

## Ordinace PL - často kladené otázky

### Musím se k vyšetření objednávat? Budu čekat dlouho v čekárně?

V případě dlouhodobých potíží nebo plánované kontroly pro chronické onemocnění nebo preventivní prohlídky se **objednejte**. V případě akutních potíží se **neobjednávejte** (krátce trvající potíže, akutní infekce apod.). Tedy **NEVOLEJTE**, zda můžete přijít pokud Vás například bolí v krku. V takovém případě je ale vhodné přijít časně ráno, mezi 7-9 hodinou (ve čtvrtek mezi 12-13), kdy je čas určený pro pacienty s akutními potížemi. Jindy je třeba počítat s možností delšího čekání, protože objednaní pacienti mají přednost. Je to vhodné i proto, aby se v čekárně zbytečně neselekávali pacienti s infekčním onemocněním s ostatními.

- při objednání je **nutné** sestře sdělit alespoň stručně důvod návštěvy
  - v případě vyšetření pro administrativní účely (posudky, potvrzení apod.) je objednání **bezpodmínečně nutné**. Může se stát, že pokud nebudete v takovém případě objednaní, bude Vaše návštěva zbytečná, protože nebude čas se Vám věnovat
  - dodržte prosím čas, na který jste objednaní a pokud se nemůžete dostavit, dejte nám včas vědět
  - **DŮLEŽITÉ** – konečné pořadí pacientů určuje lékař dle povahy potíží, se kterými pacient přichází (tedy např. pacient s akutními bolestmi břicha či bolestí na hrudi bude přednostně vyšetřen vždy)
- Vytížení ordinace PL není možné dopředu přesně plánovat, proto je bohužel čekání, někdy i poměrně dlouhé, nevyhnutelné
- nechoďte bez závažného důvodu krátce před koncem ordinace doby, může se stát, že na Vaše vyšetření nebude čas a bude Vám stejně doporučeno přijít jindy

### Jak se mám objednat?

Telefonicky na 277010553 nebo e-mailem na [praktik-objednani@synlab.cz](mailto:praktik-objednani@synlab.cz). Pro objednání **nikdy nepoužívejte** kontakt na lékaře.

### Chci se zaregistrovat do péče, jak mám postupovat?

Zavolejte sestře na 277010553 nebo napište mail na [praktik-objednani@synlab.cz](mailto:praktik-objednani@synlab.cz). V mailu uveďte svoje telefonní číslo, sestra se Vám ozve zpět a domluvíte se na příslušném postupu. Můžete samozřejmě také přijít během našich ordinace hodin osobně.

### Nemohu se dovolat do ordinace, co mám dělat?

Je běžné, že sestra či lékař se zrovna v ordinaci věnují činnosti, při které nemohou zvednout telefon. Ačkoliv chápeme, že je to velmi nepříjemné, prosíme o pochopení, zkuste zavolat znovu. K volání do ordinace používejte na prvním místě kontakt na sestru – 277010553. **Nevolejte mimo naši pracovní dobu**, v ordinaci obvykle opravdu nejsme. Nepište SMS, odpovídání na ně je mimo naše časové kapacity – použijte kdyžtak mail.

Prosím, vždy před telefonátem do ordinace zvažte, zda je opravdu nutný a zda potřebnou informaci nenajdete například na našich webových stránkách – nejdříve se podívejte tam.

## Jak probíhá vyšetření u praktického lékaře?

Hlavní částí vyšetření je rozhovor s pacientem, na který navazuje tělesné vyšetření zaměřené na problém, se kterým přicházíte. Konzultace pro akutní potíže obvykle trvá přibližně 10-15 minut a je třeba počítat s tím, že v rámci jedné návštěvy lze zpravidla probrat pouze jeden problém. V případě dlouhodobějších složitějších potíží (pro které již proběhla v minulosti vyšetření jinými lékaři, jsou nějak diagnosticky nejasné apod.) je nutné se k vyšetření objednat, abychom Vám mohli věnovat více času. Vhodnou příležitostí k probrání dlouhodobých potíží je také celková preventivní prohlídka, na kterou je delší čas vyhrazen standardně.

## Jak se mám připravit na vstupní preventivní prohlídku?

Vyplňte si předem v klidu doma zdravotní dotazník - najdete jej ke stažení na webových stránkách ordinace. Můžete tak učinit také při čekání v čekárně.

