

Konzultace v lékárnách

*Mgr. Renáta Chourová
Lékárna Na zdraví*

**4. ročník konference pro lékárníky
„Jaké má lékárník možnosti a příležitosti v oblasti úspěšného vedení lékárny IV.“
Motto 2018: „Chcete se odlišit a uspět – specializujte se“
Kurdějov, 6. – 7. dubna 2018**

Proč konzultace v lékárnách poskytovat

- Zvyšuje kredit lékárníka a lékárny jako zdravotnického zařízení
- Účinnější prevence a léčba onemocnění
- Nabídka odborné služby x slevy, letákové akce
- Zapojení se do preventivních a screeningových programů
- Navázání spolupráce s lékaři a dalšími zdravotnickými pracovníky
- Podporuje loajalitu klientů k lékárně

+ Odborné konzultace

- + Tématické konzultace

- + Individuální konzultace

+ Přednášková činnost pro veřejnost

Vhodná témata:

- + KVS choroby - měření cévního věku, cholesterolu
- + Ochrana před UV zářením - kontrola znamének
- + Diabetes - selfmonitoring glykémie
- + Obezita- měření na přístroji InBody (hmotnost, tuk, svalová hmota, BMI)

- + Práce s konkrétním pacientem
- + Klade vysoké nároky na práci farmaceuta
- + Doporučené postupy ČLnK
- + Garantované kurzy
- + Vyplňujeme anamnézu, informovaný souhlas..
- + Nutné vést dokumentaci

Vhodná témata:

- + Lékové interakce
- + Odvykání kouření
- + Podpora ve snižování hmotnosti
- + Poradenství a péče o pacienty s Alzheimerovou chorobou
- + Hojení ran
- + Screening diabetu a péče o diabetické pacienty
- + Homeopatie, přírodní léčiva.....

- + Pomalé zavádění do praxe
- + Náročná legislativa
- + Nedostatečná propagace
- + Nedostačující podpora ČLnK
- + Malá aktivita lékárníků
- + Nízká spolupráce s lékaři
- + **Nesmí být lékaři vnímáno jako zásah do jejich práce**



Česká lékárnická komora

Na ZDRAVÍ
L É K Á R N A

název kurzu	proškolených
absolventi Garantovaného kurzu ČLnK - Odvykání kouření v lékárnách	214
absolventi Garantovaného kurzu ČLnK - Podpora snižování hmotnosti	282
poskytování odborných konzultací včetně řešení lékových problémů	205
<i>Hojení ran</i>	118
<i>Poradenství a péče o pacienty s Alzheimerovou chorobou</i>	47
<i>Screening diabetu a péče o diabetické pacienty</i>	143
<i>Nebojte se zachránit život</i>	744



Označení lékárny ??



Na Z⁺DRaví
L É K Á R N A



- + Obvykle pro 10-30 pacientů
- + Probírané téma jen v obecné rovině
- + Prevence, léčba, režimová opatření
- + Prostor pro dotazy a konci prezentace
- + Ideálně prostřednictvím lékaře
- + Lékárník by se měl omezit na „lékárenská“ témata
- + Propojení lékař-lékárník-pacient

Vhodná témata:

- +D Prevence rakoviny tlustého střeva
- +D Prevence rakoviny prsu
- +D Správná životospráva při diabetu
- +D Poruchy spánku
- +D Vysoký krevní tlak a jeho rizika
- +D Prevence vysokého cholesterolu
- +D Ochrana před UV zářením a její význam
- +D Alzheimerova choroba prevence a léčba

