované počas 2 až 3 poobedňajších hodín, prípadne mimo vizít. V ambulanciách býva zase zvykom, že keď dovŕšime plnoletosť, dovnútra ideme sami.

Pýtate sa, či to musí byť takto vždy?
Nemôžete sa vy ako rodina zapojiť do liečby?

Odpoveď znie – môžete.

Aké možnosti máte?

Starostlivosť o pacienta

Najmä v USA sa od 90. rokov rozvíja model takzvanej family centered care (FCC), teda starostlivosti zameranej nielen na pacienta, ale na celú rodinu. Tento model postupne prichádza aj k nám. Jeho podstatou je zapojenie rodiny na všetkých úrovniach starostlivosti o chorého.

Najzákladnejšiu starostlivosť o pacienta v nemocnici vykonávajú zdravotné sestry. Ide o kŕmenie, česanie, umývanie tela či zubov. Najmä u pacientov, ktorí sú v kóme, využívajú rodinní príslušníci možnosť zapojenia sa do týchto činností, no aktívni môžu byť pri hocíjakom ochorení. K starostlivosti o príbuzného patrí napr. podávanie liekov, sprevádzanie na prechádzkach, asistovanie pri cvičeniach či spoločné trávenie voľného času.

Dnes väčšinou platí, že keď prichádza čas vizity, rodina musí ísť von. Nemocnice, ktoré sa riadia princípmi FCC, však

nevyháňajú príbuzných za dvere, ale ponúkajú im príležitosť, aby sa zapojili do diskusie o zdravotnom stave príbuzného. S lekármi a ostatným personálom konzultujú výsledky testov a možnosti liečby. Ak si to zdravotný stav pacienta vyžaduje, rodina je s ním počas umelého spánku, sprevádza ho na operačnú sálu, pomáha lekárom v monitorovaní jeho zdravotného stavu, alebo upozorní personál, keď sa kompletne preberie zo spánku.

Nemocnice, ktoré fungujú podľa modelu FCC, zapájajú pacientov aj do tvorby prepúšťacieho plánu, teda do toho, kedy a ako budú prepustení do domácej starostlivosti. Samozrejmosťou je, že nemocnice umožňujú rodinným príslušníkom, aby zostali na noc. V nemocnici v kanadskom Pittsburchu napríklad vytvorili rodinní príslušníci tzv. tím rýchleho zásahu, ktorý – pokiaľ majú podozrenie, že starostlivosť o ich príbuzných neprebieha poriadne – prichádza skontrolovať stav na oddelení.

V ambulatnej starostlivosti môžete sprevádzať príbuzného do ambulancie, či byť pri ňom po celý čas výkonu, ak si to želá. V liečbe niektorých psychických diagnóz sa využívajú napríklad rodinné sedenia, na ktorých sa učíte pochopiť ochorenie príbuzného.

Pokiaľ je váš príbuzný v domácej starostlivosti, môžete mu pomôcť s bežnými dennými činnosťami ako upratovanie, nakupovanie, starostlivosť o záhradu. Ak váš príbuzný užíva veľa liekov, môžete mu pomôcť pri dodržiavaní liečebného plánu, pripomínať mu, aby lieky užil či asistovať pri pichaní injekcií.

Dôležitá je tiež emocionálna podpora. Angažujte sa pri vybavovaní emailov, pošty, poistenia a ostatnej zdravotnej komunikácie, sprevádzajte blízkeho na vyšetrenia, tlmočte

lekárovi jeho ťažkosti. Rodinní príslušníci sa ukázali ako veľmi vhodní pomocníci pri zaznamenávaní zdravotných výsledkov (napríklad pri pravidelnom meraní cukru v krvi, ak je príbuzný diabetik) či pri sledovaní toho, ako liečba zaberá. A sú to práve rodinní príslušníci, ktorí si najskôr všimnú náhle zmeny zdravotného stavu ako malátnosť alebo pokles krvného tlaku.

Zapojiť sa môžete aj do starostlivosti o umierajúceho príbuzného. Hoci podľa výskumov nie sú rodinní príslušníci úplne presní, čo sa týka predpovedania posledných želaní, sú výrazne presnejší ako ošetrojúci personál a opatrovatelia.

Pomoc ďalším rodinám

Mnohé rodiny, ktoré si náročným obdobím u svojho príbuzného už prešli, sa neskôr rozhodnú zapojiť do činnosti organizácií, ktoré združujú pacientov s rovnakou diagnózou. Organizujú sedenia a stretnutia pre rodiny, ktorých členovia práve diagnostikovali ochorenie, pomáhajú im s hľadaním zdrojov a zástupcov. Taktiež pripravujú laické materiály na zvyšovanie verejného povedomia o danom ochorení.

Členstvo v komisiách

Ako rodinný príslušník sa dnes už môžete zapojiť aj do výborov a komisií, ktoré sa podieľajú na tvorbe zdravotnej politiky a celkovej zdravotnej starostlivosti. Hlas pacienta a jeho rodiny je v poslednej dobe čoraz dôležitejší, čoho príkladom je, že Európska lieková agentúra (EMA) umožňuje zástupcom pacientov, aby spolurozhodovali pri posudzovaní nových liekov. Zástupcovia rodín pacientov podobne informujú štátne organizácie, aké problémy ich trápia a ktorým smerom chcú posúvať napríklad vývoj nových liekov.

Ako pristupovať k chorému?

Pokiaľ sa rozhodnete zapojiť do starostlivosti o vášho príbuzného, pamätajte na to, že ešte dôležitejšie, než zapojiť sa, je spôsob, ako to robíte. Výskumy ukazujú, že nadmerná kontrola a ochraňovanie, kritizovanie či citové vydieranie, ak príbuzný nedodržiava liečbu, sa neukázali ako účinné. Naopak, chorému je potrebné vysvetliť, prečo musí podstúpiť dané vyšetrenie/užívať dané lieky, resp. prejavíť empatiu a váš záujem. Väčšina ľudí si, napríklad, nezapamätá všetko, čo im v ambulancii povie lekár, a práve na to ste tu vy.

Ako sa môžem zapojiť do starostlivosti o príbuzného?

Zapojenie rodiny do liečebného procesu minimalizuje stres, hnev a plač pacientov, znižuje počet preležanín, skracuje pobyt na lôžku, zvyšuje počet vyliečených, a keďže s lepšou psychickou pohodou prichádza aj tá fyzická, šetrí sa lieky a celkové náklady na liečbu. Prieskumy, ktoré uskutočnili v nemocniciach, kde funguje FCC model, zaznamenali zvýšenú spokojnosť medzi zamestnancami, pričom sa znížilo ich pracovné zaťaženie, keďže časť starostlivosti prevzala rodina.

Zapojiť sa do starostlivosti o vášho blízkeho môžete vždy, všade a na akejkoľvek úrovni. Či už sprevádzate ženu – príbuznú pri pôrode, robíte spoločnosť umierajúcejmu, navštevujete spoločne ambulanciu, alebo ste aktívni pri tvorbe zdravotnej politiky. Hlas rodiny v 21. storočí naberá na sile.



Správne pomenovať svoje príznaky lekárovi je veľmi dôležité.

Základné príznaky

Autorka: Zuzana Kmecová, foto: Shutterstock.com

Správne pomenovať príznaky je veľmi dôležité. Hlavne podľa toho, čo lekárovi povie, zvolí ďalší postup vyšetrenia alebo liečby.

Ak by ste, napríklad, prišli na vyšetrenie preto, že máte hnačku, a zamĺkali by ste, že ste večer zjedli niečo po záruke, nemusí byť jasné, že vás treba liečiť iným spôsobom, ako keď niekto týždeň hnačkuje. Alebo prídete za lekárom s tým, že máte chrípku, pretože aj váš kolega má chrípku, no ukáže sa, že vy máte angínu. Nehovorte preto lekárovi, čo ste si určili sami, môže ho to zmiatať a obráť o čas. Radšej mu bezo zvyšku vymenujte všetky príznaky.

Ako správne popísať príznaky?

Bolesť

Bolesť je jeden z najčastejších dôvodov návštevy lekára. Lekárovi by ste mali opísať základnú charakteristiku bolesti.

Ako dlho trvá

Akútna (náhla) bolesť, ktorá trvá niekoľko minút, má známu príčinu – spadnete, udriete si koleno a to vás pár minút bolí. Iný prípad je, keď spadnete, zlomíte si nohu a tá vás bolí niekoľko týždňov. Chronická (dlhodobá) bolesť je taká bolesť, ktorá trvá dlhšie (niekedy aj niekoľko mesiacov alebo rokov) a častokrát nemá zjavnú príčinu.

Kedy ma to bolí

Pocítujete rovnakú intenzitu bolesti počas dňa? Vtedy ide o tzv. bazálnu bolesť. Ak bolesť trvá krátko, ale je veľmi silná, nazýva sa prelomová bolesť. Príkladom môže byť bolesť kĺbov pri pohybe, ak máte artritídu. Odborné pojmy si, samozrejme, pamätať nemusíte. Lekárovi stačí opísať, či bolesť pocítujete stále alebo len v konkrétnych situáciách (pohyb, sedenie, ležanie, zohýbanie sa).

Kde ma to bolí

Nie je nič ľahšie, ako keď ukážete, kde bolesť pocítujete.

Áno, môže sa stať, že presné miesto bolesti určiť neviete. Ťažko lokalizovateľná (difúzna) bolesť je väčšinou prejavom poškodenia vnútorných orgánov. Vtedy treba lekárovi povedať, že pocítovaná bolesť je ťažko lokalizovateľná a iba ukážete prstom: bolí ma to približne tu. Bolesť vychádzajúca zo svalov, kostí, kĺbov a kože je väčšinou dobre lokalizovateľná.