K prohlídce s sebou vezměte vzorek ranní moči a pokud je to možné (a jste objednáni na dopoledne), přijďte nalačno, aby bylo kdyžtak možné rovnou provést krevní testy, které se k prevenci vážou. Vezměte s sebou také očkovací průkaz, pokud jej máte, a také své veškeré lékařské zprávy a dokumenty, které doma máte.

## Jak se mám připravit na odběry krve?

O přípravě na krevní testy se informujte například zde:

<https://www.synlab.cz/environment/environmental/pacient-1/jak-se-chovat-pred-odberem>

## Byl jsem na laboratorním vyšetření, jak se dozvím výsledky?

Výsledky vyšetření jsou obvykle probrány osobně při následující návštěvě v ordinaci, pokud není s lékařem domluven jiný postup. Výsledky tedy **nekonzultujte telefonicky**, pokud Vám není přímo sděleno, že tak máte učinit. V případě zjištění laboratorních nálezů vyžadujících časná léčebná opatření Vám zavoláme sami.

## Potřebuji vypsát neschopenku, jak mám postupovat?

Formulář dočasné pracovní neschopnosti Vám vypíše ten lékař, se kterým řešíte onemocnění, které k neschopnosti vede (s výjimkou vyšetření v pohotovostní službě). Může (přesněji **musí**, pokud stav vedoucí k pracovní neschopnosti zjistí) jí tedy vypsát **lékař kterékoliv odbornosti**, nejen praktický lékař. Neschopenku lze napsat maximálně 3 dny zpětně (vč. víkendu). Pokud máte např. chřipku/akutní nachlazení či jiný podobný problém, není nutné kvůli neschopence přijít (není to ani vhodné z hlediska šíření nákazy), lze stav případně řešit čistě na dálku. Včas ale zavolejte do ordinace, je vhodné mít oficiální záznam o začátku onemocnění. Vypsání PN více než 3 dny zpětně je již poněkud složité a je to možné pouze na základě písemného nálezu lékaře (například z ošetření na pohotovosti), které doloží, kdy nemoc začala.

## Mohu s lékařem probrat svůj problém mailem?

Ano, ale pouze základním způsobem a není to ideální - běžný mail není vhodným prostředkem k probírání detailů zdravotního stavu. Pokud posíláte lékaři mail (na ales.duchacek@synlab.com), očekávejte odpověď v řádu dnů, **není tedy v žádném případě vhodné takto řešit cokoli naléhavého.**

## Potřebuji pouze předepsat dlouhodobě užívané léky, jak mám postupovat?

Napište na mail [praktik-objednani@synlab.cz](mailto:praktik-objednani@synlab.cz) jaké léky potřebujete a my Vám pošleme elektronický recept mailem nebo formou SMS. Mějte ale na paměti, že tento postup se hodí pouze pacienty, kteří se cítí dobře, jejich onemocnění je stabilizované a docházejí jinak na pravidelné kontroly do ordinace. Pokud je to možné, před návštěvou v ordinaci si udělejte pečlivý přehled o lécích, které máte doma, aby se předpis dal vyřešit osobně, je to lepší. **Nepoužívejte pro tento účel kontakt na lékaře.**

## Užívám léky a chci se o nich dozvědět víc, kde mám sehnat vhodné informace?

Rozhodně je vhodné být o užívaných lécích co nejvíce informován. Doporučuji webové stránky <http://www.olecich.cz>, případě také <https://www.aifp.cz/cs/znam-sve-leky-online-poradna>. Pokud máte pocit, že máte nějaký nežádoucí účinek léku, můžete jej přímo nahlásit Státnímu úřadu pro kontrolu léčiv <http://www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek>. Každé hlášení je cenné, může přinést důležité informace a přispět k bezpečnosti léčby.

## Bylo mi sděleno, že mám dodržovat zásady zdravého životního stylu a nejsem si jist, co to vlastně znamená, kde seženu bližší informace?

V ordinaci často není na podrobnější diskusi o životosprávě bohužel časový prostor, přitom víme, že právě špatná životospráva je pro vznik řady onemocnění klíčová.