- +D Kontrola znamének dermatologem
- +D Akce proběhla v odpoledních hodinách 14-18 h
- +D Doporučení vhodné ochrany před UV zářením
- +D Zúčastnilo se 49 klientů všech věkových skupin
- +D Nalezeny 2 bazaliomy a 4 klientům doporučeno odstranění znaménka

sdělení lékárny

optejte se na své léky

o pacienty

o je zdraví

nové konzultace

vykání kouření v lékárně

nižování nadváhy

ětové dny

teriály ke stažení

dělávání

otogalerie

ontakt

rdiocentrum

ansplantcentrum

Individuální konzultace s farmaceutem byste měli zvládnout

- › užívám velké množství léků
- › nevím, jak působí mé léky
- › nejsem si zcela jist/a, zda
- › chci se dozvědět, jak můžu
- › nejsem si jist/a, zda mé po
- › kouřím a chtěl/a bych přestat
- › chtěl/a bych se dozvědět o
- snižování nadváhy

Konzultace probíhá v soukromí
1 hodina. Objednat se můžete
jehož odeslání Vás budeme k



CTÍME TRADIČNÍ
POSTUPY

Akce, které se konají v naší lékárně

BŘEZEN

Středa 21.3. 2018

17.30 - 18.30, Přednáška Mgr. Heleny Zvaríkové

UMĚNÍ ZDRAVÍ

Požadujeme objednání předem. Tel. 724 484 812

DUBEN

Středa 18.4. 2018

15.30 – 17.00, Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny

Uživatel: [nepři](#)

KOŠÍK



0 produktů

0 Kč



Možnost platby kartou nebo
internetové bankovníctví (Th

Napište nám...

námět na článek
témata, která Vás zajím

Pos

Pracovní prostor W

najděte
svou cestu
ke zdraví



Zelené centrum



Klikněte, chcete-li
ověřit, zda jsou tyto
internetové stránky
provozovány
legálně



▼ MĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU

Měření tlaku krve - prevence kardiovaskulárních onemocnění

Měření tlaku krve (TK) pomocí velmi přesného digitálního tlakoměru Hartmann Tensoval Duo Control

Standardně se měří TK vsedě po předchozím 5–10 minutovém zklidnění, v klidné místnosti s optimální teplotou.

Alespoň 30 minut před měřením by pacient neměl kouřit, cvičit, pít alkohol nebo kávu (pokud ano, je třeba tyto okolnosti zaznamenat, protože mohou ovlivnit výsledek měření)

Při měření TK pacient nesmí mluvit (při hovoru se TK zvyšuje)

Naměřená hodnota má pro klienta pouze informativní charakter.

Při naměření vysokých hodnot TK je klientovi doporučena návštěva lékaře

Vyšetření trvá cca 5 minut.

Zaváděcí cena: ZDARMA

▼ Více informací o tlaku krve

Arteriální hypertenze (zvýšený tlak krve) patří mezi nejčastější kardiova prevalence se v ČR pohybuje okolo 40 % dospělé populace se zřetelný věkových skupinách. Proto je jeho správnému měření třeba věnovat ve

Definice a klasifikace hodnot krevního tlaku (v mm Hg)

Kategorie	Systolický TK	Diastolický TK
Optimální	<120	<80
Normální	120-129	80-84
Vysoký normální	130-139	85-89
Hypertenze 1. stupně (mírná)	140-159	90-99
Hypertenze 2. stupně (středně závažná)	160-179	100-109
Hypertenze 3. stupně (závažná)	≥180	≥110
Izolovaná systolická hypertenze	≥ 140	< 90

Nefarmakologická opatření / doporučení při naměření vysokého TK

- redukce hmotnosti u osob s nadváhou (BMI 25-29,9) či obezitou (BMI ≥30)
- omezit příjem soli do 5–6g/den
- omezit příjem alkoholu - muži do 30 g, ženy do 20 g/den
- omezit kouření a stresové situace