Ako ma to bolí

Pocítujete slabú, mierne silnú alebo veľmi silnú bolesť? Je pravda, že veľa záleží na osobnom zhodnotení, pretože nikto vám nepovie, aká bolesť je už silná. Môžete však lekárovi povedať: noha ma bolí tak veľmi, že neviem chodiť; hrdlo ma bolí tak, že neviem prehĺtať, alebo naopak – pri prehĺtaní cítim len miernu bolesť hrdla, ktorá ma neobmedzuje. Bolesť môže byť charakterizovaná aj ako páľivá, bodavá alebo vystreľujúca.

Kolika a iné typy bolesti

Kolika je silná bolesť v brušnej dutine, ktorá sa rytmicky opakuje (silnie a slabne v priebehu niekoľkých minút). Zvláštnym typom je neuropatická bolesť, ktorá je charakterizovaná poškodením nervu a nie okolitého tkaniva. Príčina tohto typu bolesti je väčšinou neznáma, častokrát na ňu nezaberajú ani klasické lieky proti bolesti (ibuprofén, paracetamol). Neuropatická bolesť je páľivá a ostrá, pričom sa môže objavovať hocikde na tele.

Najčastejšie príznaky v tráviacej sústave

Vracanie

V prípade, že vraciate, povedzte lekárovi, kedy sa tento stav začal, ako dlho trvá a či ste schopní niečo zjesť. Užitočné budú aj informácie typu, čo ste pred vracaním jedli, či to mohlo byť pokazené, resp., či majú podobné problémy ľudia okolo vás. Nezabudnite spomenúť, ak máte v zvratkoch krv, zvýšenú teplotu, bolesti, alebo ste utrpeli úraz hlavy.

Hnačka

Lekár musí najprv zistiť, či vôbec máte hnačku. Preto mu popíšte, kolkokrát za deň idete na toaletu a akú konzistenciu má stolica. Povedzte mu tiež, odkedy máte hnačku, či ste mohli nedávno zjesť niečo pokazené, alebo či majú hnačku aj ostatní členovia rodiny (resp. ľudia vo vašom okolí). Nezabudnite spomenúť prítomnosť bolesti, zvýšenú teplotu, krv v stolici, na toaletnom papieri, alebo ak je stolica čierna.

Zápcha

Zápcha je stav, pri ktorom idete na toaletu menej ako 3-krát za týždeň, vaša stolica je hrdkovitá (alebo tvrdá), prípadne máte pocit neúplného vyprázdnenia. Nezabudnite lekárovi povedať, kolkokrát za týždeň idete na toaletu, akú konzistenciu má stolica, kedy sa problémy začali (či sa začali náhle, alebo sa postupne znižovala frekvencia vyprázdňovania). Máte bolesti alebo teplotu? Máte nafúknuté brucho? Pri vyšetrení spomeňte všetko, čo vám napadne.

Najčastejšie príznaky v dýchacej sústave

Kašeľ

Kašeľ môže byť produktívny, vlhký (niečo vykašľavate) alebo suchý (dráždivý, ale nič nevykašľavate). Ak presne neviete, ktorý typ postihol vás, môžete pred lekárom zakašľať, a on to posúdi. Všimnite si tiež, či vykašľavate hlien alebo krv a či pocítujete pri kašli bolesť. Dôležité je aj to, ako dlho vás kašeľ trápi. Existuje aj záchvatový kašeľ – trvá len krátko, objavuje sa v noci aj cez deň a ustúpi buď sám od seba, alebo po požití liekov.

Povedzte lekárovi, ak nadmerne kýchate, a pokiaľ vám tečie z nosa, aké typy hlienov vysmrkávate, resp. vykašľavate (pri kašli). Sú priesvitné alebo žltozelené? Dôležitou informáciou je, či máte zaľahnuté v ušiach, či pocítujete tlak v čele a pri spánkoch (v predklone) a či sa rýchlejšie zadýchate.

Bolí vás hrdlo – viete prehĺtať?

Opäť nezabudnite lekárovi povedať, kedy sa vaše príznaky začali, či sa časom zlepšili, alebo (naopak) zhoršili, či máte zvýšenú teplotu, alebo či sa zadýchate aj pri malej námahe. Oznamte lekárovi silnú bolesť na hrudníku. Lekár by mal vedieť, či ste fajčiar, alebo alergik.

Najčastejšie príznaky v močovej a pohlavnej sústave

Pri problémoch s vylučovacou a rozmnožovacou sústavou si všimajte moč, prípadne výtok. Ak pri močení pocítujete bolesť alebo pálenie, neviete sa vymociť, alebo chodíte močiť častejšie, vyhľadajte lekára. Všimajte si, akú farbu má moč: či je svetlejší, alebo tmavší (než obvyčajne), či je spenený, alebo či

neobsahuje krv. Je váš prúd moču plynulý alebo prerušovaný? Stáva sa vám, že pocítujete trvalé nutkanie na močenie? Aj to povedzte lekárovi.

Ak máte výtok, všimnite si, kedy sa začal, aký je silný a akú má konzistenciu (hustý, riedky, penivý alebo hrdkovitý), farbu (môže byť belavý, žltkastý, žltozelený, hnisavý až sivastý) a zápach (so zápachom, bez zápachu, rybí alebo kyslý zápach).

Najčastejšie príznaky kožných problémov

Okrem toho, že lekárovi postihnuté miesto ukážete, povedzte mu, kedy sa vaše problémy začali, či sa zlepšujú, alebo zhoršujú, či máte podobné príznaky aj na inom mieste, či ste (ne)použili novú kozmetiku (nový prací prostriedok). Oznamte lekárovi, čo ste pred nástupom príznakov jedli a pili. Popíšte, či vás postihnuté miesto bolí, páli, svrbí alebo štípe a či sa problémy prejavujú stále, alebo len pri kontakte s nejakou látkou alebo tekutinou. Ak ste sa o niečo porezali, udreli alebo odreli, ak vás niečo pohryzlo, alebo ak vám postihnuté miesto opuchlo, lekár by mal o tom vedieť.

Najčastejšie príznaky v oku

Očnému lekárovi povedzte, či máte problémy len na jednom oku, alebo na oboch, či v oku pocítujete tlak, bolesť, rezanie alebo pálenie. Nezamľčujte, ak okom nedokázate normálne hýbať, ak z neho vyteká výtok (priesvitný alebo hnisavý), ak ste sa niečím porezali, alebo ak vám niečo kvaplo (spadlo) do oka. Ženy by sa mali zamyslieť, či nezačali používať novú kozmetiku. Uvádzajte všetky ochorenia a užívané lieky.

Okrem toho, že lekárovi vymenujete všetky základné príznaky, mali by ste mu povedať, na aké ochorenia sa liečite, či aké lieky užívate. Lekárovi môže pomôcť aj to, keď mu vysvetlíte, ako zdravotné problémy ovplyvňujú konkrétne situácie vo vašom živote.

Príklad:

Namiesto toho, aby ste lekárovi povedali, cítim sa vyčerpane, skúste uviesť: nevládzem stáť dlhšie ako 10 minút, alebo spím 12 hodín denne.

Zapamätajte si!
Číslo záchranej služby
je 112 alebo 155.

Život ohrozujúce príznaky Kedy bezodkladne ísť do nemocnice?

Autorka: Ivana Kozáčiková, foto: Shutterstock.com

Dobré zdravie vraj stojí viac ako najväčšie bohatstvo. Už sa vám však stalo, že ste nevedeli, či ste zdraví, alebo niečo nie je v poriadku? Či stačí zájsť k lekárovi zajtra, alebo je potrebné urýchlene už dnes bežať do nemocnice? V tomto článku sa dozvieme, kedy bezodkladne vyhľadať lekársku pomoc.

Náhly úbytok hmotnosti

Ak bezakejkoľvek príčiny pozorujete náhle zníženie hmotnosti o 5 až 10 kilogramov za mesiac, niečo nemusí byť v poriadku. Človek stráca hmotnosť pri depresii, nadmerne aktívnej štítnej žľaze, ochoreniach pečene alebo infekcii. Môže však byť za tým aj Crohnova choroba, cirhóza pečene alebo rakovina.

Krv v stolici

Krv v stolici môže byť prejavom nezávažnej veci, ale môže signalizovať aj rakovinu alebo polyp. Nemusí byť navyše len červená. Podľa jej farby totiž vieme zistiť, či pochádza z hornej alebo dolnej časti tráviacej sústavy. Ústna dutina, hltan, pažerák, žalúdok a horná časť tenkého čreva, tzv. dvanásnik, sú hornou časťou tráviacej sústavy. Ak krv pochádza z týchto častí, má tmavočervenú až čiernu farbu pre pôsobenie črevných baktérií a pre krv natrávenú žalúdočnou šťavou. Ak má krv naopak červenú farbu, je z dolnej časti tenkého čreva, hrubého čreva alebo konečníka. Podľa toho tak vieme lokalizovať problém. Občas môže byť červená aj krv z hornej časti tráviacej sústavy, čo je spôsobené rýchlym prechodom potravy tráviacim traktom, keď sa krv nestihne natráviť.

