

## ZÁKLADNÉ PROGRAMY VŠEOBECNEJ PSYCHOSOMATICKEJ A HOLISTICKEJ STAROSTLIVOSTI

Náplň programov a cenník platný od 1.7.2021

**Program MB Flexi 1 (preventívna prehliadka raz za dva roky): 60€/rok**

**Program MB Flexi 2 (preventívna prehliadka raz za rok): 110€/rok**

Tieto programy sú vo svojej základnej podobe najjednoduchšou verziou toho, čo ponúkame. Základom je všeobecná starostlivosť v rozsahu hrazenom slovenskými zdravotnými poisťovňami, ktorá je rozšírená o:

1. Intergratívny, psychosomatický a skutočne preventívny prístup. Snažíme sa porozumieť individuálnej osobnostnej špecifite konkrétneho človeka a zdravotným rizikám, ktoré vyplývajú z jeho osobnostnej dynamiky. Snažíme sa ponúknuť prirodzenú alternatívu k farmakologickej, operačnej alebo inej konvenčnej liečbe, ak je to možné. Cena za program nám navyše umožňuje starať sa celkovo o významne nižší počet klientov a tým mať na každého čas vtedy, keď to potrebuje.
2. **Komplexné a psychosomaticky zamerané preventívne prehliadky** (prehliadka Flexi 60min + základná HRV analýza), **vo frekvencii raz za 2 roky (Flexi 1) alebo raz rok (Flexi 2).**
3. **Súčasťou programov sú nasledovné benefity\*:**
  - **prístrojové vyšetrenia nehradené zdravotnou poisťovňou, ak sú indikované lekárom z dôvodu zdravotného stavu (HRV Holter, SomnoTouch holter, kapnografia)\***
  - **zľavy na konkrétne služby nehradené zdravotnou poisťovňou, špecifikované v cenníku \***

*\*tieto benefity prináležia len tým klientom, ktorí v predchádzajúcich dvoch rokoch uhradili poplatok za zvolený program načas, t.j. pred dátumom uplynutia predchádzajúceho ročného obdobia.*

Inak starostlivosť vo svojej podstate funguje podobne ako v inej všeobecnej starostlivosti, pričom všetkých klientov pri každom vyšetrení objednávame na konkrétny termín.

Ak očakávate, že v základnej verzii tohto programu vyriešite svoje psychosomatické ťažkosti, asi budete sklamaní. Je možné, že sa Vám podarí posunúť sa v niektorých jednoduchších veciach, ale riešenie komplexných a dlhodobých problémov a je často otázkou mesiacov až rokov cieleného úsilia, v ktorom hrá veľkú rolu Vaša motivácia.

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

Súčasťou programu je možnosť konzultácie aktuálneho zdravotného stavu telefonicky v pracovnej dobe vo vyhradených hodinách, ak osobná návšteva nie je nutná. Snažíme sa umožniť Vám aj čo najefektívnejšiu komunikáciu mailom alebo telefonicky v súvislosti s prevádzkovými záležitosťami, ale časovo náročnejšie komplexné konzultácie a konzultácie mimo pracovnej doby (vrátane konzultovania zdravotného stavu Vašich blízkych) poskytujeme vo Flexi programoch len ako zvlášť platenú službu.

**Preventívna prehliadka Flexi (60min) + HRV analýza (30min):** tieto programy zahŕňajú základnú psychosomatickú/ holistickú preventívnu prehliadku Flexi, ktorej súčasťou je vyhodnotenie komplexného psychosomatického dotazníka, vyšetrenie lekárom vrátane anamnézy a vyhodnotenia psychofyziologického stresu v osobnom a pracovnom živote, základného vyšetrenia všetkých orgánových systémov a zhodnotenia porúch držania tela a porúch dychového mechanizmu. Súčasťou prehliadky je HRV analýza v rozsahu dvoch základných testov (vyšetrenie zamerané na aktiváciu stresového systému). Laboratórne odbery sa v prehliadke vykonávajú vo frekvencii hrazenej zdravotnou poisťovňou, alebo podľa potreby závisiacej na zdravotnom stave klienta.

Tieto programy sú určené najmä pre tých, ktorí nemajú väčšie zdravotné ťažkosti, alebo ich zdravotné ťažkosti sú stabilizované a sú súčasne primerane motivovaní k zdravému životnému štýlu a starostlivosti o svoje zdravie.