▼ CENÍK

Měření cholesterolu	150 Kč
Měření glukózy (cukrovka)	120 Kč
Měření kyseliny močové (DNA)	130 Kč
Civilizační choroby (molekulární vodík)	150 Kč
Balíček služeb (chol-glu-DNA)	380 Kč
Léková konzultace individuální stanovení ceny	50 - 200 Kč

při objednání léků lékárnou ZDARMA

Alternativní konzultace 30 min	300 Kč
Alternativní konzultace 60 min	500 Kč
Diagnostika EAV úvodní vyšetření 90 min.	800 Kč
Diagnostika EAV kontrolní 30 min.	300 Kč
Odvykání kouření	PŘIPRAVUJEME
Měření tlaku krve	ZDARMA
Individuálně namíchané Bachovky	220 Kč



Konzultační místnosti

- + Individuální konzultace
- + Tématické konzultace
- + Přednášky pro veřejnost

NUTRIČNÍ KONZULTACE A AKTIVITY

Na ZDRAVÍ
L É K Á R N A

Chcete přirozeně zhubnout a váhu si udržet? Potřebujete poradit se zdravým jídelníčkem a pohybovou aktivitou? Rádi byste podpořili léčbu diabetu, kardiovaskulárních poruch a dalších zdravotních potíží?

V naší lékárně NA ZDRAVÍ se věnujeme **poradenství zdravého životního stylu**, a proto spolupracujeme s **nutričními terapeutkami**, které jsou vedeny MUDr. Martinem Matoulkem, Ph.D.

PŘIJĎTE SE PORADIT DO NAŠÍ LÉKÁRNY NA ZDRAVÍ.



Bližší informace
v lékárně NA ZDRAVÍ.

NABÍZÍME

- ▶ Jednorázová konzultace
- ▶ Měření složení těla na přístroji Tanita
- ▶ Individuální redukční program
- ▶ Skupinový redukční program
- ▶ Nordic walking

NUTRIČNÍ KONZULTACE A AKTIVITY

Na ZDRAVÍ
L É K Á R N A

JEDNORÁZOVÁ INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE

Poradíme Vám se zdravým životním stylem, životosprávou a vhodnou pohybovou aktivitou a doporučíme Vám vhodné stravování při konkrétních zdravotních potížích. Konzultace nejsou početně omezeny.

MĚŘENÍ SLOŽENÍ TĚLA NA PŘÍSTROJI TANITA

- ▶ Složení těla: množství vody, tuků, svalů, beztukové hmoty
- ▶ Váha, BMI, procentuální podíl tělesného tuku
- ▶ Doporučení minimální kalorické potřeby
- ▶ Rozložení tuků a svalů na těle
- ▶ Porovnání skutečného stavu s doporučenými hodnotami
- ▶ Doporučení na úpravu životního stylu

INDIVIDUÁLNÍ REDUKČNÍ PROGRAM

- ▶ 5 konzultací s nutriční terapeutkou
- ▶ Vstupní a výstupní měření složení těla na přístroji Tanita
- ▶ Plánování jídelníčku a pohybové aktivity
- ▶ Zápisník pro záznam jídelníčku a pohybové aktivity

SKUPINOVÝ REDUKČNÍ PROGRAM PRO 2-5 OSOB

- ▶ 5 konzultací s nutriční terapeutkou
- ▶ Vstupní a výstupní měření složení těla na přístroji Tanita
- ▶ Plánování jídelníčku a pohybové aktivity
- ▶ Zápisník pro záznam jídelníčku a pohybové aktivity

VYCHÁZKA NORDIC WALKING

Začátek v 17 hodin před lékárnou v den konzultací, kde proběhne společná instruktáž, rozcvičení a vycházka. Hole lze zapůjčit v lékárně NA ZDRAVÍ.