Veľakrát sa stane, že sa ľudia mylne domnievajú, že ide o krv v stolici po požití niektorých potravín, ktoré obsahujú červené farbivá, ako napríklad cvikla či čučoriedky. Ani čierna stolica nemusí znamenať problém, najmä vtedy, keď sa užívajú výživové doplnky alebo konzumujú potraviny obsahujúce železo, čierne uhlie či bizmut, ktoré stolicu zafarbia. Aj užívanie niektorých liekov, napríklad s obsahom kyseliny acetylsalicylovej, môže privodiť krv v stolici. Výnimkou nie je

ale ani príliš drsný toaletný papier.

Krv v moči

Infekcie močového traktu alebo obličkové kamene môžu bolestivo potrápiť nejedného pacienta a jedným z ich príznakov je práve krv v moči. Ak máte horúčku, často chodíte na záchod, cítite pálenie pri močení, môže ísť práve o infekciu. Naopak, ak bolesť necítite, príčinou môže byť zriedkavo aj rakovina močovej sústavy.

Sťažené dýchanie

Ak sa vášmu blízkeму alebo vám náhle sťažilo dýchanie a zhoršil stav tak, že nie ste schopný napríklad vybehnúť po schodoch, hoci predtým ste boli, môže sa jednať o problémy dýchacej sústavy (napríklad astmu či zápal pľúc) alebo aj problém so srdcom, napríklad infarkt či zlyhávajúce srdce, keď je nevyhnutná rýchla liečba. Mohlo dôjsť takisto k vdychnutiu cudzieho telesa, k anafylaktickému šoku či k vzniku krvnej zrazeniny v pľúcach. Sťažené dýchanie vzniká i pri podráždení dýchacích ciest chemickými látkami.

Kašeľ s bolesťou či piskot

Pomoc odborníkov by ste mali vyhľadať vždy, keď je kašeľ spojený s akoukoľvek formou bolesti. Ak má napríklad štekavý charakter a prichádza s ním i zhoršené dýchanie, piskot, zhoršuje sa v noci a ťažko sa pri ňom vydychuje, môže znamenať rozvíjajúcu sa astmu. Ak je kašeľ okrem bolesti spojený s horúčkou a dýchavičnosťou, môže ísť o zápal priedušiek, ktorý môže prejsť až do zápalu pľúc.

Bolesť za hrudnou kosťou

Kašeľ môže byť spojený aj s bolesťou za hrudnou kosťou, ktorá sa objavuje pri väčšej námahe alebo aj v pokoji. Spreádzajú ju môže potenie, nevoľnosť, pocit tlaku a môže sa šíriť do ramena či sánky. Neodkladná pomoc je dôležitá, lekárom musí totiž vylúčiť veľmi závažné srdcové ochorenia,

napríklad infarkt myokardu alebo angínu pectoris.

Oslabenie reči, motoriky a rovnováhy

Môže sa stať, že odrazu strácate rovnováhu, máte závraty, neviete správne komunikovať a máte oslabenú motoriku. V prvom rade je potrebné vylúčiť požitie alkoholu. Môže ísť len o banálne ochorenie či momentálnu nevoľnosť, ale aj o vážnu cievnu mozgovú príhodu či náhly pokles cukru v krvi, ktorý je spojený napríklad s nezvládnutou cukrovkou. Cievnu mozgovú príhodu spoznáte aj tak, že človek začne komoliť slová, zasekne sa v reči, alebo splieta navzájom slová. Veľmi často sa mu zmení symetria tváre a typickým príznakom cievnej mozgovej príhody je, že človek ochrne/ oslabne na jednu stranu tela.

Strata pamäti u starších ľudí

Stalo sa vám, že starý otec začal viac zabúdať? Alebo si nevie spomenúť na vaše mená? Môže ísť o Alzheimerovu chorobu či stareckú demenciu. Je dôležité vedieť, že k lekárovi ja potrebné prísť už pri prvých príznakoch, hneď, ako to je možné. Liekmi sa totiž dá spomaliť priebeh choroby.

Strata chuti do života a myšlienky na samovraždu

Prestal človek, ktorého poznáte, vyhľadávať ľudí? Stratil všetky svoje záujmy aj chuť do života? Môže trpieť pravdepodobne depresiou či iným psychickým ochorením. Zoberte ho preto k lekárovi skôr, ako svoje samovražedné myšlienky zrealizuje a pokiaľ už myslí na samovraždu, nenechávajte ho osamote a odstráňte z jeho blízkosti predmety, ktorými sa môže poraniť.

Opuchnuté, bolestivé a mäkké lýtko

Pokiaľ pozorujete vyššie uvedené príznaky, s ktorými môže byť spojené aj začervenanie, a nie sú výsledkom fyzickej činnosti, môže ísť o hlbokú žilovú trombózu, teda o vytvorenie krvnej zrazeniny, najčastejšie v nohe. Vzniká

často pri dlhodobom pobyte na lôžku a je nebezpečná tým, že vzniknutá zrazenina môže putovať do iných častí tela a upchať životne dôležité cievy v mozgu či pľúcach.

Úraz hlavy

Krvácanie do mozgu je veľmi závažný stav. Najčastejšie nastáva po úraze hlavy, no nie je výnimkou ani pri porušení ciev v dôsledku vysokého krvného tlaku. Pri tomto jave dochádza ku krvácaniu do mozgového tkaniva alebo do voľných oblastí v priestore mozgu a je nevyhnutný lekársky zásah. Najčastejšími príznakmi sú mdloby a strata vedomia, ktorá často prechádza do kómy, silné a pretrvávajúce bolesti hlavy, nevoľnosť, vracanie, monokle okolo očí, poruchy zmyslov, trpnutie či krčce.

Kedy volať bezodkladne záchrannú službu?

Urgentne volať rýchlu záchrannú službu na čísle 112 alebo 155 a vyhľadať nemocnicu treba pri stavoch, keď ide človeku o život:

- bezvedomie,
- zastavenie dýchania,
- zastavenie srdca,
- veľké krvácanie,
- šok,
- dusenie,
- oslabenie alebo strata citlivosti na jednej strane tela, porucha reči a artikulácie alebo poklesnutá jedna strana tváre – riziko cievnej mozgovej príhody,
- bolesť za hrudnou kosťou sprevádzaná sťaženým dýchaním, pocitom tlaku, potením alebo bolesť vystreľujúca do ramena či sánky.

Nič sa nedeje len tak a v niektorých prípadoch je nevyhnutné vyhľadať urgentnú lekársku pomoc. Nepanikárte však, pokiaľ je to možné, zachovajte si rozvahu. Nie vždy musí ísť o život ohrozujúcu situáciu, no je lepšie ju podchytiť skôr, ako čakať, kým sa stane niečo horšie.



Za posledných sto rokov sa u nás počet alergikov zvýšil z pol percenta populácie na viac ako 40 percent.

Alergie – budte pre lekára partnerom na komunikáciu

Autorka: Ivana Kozáčiková, foto: Shutterstock.com

Alergia je slovo, ktoré mnohé naše mamy či staré mamy nepoznali. V súčasnosti však počet ľudí, ktorí trpia na nejaký druh alergie, stále narastá. Napriek tomu, že každý z nás sa už s alergiou stretol osobne alebo u niekoho iného, vieme, čo je alergia? Vieme, aké má príznaky či ako vzniká?

Včasnou návštevou u lekára a podrobným popísaním problému možno alergiu včas diagnostikovať a tým urýchliť jej liečbu. A rovnako byť partnerom v komunikácii lekárovi, ak nám ju diagnostikuje.

Čo je alergia?

Alergia je neprimeraná reakcia ľudského organizmu na opakovaný styk s neznámymi látkami – alergénmi. Táto reakcia nie je žiadaná, a preto imunitný systém reaguje prehnane. Pri alergii sa uvoľňuje histamín, látka, ktorá sa prirodzene vyskytuje v organizme, no v nadmernom množstve spôsobuje celú škálu alergických príznakov.

Najčastejšie príznaky alergie:

- kašeľ a časté kýchanie,
- sťažené dýchanie,
- svrbenie a slzenie očí,
- opuchy, a to najmä nosovej sliznice, pier a jazyka,
- výtok z nosa alebo upchatý nos, aj keď nie ste prechladnutí,
- červená a svrbivá vyrážka.

Je pravda, že na alergiu sú náchylnejší ľudia s určitou predispozíciou. Takisto starí ľudia či malé deti sú častokrát citlivejšie na rôzne typy ochorení, ku ktorým patrí aj alergia. Alergia sa však môže objaviť kedykoľvek, a to bez rozdielu veku.

Na čo môžem byť alergický?

Najčastejšie alergény:

- jed po bodnutí hmyzom,
- pele rastlín,
- plesne,
- zvieratá,
- roztoče,
- potraviny,
- UV lúče zo slnka,
- kovy,
- textilie a latex,
- lieky.

Najčastejšie alergie

Anafylaktický šok a uštipnutie hmyzom

Telo reaguje na vyššie uvedené alergény rôzne. Reakcia býva veľmi často taká prudká, že sa dostaví anafylaktický šok. Tento stav vzniká najmä po uštipnutí hmyzom (osa, včela, sršeň), ale môže nastať aj po zjedení potravín (orechy, vajce, ryby), užití liekov (penicilíny) či po kontakte s latexom. Komplikácie prichádzajú takmer ihneď. Na začiatku človek pociťuje nadmerné svrbenie celej kože, veľmi zle sa mu dýcha. Môže sa mu točiť hlava, môže mať zhoršené videnie či pocity na odpadnutie (v dôsledku nadmerného zníženia krvného tlaku).

Ak takémuto človeku ihneď nepodáme adrenalin (vo forme injekcie), nezaistíme jeho dýchanie a nepodporíme krvný obeh (vodorovná poloha na chrbte so zdvihnutými dolnými končatinami), môže to mať katastrofálne následky, keďže ide o život ohrozujúci stav. Preto je veľmi dôležité čo najrýchlejšie privolať rýchlou zdravotnícku pomoc a zariadiť okamžitý transport do nemocnice.