K programom je možné **zvoliť tieto balíky doplnkových celoročných služieb**:

**Lekár na drôte** – možnosť konzultácií akútneho zdravotného stavu mimo ordinačných hodín mailom alebo telefonicky, súčasťou je aj možnosť v prípade núdze konzultovať zdravotný stav blízkeho príbuzného **120€/rok**

**Balík Prístroje** – možnosť dostupných prístrojových vyšetrení raz ročne (HRV analýza, HRV Holter, kapnografia, SomnoTouch Holter, zapožičanie Qiu na 2 týždne alebo kapnografu na týždeň) **100€/rok**

Ďalej je možné vybrať si flexibilne služby, terapie, vyšetrenia a balíky služieb podľa vlastného výberu (viď *Samostatné vyšetrenia, terapie a balíky služieb*), pričom na celkový balík doplnkových služieb poskytujeme množstevné zľavy podľa cenníka.

## KOMPLEXNÉ PROGRAMY VŠEOBECNEJ PSYCHOSOMATICKEJ A HOLISTICKEJ STAROSTLIVOSTI

Náplň programov a cenník platný od 1.7.2021

**Program MB komplet α (základ komplet + Prima konzultácia á 3 mes.) 250€/rok**

**Program MB komplet β (základ komplet + Prima konzultácia á 1 mes.) 600€/rok**

**Program MB komplet γ (základ komplet + Prima konzultácia á 2 týž.) 1200€/rok**

V komplexných programoch MB je v cene programu oveľa širší spoločný základ ako Flexi programy.

PV základoch všetkých programov je celoročná starostlivosť všeobecným lekárom s holistickým a psychosomatickým kontexte, práca so stresom, práca so životosprávou, diétou a životným štýlom. Našou hlavnou snahou je preventívny a komplexný pohľad na zdravie, prepojenie telesného zdravia s psychikou, typom osobnosti, spôsobom stresovej aktivácie a životným štýlom. Samozrejmosťou je individuálny prístup a objednávanie na termín pri každej návšteve.

Ďalšími súčasťami všetkých Komplet programov sú

- širšia **prehliadka Happy XL (90min + HRV)** raz ročne
- program **balík Prístroje** - dostupnosť všetkých prístrojových vyšetrení, nehradených poisťovňami (komplexná HRV analýza, HRV Holter, SomnoTouch Holter, kapnografia, Qiu, + ďalšie, ktoré budeme priebežne obstarávať) raz ročne alebo podľa indikácie lekára. Ide o vyšetrenia, ktoré sú určené najmä na hodnotenie aktivity stresu a práce so stresom, dýchaním, pri problémoch s krvným tlakom, spánkom a pod. A považujeme ich za významné pri prevencii najmä civilizačných ochorení
- možnosť konzultácií s lekárom mimo pracovnú dobu mailom alebo telefonicky (Balík **Lekár na drôte**)

**Programy sa od seba líšia počtom pravidelných konzultácií.**

**Program Komplet α:** klient má k dispozícii ročne okrem preventívne prehliadky ešte **3 hodinové konzultácie Prima**, optimálne rozložené vo frekvencii raz za štvrtrok. Táto frekvencia je vhodná na manažovanie životného štýlu, vitamínovej a nutričnej terapie, na príležitostné konzultácie/terapie, biodynamické masáže, prácu s biofeedbackom, relaxácie alebo prácu s dýchaním. Samozrejme je možné dokúpiť si ďalšie hodiny terapií podľa potreby.

**Program Komplet β:** klient má k dispozícii okrem preventívnej prehliadky ešte **11 hodinových konzultácií Prima**, optimálne rozložené vo frekvencii raz za mesiac. V tejto frekvencii je využité podobné ako v programe Komplet α, len je možné pracovať o niečo intenzívnejšie.

**Program komplet γ:** oproti nižším programom je v tomto programe klientovi k dispozícii **25 hodinových konzultácií Prima**, optimálne vo fekvencii raz za dva týžne. V tejto frekvencii je možná relatívne intenzívna starostlivosť akoukoľvek dostupnou formou terapie (viď program Komplet α).

### **Preventívna prehliadka Happy XL:**

Ide o dvojhodinovú psychosomatickú konzultáciu, ktorej snahou je komplexný pohľad na klienta- nielen na jeho zdravotný stav, ale najmä jeho typ osobnosti, individuálne zdravotné riziká a dispozície či už zo strany genetickej, alebo psychofyziologickej. Pracujeme s prejavmi aktivácie stresového systému, ktoré nám dávajú informáciu o spôsobe preťaženia a potrebe jeho kompenzácie. Súčasťou prehliadky je HRV analýza a podľa časových možností aj komplexné somatické vyšetrenie s dôrazom na telesnú konštitúciu, držanie tela a mechanizmus dýchania.