Obecně lze doporučit následující:

- **Kouření:** Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.
- **Strava:** Jezte pestrou stravu bohatou na ovoce a zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky, zařaďte do jídelníčku ořechy. Dopřejte si denně čerstvé ovoce a zeleninu (5 porcí, přibližně 500 g). Snižte spotřebu masa, upřednostňujte libové maso, ryby. Omezte příjem živočišných tuků (tučné ryby jsou výjimkou). Upřednostňujte kvalitní rostlinné oleje. Nejezte uzeniny. Nejezte sladkosti. Nepřisolujte si jídlo, obecně snižte spotřebu soli.
- **Tekutiny:** Pijte alespoň 2 litry tekutin denně. Nepijte doslazované nápoje. Nepijte alkohol. Pravidelné a nadměrné požívání alkoholu mimo zásadního vlivu na vznik psychických onemocnění a úrazů také zvyšuje riziko vzniku celé řady nádorů. Alkohol je také významným zdrojem energie a přispívá ke vzniku obezity. Pokud nejste abstinent, nepijte pravidelně více než 2 drinky za den.
- **Pohyb:** Pohybujte se co nejvíce, zařaďte pohyb do svého běžného dne. Jakákoliv pohybová aktivita "se počítá". Sedte co nejméně. Pokud trpíte nějakým onemocněním, poraďte se ale ohledně vhodného postupu s lékařem.
- **Ostatní:** Vyhýbejte se nadměrnému slunění, nechoďte do solária.

Doporučení pro předcházení vzniku nádorových onemocnění najdete např. zde:

[cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu)

Jako další zdroje relevantních informací doporučuji např. webové stránky:

[www.linkos.cz/onkologicka-prevence](http://www.linkos.cz/onkologicka-prevence)

[www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[www.nzip.cz](http://www.nzip.cz)

## Kouřím a chtěl bych přestat, jak mám postupovat?

Kouření je klíčový rizikový faktor cévně-srdečních a nádorových onemocnění a přestat kouřit je často to nejdůležitější, co pro svůj zdravotní stav můžete udělat. Informace o vhodném postupu při odvykání Vám poskytneme v ordinaci, případně můžete využít také poradenství dostupné ve větších v lékárnách. Informace naleznete také na webu: <https://www.bez cigaret.cz>, nebo také <http://www.koureni-zabiji.cz>

## Chtěl bych vědět více o očkování, kde najdu relevantní informace?

Ptejte se osobně při návštěvě v ordinaci, jinak doporučuji webové stránky <https://www.vakcinace.eu>. Pokud plánujete cestu do zahraničí, informace o vhodných vakcinacích i jiné užitečné informace najdete např. na <http://www.olecich.cz/modules/vaccine/travel.php>, nebo na stránkách <https://wwwnc.cdc.gov/travel>, nebo <https://www.who.int/ith/en>.

Veškerá, i cestovatelská, očkování lze pak řešit v naší ordinaci s výjimkou očkování proti žluté zimnici, které se v ČR provádí pouze v očkovacích centrech. Očkovací centrum firmy Avenier se nachází ve stejné budově jako naše ordinace.

## Chtěl bych vědět více o preventivních prohlídkách a screeningových programech, kde se dozvím víc?

K informacím o screeningu nádorových onemocnění doporučuji např. stránky:

<https://nsc.uzis.cz/index.php?pg=informace-pro-verejnost>

<http://www.kolorektum.cz>

<http://www.cervix.cz>

<http://www.mamo.cz>

**A dále např:**

[www.nzip.cz](http://www.nzip.cz)

<https://www.loono.cz>

<https://www.stkprochlapcy.cz>

## Zaměstnavatel mě vyslal pro posudek o zdravotní způsobilosti k práci, jak mám postupovat?

Jde o tzv. pracovnělékařskou prohlídku. K té je bezpodmínečně **nutné se objednat** a je třeba mít s sebou **řádně vyplněnou písemnou žádost o provedení prohlídky**. Tuto žádost Vám vydá zaměstnavatel. Je to velmi důležité – může se stát, že bez kompletně vyplněné žádosti (která by měla obsahovat identifikační údaje zaměstnavatele a údaje o Vaší pracovní činnosti – typu práce, přítomných rizicích aj.) Vám nebude možné posudek vystavit a Vaše návštěva v ordinaci bude zbytečná. Pracovnělékařská prohlídka není hrazena ze zdravotního pojištění, budete jí tedy hradit přímo.