Mali by sme tiež vedieť, že ľudia, ktorí už raz zažili anafylaktický šok, musia mať stále poruke pohotovostný balíček. Ten obsahuje (okrem adrenalínu): kortikoidy, protizápalové hormóny, antihistaminiká, lieky na alergiu a bronchodilatanciá – lieky na uvoľnenie stiahnutých dýchacích ciest. Ak ste vy (alebo vaše deti) niekedy mali anafylaktický šok, vždy so sebou noste pohotovostný balíček. Zároveň sa vyhýbajte stretu s látkou, ktorá búrlivú reakciu spôsobila.

Alergia na slnko

Niektorí ľudia sú citlivejší na UV lúče. Ich pokožka rýchlo sčervená, objavujú sa pluzgieriky, vyrážky, postihnuté miesto svrbí. Zvýšená teplota a nechuť do jedla sú ďalšie sprievodné znaky. Ak máte citlivejšiu kožu, vyhýbajte sa slnku medzi jedenástou a treťou hodinou. Ak to nie je možné, obliekajte si len veci z bavlny a zakrývajte si hlavu šiltovkou či šatkou.

Alergia na lieky

Aj na lieky môže človek reagovať neprimerane. Najčastejšie ide o penicilíny a iné antibiotiká, no vyrážky a opuchy môže spôsobiť akékoľvek liečivo, ktoré naše telo odmietne.

Ak máte podozrenie, že ste alergický na konkrétny liek, bezodkladne kontaktujte lekára, aby posúdil správnosť vašej úvahy. Pokiaľ už máte potvrdené, že na niektoré lieky ste alergický, neužívajte ich – vyhnite sa ekzému, opuchom či anafylaktickému šoku. Každého lekára, ktorého navštívite, informujte o presných názvoch liekov, na ktoré máte alergiu!

Potravinová alergia

Aj po zjedení potraviny môže nastať alergická reakcia. Prejavuje sa napr. opuchom, začervenaním, vyrážkami či nepríjemnými kŕčmi. Zapisujte si, po akom jedle ste pozorovali alergickú reakciu. Zoznam problematických potravín a jedál ukážte lekárovi.

Kontaktná alergia

Aj vám sa už stalo, že po tom, ako ste si obliekli nový odev, resp. po kontakte s kovmi či bižutériou, ste spozorovali výsev na koži? Áno, mohlo ísť o alergiu. Aj tu platí, že by ste sa mali vyhýbať predmetom, ktoré u vás vyvolali podobné reakcie.

Alergická astma

Ide o zápalovú reakciu v dýchacích cestách. K typickým astmatickým prejavom patrí kašeľ, hvízdavé a sťažené dýchanie. Alergénmi sú napríklad plesne, výlučky roztočov, srst zvierat či peľ.

Liečba alergickej

Na potlačenie prejavov a úľavu od príznakov alergie sa podávajú najčastejšie lieky, ktoré nazývame antihistaminiká. Blokujú účinky nadmerne vylúčeného histamínu v tele. Pri závažných alergiách možno podať protizápalovo účinné kortikosteroidy. Na trhu je však široké spektrum rôznych liekov, preto výber bude záležať na type alergie, mieste, kde sa na vašom tele prejavuje a na vašich preferenciách. Pri vybraných alergiách (po bodnutí hmyzom, senná nádcha) možno použiť aj imunoterapiu, ktorá nepotláča príznaky, ale „učí“ telo, aby neodpovedalo na alergén prehnane.

Prevenencia alergickej

Užívajte probiotiká, vyhnite sa stresu a fajčeniu cigariet, zvýšte hygienu prostredia, v ktorom trávite čas, obmedzte vlhkosť vzduchu. Najlepšou a najúčinnějšíou prevenciou je úplné zabránenie kontaktu s látkami, na ktoré ste alergický. Alergia sa môže vyskytnúť v akomkoľvek veku, aj nečakane. Vždy, keď máte podozrenie na alergiu, neváhajte kontaktovať lekára – či už všeobecného alebo špecialistu (imunoalergológa). Ak napríklad opuchnete po zjedení oreškov, povedzte mu to, urýchlite tým diagnostiku a liečbu alergie.



Asi najviac interakcií spôsobuje grapefruitová šťava – tým, že brzdí odbúravanie a vylučovanie liekov z organizmu.

Interakcie liekov – na čo nezabúdať?

Autor: Peter Šišovský, farmaceut, foto: Shutterstock.com

Mnohí z nás to poznajú – všeobecný lekár nám predpíše jeden liek, špecialista druhý a v lekárni nám ešte odporučia nejaký výživový doplnok. Stará mama nedá dopustiť na liečivé rastliny, takže nám dokúpi bylinkový čaj, a v poslednom čase sme do nášho jedálneho lístka pridali pre ozdravenie pravidelnú konzumáciu potravín bohatých na vlákninu. Až jedného dňa zaregistrujeme vedľajší účinok, ktorý nepredpokladal ani jeden lekár, ani lekárnik, ani stará mama a dokonca ani my. Čo sa stalo? Jednou z možných odpovedí môže byť práve interakcia liekov.

Čo je lieková interakcia?

Hoci na prvé počutie nám môže znieť spojenie lieková interakcia cudzo, znamená presne to, čo v sociálnom živote. Hovorí nám, ako sa lieky vzájomne ovplyvňujú, ale aj aký vplyv majú na ich účinok výživové doplnky, potrava, liečivé rastliny a zdravotný stav.

Lieky, liečivé rastliny, výživové doplnky a potrava sa môžu ovplyvňovať rôznym spôsobom. Po tom, čo prehltneme tabletu alebo inhalujeme sprej, sa liek musí v prvom rade vstrebať do krvi. Následne je dopravený na potrebné miesta v tele, predtým alebo potom spracovaný našou pečeňou do aktívnej alebo neaktívnej formy a nakoniec je z tela vylúčený von. Samozrejme, závisí od konkrétneho lieku a cesty podania do tela, ako a či jednotlivými procesmi prejde, no v princípe platí, že na každom jednom stupni môže dôjsť k nežiaducej interakcii.

Lieky verus lieky

Jedna štúdia uvádza, že kým u ľudí, ktorí užívajú 2 lieky, je riziko vzniku interakcie na úrovni 6 %, pre 5 liekov je to 50 %

a pre 8 liekov a viac je pravdepodobnosť vzniku interakcie stopercentná. Veľké množstvo seniorov skutočne denne aj takýto počet liekov užíva, čo znamená, že u väčšiny z nich sa môže vyvinúť nežiaduci účinok iba preto, že ich lieky sú nevhodne nakombinované.

Najčastejšie interakcie

Začať môžeme od vstrebávania do tela. Pokiaľ užívate lieky perorálne, teda cez ústa, je potrebné užiť ich s minimálne dvojhodinovým odstupom od známych liekov proti hnačke s obsahom diosmektitu a čierneho uhlia. V opačnom prípade totiž môžu uvedené lieky znížiť vstrebávanie iných liekov do tela a tým aj ich účinok. Znížené vstrebávanie môžu takisto vyvolať aj lieky používané pri pálení záhy a žalúdočných vredoch, keďže znižujú kyslé prostredie v žalúdku, ktoré je pre vstrebávanie iných liekov zase nevyhnutné. Rovnako preháňadlá, ktoré urýchlia prechod lieku cez tráviaci trakt. Naopak, lieky spomaľujúce prechod potravy s cieľom zastaviť hnačku, môžu vyvolať vyššie vstrebávanie a tým aj vyšší účinok lieku spojený s vyšším výskytom vedľajších reakcií.

Druhou veľkou skupinou je ovplyvnenie metabolizmu liekov. Väčšina liekov je totiž spracovávaná enzýmami (špeciálnymi bielkovinami) v našej pečeni alebo v črevnej stene. Naše telo takto premieňa prijatý liek do takej formy, ktorú dokáže močom alebo stolicou vylúčiť von, aby nám v krvi nekrúžil navždy. Problém nastáva vtedy, ak súčasne užívame lieky, ktoré tieto enzýmy stimulujú alebo, naopak, spomaľujú. Ak ich stimulujú, liek je zvyčajne spracovaný prírýchlo a my pri bežnej dávke nepocítíme účinok; ak spomaľujú, liek dlhodobo krúži v krvi a vyvoláva nadmerné vedľajšie účinky. Medzi lieky, ktoré stimulujú tieto enzýmy (volajú sa indukory), patria napríklad lieky na liečbu epilepsie, vírusových ochorení a rifampicín na liečbu tuberkulózy, medzi tzv. spomaľovače (inhibítory) zase lieky na plesňové ochorenia (ketokonazol), lieky proti páleniu záhy a vredom (omeprazol) a mnohé antidepresíva. Tento

zoznam však nie je ani zďaleka vyčerpaný, keďže väčšina liekov je do väčšej či menšej miery spracovávaná enzýmami v pečeni.

Lieky sa ovplyvňujú aj samotným účinkom. Ak napríklad užijete antihistaminikum proti alergii a liek na spanie, ich tlmivý účinok sa prehĺbi a môže významne pretrvať do nasledujúceho dňa, čo môže byť problémom pri šoférovaní. Naopak, účinok lieku na zníženie tlaku sa môže nežiaduco znížiť po aplikácii kvapiek na upchatý nos, ktoré môžu tlak zvyšovať.