Open day s nutriční terapeutkou

- + Měření složení těla na přístroji InBody
- + Konzultace jídelníčku a stravovacích návyků
- + Vyhodnocení měření a navrhnutí možnosti řešení – následné nutriční konzultace, popř. doporučení návštěvy lékaře



Na ZDRAVÍ
L É K Á R N A

OPEN DAY

DEN PREVENCE V LÉKÁRNÁCH NA ZDRAVÍ

Na ZDRAVÍ
L É K Á R N A

- + **Měření složení těla** na přístroji InBody s interpretací výsledných hodnot:
 - ▶ Složení těla - množství vody, tuků, svalů, beztukové hmoty
 - ▶ Váha, BMI, procentuální podíl tělesného tuku
 - ▶ Doporučení minimální kalorické potřeby
 - ▶ Rozložení tuků a svalů na těle včetně končetin
 - ▶ Doporučené hodnoty pro porovnání se skutečným stavem
- + **Konzultace svého jídelníčku a stravovacích zvyklostí** s nutričním terapeutem a problémy s pohybovým aparátem s fyzioterapeutem
- + **Edukační materiály** týkající se výživy a pohybu
- + **Bližší informace** týkající se služeb Koutku zdraví v lékárnách NA ZDRAVÍ - skupinový redukční program, individuální konzultace atd.

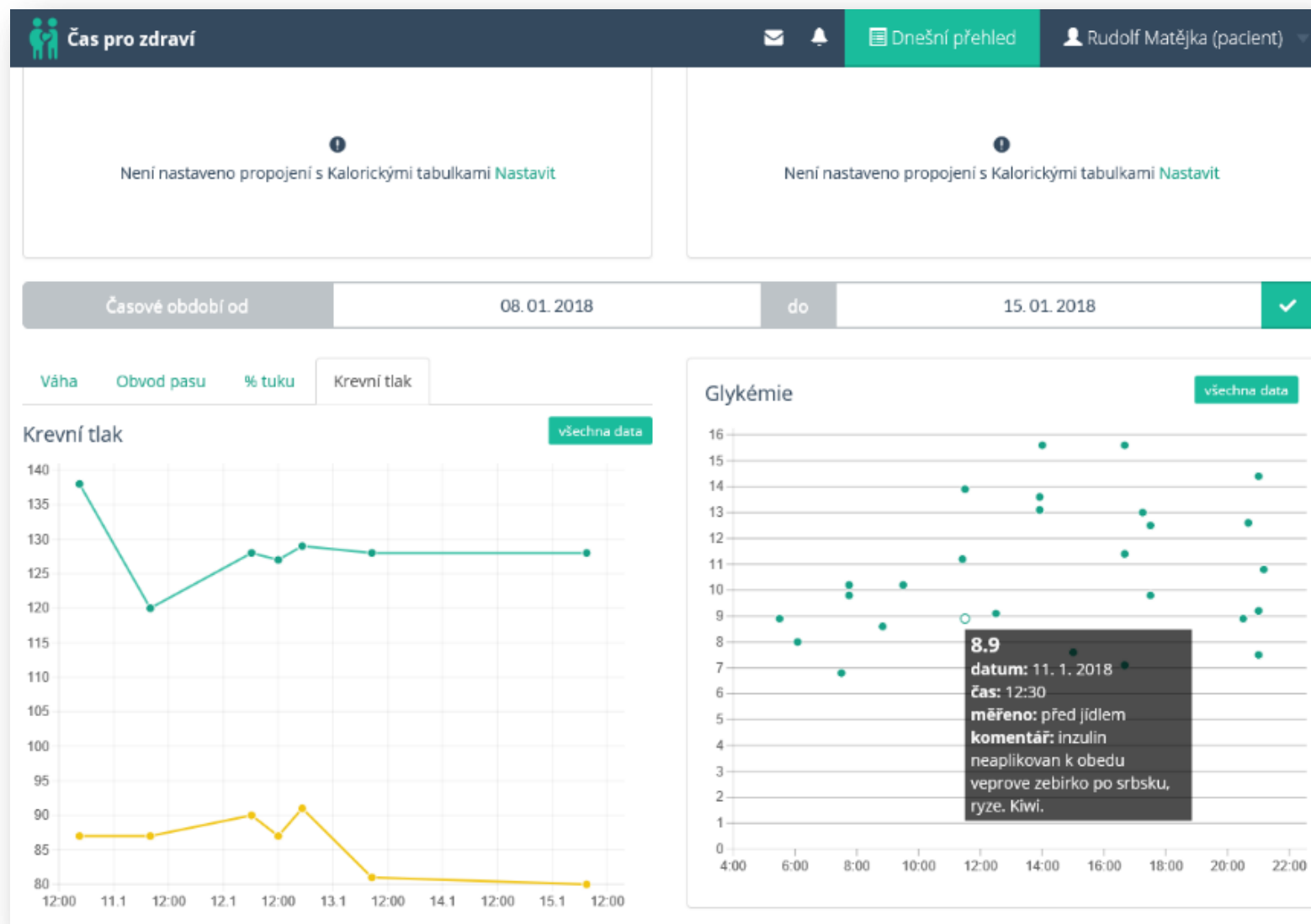
VŠE JE ZDARMA BEZ NUTNOSTI REZERVACE.

