



Gastroenterologické Centrum BEZRUCHOVA Ambulancia nutričnej terapie



VITAJTE

v Ambulancii nutričnej terapie Bezručova

VERÍME, ŽE SPRÁVNA VÝŽIVA JE ZÁKLADOM ZDRAVIA

**V NAŠICH AMBULANCIÁCH V POLIKLINIKE BEZRUCHOVA
POSKYTUJEME ŠPECIALIZOVANÚ ZDRAVOTNÚ
STAROSTLIVOSŤ V ODBORE NUTRIČNÁ TERAPIA.**

Poskytujeme komplexné služby v oblasti výživy a stravovania, individuálnu terapeutickú činnosť pre pacientov s potvrdenými diagnózami a odporúčanou liečbou, diagnostiku, návrh a realizáciu výživových plánov.

Špecializujeme sa na profesionálnu nutričnú terapiu, ktorá zahŕňa klinickú aj fyziologickú výživu. Veľkú pozornosť venujeme starostlivosti o pacientov s chronickými ochoreniami, ich dlhodobému sledovaniu a komplexnej starostlivosti.

**NAŠÍM CIEĽOM JE SPOLAHLIVÁ DIAGNOSTIKA, KTORÁ
VYUŽÍVA NAJMODERNEJŠIE POSTUPY, S CIEĽOM
ÚSPEŠNE RIEŠIŤ VÝŽIVOVÉ POTREBY A ZDRAVOTNÉ
ŤAŽKOSTI NAŠICH PACIENTOV.**

www.poliklinikabezrucova.sk

Ako sa objednať na PRVÚ KONZULTÁCIU

Prvým miestom, s ktorým v našom nutričnom centre prídete do kontaktu, je naša moderne vybavená recepcia v priestoroch polikliniky **na - 1 poschodí v pediatickej časti.**

Naša koordinátorka Vám zabezpečí objednanie na vstupné vyšetrenie **na presný termín.**

Čas potvrdeného termínu Vám naše centrum garantuje.

Na prvé (vstupné) vyšetrenie sa môžete objednať online cez **kontaktný formulár**, ktorý nájdete na webstránke centra **www.poliklinikabezrucova.sk** alebo **osobne** na recepcii denne medzi 8:00 –12:00 hod. a 13:00–15:00 hod. (piatok do 14:00 hod.).

Objednanie je možné aj **telefonicky** na čísle: **0907 609 516.**

Pri objednávaní je potrebné uviesť: meno a priezvisko, rodné číslo, kontaktné údaje - adresu, telefón, e-mail.

Na termín vstupného vyšetrenia **príďte, prosím, aspoň o 10 minút skôr.** **Po príchode sa prihláste** na recepcii. Naša koordinátorka Vás usmerní a usadí v čakárni, kde počkáte na vyšetrenie. Z čakárne si Vás následne vyzdvihne nutričná terapeutka.

Na vstupné vyšetrenie si, prosím, prineste **všetku dostupnú zdravotnú dokumentáciu**, ktorá sa týka Vašich ťažkostí.

Nutričky z Bezručky



Bc. Monika Ottavová
Nutričná terapeutka



Bc. Alexandra Wolfová
Nutričná terapeutka

Pokiaľ sa na termín nedokážete dostaviť, ohláste to, prosím, čo najskôr na recepcii. Naša koordinátorka Vám dá iný termín.

Pokiaľ na svoje vyšetrenie prídete neskoro, je možné že Vám budeme musieť dať nový termín vyšetrenia. Ak to možnosti dovoľia, budeme sa snažiť Vás vyšetriť ešte v ten istý deň, prípadne ak meškanie nebude veľké, tak v tom istom termíne, ktorý bol objednaný a vyšetrenie prípadne trochu skrátiť. Ani v tom prípade však nemusíte mať obavy a prípadné skrátené vyšetrenie nebude mať vplyv na kvalitu ani obsah vyšetrenia.

Ako sa objednať na KONTROLNÚ KONZULTÁCIU

Na kontrolné vyšetrenie sa môžete objednať **osobne na recepcii** denne medzi 8:00 – 12:00 a 13:00 – 15:00 hod. (piatok do 14:00 hod.) alebo telefonicky na čísle **0907 609 516.**

Ak máte zakúpený program, ktorý obsahuje určitý počet kontrol, je možné si ďalší termín rezervovať ihneď po úvodnej konzultácii na recepcii.

Ako vyzerá prvá konzultácia

Proces nutričnej starostlivosti je rozdelený do dvoch častí: **identifikácia problémov a riešenie problémov.** Úvodná konzultácia u nutričného terapeuta je kľúčovým krokom na spomínanú identifikáciu problému.

Zahrňa:

- **nutričný skríning** je proces identifikácie pacientov, ktorí sú v malnutriícii alebo v ohrození malnutriície (podvýživy). Malnutriícia nie je vždy na prvý pohľad zjavná, môže byť skrytá a nenápadná.
- detailná a podrobná **nutričná anamnéza** je základnou podmienkou. Nutričný terapeut zisťuje dlhodobé stravovacie zvyklosti a ich zmeny, informácie o súčasnom príjme stravy a živín pacienta.

