

## ZÁKLADNÉ PROGRAMY VŠEOBECNEJ PSYCHOSOMATICKEJ A INTEGRATÍVNEJ STAROSTLIVOSTI

Náplň programov a cenník platný od 1.5.2023

**Program Flexi 1 (preventívna prehliadka raz za dva roky): 100€/rok**

**Program Flexi 2 (preventívna prehliadka raz za rok): 150€/rok**

Flexi programy sú základnou ponukou starostlivosti v našom centre, ktoré rozširujú starostlivosť hradenú poisťovňami na dostupnú komplexnú starostlivosť s kvalitnou psychosomatickou/ integratívnou prevenciou.

Snažíme sa **porozumieť osobnostnej špecifite každého človeka** a zdravotným rizikám, ktoré vyplývajú z dynamiky jeho osobnosti. Popri klasických zdravotných riešeniach ponúkame prírodné alternatívy, ak je to možné.

Ak ale hľadáte priateľský, prírodný a holistický prístup k Vášmu zdraviu, ste na správnom mieste.

### Preventívna prehliadka Flexi (60min)

Vo Flexi programoch ponúkame komplexnú psychosomatickú/ holistickú preventívnu prehliadku Flexi.

Od septembra 2022 budeme postupne rozširovať možnosti zamerania prevencie od psychosomatiky po komplexný integratívny pohľad, zameraný na životosprávu, nutriciu, manažment stresu, spánok, cirkadiánne rytmy, poruchy mechanizmu dýchania, riziko kognitívneho úpadku a demencií a podobne. Vo Flexi programoch bude dostupná len skrátená verzia tejto prevencie, širší záber bude dostupný za doplatok, alebo v komplexnejších programoch Komplet.

### HRV analýza základná

Je zahrnutá vo Flexi programoch ako súčasť prehliadky Flexi (objednáva sa samostatne). Ide o vyšetrenie variability srdcovej frekvencie, ktorá je odrazom aktivity autonómneho nervového systému (ANS). ANS sa podieľa na mimovôľovej regulácii telesných procesov (krvného tlaku, pulzu, teploty, energie, imunity,..) a je tiež nervovou zložkou stresového systému. HRV analýza dáva informáciu o stresovej aktivácii a aktivite parasympatiku (vagového nervu), ktorý má zásadný efekt na telesnú rovnováhu, potlačanie zápalu a udržanie zdravia. Poruche funkcie ANS sa hovorí dysautómia a je podkladom napríklad niektorých príznakov dlhého Covidu.

HRV parameter je dôležitým markerom zdravia a v Mind&Body centre vieme tento parameter nielen merať, ale aj priaznivo ovplyvňovať. Zvyšovanie vagovej aktivity (aktivity parasympatiku) má vedecky overený vplyv na potlačenie zápalových ochorení, migrény, epilepsie, depresie a ďalších ochorení.

### Doplnkové balíky, ktoré je možné si doobjednať k programom Flexi:

**Lekár na drôte** – možnosť konzultácií akútneho zdravotného stavu mimo ordinačných hodín mailom alebo telefonicky  
**200€/rok**

**Balík Prístroje** – Balík Prístroje (dostupnosť všetkých prístrojových vyšetrení zameraných na fyziológiu stresu, dýchania, hyperventilácie, saturácie kyslíkom, na hodnotenie spánku, rizika kardiovaskulárnych ochorení a pod.)

**150€/rok**

Ďalej je možné vybrať si flexibilne služby, terapie, vyšetrenia a balíky služieb podľa vlastného výberu (viď *Samostatné vyšetrenia a terapie*).