TĚŠÍME SE NA VÁS.
Mgr. Bc. Natálie Koubková - *Nutriční terapeutka a fyzioterapeutka*
Bc. Barbora Patková - *Nutriční terapeutka*
Kolektiv Lékárny NA ZDRAVÍ

- + Open day s nutriční terapeutkou
- + Změřeno 15 klientů
- + Jedno doporučení návštěvy lékaře
- + Tři klientky zařazený do skupinového redukčního programu

Skupinový redukční program

- +D Zařazeny 3 klientky
- +D 3 měsíční program s 5 konzultacemi
- +D Náplň první konzultace:
 - +D Měření složení těla
 - +D Obvod pasu
 - +D Vyplněna anamnéza
 - +D Založen „Čas pro zdraví“
 - +D Vysvětlen princip redukčního programu
 - +D Vysvětlen zápis jídelníčku



Skupinový redukční program

Druhá konzultace:

- + Vysvětleny zásady racionální stravy
- + předán soupis zásad

Třetí konzultace:

- + Testování znalostí z minulé konzultace
- + Př. vyplnit potravinovou pyramidu
- + Jaké je rozložení živin, rozložení energetického příjmu během dne
- + Rozbor jídelníčků

Čtvrtá konzultace:

- + Rozbor jídelníčků
- + Probrání mýtů ve výživě a nutnost pohybu.

Pátá konzultace:

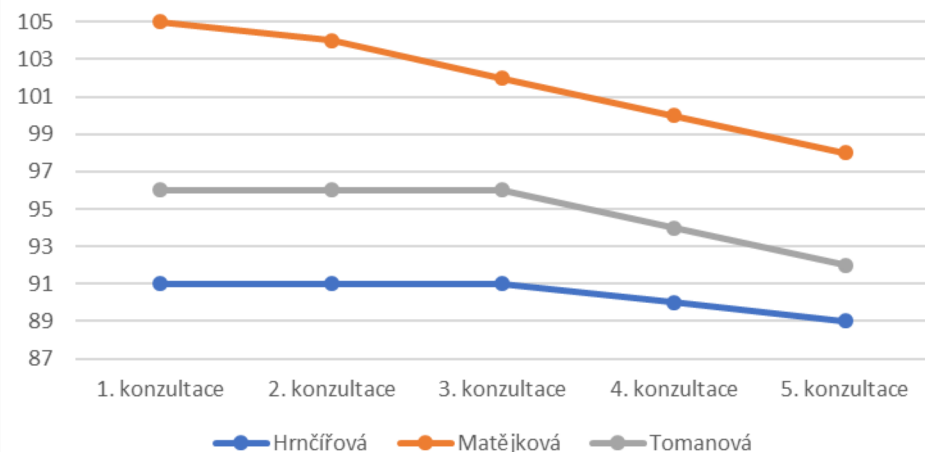
- + Závěrečná měření a případná doporučení pro následující období