Takisto, ale v menšej miere, sa vyskytujú aj interakcie medzi liekmi na úrovni dopravy v tele a pri vylučovaní cez obličky.

Výživové doplnky, liečivé rastliny a potrava – sú bezpečnejšie?

Štúdia uvádza, že štvrtina ľudí, ktorí užívajú rastlinné lieky, by neoznámili vedľajší účinok lekárovi, ak by k takejto interakcii došlo v dôsledku užívania liekov. Všeobecne totiž často platí názor, že bylinky či výživové doplnky sú bezpečné, pretože na ne nepotrebujeme recept. Opak je však pravda – majú vplyv na lieky presne rovnakým spôsobom.

Napríklad minerály ako vápnik, horčík, zinok, bizmut a hliník, mliečne výrobky a minerálky je potrebné užiť s odstupom aspoň dvoch hodín od užitia iných liekov, aby neznižovali ich vstrebávanie. To isté platí, ak do svojej potravy pridáme psylium (vlákninu) alebo veľké množstvo bielkovín. Ginkgo, cesnak, ženšen, vitamín E a K a listová zelenina zvyšujú účinok liekov proti nadmernej krvnej zrážanlivosti. Častým problémom býva ľubovník bodkovaný, ktorý je významným induktorom pečenejých enzýmov, takže znižuje účinok iných liekov, kým zase grapefruitový džús je inhibítorom. Všeobecne platí, že lieky by sa nemali zapíjať ani džúsmi, keďže aj tie vplývajú na účinok vybraných liekov. Bezpeční nie sú ani fajčiari, keďže cigaretový dym indukuje pečenejé enzýmy. Napríklad marihuana môže znižovať účinok paracetamolu a nadmerný príjem soli zase účinok liekov proti zvýšenému krvnému tlaku.

Ako sa v tom vyznať?

Je samozrejmé, že pre bežného človeka môžu byť tieto informácie desivé a že odrazu sa začnete báť užívať s liekmi čokoľvek iné, dokonca aj zvyčajný obed. Áno, do istej miery to je pravda. Dôležité je však uvedomiť si, že hoci k mnohým interakciám môže dôjsť, nie všetky sa aj reálne prejavia. To, či sa prejavia, závisí totiž od mnohých faktorov – od dávky, dĺžky užívania, vašej genetiky, cesty podania do tela (tablety, injekcia) či spôsobu spracovania lieku. Napríklad u ľudí užívajúcich lieky na zníženie zrážania krvi nie je problémom pravidelná konzumácia listovej zeleniny, pokiaľ jej lekár prispôbil liečbu – problém je, ak jej konzumáciou dávka lieku prispôbená nie je. Rizikovejšie sú takisto vybrané skupiny ľudí – ľudia užívajúci veľa liekov, s dlhodobými ochoreniami či ochorením pečene a obličiek, tehotné a dojčiacie ženy a deti. Rovnako ľudia, ktorých lieky musia mať presnú koncentráciu v krvi, teda napríklad epileptici, ľudia s liekmi na riedenie krvi či ľudia po transplantácii.

Základné pravidlá

- Myslite na to, že interagovať môže s vašimi liekmi všetko, nielen iné lieky, ale aj výživové doplnky, liečivé rastliny a potrava.
- Oboznámte preto vášho lekára a lekárnika so všetkými liekmi, výživovými doplnkami a bylinkami, ktoré užívate.
- Nepredpokladajte, že ak vám predpisujú alebo ponúkajú nový liek/výživový doplnok, že vašu súčasnú liečbu poznajú.
- Vždy si v príbalovom letáku prečítajte upozornenia, kedy liek neužívať a čo robiť, ak užívate iné vybrané lieky.

Pýtajte sa

či môžete užívať liek s inými liekmi a ako je možné zredukovať výskyt interakcií. Niekedy im totiž nie je možné predísť, ale úpravou dávkovania možno ich prejav minimalizovať.



Niet lieku bez vedľajšieho účinku.
Aký vedľajší účinok má ten váš?

Vedľajšie účinky liekov

Autor: Ivana Kozáčiková, foto: Shutterstock.com

Napriek moderným postupom a neustálej snahe o zlepšovanie možností liečby niet lieku, ktorý by nemal vedľajšie účinky. Viete, čo by ste mali urobiť, keď sa objaví vedľajší účinok lieku?

Čo sú vedľajšie účinky liekov?

Vedľajší účinok je akýkoľvek neželaný alebo škodlivý efekt lieku. Môže sa, ale aj nemusí vyskytnúť popri žiadanom účinku lieku.

Mali by sme chápať, že každé jedno liečivo, ktoré sa nachádza v lieku, spôsobuje vedľajšie účinky, no nie vždy a u každého sa prejavia. Aj keď si môžete myslieť, že rastlinné lieky a výživové doplnky sú bezpečnejšie, platí pre ne to isté.

Niekedy sa vedľajšie účinky nazývajú aj nežiaduce. Príkladom je liečivo aspirín. Jeho želaným účinkom je tlmenie bolesti a efektívne znižovanie zvýšenej teploty, zároveň sa však môžu objaviť tráviace ťažkosti.

Mnohé vedľajšie účinky sú nezávažné, slabé, no iné môžu mať vážny charakter a vyvolať trvalé poškodenie zdravia či smrť. Príkladom nezávažného vedľajšieho účinku spomínaného aspirínu je pálenie záhy, kým krvácanie do žalúdka (v dôsledku prasknutia vredu) je už vážny nežiaduci účinok.

Ako zistím, či sa prejavili vedľajšie účinky lieku?

Všetky doteraz známe vedľajšie účinky každého lieku nájdete v príbalovom letáku. Výrobcovia ich tam musia uvádzať, pretože to prikazuje zákon. Ak však pociťujete iný vedľajší účinok, ako je uvedené v letáku, vyhľadajte lekára. Ten potvrdí, či ide naozaj

o vedľajší účinok, alebo len o príznak vášho ochorenia.

Vedľajšie účinky podľa frekvencie výskytu

Vedľajší účinok lieku môže byť síce závažný, no musíme si všimnúť, ako často sa objavuje. Podľa tohto princípu delíme vedľajšie účinky na:

- **veľmi časté** – nad 10 % (môžu sa vyskytnúť u viac ako 1 pacienta z 10),
- **časté** – 1 až 10 % (môžu sa vyskytnúť u viac ako 1 pacienta zo 100, ale menej ako 1 z 10),
- **menej časté** – 0,1 až 1 % (môžu sa vyskytnúť u viac ako 1 pacienta z 1 000, ale menej ako 1 z 100),
- **zriedkavé** – 0,01 až 0,1 % (môžu sa vyskytnúť u viac ako 1 pacienta z 10 000, ale menej ako 1 z 1 000),
- **veľmi zriedkavé** – menej ako 0,01 % (môžu sa vyskytnúť u menej ako 1 pacienta z 10 000),
- **neznáme** – neboli doposiaľ hlásené.

Prečo vznikajú vedľajšie účinky

Musíme si uvedomiť, že naše telo je jedna veľká sústava, zložená z množstva buniek, tkanív a orgánov. Liek preto môže ovplyvniť viacero systémov naraz. Liek, napríklad, pozitívne tlmí zápal, ale súčasne – cez iný systém – zapríčiňuje rednutie kostí.

Popritom sa v organizme nachádza obrovské množstvo látok, ako sú enzýmy, hormóny či iné regulačné molekuly. Lieky nie sú vždy také selektívne, ako by sme si priali, a preto pôsobia na viacero sústav v tele, čím ovplyvňujú rôzne systémy, ktoré sú od seba nezávislé.

Príkladom môže byť amitriptylín, liečivo, ktoré pomáha proti depresii. Amitriptylín pôsobí na serotonín, látku, ktorá prenáša

v tele signály. Tento chemický proces môže znižovať krvný tlak (cez noradrenalín), spôsobiť rozmazané videnie, sucho v ústach a zápchu (cez acetylcholíny), alebo vyvolať ospalosť a priberanie na hmotnosti (cez histamín). Žiadaný účinok amitriptylínu je však iba ten prvý – proti depresii.

Vedľajšie účinky môžu byť tiež následkom interakcie lieku s iným liekom. To, či sa vedľajší účinok prejaví, však závisí aj od mnohých iných faktorov – veku, hmotnosti, pohlavia, rasy, genetiky či sprievodných ochorení. Zvlášť citliví na prejavy vedľajších účinkov môžu byť pacienti s oslabenou imunitou, malé deti či seniori.

Čo robiť, ak sa prejaví vedľajší účinok

Ak je vedľajší účinok mierny, napríklad nevoľnosť, pričom tento stav dokážete zvládnuť sami, nemusíte hneď vyhľadávať lekársku pomoc. Pri závažnejších vedľajších účinkoch, alebo pri tých, ktoré nie sú uvedené v príbalovom letáku, však nevyhnutne kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára. Ten určí, či naozaj ide o vedľajší účinok lieku, alebo je problém v inom.

Keď lekár potvrdí, že ide o vedľajší účinok lieku, má povinnosť túto udalosť nahlásiť. Aj vy sami môžete svoju skúsenosť oznámiť, a to buď priamo farmaceutickej firme, ktorá liek vyrába, v lekárni alebo prostredníctvom formulára na stránke Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (Hlásenie podozrení na nežiaduce účinky liekov).

Je veľmi dôležité, aby bol každý pozorovaný vedľajší účinok nahlásený, pretože to prispieva k sledovaniu bezpečnosti lieku. Na podanie hlásenia stačia základné údaje o vzniku a trvaní vedľajšieho účinku, základné údaje o pacientovi, vek a kontakt.

