

Vážení pacienti, rádi bychom, abyste našli v tomto letáčku užitečné informace o zdravotní péči v našem regionu a aktuální kontakty na naše pracoviště.

Poskytujeme prvotní péči v diagnostice a léčbě nemocí, dlouhodobou následnou péči a poradenství v prevenci chorob pro občany Dolních Životic, Jezdkovic, Opavy-Milostovic a Zlatník, Stěbořic a Velkých Heraltic.

Dále nabízíme posudkové služby k Vaší pracovní a zájmové činnosti.

V našich střediscích provádíme také vyšetření EKG, tlakový holter, okamžité laboratorní vyšetření CRP, INR, glykémie a glykovaného hemoglobinu. Zajišťujeme komplexní péči pro diabetiky a poradnu pro odvykání kouření.

Objednávání

K Vaší návštěvě se prosím nejlépe objednejte - nejlépe telefonicky na kterémkoliv uvedeném čísle, popř. osobně. Můžete si také domluvit nachystání receptů na trvale užívané léky.

Pacienty s akutním stavem ošetříme týž den i bez objednání – nepodceňujte svůj stav a raději přijďte bez odkladu, byť i v takovém případě je výhodou, když o sobě dáte telefonicky vědět. Případné vystavení neschopenky je možné i tři kalendářní dny zpětně, ale vždy po předchozím, alespoň telefonickém konzultování se mnou.



V zájmu naší vzájemné informovanosti Vás žádáme, abyste nosili k návštěvě u nás dokumentaci od jiných lékařů, zejména seznam Vašich léků,

zdravotní a očkovací průkazy. Prosíme Vás také o včasné sdělení (nejpozději při nejbližším vyšetření u nás) změny osobních údajů nebo zdravotní pojišťovny.

DESATERO NEJLEPŠÍCH INVESTIC DO ZDRAVÍ

1. Pohyb, nejlépe v přírodním prostředí – alespoň ve 3 dnech v týdnu si dopřejte na půl hodiny pohyb v tempu.
2. Střídmost v jídle.
3. Maso jen 3x týdně. Např. ryba – drůbež – červené maso.
4. Zelenina a ovoce naopak 3x denně.
5. Nekuření.
6. Vyhněte se ostatním působlům rakoviny - cigaretovému kouři, uzeninám a připáleninám.
7. Důsledný pitný režim. Doporučuji nejlépe obyčejnou pitnou vodu.
8. 1-2dl vína nebo 3dl piva nebo 2cl kvalitní pálenky ne častěji než 1x denně, pokud Vám neurčím jinak. Zdraví prospívá i káva a čaj – zelený i černý, pokud jsou správně připraveny.
9. Řádné očkování.
10. Vzájemné naslouchání a sdílení starostí s Vašimi blízkými.



Zájemcům o pohybovou terapii nabízíme poradenství o tréninku k posílení srdeční zdatnosti. Zapůjčujeme diskretní přenosný měřič tepové frekvence pro vaše zdravotní vycházky.

PRŮVODCE PRO PACIENTY


Ordinace všeobecného praktického lékaře

MUDr. Vít Skalička

sestra: **Pavla Chlachulová**

2014

www.lekar.zdravcentra.cz/ordinaceskalicka

Stěbořice 28, 747 51,
 Dolní Životice, Hlavní 160, 747 56,
 V. Heraltice, Nad poštou 91, 747 75
 K dispozici je Vám i e-mailová schránka
 s adresou: ordinaceskalicka@centrum.cz

Telefonní kontakty:



553 661 090 (Stěbořice)
553 786 024 (Dolní Životice)
553 666 367 (Velké Heraltice)
722 900 810 (mobilní telefon)

Ordinační hodiny

	7:30–10:30	13:30–15:00	15:00–18:00
Pondělí	V. Heraltice	Stěbořice	poradna*
Úterý	D. Životice		
Středa	Stěbořice	D. Životice / V. Heraltice	poradna* střídavě#
Čtvrtek	V. Heraltice	Stěbořice*	
Pátek	Stěbořice	D. Životice	

Bez hvězdičky – doporučujeme objednání, neobjednané pacienty ošetříme po vyčkání
 * vyšetření pouze pro objednané.
 # termíny dle oznámení na vývěskách

Pacientům s pohybovým a smyslovým omezením poskytujeme **návštěvní službu** v po 11-13h, út a st 10-12h, popř. v jiném čase. Návštěvu prosím sjednávejte s předstihem (pokud možno).