- + Po každé konzultaci byla vždy hodinová vycházka s Nordic walking holemi

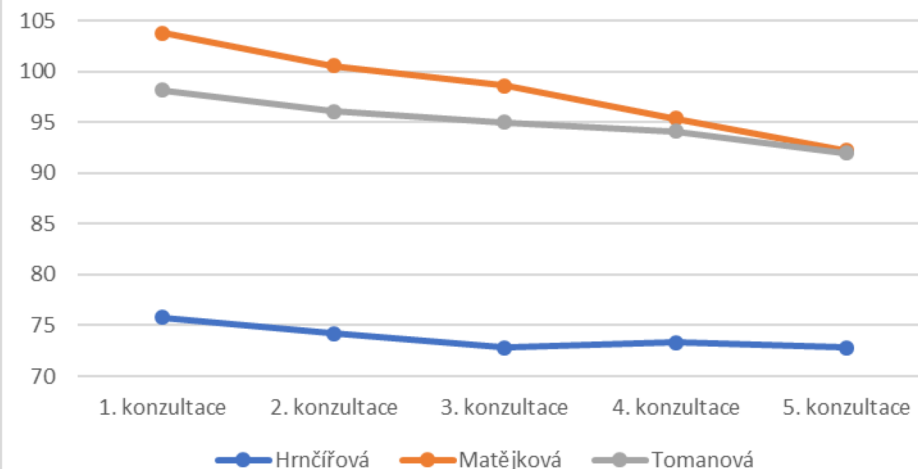
- + Hmotnostní úbytky:
 - + 3,0 kg (OP 2 cm)
 - + 11,8 kg (OP 7cm)
 - + 6,2 kg (OP 4cm)

