



ABC Preventívna Prehliadka – Všeobecní praktickí lekári za zdravie

Vážení kolegovia, predstavujeme Vám projekt

ABC Preventívna Prehliadka (PP).

Organizujeme ho spoločne s občianskym združením Slovenský pacient a jeho informačným portálom pre pacientov www.slovenskypacient.sk. Plagát projektu a nálepky na označenie dverí ambulancií sú v prílohe tohto čísla.

Projekt sa skladá z troch častí, ktorých sa môžete zúčastniť aj samostatne:

A. KOMUNIKÁCIA, hlavný faktor spolupráce pacientov a lekárov ako esenciálny predpoklad pre dopad preventívnych prehliadok na zlepšenie zdravia populácie

Naša komplexná preventívna prehliadka (PP) sa zameriava na odhalenie rizikových faktorov, osvetu a včasný záchyt srdcovocievnych a onkologických ochorení. Na to je potrebné dobre zvládnuť komunikáciu s pacientmi a získať si ich dôveru. Cieľom projektu je rozvoj spoločnej informačnej stratégie s OZ Slovenský pacient, rast koordinácie spoločného úsilia pacientov a lekárov. **Svoje pripomienky, návrhy a skúsenosti z komunitnej úrovne posielajte na adresu:**



MUDr. Peter Lipták
Dobrovičova 10, 811 09 Bratislava
alebo na e-mail: vpl@vpl.sk.

Každou pripomienkou alebo návrhom sa budeme zaoberať. Ďakujeme za pomoc a podporu!

B. Dni zdravého srdca 2016 – Zdravé srdce v zdravom tele

Pod hlavičkou spoločného projektu tento rok realizujeme aj náš tradičný projekt SSVPL „Dni zdravého srdca“ v ambulanciách všeobecných lekárov. Môžeme smelo konštatovať, že minulý rok keď sme boli zameraní na prevenciu cievnej mozgovej príhody u pacientov s fibriláciou predsiení, sa nám podarilo získať vašu pozitívnu odozvu a veríme, že to bude tak aj tento rok.

Naše tohtoročné rozhodnutie, zahrnúť projekt pod „hlavičku“ „PP“ súvisí aj s úsilím prepojiť patientske a „doktorské“ aktivity na poli zdravia. Občianske združenie Slovenský pacient sa aktívne zapája do interaktívnej komunikácie s pacientmi a v zrozumiteľnej forme ich informuje o zdravotníckej problematike. Jednou z aktivít, ktorú členovia združenia v tomto roku rozbehli, je aj projekt o preventívnej prehliadke u všeobecného lekára. Ním chcú pacientov nabádať k tomu, aby nezabudli na prevenciu. Pacientov oslovujú jednak prostredníctvom pútavých plagátov, ktoré majú lekári vyvesené v čakárni, a tiež na ich internetovej stránke www.slovenskypacient.sk. Podobne ako my, aj spoluorganizátori si uvedomujú nelichotivé štatistické údaje, ktoré

dosahuje naša populácia v parametroch zdravia a pritom iba 25% dospelšej populácie na Slovensku absolvuje preventívnu prehliadku napriek tomu, že je bezplatná. Nesmieme opomenúť aj podporu zdravotných poisťovní, ktoré navýšili platbu za preventívnu prehliadku a niektoré posielajú pacientovi aj pripomienku SMS správou alebo e-mailom.

Opäť ako po minulé roky, sa na Vás obraciame s prosbou o spoluprácu pri zbere informácií. Tento krát je dotazník o niečo menej obsiahlejší, ale takáto štatistika môže priniesť prospech aj pri jednaniach so zdravotnými poisťovňami. **Motiváciou pre vás môže byť aj kvalitný EKG prístroj MAC 600 v hodnote cca 1400 €, poskytnutý firmou Tangra Ltd a prístroj na meranie ABI indexov MESI ABPI MD v hodnote cca 2200 € poskytnutý firmou COMPEK MEDICAL SERVICES.** Tieto prístroje sú určené pre dvoch šťastlivcov, ktorých vylosujeme z tých, ktorí vyplnia **dotazník DZS 2016** a včas nám ho doručia uvedenými spôsobmi (viď nižšie).