## KOMPLEXNÉ PROGRAMY









### VŠEOBECNEJ PSYCHOSOMATICKEJ A INTEGRATÍVNEJ STAROSTLIVOSTI

Náplň programov a cenník platný od 1.5.2023

<b>Program Komplet 1</b>	<b>350€/rok</b>
<b>Program Komplet 2</b>	<b>750€/rok</b>
<b>Program Komplet 3</b>	<b>1500€/rok</b>

Programy Komplet ponúkajú komplexný prístup zameraný na **porozumenie tzv. psychosomatickej osobnosti klienta**, ktorá vzniká ako mozaika vrodených dispozícií (genetických a epigenetických) a získaných adaptačných stratégií na úrovni tela, psychiky a správania. Tieto adaptačné stratégie, vytvorené ako mechanizmus prežitia na rôzne zložité situácie v našom živote, majú často zásadný a dlhodobý **vplyv na to, ako držíme telo, ako sa hýbeme, ako dýchame, ako funguje naša imunita, ako reagujeme na bezpečie a na výzvy v živote, aký máme pocit sebahodnoty aj ako sme schopní fungovať vo vzťahoch**. Majú tiež významný vplyv na to, **k akým ochoreniam budeme mať v živote dispozíciu**.

Nižšie programy Komplet sú určené najmä na diagnostiku a prevenciu, s počtom Prima konzultácií rastie aj možnosť preventívneho alebo terapeutického riešenia.

Program	Prehliadka Komplet (120min)	Služba Lekár na drôte	Balík prístroje	Prima konzultácie počet
<b>Komplet 1</b>		Možnosť dokúpenia so zľavou 50%		3
<b>Komplet 2</b>				11
<b>Komplet 3</b>				25

**Prehliadka Komplet (120min)**- komplexná psychosomaticko-integratívna preventívna prehliadka zameraná na psychosomaticko integratívny pohľad na individuálne dispozície klienta, jeho životosprávu, spánok, výživu, zvládanie stresu a ďalšie súvislosti, majúce vplyv na individuálne dispozície k ochoreniam.

**Prima konzultácia (55 min)** - Ide o univerzálny hodinový (55min) termín, ktorý je možné využiť na akýkoľvek diagnostický a terapeutický prístup podľa potreby klienta a odporúčenia terepauta (lekára). Môže ísť o psychoterapiu, psychosomatickú alebo integratívnu konzultáciu, nutričné poradenstvo, biodynamickú masáž a pod. Tieto predplatené termíny môže klient využiť buď u MUDr. Bachratej, alebo u ďalších terapeutov Mind&Body po predchádzajúcej dohode (okrem osteopatie a Feldenkrais terapie)

**Lekár na drôte** – možnosť konzultácií akútneho zdravotného stavu mimo ordinačných hodín mailom alebo telefonicky. Je súčasťou programov Komplet 2 a 3, v Komplet 1 možnosť doobjednať za 100€/rok (zľava 50%)

**Balík Prístroje** – dostupnosť všetkých poisťovňou nehradených prístrojových vyšetrení zameraných na fyziológiu stresu, dýchania, hyperventilácie, saturácie kyslíkom, na hodnotenie spánku, rizika kardiovaskulárnych ochorení a pod. Ide hlavne o HRV analýzu rôzneho rozsahu, kapnografiu, tlakový a spánkový holter, spirometriu a ďalšie

**MIND&BODY zdravotné centrum, Zvolenská 36, 821 09 Bratislava**  
**Tel.: 0903 534 112, [info@mindandbody.sk](mailto:info@mindandbody.sk), [www.mindandbody.sk](http://www.mindandbody.sk)**

Z prístrojových vyšetrení je k dispozícii EKG a spirometria (potrebná indikácia lekárom), ostatné prístrojové vyšetrenia nehradené poisťovňou si klient môže zakúpiť so zľavou, v individuálnych prípadoch ich môže lekár indikovať aj bezplatne.

## **SAMOSTATNÉ VYŠETRENIA A TERAPIE – popis a cenník platný od 1.5.2023**

### **Komplexné prehliadky/ konzultácie – MUDr. Lenka Bachratá**

**Psychosomatická konzultácia 60min** **60€**

Základná psychosomatická konzultácia. Ako prvá konzultácia je postačujúca vtedy, keď má klient náhľad na pravdepodobnú psychosomatickú podstatu svojich ťažkostí a organické príčiny boli lekárskymi vyšetreniami vylúčené. V prípade, že ide o prvú konzultáciu, jej súčasťou je zhodnotenie aktuálneho stavu, základnej psychosomatickej anamnézy a posúdenia možného zdroja ťažkostí v prekonaných traumách, zhodnotenie lekárskej správy a výsledkov vyšetrení a návrh ďalšieho postupu. U väčšiny klientov je táto dĺžka termínu vhodná na pokračovaciu terapiu.