**SAMOSTATNÉ VYŠETRENIA, TERAPIE A BALÍKY SLUŽIEB – popis a cenník platný od 1.7.2021**

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

**Preventívna prehliadka Happy (90min)**

**65€**

Základná skrátaná psychosomatická/holistická prehliadka. Súčasťou je dotazník zameraný na životný štýl, stravovanie, zvládanie stresu, osobné a rodinné riziká a symptómy svedčiace pre aktiváciu stresového systému. Prehliadka ďalej obsahuje konzultáciu zameranú na zdravotné ťažkosti a stresovú záťaž, vyšetrenie všetkých orgánových systémov, posúdenie držania tela a pohybového aparátu, s dôrazom na mechanizmus dýchania. V rámci prehliadky sa vykonáva tiež základná HRV analýza (test na aktiváciu a rovnováhu nervového systému, ktorý reguluje stresovú odpoveď).

**Preventívna prehliadka Happy XL (120min)**

**85€**

Je rozšírením prehliadky Happy. Súčasťou je komplexný psychosomatický dotazník. Je určená najmä pre klientov, ktorí majú komplexnejší zdravotný problém a ke potrebné napríklad zhodnotiť doterajší priebeh a absolvované vyšetrenia.

**Preventívna prehliadka Respiro základ (60min)**

**45€**

Táto prehliadka je určená najmä na posúdenie porúch mechanizmu dýchania – funkciu bránice, aktiváciu pomocných dýchacích svalov, sklon k hypo- alebo hyperventilácii. Súčasťou je krátka anamnéza a kapnografické vyšetrenie, ktorým meriame koncentráciu CO<sub>2</sub> vo vydychovanom vzduchu. Zmyslom tohto vyšetrenia je najmä odhalenie porúch mechanizmu dýchania v zmysle hyperventilácie, ktorá môže byť príčinou tetanie a rozličných neuromuskulárnych prejavov, vrátane bolestí hlavy, trpnutia prstov, prejavov podobných astme a pod. Poruchy dýchania majú výrazný vplav na celkový metabolizmus organizmu, pretože spôsobuje v krvi alkalózu (zásadité prostredie), ktoré môže vyvolávať spazmy, arytmie, únavu, svalovú slabosť a podobne.

V tomto skrátanom vyšetrení nie je priestor na zisťovanie súvislostí a prácu s dýchaním. Ak chcete rozumieť, s čím poruchy mechanizmu dýchania súvisia a ako s nimi pracovať, zvolte prosím radšej rozšírenú verziu.

**Preventívna prehliadka Respiro komplet (120min)**

**85€**

Rozšírená verzia prehliadky Respiro základ, v ktorej okrem hore uvedeného hľadáme súvislosti porúch dýchania (porušená funkcia nosa, alergie, návyk, psychická príčina ako úzkosť alebo panika,..) a zahajujeme alebo navrhujeme terapiu.

## **SAMOSTATNÉ VYŠETRENIA, TERAPIE A BALÍKY SLUŽIEB II. – popis a cenník platný od 1.7.2021**

### **Jednotlivé vyšetrenia a terapie – MUDr. Bachratá**

#### **Prima konzultácia 55min**

**45€**

Ide o základnú terapeutickú jednotku, v rámci ktorej je možné vykonávať takmer čokoľvek z dostupných terapií alebo vyšetrení, čo nemá samostatnú položku v cenníku a na čom sa klient s terapeutom dohodne, napr. psychosomatické konzultácie, relaxácie, práca s biofeedbackom, biodynamické masáže, prístrojové vyšetrenia a pod.

Upozornenie: Na tento typ konzultácie sa klient objednáva až po dohovore s lekárom, v nadväznosti na vstupnú prehliadku alebo program, vždy s orientačnou predstavou, čo bude náplňou termínu.

#### **Dlhodobá terapia 55min**

**40€**

Určená pre klientov so záujmom o dlhodobú liečbu. Je podmienená voľnou kapacitou, súhlasom dr. Bachratej a trvaním terapie aspoň 10 hodín. Štandardná odporúčená frekvencia stretnutí je raz za týždeň, po individuálnej dohode raz za dva týždne. Menej častá frekvencia nie je považovaná za dlhodobú terapiu a vzťahuje sa na ňu cena za Prima konzultáciu, ak nie je dohodnuté inak.