Radi by sme poznali váš názor na obsah zákonnej preventívnej prehliadky. Uvítame Vaše postrehy z praxe, čo prípadne v prevencii chýba a malo by sa doplniť. Vaše názory odprezentujeme na XXXVII. Výročnej konferencii SSVPL. Podmienky zlosovania dotazníka DZS 2016 sú podrobne uvedené na web stránkach www.vpl.sk alebo www.vpl2016.sk, kde majú všeobecní praktici aj možnosť ho vyplniť on-line s uvedením ID SLK pre zabezpečenie objektivity a adresnosti losovania.

Nezabudnite, vyplnený dotazník DZS 2016 pošlite poštou alebo e-mailom najneskôr do 30. 9. 2016 na adresu:



MUDr. Adriana Šimková, PhD.
Hollého č. 2, 902 01 Pezinok,
e-mail: lekarka.pezinok@gmail.com

Alebo ho odovzdajte počas prvého dňa XXXVII. konferencie v registrácii, alebo ho vyplňte on-line! Ďakujeme za spoluprácu!

MUDr. Adriana Šimková koordinátorka projektu

Dni zdravého srdca 2016 – Zdravé srdce v zdravom tele

C. „Zastavme rakovinu ešte predtým, než sa objaví!“

STOP rakovine 2016 – rizikové faktory, osvetu a včasný záchyt.

Zhubné nádory sú jedným z najzávažnejších a zároveň aj najobávanejších chronických civilizačných ochorení ľudí. Slovensko je krajinou s nadpriemerne vysokou prevalenciou i úmrtnosťou na nádorové ochorenia. Týka sa to najmä karcinómu hrubého čreva a konečníka a karcinómu prsníka. **Rizikové faktory zhubných nádorov** sa zvyknú deliť na:

A) Neodstrániteľné faktory a príčiny

B) Odstrániteľné preventabilné faktory a príčiny

Podľa záverov svetových onkologických spoločností by sa jednej tretine zhubných nádorov dalo predísť optimálnou telesnou hmotnosťou, zdravou výživou a pravidelnou a častou pohybovou aktivitou. Ak by



sa k týmto 3 faktorom pridalo odstránenie fajčenia, zabránenie rizikovej expozícii snečnému UV žiareniu a účelná vakcinácia proti niektorým chorobám, vedci odhadujú až o 50 % nižší výskyt zhubných nádorov na celom svete. Odstrániteľné externé faktory rakoviny zohrávajú preto významnú úlohu pri nádorových ochoreniach a môžu výrazne ovplyvniť, či konkrétny človek dostane, alebo nedostane zhubný nádor.

Pre zníženie výskytu zhubných nádorov v populácii, ako aj úmrtnosti na rakovinu, je dôležitých viacero faktorov a opatrení. Medzi najvýznamnejšie sa pokladá **informovanosť a všeobecné vzdelanie ľudí o odstrániteľných príčinách a rizikách rakoviny**, ako aj o **možnostiach celoživotnej individuálnej prevencie nádorov**. Edukácii a vzdelávaniu populácie sa preto v bohatých a ekonomicky rozvinutých krajinách pripisuje veľký význam a venuje veľká pozornosť (napr. USA, Kanada, Veľká Británia, Austrália a ďalšie krajiny). Edukačná kampaň je dôležitá nielen pre zdravú populáciu (primárna prevencia), ale aj pre ľudí trpiacich na rizikové ochorenia, akými je obezita, diabetes, choroby srdca a ciev, a samozrejme, aj pre samotných onkologických pacientov (sekundárna, terciárna prevencia).

Osveta prevencie zhubných nádorov je rovnako dôležitá ako skrining včasných foriem rakoviny a vyhľadávanie potenciálne maligných útvarov (prekanceróz). Obe formy prevencie sa navzájom podporujú a ani jedna nemá prednosť pred druhou. Odkazom onkologických spoločností pre širokú verejnosť a pre zdravotníckych i nezdravotníckych profesionálov je „**Zastavme rakovinu ešte predtým, než sa objaví!**“.

Prevencia rakoviny je možná dvoma spôsobmi, a to na **A) Individuálnej úrovni**: Každý jednotlivec môže zodpovedným správaním sa urobiť veľa pre to, aby reálne znížil u seba a u svojich najbližších riziko, že počas svojho života dostane zhubný nádor. Ďalej na **B) Populačnej celospoločenskej úrovni**: V celej spoločnosti sa uznáva 9 významných aktérov, ktorí majú vplyv na výskyt rakoviny v spoločnosti. Sú to: priemysel, zdravotníctvo, školy, médiá, občianske združenia, vláda, pracoviská, nadnárodné inštitúcie, komunity ľudí.