**Psychosomatická konzultácia 90min** **90€**

**Psychosomatická konzultácia 120min** **120€**

Tieto dlhšie termíny sú vhodné ako vstupné konzultácie. Ich súčasťou je psychosomatický dotazník, zameraný na možné príčiny ťažkostí. V dlhšom termíne je priestor venovať sa viac aj životospráve: výžive, spánku, cirkadiánnym rytmom, pohybovej aktivite a pod.

**Psychosomatická konzultácia na diaľku - (videohovor Zoom) 60min (vrátane naštudovania zaslanej zdravotnej dokumentácie vopred)**

**90€**

**Prehliadka Dýchanie 90min** **100€**

Táto prehliadka je určená najmä na posúdenie porúch mechanizmu dýchania – na funkciu bránice, aktiváciu pomocných dýchacích svalov, sklon k hypo- alebo hyperventilácii a ich habituálne alebo psychosomatické pozadie. Súčasťou je anamnéza, spirometria, vyšetrenie saturácie kyslíka a kapnografické vyšetrenie, ktorým meriame koncentráciu CO<sub>2</sub> vo vdychovanom vzduchu.

Toto vyšetrenie je vhodné u ľudí s prejavmi hyperventilácie, tetanického syndrómu, panických atakov, pri prejavoch únavy, nervových príznakoch ako točení hlavy a trpnutí rúk,..

Vyšetrenie je vhodné aj pri nočnej poruche dýchania (spánkové apnoe), prípadne u ľudí s arytmiami, paroxyzmami fibrilácie predsiení alebo extrasystolami. Pri podobných ťažkostiach odporúčame vyšetrenie skombinovať so Somno Holterom (24-hodinové monitorovanie krvného tlaku a saturácie kyslíka) a HRV analýzou.

**Prehliadka Dýchanie Plus (Prehliadka Dýchanie, HRV analýza a SomnoHolter)** **150€**

**Integratívna konzultácia vstupná 80min** **80€**

Integratívna konzultácia je vhodná pre tých, ktorí sa chcú pozrieť na svoje zdravie a riešenie ťažkostí veľmi komplexne, ale súčasne nemajú záujem o pohľad optikou psychosomatiky. Integratívny prístup sa zameriava na zdravie a choroby optikou životosprávy, biorytmov, nutricie, metabolizmu a stresu.

**Integratívna konzultácia pokračovacia 55min**

**60€**

## **SAMOSTATNÉ VYŠETRENIA A TERAPIE – popis a cenník platný od 1.5.2023**

### **Terapie a doplnkové vyšetrenia – MUDr. Lenka Bachratá**

**Dlhodobá psychoterapia (50min)**

**50€**

Dlhodobá psychoterapia je podmienená aktuálne voľnou kapacitou a kontraktom na minimálne 10 hodín terapie vo frekvencii raz za týždeň, prípadne raz za dva týždne. Hodinové termíny sú vhodné na terapiu na podklade Gestalt psychoterapie. Na prácu s telom alebo prácu v piesku sú vhodnejšie dlhšie termíny.

**Terapia 2 hod (100 min)**

**100€**

Tieto dlhšie terapeutické sedenia sú vhodné na komplikovanejšie terapeutické prístupy, napríklad prácu s telom (bodyterapia), komplexné biodynamické masáže alebo expresívne terapie, ako práca v pieskovisku.

**Biodynamická masáž (hlava, telo) – len ako súčasť terapie alebo po dohode (50min)**

**45€**

Biodynamické masáže sa obvykle používajú ako súčasť body-psychoterapie na relaxáciu a upokojenie klienta, na uvoľnenie napätia, na lepšie uvedomenie tela a telesných hraníc, na stabilizáciu alebo rozprúdenie energie. Masáž sa vykonáva s terapeutickým zámerom, objednanie je možné len po predchádzajúcej dohode.