Ako vedľajším účinkom predísť

V prvom rade musíme nájsť skutočnú príčinu. Iba tak dokážeme odlíšiť predpokladaný vedľajší účinok od príznakov choroby.

Ak sa naozaj potvrdí vedľajší účinok, mali by sme sa lieku, resp. liečivu v ňom obsiahnutom, vyhnúť (ak je to možné). Zapamätajte si presný názov lieku a informujte o ňom každého lekára, ktorý vám bude predpisovať lieky. Zodpovedný lekár sa vždy pokúsi nájsť iný liek s požadovaným účinkom, hoci niekedy nemusí existovať vhodná alternatíva pre vás. V takom prípade môžete liek ďalej užívať, pokiaľ prospech z liečby prevyšuje negatívny vplyv vedľajšieho účinku.

Ak ide napríklad o liek proti rakovine, závažnejšie vedľajšie účinky (ako strata vlasov či infekcie) neprekážajú, keďže liek vám zachraňuje život. Ak však ide o antikoncepciu, namiesto sú len mierne vedľajšie účinky, napríklad prírastok na hmotnosti (vypadanie vlasov nemožno považovať za prijateľný vedľajší účinok).

Keď je vedľajší účinok prínosom

Nie všetky vedľajšie účinky lieku sú zlé. Práve naopak, niektoré sú vítané. Ak pozorujete pozitívny efekt po užití lieku, nahláste to. Môžete tak pomôcť pacientom, ktorí trpia na iné ochorenia.

Z histórie poznáme niekoľko takýchto príkladov. Liečivo finasterid bolo uvedené na trh na liečbu nenádorového zväčšenia prostaty, postupne sa však zistilo, že pacientom pri užívaní začali rásť vlasy. Dnes sa nízke dávky finasteridu používajú na liečbu dedičného vypadávania vlasov. Podobne liečivo minoxidil, pôvodne používané na liečbu vysokého krvného tlaku, sa v súčasnosti využíva pri vypadávaní vlasov.

Všetky lieky na svete (od tých pôvodných až po najmodernejšie) majú vedľajšie účinky. Tieto sa môžu, ale i nemusia prejavíť. Pamätajte, že pokiaľ pozorujete mierny vedľajší účinok, ktorý dokážete zvládnuť sami, nie sú dôvody na obavy. Pokiaľ však zaznamenáte závažný vedľajší účinok alebo taký, ktorý nie je uvedený v príbalovom letáku, kontaktujte lekára alebo lekárnika.



Diagnostické vyšetrenia sú zamerané najmä na včasnú diagnostiku srdcovo-cievnych, onkologických a metabolických ochorení.

Diagnostické metódy alebo základné vyšetrenia

Autori: Marek Kajan, Peter Šišovský, foto: Shutterstock.com

V dnešnej dobe existuje veľké množstvo vyšetrení, ktoré určia presné zloženie našej krvi, na vznik ktorých ochorení sme náchylní, alebo zobrazia vnútroštruktúru tela bez toho, aby sme doň museli rezať. Niektoré testy si môžete vykonať aj sami, v pohodlí vášho domova.

Vysvetlíme si, na čo slúžia jednotlivé vyšetrenia.

Zobrazovacie metódy

Tieto testy zobrazujú vnútroštruktúru tela – buď celé telo alebo iba niektoré jeho časti. Sú bezbolestné a pomerne rýchle. Pred niektorými by ste však nemali piť ani jesť, preto sa o tom vždy informujte u vášho lekára.

RTG (röntgen) – na zobrazenie využíva röntgenové žiarenie, ktoré je pohlcované najmä tvrdými časťami tela. Preto sú kosti na röntgene biele, mäkké časti tmavšie a pľúca, v ktorých je vzduch, čierne. Používa sa predovšetkým na zobrazenie kostí (zlomenín) a zubov, ale občas aj na zobrazenie mäkkého tkaniva (napríklad pri zápale pľúc). Pokiaľ sa používa s kontrastnou látkou, ktorú vypijete (alebo vám ju podajú injekčne), umožňuje aj zobrazenie ciev (angiografia) či tráviaceho traktu.

RTG sa vykonáva ležmo alebo postojacky, prípadne v nehybnej polohe. Ak vás čaká röntgen, neobliekajte si žiadne kovové časti (zipsy, spony, brošne) a odložte šperky, pretože by ste ich aj tak museli dať dole. Dávky röntgenového žiarenia sú natoľko nízke, že predstavujú minimálne riziko (aj pre vznik rakoviny). Napriek tomu – počas tehotenstva by ste sa im mali vyhnúť, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ultrazvuk – nazývaný tiež sonogram. Na vytvorenie obrazu využíva vysokofrekvenčné zvukové vlny vychádzajúce zo sondy. Zvyčajne sa používa aj lubrikačný gél. Je to celkovo bezpečná procedúra, bez akéhokoľvek žiarenia. Ultrazvuk sa využíva na zobrazenie maternice a plodu, ale aj iných orgánov, svalov či kĺbov. Na bližšie zobrazenie musí byť sonda niekedy vložená dovnútra tela (cez ústa, konečník či pošvu). Pokryvka sondy je z latexu, preto ak naň máte alergiu, informujte svojho lekára.

CT (počítačový tomograf) – ide v podstate o röntgen, s tým rozdielom, že skener, vysielajúci žiarenie, obieha okolo vášho tela. Takto je schopný vytvoriť detailnejšie obrazy nielen kostí, ale aj orgánov a ciev. Platí pri ňom to isté, ako pri röntgene.

MRI (magnetická rezonancia) – na mimoriadne detailné zobrazenie takmer všetkých častí tela využíva silné magnetické pole. Vyšetrenie prebieha v nehybnej polohe (ležmo vo valci), čo môže byť pre vás nevyhovujúce, ak trpíte klasustrofóbiou. Keďže magnetická rezonancia nevyužíva žiarenie, je bezpečná aj počas tehotenstva. Nie je však vhodná u ľudí s implantovanými kovovými časťami v tele (v kĺboch, zuboch alebo s pacemakerom) či s tetovaním, ktoré obsahuje stopové množstvá kovu.

Mamografia – ide o akýsi röntgen prsníkov. Používa sa na potvrdenie alebo vyvrátenie rakoviny prsníkov. Pokiaľ máte prsné implantáty, vopred o tom informujte vášho lekára, pretože môžu znížiť účinnosť mamografie.

Amniocentéza – ide o odber plodovej vody veľmi tenkou ihlou. Lekár ultrazvukom kontroluje polohu ihly, aby neublížila plodu. Z odobranej tekutiny možno do 48 hodín stanoviť viaceré genetické poruchy ako Downov syndróm či cystickú fibrózu. Rizikom je zavedenie infekcie alebo potrat (u 1 zo 100 žien), preto sa vykonáva až po 15. týždni tehotenstva (nižšie riziko).

Analýza telesných tekutín

Krvné testy – patria k najčastejším spôsobom testovania. Krvné testy sa používajú na stanovenie širokého množstva aspektov – celkového zdravia, kontrolu funkcie pečene, obličiek, zloženia krvi, imunity, prítomnosti infekcie či na zistenie genetických ochorení. Krv vám odoberú pomocou ihly, zvyčajne z vnútornej strany lakťa/predlaktia. Nejde o veľké množstvo krvi, no pokiaľ počas odberov cítite nevoľnosť, vopred informujte lekára alebo zdravotnú sestru. V závislosti od typu krvného testu sa niekedy musíte vyhnúť pitiu, jedeniu či niektorým liekom, s čím vás oboznámi lekár. Niektoré testy, napríklad kontrola cukru u diabetikov, vyžadujú iba minimálne množstvo krvi – kvapku – ktorá sa odoberá zvyčajne z konca prsta.

Vyšetrenie moču – najčastejšie sa ním sleduje funkčnosť močových a prítomnosť infekcie močovo-pohlavných ciest. Lekár vyšetruje farbu, priehľadnosť, zápach, ale i množstvo bielkovín, cukru, bielych a červených krviniek. Lekár vás upovedomí, kedy počas dňa moč zozbierať, a pokiaľ neprídete do ambulancie do hodiny, udržujte ho v chladničke (maximálne však 24 hodín). Použitie musíte úplne čistú (najlepšie sterilnú) uzatvárateľnú nádobu, označenú vašim menom. Použite moč, ktorý z vás vychádza uprostred močenia – prvotný moč je totiž znečistený baktériami z vašich rúk či z močovej trubice.

Vyšetrenie stolice – stolica obsahuje baktérie a iné súčasti z tráviaceho traktu, preto sa zvyčajne používa na diagnostiku ochorení tráviacej sústavy. Ak vám lekár nepovie inak, skladuje sa rovnako ako moč (v chladničke), pričom je potrebné, aby stolica neprišla do kontaktu so záchodovou misou či močom, čo by mohlo skresliť výsledky.

Na testovanie sa môžu využiť aj ďalšie tekutiny ako **sliny, pot alebo tráviace šťavy**.

Meranie telesných funkcií – týmito vyšetreniami dokážeme sledovať činnosť srdca, mozgu či pľúc. Ide o bezbolestné merania.

Meranie krvného tlaku a pulzu – najčastejšie sa vykonáva pomocou domáceho tlakomera (s ramennou manžetou). Meranie je rýchle, no počas neho sa nehýbte ani nerozprávajte, pretože to môže skresliť výsledok.

Elektrokardiogram (EKG) – používa sa na sledovanie srdcového rytmu a činnosti srdca, a to pomocou nalepovacích elektród, ktoré snímajú elektrické signály vášho srdca. Vykonáva sa v pokoji alebo počas aktivity. Keďže sa elektródy prilepujú na hrud', niekedy sa predtým musíte oholiť.