Skupinový redukční program

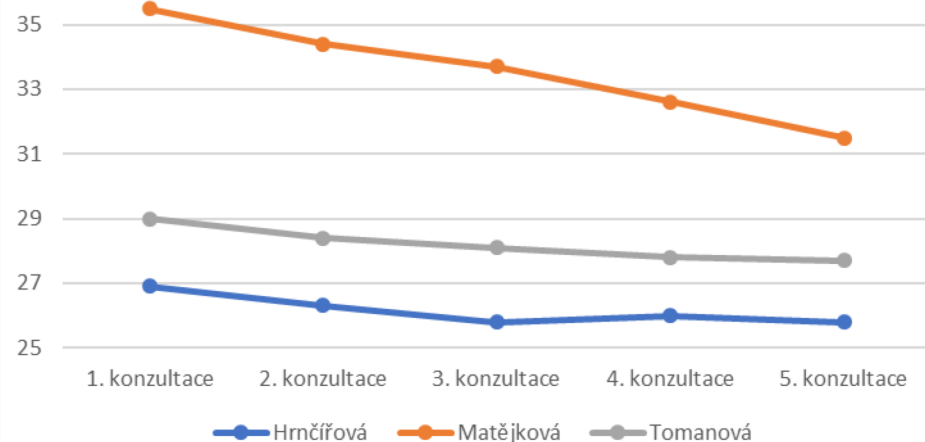
Obvod pasu



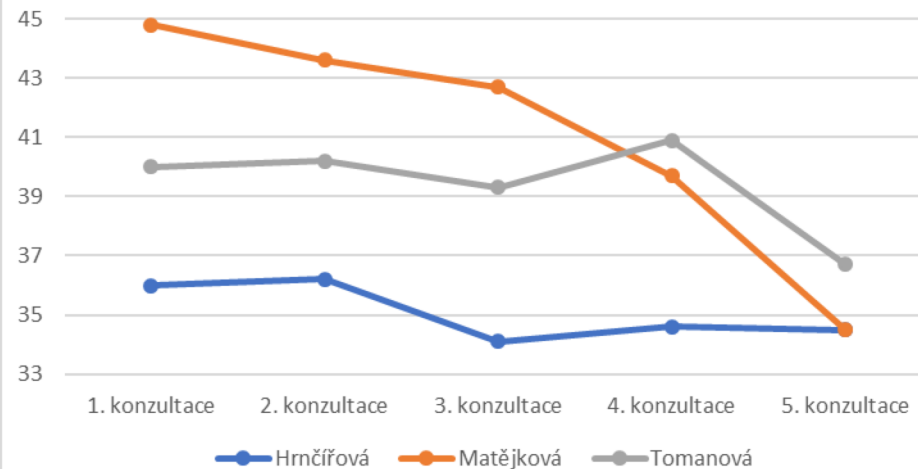
Hmotnost



BMI



% TT



 Prediktorhmotnosti.cz

Přihlášení Registrace

 Prediktorhmotnosti.cz

BUDOUCNOST HUBNUTÍ



Vážení,
nabízíme vám účast ve výzkumném programu, který má za úkol přinést data pro projekt „predikce hmotnosti“, který je řešen na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a jehož hlavním řešitelem je MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.. Na základě získaných dat bude možné vytvořit predikční rovnice, které budou předpovídat efekt různých dietních režimů na vývoj hmotnosti.

Kdo se do programu může zapojit?

Aby data byla použitelná, musíme přesně dodržet věkové rozložení, zastoupení žen a mužů podle věku a bydliště. K tomu nám slouží přihlašovací formulář na těchto stránkách, kde budeme potřebovat vyplnit několik údajů. Pokud tedy máte zájem se zúčastnit tohoto výzkumu, zanechte kontakt ve formuláři a my se vám ozveme.

 Chcete pozvat někoho ze svého okolí? Stáhněte si letáček o projektu.

Program bude probíhat v následujících lokalitách: Sokolov, České Budějovice, Litoměřice, Praha.

Jak probíhá tento program?

Na začátku vás seznámíme s programem a zavedeme monitorování jídla a pohybu. Podrobně vám program představíme vč. všech podmínek, změříme vás na váze, analyzuje množství tělesného tuku a pomůže nastavit monitoring stravování a pohybové aktivity v jenom z podporovaných systémů pro monitorování (kaloricketabulky.cz, nutridata.cz, My Fitness Pal, Google Fit, Apple Health, Garmin, Fitbit apod.). Pokud alespoň týden budete dobře monitorovat (hmotnost, obvod pasu, jídelníček a pohyb), můžete přejít k tzv. zařazovací návštěvě, na které se s vámi setká nutriční terapeutka.

Konzultace v lékárnách Na zdraví

 Prediktorhmotnosti.cz Přihlášení Registrace

Jednotlivá centra se budou postupně otevírat v průběhu ledna. Projekt zahajují centra v Praze a Českých Budějovicích

Lékárna NA ZDRAVÍ
Faustův dům
Karlovo náměstí 502/40

Kontaktní osoba:
Blanka Nováková
✉ napište nám
tel.: 724879640



ČESKÉ
BUDĚJOVICE

Lékárna NA ZDRAVÍ
Kontaktní osoba:
Bc. Veronika Vičková
✉ napište nám
tel.: 777715638



Lékárna NA ZDRAVÍ
Kontaktní osoba:
Jana Procházková
✉ napište nám
tel.: 724879641



Lékárna NA ZDRAVÍ
Kontaktní osoba:
Bc. Daniella Sladká
✉ napište nám
tel.: 603954574





SHAPER

ÚVOD AKTUALITY **PRODUKTY** O NÁS REFERENCE KONTAKTY E-SHOP

DIABOTA SHAPER

„DIABOTY SHAPER MOHU VŘELE DOPORUČIT VŠEM PACIENTŮM S CUKROVKOU.“

prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA
přednosta Interní kliniky FN v Motole a 2. LF UK a prezident Diabetické asociace ČR

 JAK NAKOUPIT - MĚŘICÍ STŘEDISKA

 O DIABOTĚ SHAPER

 VÝZKUM A VÝVOJ

O DIA OBUVI



Víte, že

počet diabetiků v ČR se blíží milionu?
toto onemocnění často postihuje dolní končetiny?
nesprávná péče o nohy diabetiků může vést k amputaci?
nohy diabetika potřebují speciální obuv?