### **Doplnkové vyšetrenia**

**SomnoTouch Holter**

**50€**

Ide o multiparametrové 24-hodinové monitorovanie, ktoré využívame najmä ako monitorovanie krvného tlaku inovatívnou metódou bez manžety, takže klient nie je rušený jej nafukovaním a nezvyšuje mu to tak hladinu stresu. Holter okrem toho zachytáva tri zvody EKG, saturáciu krvi kyslíkom (okysličenie krvi), základnú HRV analýzu (stresovú aktivitu) a dáva nám základnú informáciu o kvalite spánku a prípadných poruchách dýchania počas spánku (tzv. spánkové apnoe).

**Kapnografická analýza základná (25min)**

**35€**

Vyšetrením zisťujeme obsah CO<sub>2</sub> vo vydychovanom vzduchu. Je vhodné najmä pri podozrení na hyperventiláciu a zdravotné problémy s ňou spojené, napríklad tetanický syndróm, brnenie prstov, spazmy ciev alebo dýchacích ciest (pripomínajúce astmu), pri únave, fibromyalgii, panických atakoch a pod. Toto vyšetrenie obvykle vykonávame len ako súčasť komplexných vyšetrení, samostatne len po indikácii lekára.

**Spirometria**

**15€**

Spirometria je klasické vyšetrenie, ktoré sa v medicíne používa na vyhodnotenie funkčnosti dýchania, najmä na stanovenie rôznych dychových objemov, pľúcnej kapacity a rýchlosti výdychu v rámci diagnostiky pľúcnych ochorení. Dýchanie má ale výrazné prepojenie s mnohými ďalšími psychosomatickými funkciami, napríklad s telesnou energiou, s aktiváciou mozgu a mierou nabudenia, so schopnosťou robiť si hranice.

## **Vyšetrenia a podporné terapie - Cenník platný od 1.5.2023**

**Podporná terapia 50min** **50€**

**Podporná terapia + neurofeedback 80min** **80€**

Kombinácia terapie a neurofeedbacku, ktorá je pri niektorých typoch ťažkostí veľmi prínosná. Vysvetlenie neurofeedbacku viď nižšie.

**Párová terapia 80min** **70€**

**Neurofeedback vstupné vyšetrenie 80min** **70€**

**Neurofeedback pokračovanie 50min** **50€**

Neurofeedback je podporná prístrojová metóda, ktorá využíva princíp učenia na základe spätnej väzby, ktorej cieľom je ovplyvniť fungovanie mozgu. Klientovi sú elektródami pripojenými na hlavu snímané mozgové frekvencie a prístroj mu následne dáva spätnú väzbu napríklad púšťaním hudby alebo filmu, ak sa mu darí dosahovať frekvencie nastavené terapeutom podľa terapeutického zámeru. Táto metóda je vhodná ako podporná terapia pri liečbe vývinovej traumy, porúch spánku a pozornosti, pri migrénach, úzkosti, depresii a ďalších.

**HRV analýza základná, vstupná 50min** **50€**

HRV analýza je vyšetrenie variability pulzovej frekvencie (heart rate variability) zo záznamu EKG, z ktorého je možné usudzovať o aktivite autonómneho nervového systému (ANS), konkrétne jeho sympatickej vetvy, ktorá riadi stresovú reakciu typu útek/útok, a parasympatickej vetvy, ktorá riadi aktivity spojené s relaxáciou, bezpečím, homeostázou a citlivosťou. Význam aktivity parasympatiku pre zdravie a schopnosť samoliečenia a regenerácie je potvrdený mnohými výskumami. HRV analýza nám dáva v tomto smere veľmi zaujímavé informácie. Vyšetrenie nie je možné realizovať u klienta, ktorý nemá sínusový rytmus (napr. pri fibrilácii predsiení, iných arytmiách alebo pri kardiostimulátore) a vyšetrenie môže byť skreslené napríklad pri ochorení, užívaní niektorých liekov alebo po užití návykových látok (fajčenie, alkohol, drogy,..).

**HRV analýza základná, kontrola 25min** **30€**

Ide o opakované vyšetrenie HRV analýzy v rovnakom rozsahu ako pri vstupnej analýze. Tento časový rozsah je postačujúci tiež v prípade, že ide o vyšetrenie ako súčasť komplexnej prehliadky, alebo u klienta v programe, ktorého anamnézu lekár pozná.