Elektroencefalogram (EEG) – funguje na podobnom princípe ako EKG, no s tým rozdielom, že elektródy sú prilepené na vašej hlave a sledujú činnosť mozgu (napríklad pri výskyte kŕčov, spánkových problémoch či po úraze hlavy). Vykonáva sa v pokoji alebo počas spánku. Nemusíte si oholiť vlasy.

Echokardiogram (ECHO) – ide o ultrazvukový výkon. Konkrétne sa používa na zobrazenie srdca a okolitých ciev, najčastejšie pri srdcových ochoreniach.

Endoskopia – je to technika, pri ktorej sa lekár pozerá do rôznych dutín vášho tela pomocou endoskopu. Endoskop je tenká, zvyčajne ohybná rúrka, na konci so svetlom a kamerou. Lekár ju do tela zavádza buď cez prirodzený otvor (ústa, konečník či nos) alebo cez rez. Existuje viacero druhov endoskopie: laparoscopia (vyšetrenie brušnej dutiny), artroskopia (vyšetrenie kĺbov), kolonoskopia (vyšetrenie hrubého čreva) či bronchoskopia (vyšetrenie pľúc). Ak je to potrebné, vykonáva sa pri vedomí, resp. s použitím miestneho znecitlivenia (alebo liekov na utlmenie). Lekár vám povie, či môžete pred zákrokom jesť alebo piť.

Aby vaše výsledky neboli skreslené, pýtajte sa lekára:

- Je potrebné obmedziť jedlo a pitie?
- Ktorým liekom sa mám vyhnúť?

Neliekové možnosti liečby

Autor: Jana Leskovská, foto: Shutterstock.com

Chríпка, bolesť či vážnejšie ochorenia ako srdcovo-cievne a nervové si často vyžadujú lieky. Netreba však zabúdať na to, že popri liekoch sú vhodné aj primerané neliekové opatrenia. Viete, ako si môžete pomôcť aj inak, ako svedomitým užívaním liekov?

Správna životospráva – strava, pohyb, obmedzenie stresu a alkoholu, žiadne fajčenie

Správna životospráva je veľmi dôležitá. Stres, fajčenie, pitie alkoholu a nepravidelný pohyb vedia spôsobiť vo vašom tele veľa problémov. Nadváha môže zapríčiniť obezitu a vznik metabolických problémov, ako je napríklad cukrovka druhého typu. Zvýšený cholesterol zase vedie k upchávaniu ciev a zvýšenému riziku srdcovo-cievnych ochorení.

Pohyb je preto bod číslo jeden. Už 30 minút pohybu denne preukázateľne znižuje riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Stačí, ak pravidelne odbočíte z bežnej rutiny dňa: namiesto výťahu používajte schody, ak vám to zdravotný stav dovoľuje; vystúpte o zastávku či dve skôr; prejdite sa do práce alebo z práce pešo, auto nechajte doma. Výlety do hôr, turistika či cyklistika, plávanie a rôzne iné druhy športov udržia vaše srdce a telo zdravé a aktívne.

Vyvážená strava, plná vitamínov, enzýmov, minerálov a živín, je nevyhnutná pre správne fungovanie tela. Mali by ste jesť dostatočné množstvo ovocia a zeleniny (3 až 5 porcií denne), strukovín, orechov a celozrnných výrobkov. Váš denný jedálny lístok by mal obsahovať približne 40 až 50 % cukrov, 15 % tukov a 20 až 25 % bielkovín. Mali by ste jesť v pravidelných intervaloch. Podľa odporúčaní Svetovej

zdravotníckej organizácie (WHO) by mal byť udržanie zdravej telesnej hmotnosti príjem a výdaj kalórií energeticky vyvážený.

Stres je veľakrát jedným z hlavných faktorov vzniku ochorení. Niekedy môže byť prospešný, ak ide o plnenie úloh, pri ktorých je stanovený termín odovzdania. Avšak z dlhodobého hľadiska môže byť pre organizmus škodlivý. Dokonca bolo preukázané, že je zodpovedný aj za zhoršovanie kožných problémov. Nastavenie určitého rytmu a dostatočný oddych, to všetko dokáže vaše telo zbaviť stresu. Efektívny spôsob, ako eliminovať stres hľadajte v rovnomernom rozdelení práce a zohľadnení svojich schopností.

Liečba teplom a chladom

Liečba teplom znižuje svalové kŕče a bolesť. Teplé vrecúško aplikujte na poškodené miesto na 15 až 20 minút a opakujte to podľa potreby každé 2 hodiny. Liečba teplom sa využíva napríklad pri bolestivej menštruácii. Naopak, ľad tlmí bolesť, pomáha zmiernovať opuchy a zápal, účinkuje aj ako prevencia poškodenia tkaniva. Ľad sa využíva napríklad pri poraneniach pri športe, vyvrtnutí členka či popálení.

Rehabilitácia

Cieľom rehabilitácie je zvýšenie vašich pohybových schopností, aby ste postupne zvládli bežné aktivity, ktoré boli sťažené/znemožnené úrazom, operáciou či ochorením. Rehabilitácia sa najčastejšie využíva pri bolestiach chrbta alebo poraneniach končatín. Vhodné sú aj masáže, ktoré uvoľnia stiahnuté svalstvo. Vďaka dôslednej rehabilitácii rýchlejšie zregenerujete nielen svoju telesnú schránku, ale zotavíte sa aj psychicky a zmyslovo.

Laser

Laser využíva sústredené svetelné lúče, ktoré s veľkou

presnosťou zasiahnu aj malé plochy, vďaka čomu sa menej poškodzuje tkanivo. Laserom sa odstraňujú rôzne druhy nádorov, obličkové kamene, časti prostaty, vrásky, tetovania či materské znamienka. Laser sa bežne používa na korekciu zraku.

Liečba svetlom

Liečba svetlom využíva umelé svetlo, ktoré je zbavené ultrafialového žiarenia. Svetlo napodobňuje slnečné svetlo, chýbajúce najmä počas zimných mesiacov. Liečba svetlom môže byť prínosná v skorých štádiách depresie, pokiaľ sa depresívne nálady objavujú v zimných mesiacoch. Liečba ultrafialovým B svetlom sa využíva na zmiernenie príznakov psoriázy.

Elektroliečba

Elektroliečba patrí do sféry fyzioterapie. Nervy a svaly sú stimulované striedavým prúdom rôznej frekvencie, čím sa rozkladá bolesť, uvoľňuje svalstvo a zmiernujú opuchy. Rôzne druhy elektrickej energie podporujú fyziologické procesy v tkanivách aj metabolizmus. Elektroliečba sa využíva na liečbu bolesti, pri ochoreniach nervovej sústavy a pohybového aparátu.

Akupunktúra

Akupunktúra využíva vpichovanie tenkých ihl do určitých miest na tele, takzvaných aktívnych miest. Touto stimuláciou zmiernujeme bolesť. Akupunktúra sa používa pri bolestiach hlavy, chrbtice či kĺbov.

Hudba a maľovanie

Hudba sa využíva predovšetkým ako doplnková liečba depresie, kým maľovanie ako jedna z podporných liečebných metód schizofrénie. Umenie pomáha pacientom

Neliekové opatrenia hrajú dôležitú úlohu pri každom ochorení. Nezabúdajte však, že o zdravie sa nestaráte iba keď ste chorí.

so psychickými a vývojovými ochoreniami v stváraní a prežívaní pocitov, ktoré nemožno vyjadriť slovami.

Meditácia, relaxácia a cvičenia

Meditačné techniky zlepšujú koncentráciu mysle. Pacienti sa učia, ako zamerať svoju pozornosť na určitý bod. V jóge sa precvičuje aj sila a ohybnosť. Cvičenci postupne zistia, že existuje priame spojenie medzi stavom mysle a správnym dýchaním. Meditačné techniky pomáhajú ľuďom so psychickými problémami (depresia, úzkosť, strach, rozrušenosť, stres) a vysokým krvným tlakom.

Psychoterapia

Pri rôznych psychických ochoreniach je účinná kognitívno-behaviorálna terapia. Skúsený terapeut vedie pacientov k tomu, aby spoznali príčinu svojich psychických problémov. Kognitívno-behaviorálna terapia sa využíva pri panickej poruche, obsedantno-kompulzívnej poruche, fóbiách, depresii či schizofrénii. Iný druh psychoterapie – rodinná terapia, je založený na rodinných sedeniach, pri ktorých sa príbuzní učia pochopiť ochorenie u člena rodiny. Rodinná terapia sa využíva napríklad pri schizofrénii.

K alternatívnym možnostiam liečby patria aj „zvieracie“ terapie, ako napr. canisterapia (psy) alebo hipoterapia (kone). Blízky styk so zvieratami zlepšuje emočný a rozumový stav pacientov. Táto terapia našla uplatnenie u ľudí s autizmom, depresiou či u dlhodobo hospitalizovaných. Hypnoterapia (používanie hypnózy) zasa slúži na objavenie potlačených bolestných spomienok a pocitov. Využíva sa napríklad pri fóbiách, úzkosti, depresii alebo v prípade straty blízkeho človeka.

Liečba rôznych ochorení často nezahŕňa iba prehltnutie tablety. Alternatívne spôsoby, neliekové terapie a doplnkové možnosti liečby sú čoraz častejšie využívané aj v prevencii, alebo ak pacient nepreferuje lieky.