O obuvi

Obuv pro diabetiky SHAPER je unikátní produkt, který spojuje výsledky **výzkumu** a **měření** více než 2 000 pacientů s diabetem na **2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy** pod vedením **prof. MUDr. Milana Kvapila, CSc., MBA**, odborné poznatky **lékařů specialistů** v oblasti prevence a léčby nemoci a požadavky **technologů** a **designérů** na využití moderních technologií a **kvalitních materiálů**.

Tvar kopyta a **dostatek prostoru uvnitř obuvi**, hlavně v prstové části, respektují potřebu chodidel na fixaci a zároveň volnost chodidel při změně objemu během dne.

Konstrukce obuvi a stříh svršku splňují požadavky na **bezpečný vnitřní prostor** obuvi a použité materiály navíc vytvářejí **maximální pohodlí** při chůzi.

Díky přesnému určení výskytu ischemických a neuropatických míst na chodidlech diabetiků, jsme vyvinuli unikátní stélku, která **chrání** tato místa a **preventuje** vznik vředových onemocnění.

Konstrukce obuvi **snižuje riziko vzniku otlaků a nehojících se poranění**, které mohou vést až k amputaci (tzv. „syndrom diabetické nohy“).



Reference



prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA

přednosta Interní kliniky FN v Motole a 2. LF UK a prezident
Diabetické asociace ČR

Diaboty SHAPER mohou vřele doporučit všem pacientům s cukrovkou. Unikátní technologie obsažené v této obuvi byly vyvinuty na základě nejnovějších vědeckých poznatků o prevenci syndromu diabetické nohy a správné konstrukci profylaktické obuvi.



Náš odborník v rozhlase

21.06.2017

Výběr správné obuvi je pro zdraví nejen našich nohou velmi důležitý. Jak o své nohy správně pečovat? Podle jakých kritérií si boty vybírat? Na tyto a mnoho dalších otázek odpovídala prezidentka České podiatrické společnosti MUDr. Marie Součková, která byla hostem Poradny na rozhlasové stanici ČRo Dvojka.

» Více informací

» Starší aktuality

Konzultace v lékárnách Na zdraví



PRAHA

[← Zpět na výběr krajů](#)

**LÉKÁRNA NA ZDRAVÍ -
FAUSTŮV DŮM PRAHA 2**
Praha 2

Adresa: Karlovo náměstí 502/40, 128 00 Praha 2
[Zobrazit provozovnu na mapě](#)

Telefon: 274 776 082
Web: www.lekarnanazdravi.cz
E-mail: paha.faustuvdum@lekarnanazdravi.cz

MUDr. Marie Součková
Praha 1

Adresa: Maiselova 25/4, 110 00 Praha 1
Telefon: 734 246 970
Web: www.ortopediesouckova.com/
E-mail: ortopediesouckova@seznam.cz

+ Německo:

- + lékový management
- + přednášky
- + měření TK, glykémie a cholesterolu

+ Norsko:

- + správné používání inhalátorů,
- + měření TK, glykémie a cholesterolu
- + kontrola znamének
- + substituční terapie
- + Medisinstart- projekt k vyhodnocení lékárenské péče

+D Rakousko:

- +D lékový management (hrazeno pojišťovnou),
- +D měření TK, glykémie, cholesterolu a BMI,
- +D poradenství – probíhá ve všech lékárnách
 - +D Homeopatie,
 - +D Aromaterapie,
 - +D Bachova terapie
- +D substituční program

Děkuji za pozornost