**HRV Holter (24 hodinové monitorovanie)** **40€**

Základom vyšetrenia je 24 hodinový monitoring EKG, ktorý pacient nosí na tele. Ide o drobný nanápadný prístroj, prepojený káblíkmi s dvoma elektródami, ktoré má klient nalepené na hrudníku. Táto analýza nám dá doplnkové informácie o aktivite sympatiku a parasympatiku počas celého dňa aj noci, o kvalite spánku aj o riziku kardiovaskulárnych ochorení a spánkových porúch dýchania.

## **Krátkodobé špeciálne programy a zapožičanie prístrojov na domáci tréning**

**HRV biofeedback tréning s guľou Qiu – vstup 50min 40€**

**HRV biofeedback tréning s guľou Qiu – pokračovanie tréningu 30min 25€**

Práce s HRV biofeedbackom je vhodná pri zdravotných problémoch súvisiacim so stresom a napätím, ktoré sa prejavujú hlavne na srdcovo-cievnom systéme a pohybovom aparáte, napríklad pri vysokom krvnom tlaku, tenzných bolestiach hlavy alebo bolestiach chrbta.

Qiu je prístroj vo forme svietiacej gule, ktorá reaguje farbou svetla na aktuálnu stresovú aktivitu klienta prostredníctvom parametra HRV (variability pulzovej frekvencie – vid' vyššie – HRV analýza). Pri úvodnej vstupnej konzultácii (50min) klienta učíme, ako znížiť hladinu stresu a dosiahnuť relaxáciu. Následne môžeme prístroj zapožičať domov na niekoľko dní až týždeň na domáce tréningy. Následne klient príde na polhodinovú kontrolu a výsledky jeho snahy vyhodnotíme stiahnutím dát z prístroja (30min termín).

**Zapožičanie Qiu 1 deň 15€**

**Zapožičanie Qiu 1 týždeň 40€**

**Ďalšie služby a terapie – cenník platný od 1.5. 2023**

Konzultačné služby, koučing pre vedúcich pracovníkov a zamestnancov (za 10min)	10 €
Predoperačné vyšetrenie (lek. vyšetrenie +zákl. odbery + EKG)	85 €
Lekárska prehliadka PZS základná (20min)	25 €
Lekárska prehliadka PZS s EKG	40 €
Potvrdenie zdravotnej spôsobilosti – vodičský preukaz / autoškola, na výkon práce	25 €
Lekárska prehliadka a posudok pre držanie strelnej zbrane (vrátane výpisu z dokum. pre potreby psychológa)	45 €
Potvrdenie zdravotnej spôsobilosti (napr. na štúdium, potravinársky preukaz a iné - bez potreby komplexnej prehliadky)	10 €
Vyšetrenie a výpis z dokumentácie pre potreby komerčnej poisťovne, cena za 10min práce	10 €
Osteopatia – 55 min. dospelý	80 €
Osteopatia – 55 min. dieťa do 12 rokov	60 €
Lekárske potvrdenie v slovenskom jazyku	10 €
Lekárske potvrdenie v anglickom jazyku	15 €
Vypísanie lekárskej správy na žiadosť klienta - slovenský jazyk	15 €
Vypísanie lekárskej správy na žiadosť klienta - anglický jazyk	30 €
Výpis zo zdravotnej dokumentácie na žiadosť klienta	30 €
Vystavenie náhradných tlačív alebo tlačív nehradených poisťovňami (tlačiva PN pri strate alebo poškodení, náhradný recept pri strate a pod.)	5 €
Vystavenie posudku pre potreby súdu alebo právne konanie	30 €
Príplatok za administratívny výkon s urýchlenným vyhotovením do 24 hodín	10 €
Kopírovanie dokumentu na žiadosť klienta (za stranu)	0,20 €
Lekárske vyšetrenie alebo konzultácia na žiadosť pacienta, 10min	15 €
EKG vyšetrenie + popis - na žiadosť klienta	20 €
Aplikácia očkovacej látky nehradenej zo ZP (vrátane úvodného vyšetrenia a odsledovania)	10 €
Vyšetrenie CRP alebo FOB v ambulancii - na žiadosť klienta	5 €
D-dimer POCT	8,50 €
Administratívny úkon, vystavenie lekárskeho predpisu	5 €
Vystavenie medzinárodného očkovacieho preukazu	5 €