Prijímanie aj dávanie úplatkov je nebezpečná vec. Lekár sa o každého jedného pacienta stará, ako najlepšie vie, a nepotrebuje k tomu žiadne bonusy. Je potrebné, aby sme sa riadili pravidlom: Úplatky nedávať ani nepýtať.

Úplatky – prečo ich nedávať

Autor: Zuzana Kmecová, foto: Shutterstock.com

Naše zdravie je jedna z najcennejších vecí, ktorú máme. Preto nie div, že keď príde reč na lekára alebo osobu, ktorá sa o naše zdravie stará, spoliehame sa na nich, že urobia najlepší možnú prácu. Lekára viaže predsa Hippokratova prísaha, etika lekára a vlastné presvedčenie pomáhať chorým. Problém ale nastáva, keď si buď pacient, alebo aj lekár myslí, že ho treba motivovať ešte niečím navyše.

Čo sa rozumie pod pojmom úplatok?

Korupciu v Slovenskej republike upravuje zákon č. 300/2005 Zbierky zákonov. Podľa definície sa ako úplatok rozumie vec alebo iné plnenie majetkovej či nemajetkovej povahy, na ktoré nie je právny nárok. To znamená že pod úplatkom lekár – pacient rozumieme akýkoľvek prospech (napríklad majetok, cenné veci, službu či titul), ktorý lekár neoprávnene prijme, aby vám poskytol lekársku starostlivosť, ktorú by inak neposkytol. Úplatok sa môže poskytnúť aj tak, aby ten, komu ho dávate, konal tak, že poruší svoje povinnosti.

Môže lekár zobrať úplatok?

Podľa zákona od vás lekár nesmie v žiadnom prípade a za žiadnych okolností pýtať úplatok – či už ide o peniaze alebo nepeňažné prílepkovanie – za to, že vám poskytne kvalitnú zdravotnú starostlivosť. Poskytnúť vám ju je totiž jeho povinnosť. Okrem toho mu už preplatená raz je podľa platných zákonov a predpisov. Výkon mu totiž prepláca buď zdravotná poisťovňa, v ktorej ste poistení, alebo sčasti aj vy, ako pacient. Tieto sumy sú však jasne a verejne dané. Pri platbách za úkony, ktoré nie sú hrazené zo zdravotného poistenia, je

lekár povinný dať vám potvrdenie z registračnej pokladne. Ak však od vás neoprávnene pýtajú niečo navyše za to, že sa o vás lepšie postarajú alebo vás kvalitnejšie vyšetria, to už v poriadku nie je. Podľa najnovších zákonov si lekár napríklad nemôže pýtať poplatok za to, že vás na vyšetrenie objedná na konkrétny čas, že vám vypíše recept, návrh na kúpeľnú liečbu alebo výmenný lístok k špecialistovi. Rovnako si nemá pýtať úhradu za prednostné vyšetrenie, za potvrdenie o návšteve, za vydanie PN alebo OČR, za výdaj karty či za registračný poplatok, ktorým by dokonca podmienil vaše vyšetrenie. Na druhej strane, výkony ako vydanie potvrdenia o zdravotnej spôsobilosti na vedenie motorového vozidla alebo zbrojný pas spolplatnené sú. Rovnako to je v prípade, pokiaľ lekár nemá uzatvorenú zmluvu s vašou zdravotnou poisťovňou, ktorá by výkon následne uhradila. Tu však platí, že by vás o tejto skutočnosti mal vopred informovať. Niekedy zas môže byť niektorý výkon pre vás bezplatný (napríklad odber krvi alebo CRP vyšetrenie) len ak lekár rozhodol, že je potrebný. Ak je podľa neho pre vás zbytočný, ale vy na ňom trváte, môže vám výkon zaúčtovať.

Môžete dať úplatok vy ako pacient?

Problémom nie sú však len lekári. Existujú aj pacienti, ktorí sa sami rozhodnú „urobiť si u lekára očko“. Ak chcete dať lekárovi niečo za to, že budete pri vyšetrení uprednostnený pred inými alebo vám budú poskytované výhody, tiež jednáte v rozpore so zákonom. Nemýľte si však uplácenie s bežnými nadštandardnými službami dostupnými všetkým pacientom. V niektorých nemocniciach sú napríklad v súlade so zákonom zriadené jednolôžkové izby, ktoré je potrebné si oficiálne priplatiť. Niektoré súkromné kliniky zas ponúkajú nadštandardné služby vo forme napríklad SMS pripomienok pred vyšetrením alebo telefonických konzultácií, taktiež však nejde o nič nelegálne, pretože poplatky sú riadne zverejnené, platia pre všetkých a dostanete za ne účet. Ak by ste však čakali na

CT vyšetrenie a pred vami je desať ľudí, ktorí naň majú rovnaký nárok a objednali sa skôr, a vy lekárovi zaplatíte, aby vás vyšetрил prvého, ide už o uplácenie.

Naozaj nemôžeme lekárovi nič dať?

Nezabudnite, že za úplatky sa nepovažuje len obálka s peniazmi. Môžu nimi byť pokojne aj pobyty, šperky, dokonca aj na prvý pohľad neškodné veci ako víno a dezert, ak sú lekárovi davané v duchu: „ja som vám dal niečo navyše, teraz mi niečo navyše poskytnite aj vy.“ Niečo iné je však dať lekárovi spomínanú bonboniéru (alebo nejakú inú maličkosť) až po ukončení výkonu alebo vyšetrenia (čiže po tom, ako si splnil svoju povinnosť) z vďačnosti za dobre vykonanú prácu. Vtedy sa už takýto dar ako úplatok nevníma. Určite sa však neodporúča takto darovať peniaze alebo niečo hodnotné.

Aké sú dôsledky uplácenia?

Dávanie aj prijímanie úplatku je považované za trestný čin. Ak si lekár vyžiada, dá sľúbiť alebo prijme úplatok, hrozí mu trest odňatia slobody na dva až päť rokov minimálne. Okrem toho stráca možnosť vykonávať svoje povolanie. Ak vy ako pacient úplatok ponúknete alebo sľúbite, riskujete trest odňatia slobody minimálne až na tri roky. V prípade, že vás o úplatok požiadali a tento čin ste hneď ohlásili, môžete sa trestnej zodpovednosti vyhnúť. Nezabudnite ani na to, že vašou povinnosťou je nielen sa korupcie nedopustiť, ale ju aj oznámiť, ak sa o nej dozviete. Ak tak neurobite, budete taktiež trestnoprávne zodpovedný. Hrozba trestu by však nemala byť jediná vec, ktorá vás pri dávaní a prijímaní úplatku brzdí. Korupcia je neetický čin, hlavne ak je v stávke zdravie človeka. Na zdravie a poskytnutie zdravotnej starostlivosti má nárok každý jeden z nás, nezávisle od finančného stavu. Prijímaním, poskytovaním a prehliadaním úplatkov podporujete nespravodlivé zvýhodňovanie niektorých pacientov.

Ako sa môžem pred úplatkami brániť?

Ak od vás lekár úplatok žiada, je potrebné to nahlásiť. Kam? Možností máte niekoľko. Korupciu môžete nahlásiť emailom na adresu korupcia@uvzsr.sk, ktorú nájdete aj na webovej stránke Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Takýto email by mal obsahovať podrobnosti o potenciálnom trestnom čine korupcie a skutočnosti nasvedčujúce jeho spáchaniu. Rovnako musí obsahovať aj vaše meno a priezvisko. Korupciu môžete nahlásiť aj priamo na Ministerstve zdravotníctva Slovenskej republiky na emailovú adresu: korupcia@health.gov.sk.

Jednou z možností je aj nahlásenie na ktoromkoľvek útvere polície alebo prokuratúre, kde opíšete, čo sa presne stalo. Protikorupčné linky by mali mať aj všetky štátne fakultné a univerzitné nemocnice na Slovensku. Na nich môžete taktiež podozrenie na korupčné správanie zaslať emailom. Adresa by mala byť vo formáte korupcia@domena.nemocnice – presné znenie nájdete na jednotlivých webových stránkach nemocníc. Proti korupcii v zdravotníctve sa postavilo aj dobrovoľné združenie LOZ (Lekárske odborové združenie). Vyдалo Etický kódex, v ktorom odsudzuje prijímanie a nabádanie kúplatkom, a zároveň vydalo Návrh protikorupčných opatrení, v ktorom je stanovené, ako proti korupcii bojovať.

Prijímanie aj dávanie úplatkov je nebezpečná vec. Lekár sa o každého jedného pacienta stará, ako najlepšie vie, a nepotrebuje k tomu žiadne bonusy. Fungovanie typu čím viac mi dáte, tým lepšie sa o vás postarám, nemá v súčasnosti v zdravotníctve miesto. Je potrebné, aby sa o to pričínili všetci zúčastnení, lekári aj pacienti. Preto je potrebné, aby sme sa riadili pravidlom: Úplatky nedávať ani nepýtať.

Akadémia pacienta

Vzdelávanie pacientov každého veku

od roku 2012



Akadémia pacienta je určená pacientom, ktorým nestačia informácie iba od svojich ošetrojúcich lekárov, ale sú zvedaví na ďalšie možnosti vzdelávania v sociálnej, právnej a zdravotnej oblasti.

SLOVENSKÝ
PACIENT MEDMEDIA⁺

Akadémia pacienta pripravuje spoločnosť MedMedia v spolupráci s občianskym združením SLOVENSKÝ PACIENT.

Kontaktná osoba: PaedDr. Peter Glocko, glocko@medmedia.sk, +421 918 730 176

všetky Akadémie pacienta nájdete na:

www.slovenskypacient.sk

Vždy na strane pacienta