Pohotovostní péče

Pokud náhle onemocníte a Váš stav vyžaduje včasné ošetření, obraťte se na pohotovostního lékaře, kým je:

- **v denní době** všedních dnů registrující praktický lékař - MUDr. Skalička.
Mobilní kontakt: **722 900 810**.
- **večer** v 17 – 22 h, ve **volné dny** 8 – 22 h lékař Pohotovosti – LSPP (budova v zadní části areálu Slezské nemocnice) tel. **553 766 998**.
- v případě **úrazů** non-stop služba chirurgické ambulance Slezské nemocnice budova V.
- **gynekologické** stavy ošetří mimo ordinanční dobu registrujícího gynekologa lékař ambulance při gynek. odd. Slezské nem. Pavilon V.
- **oční** stavy ošetří kterýkoli oční lékař, v pohotovostní době ve všední dny večer do 20h a o volných dnech od 9 do 20h lékař očního odd.
- akutní **zubní** ošetření Vám poskytne ráno od 7 do 8h Váš registrující zubní lékař. Ve volné dny je v době od 7:30 do 14:30 v provozu zubní pohotovost v pavilonu H Slezské nemocnice.
- v případě **otravy** se obraťte na celostátní toxikologickou linku (non-stop) 224 919 293 nebo 224 915 402. Odborník Vám poradí, zda vyvolávat zvracení, případný protijed, apod. Připravte si pro operátora rodné číslo a pojišťovnu postiženého.
- v tísnivé **osobní** situaci se můžete obracet na Rodinnou a manželskou poradnu Opava Pekařská 4, tel. 553 612 501, 553 622 764 po, st, čt 8-16, út 8-18, pá 8-14. Mimo tyto časy na Linku důvěry 596 318 080.
- **duchovní** péče, pomazání nemocných p. Klement Rečlo 739 245 956
p. Petr Knapek 773 278 043
p. Jan Kučera 603 772 754
- Mobilní **hospicová** jednotka Charity Opava pohotovost: 604 111 837, po 15h 731 900 100.
- Spojovatelka Slezské **nemocnice**: 553 766 111

Pokud jde o vážný stav, zejména pokud se objevil některý z následujících příznaků, volejte

155 - záchrannou službu.

- *náhlá bolest nebo tlak na hrudníku*
- *náhle vzniklá dušnost*
- *náhlé ochabnutí končetiny nebo ochrnutí*
- *náhle vzniklé vážnutí řeči*
- *neutěšitelná bolest břicha*
- *silné krvácení, zvracení krve, černá stolice*
- *celotělové křeče*
- *bezvědomí (i krátkodobé)*
- *rozsáhlé popálení nebo vdechnutí kouře*
- *větší úraz*

Operátor bude chtít znát jméno a věk postiženého, místo odkud voláte, případně kontakt na Vás.

Základní rady pro náhlé situace:

Postižený nedýchá: *Nebojte se pomoci – zvládnete to:*

1. Pokud jste v místě sami, zavolejte nejdříve **155** (záchranku).
2. Převalte postiženého na znak, mírně mu **zakloňte hlavu a pootevřete mu ústa.** Zkontrolujte obsah úst.
3. Pokud stále nedýchá, **zahajte kříšení – střídejte vždy 30 stlačení hrudníku a 1 vdech z úst do úst.**

Kříšení provádějte, dokud nepřijede posádka záchranky.

Otevřené krvácení

Na krvácející místo přitlačte čistý, nejlépe sterilní obvaz, v nouzi pak cokoliv, popř. jen Vaše prsty. Postiženou část těla zvedněte. Pokud je krvácení stále silné, zkuste také stlačit místo průběhu přívodné tepny – např. na vnitřní straně paže nad loktem nebo v třísele. Pokud ani to nepomáhá a hrozí-li vykrvácení, zaškrťte postiženou končetinu. Postiženého uložte do autotransfúzní polohy vleže

na zádech s vyvýšenými nohama, a pokud je při vědomí, dejte mu pít – předejdete šoku.

Podezření na zlomeninu

Znehybněte postiženou část těla pro transport. Postiženého uklidněte a podejte mu vodu.

Napíchnutí oční koule, ucha, krku, hrudníku, břicha - cizí těleso neodstraňujte!

Kontakt s horkem (polití, opaření, ožehnutí, opálení): Okamžitě utíkejte k nejbližšímu

vodovodu a nepřetržitě pouštějte na postižené místo proud studené vody – alespoň několik minut. Při větším kontaktu s horkem potom hned vyhledejte lékaře a to i když se Vám zdá postižené místo jen mírně zarudlé.

Úraz elektrickým proudem: Nejdříve odpojte zdroj elektriny (vypněte vypínač, pojistku, apod.) tak, abyste sami nevystavili riziku. Kontrolujte životní funkce postiženého.

Přísáté klíště: Aplikujte na klíště mýdlovou pěnu, odstraňte klíště jemnou pinzetou. Vydezinfikujte místo vpichu. Není třeba navštívit lékaře. Prvotní zarudnutí by mělo vymizet do tří dnů. Případná později se rozrůstající skvrna je důvodem k vyhledání lékaře.

Ostatní kontakty

- Lékárna v Albertu (Hypernově) 553 652 506 po-pá 8-19, so 9-19
- Zdravotnické potřeby p. Foltys (inkontinenční pomůcky vč. rozvozu) 605 111 112.
- Ortopedické pomůcky a lehátko: p. Dvořák, Klášter 553 766 777, p. Sklenář, Popská 553 622 556.
- Sociální příspěvky – péči, ZTP, apod. – Úřad práce Janská 2 (u Východního nádr.) 950 142 524 po, st 8-17, út, čt, pá 8-11
- Žádosti o invalidní, starobní, vdovské a jiné důchody OSSZ, Krnovská ul. 553 604 101 po, st 8-17, út 8-14, pá 8-13.
- Magistrát Opavy – sociální odbor, Krnovská ul. 553 756 636 po, st 8-17 čt, pá 8-14