

Dva dny pro zdraví, které mají smysl!

Moje zkušenost s preventivním programem pro válečné veterány v ÚVN Praha

Každý z nás je zvyklý zvládat věci po svém. Bolesti zad, únava, vyšší tlak nebo drobné zdravotní problémy často bereme jako něco, co ještě vydrží nebo se to dá odložit na „potom“. Jenže právě prevence je to, co může včas odhalit problém dřív, než se stane vážným. I proto jsem se před lety rozhodl absolvovat Program podpory zdraví pro válečné veterány, který realizuje Ministerstvo obrany ve spolupráci s Ústřední vojenskou nemocnicí Praha.

Letos jsem program absolvoval už potřetí, takže jej pravidelně využívám již šestým rokem. A právě to je možná nejlepší důkaz toho, že celý projekt má skutečně smysl a že se vyplatí jej využívat opakovaně. Program je zaměřený na prevenci civilizačních onemocnění a celkové prověření zdravotního stavu válečného veterána. Je plně hrazen z kapitoly Ministerstva obrany a každý válečný veterán jej může absolvovat jednou za dva roky.

Celý program probíhá v Ústřední vojenská nemocnice Praha formou dvoudenního vyšetření.

Objednání je velmi jednoduché:

- telefonicky na čísle 604 167 011,
- e-mailem na veteran@uvn.cz,
- nebo osobně na středisku Zelená cesta v ÚVN Praha.

Velkou výhodou pro mimopražské válečné veterány je možnost bezplatného ubytování v moderně a zároveň bezbariérově zrekonstruovaných pokojích Komunitního centra pro válečné veterány, které se nachází přímo před hlavním vjezdem do nemocnice. Veteráni z větší dálky mohou přijet už den před zahájením vyšetření. Parkování svých osobních plechových mazlíčků máte zajištěno uvnitř areálu nemocnice samozřejmě také zdarma.

První den – profesionální přístup a minimum starostí

První den začínal v 8:15 na středisku Zelená cesta. Hned na úvod dostanete podrobné informace o průběhu programu, pokyny ke stravování a organizaci celého dne. Součástí programu je také bezplatné stravování – oběd v zaměstnanecké jídelně, večeře s sebou a druhý den opět oběd.

Následoval blok vyšetření, který probíhal velmi profesionálně a přitom v klidné a lidské atmosféře. Během dopoledne a časného odpoledne jsem absolvoval odběry krve a moči, rentgen srdce a plic, ultrazvuk břicha, echokardiografii srdce i oftalmologické vyšetření.

Přestože člověk projde během několika hodin řadou ambulancí, vše bylo dobře organizované a bez zbytečného čekání.

Odpoledne pak bylo volné. Já jsem toho využil po svém – vyrazil jsem do Prahy. Navštívil jsem kryptu v kostele sv. Cyrila a Metoděje, kde svůj boj ukončili parašutisté z operace Anthropoid, a potom jsem vystoupal i na Vítkov. Každý si samozřejmě

může volný čas užít podle svého, ale právě možnost spojit vyšetření s příjemně stráveným časem v Praze je další příjemný bonus celého programu.

Druhý den – závěrečné vyhodnocení

Druhý den začal opět na středisku Zelená cesta. Absolvoval jsem EKG a následoval závěrečný pohovor s lékařem. Ten se mnou detailně prošel výsledky vyšetření, doporučil další kroky a vypracoval závěrečnou zprávu pro praktického lékaře. Pokud jsou potřeba další odborná vyšetření, je možné je absolvovat přímo v rámci projektu Zelená cesta v ÚVN Praha, případně na doporučení lékaře i v jiném zdravotnickém zařízení.

Kolem desáté hodiny bylo vše hotové. Ještě jsem se prošel v okolí nemocnice a navštívil zahrady Břevnovského kláštera a po obědě v nemocnici už následovala cesta domů.

Program, který má skutečný smysl

Často slyšíme, že zdraví máme jen jedno. Přesto mnoho lidí preventivní prohlídky odkládá. Tento program ale podle mě představuje výjimečnou možnost, jak během dvou dnů získat velmi kvalitní přehled o svém zdravotním stavu, a navíc v prostředí, které je vůči válečným veteránům maximálně vstřícné.

Ano, pro ty, kteří ještě pracují, to znamená vzít si dva dny dovolené. Ale právě tyto dva dny mohou člověku přinést klid, jistotu a někdy i včasné odhalení problémů, které by jinak zůstaly skryté.

Za sebe mohu Program podpory zdraví pro válečné veterány jednoznačně doporučit. To, že jsem jej absolvoval už potřetí, je pro mě potvrzením, že jde o projekt, který opravdu funguje a má válečným veteránům co nabídnout.

Ministerstvu obrany, pracovníkům projektu Zelená cesta i personálu ÚVN Praha patří velké poděkování za profesionální a zároveň velmi lidský přístup.

Nepodceňujme své zdraví. Stejně jako jsme kdysi plnili své úkoly ve službě, měli bychom dnes věnovat pozornost i sami sobě.

*prap. v. v. Miroslav Kurák,
místopředseda KO SVV ČR Karlovy Vary*