#### **Terapia 1,5 hod (80 min)**

**60€**

#### **Terapia 2 hod (110 min)**

**80€**

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.

#### **SomnoTouch Holter**

**40€**

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 zvedy 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).

## ĎALŠIE VYŠETRENIA, TERAPIE A BALÍKY SLUŽIEB III. - Cenník platný od 1.7.2021

### *Jednotlivé vyšetrenia a terapie – iní terapeuti*

**HRV analýza základná, vstupná 55min 40€**

Ide o vyšetrenie variability pulzovej frekvencie zo záznamu EKG alebo pulzovej vlny, z ktorého je možné usudzovať o aktivite autonómneho nervového systému (ANS), najmä jeho sympatickej vetvy, ktorá riadi stresovú reakciu typu útek/útok, a parasympatickej vetvy, ktorá riadi relaxačnú odpoveď v tele. Význam aktivity parasympatiku pre zdravie a schopnosť samoliečenia a regenerácie je potvrdený mnohými štúdiami. Zdá sa však, že navýznamnejšia je rovnováha medzi obidvomi vetvami ANS a súčasná optimálna adaptácia na zmeny v prostredí, t.j. schopnosť aktivity sympatiku v prípade ohrozenia a aktivity parasympatiku v situácii bezpečia. 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 20€**

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) 30€**

Základom vyšetrenia je 24 hodinový monitoring EKG, ktorý pacient nosí na tele. Ide o drobný nanápadné 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.

**Kapnografická analýza základná (30min) 25€**

Toto vyšetrenie 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 a pod. Ako samostatné toto vyšetrenie vykonávame len ako súčasť programov, alebo na základe indikácie lekára centra.

**Body sense konzultácia 50min 30€**

**Body sense konzultácia 25 min 20€**

Náplňou Body Sense konzultácií je dostať klienta viac do kontaktu s telom, zlepšiť jeho vnímanie, prežívanie a porozumenie vnútorným pocitom prichádzajúcim z tela, ktoré prinášajú dôležité informácie o našom prežívaní a vnútornom vyhodnocovaní pocitu ohrozenia a bezpečia. Dobrý kontakt s vlastným telom je dôležitý nielen na to, aby sme včas dokázali zachytiť aj prvé najjemnejšie príznaky zdravotných ťažkostí, ale aj na to, aby sme lepšie rozumeli sebe a svojim potrebám a tak sa o ne dokázali čo najlepšie postarať.

**Relaxačná biodynamická masáž hlavy 25min 20€**

**Biofeedback/ Neurofeedback vstupné vyšetrenie 80min 45€**

**Biofeedback/ Neurofeedback pokračovacie vyšetrenie 55min 30€**

Vstupné vyšetrenie/pokračovacia konzultácia k práci s biofeedbackom/ neurofeedbackom. V úvode terapeut pomocou rozhovoru a dotazníkov zistí aktuálnu situáciu klienta a hlavný problém, ktorý potrebuje riešiť. Na základe toho odporučí postup a určí nastavenia prístroja. Súčasťou vstupnej konzultácie je aj prvý tréning alebo stresová diagnostika. Čo je to biofeedback a neurofeedback, načo slúžia a ako vyzerá tréning s nimi si môžete prečítať na úvodnej strane v sekcii Čo ponúkame.

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

**HRV biofeedback tréning s guľou Qiu – vstup 50min 30€**

**HRV biofeedback tréning s guľou Qiu – pokračovanie tréningu 30min 20€**

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 10€**

**Zapožičanie Qiu 1 týždeň 40€**

**Zapožičanie kapnometra na domáci tréning 1 deň 15€**

**Zapožičanie kapnometra na domáci tréning 1 týždeň 70€**

Tréning dýchania s kapnometrom je dôležitý najmä u pacientov s chronickou hyperventiláciou, kde je dôležitý pravidelný tréning na zmenu mechanizmu dýchania. Tomuto tréningu musí predchádzať Preventívna prehliadka Respiro aspoň v základej forme. Tréning začína úvodným polhodinovým zaškolením na prácu s prístrojom, následne pacient pokračuje pravidelnými tréningami v domácom prostredí a po týždni príde na polhodinové vyhodnotenie.