Zdravotníci majú nezastupiteľný vplyv pri podpore zdravia a prevencii zhubných nádorov. Majú totiž zásadný vplyv na zdravie obyvateľov, dostatočnú kvalifikáciu, dôveru verejnosti a každodenný kontakt s chorými i zdravými jedincami, ako aj ich rodinami.

Všeobecní praktici (lekári primárneho kontaktu) sú na prvej „frontovej“ línii v kontakte s patientskou verejnosťou a prichádzajú pravidelne a často do kontaktu s onkologickými pacientmi, a do súvislosti s problematikou prevencie a liečby zhubných nádorov. Všeobecní praktickí lekári majú široký rozsah pacientov, vysokú návštevnosť chorých i zdravých jedincov, denne sú konfrontovaní s pacientmi, ktorí trpia na chronické choroby, ktoré významne zvyšujú riziká zhubných nádorov, medzi ktoré patrí najmä obezita, metabolický syndróm a cukrovka 2. typu. Navyše majú všeobecní praktici vo svojej zdravotnej starostlivosti onkologických pacientov (nielen) po skončení ich onkologickej liečby. Títo onkologickí pacienti (tzv. „Cancer Survivors“) by mali dodržiavať všetky zásady zdravého životného štýlu, podobne ako zdraví jedinci, vrátane pestrej a zdravej výživy, primeranej každodennej pohybovej aktivity, optimalizácie svojej telesnej hmotnosti a fyzickej kondície, ako aj vyhýbania sa nadmerným stresom. Neodmysliteľnými pomocníkmi všeobecných lekárov pri šírení osvetu pre-

vencie rakoviny sú ich **zdravotné sestry**. Všeobecní praktickí lekári môžu **spolupracovať** s ďalšími zdravotníckymi pracovníkmi, ako aj s ostatnými nezdravotníckymi aktérmi, či už regionálnymi inštitúciami, odbornými či stavovskými organizáciami, alebo s vyškolenými pracovníkmi občianskych združení.

Aj v tejto časti zameranej proti rakovine, sa na Vás obraciame s prosbou o spoluprácu pri zbere informácií. Tento krát je dotazník obsahnejší, ale sme presvedčení, že takáto štatistika nám a aj našim pacientom prinesie úžitok a bude dôležitá aj pri jednaniach so zdravotnými poisťovňami. **Motiváciou pre vás môže byť aj fakt, že všetci riešitelia dotazníka STOP rakovine 2016, ktorí ho včas zašlú, odovzdajú v registrácii počas prvého dňa konferencie alebo vyplnia on-line, budú zaradení do zlosovania o 10 prístrojov CRP - QuikRead 101 od firmy Orion Diagnostica.**



CRP - najcitlivejší dostupný marker bakteriálneho zápalu
• 50 - 60% antibiotik sa podáva zbytočne, nepodporujte prudký nárast rezistencie

Podmienky zlosovania dotazníka STOP rakovine 2016 sú podrobne uvedené na web stránkach www.vpl.sk alebo www.vpl2016.sk, kde majú všeobecní praktici aj možnosť ho vyplniť on-line s uvedením ID SLK pre zabezpečenie objektivity a adresnosti losovania. Vaše názory odprezentujeme na XXXVII. Výročnej konferencii SSVPL, ktorá sa uskutoční 13 - 15 októbra vo V.Tatrách. Podrobné informácie budú zverejnené na www.vpl.sk

Nezabudnite, vyplnený dotazník Stop rakovine 2016 pošlite poštou alebo e-mailom najneskôr do 30. 9. 2016 na adresu:



MUDr. Peter Makara, MPH
Strojárska 607, 069 01 Snina, e-mail:
makara.peter@vpl.sk

Alebo odovzdajte počas prvého dňa XXXVII. konferencie v registrácii, alebo ho vyplňte on-line!

Ďakujeme za spoluprácu!

**MUDr. Peter Makara MPH, MUDr. Peter Minárik, PhD.,
MUDr. Darina Sedláková, MPH,
PharmDr. Daniela Mináriková, PhD.,
Ing. Jana Potúčková, MUDr. Adriana Šimková,
MUDr. Peter Lipták a Radoslav Herda za OZ Slovenský pacient**

Výsledky komplexného projektu ABC PP budeme prezentovať na Česko-slovenskom dni na konferencii WONCA Praha 28. jún -1. júl 2017 <http://www.woncaeuropa2017.eu/>