Anamnéza zahrňa aj nasledujúce časti: osobné údaje, fyzikálne vyšetrenie, antropometrické ukazovatele, biochemické a laboratórne vyšetrenia, psycho-sociálne ukazovatele, prebiehajúce a prekonané ochorenia, farmakologickú anamnézu, zistenie abúзов a alergénov, u žien gynekologickú anamnézu.

- **meranie na bioelektrickej impedancii** je systém diagnostických techník určených na meranie a hodnotenie vybraných telesných znakov ľudského tela. Poskytuje presné údaje o telesných rozmeroch a ich zložení.



Pediatrická prvá konzultácia

- **nutričný skrining** prispôsobený pre tých najmenších na identifikáciu malnutrície.
- **nutričná anamnéza** je systematický zber informácií o stravovacích návykoch, výživovom stave a faktoroch ovplyvňujúcich výživu dieťaťa. Zahŕňa komplexné posúdenie biologických, sociálnych a environmentálnych aspektov, ktoré môžu ovplyvniť rast a vývoj dieťaťa.
- **meranie na bioelektrickej impedancii** od 6 rokov, mladším deťom sú telesné rozmery merané štandardizovanými antropometrickými technikami.



Individuálny nutričný plán

Individuálny nutričný plán je komplexný **dokument a sprievodca**, ktorý je šitý na mieru konkrétnej osobe na základe jej zdravotného stavu, predošlých vyšetrení, stravovacích návykov, cieľov a aktuálneho životného štýlu.

Zohľadňuje individuálne potreby, preferencie a obmedzenia, pričom je vytvorený v súlade so súčasnými poznatkami v oblasti výživy a dietoterapie.



Obsahuje:

- analýzu Vášho terajšieho stravovania s jeho vyhodnotením
- úvodné zhrnutie
- nastavenie cieľov
- zhodnotenie výsledkov biochemických a laboratórnych vyšetrení (max. 6 mesiacov staré)
- zhodnotenie merania na bioelektrickej impedancii
- režimové a všeobecné odporúčania
- základné piliere stravovania
- od čoho ruky preč
- vzorový jedálny lístok
- recepty
- stravovací denník

Je prispôsobený aj rôznym vekovým kategóriám.

Ako vyzerá kontrola

Ide o **pravidelné stretnutie**, ktoré slúži na sledovanie pokroku, vyhodnotenie nastaveného nutričného plánu a jeho prípadné úpravy na základe aktuálneho zdravotného stavu, výsledkov alebo potrieb klienta.

Kontrola je kľúčovým nástrojom na udržanie správneho smeru, identifikáciu problémov a optimalizáciu nutričného plánu. Je zameraná na motiváciu pacientov, aby dosiahli svoje ciele udržateľným, zdravým spôsobom a s dlhodobými výsledkami.

Zvýhodnené ceny: Čím viac kontrol si klient zakúpi, tým nižšia je cena za jednu kontrolu.

Zakúpenie kontroly

Kontroly je možné zakúpiť dvoma spôsobmi: **samostatne** alebo ako **súčasť programu v balíčku**. Obe možnosti sú navrhnuté tak, aby vyhovovali rôznym potrebám klientov.

Balíčky kontrol je možné využiť do 12 mesiacov od dátumu zakúpenia.

Ako funguje rezervácia kontroly

1. Klient si dohodne termín kontroly vopred prostredníctvom recepcie alebo telefonicky na čísle **0907 609 516**.
2. V prípade **balíčka** sa kontrola odpočíta z celkového počtu zakúpených kontrol.

Ponúkané balíčky kontrol:

- 1 kontrola
- 5 kontrol + 1 mail na pomoc
- 12 kontrol + 3 maily na pomoc
- 17 kontrol + 5 mailov na pomoc



Predoperačný a pooperačný program

Výživa, ktorá Vás pripraví na operáciu a urýchli zotavenie.

Prečo je nutričná príprava dôležitá?

Malnutrícia (nedostatočná výživa) môže výrazne ovplyvniť priebeh operácie aj zotavenie po nej.

Cielenou nutričnou prípravou môžeme:

- Predchádzať komplikáciám spojeným s nedostatočnou výživou.
- Podporiť rýchlejšie hojenie a regeneráciu.
- Posilniť Váš organizmus počas náročného obdobia.
- Skvalitniť účinky farmakologickej liečby.

Čo obsahuje program?

1. Predoperačná nutričná príprava, ktorá pozostáva z:

- Nutričného skríningu, anamnézy, merania na bioelektrickej impedancii
- Kontroly biochemických parametrov, celkového posúdenia stavu pacienta
- Nutričného odporúčania na mieru - individuálny výber potravín
- Odporúčaní vhodných výživových doplnkov alebo enterálnej podpory (ONS)

2. Pooperačná nutričná starostlivosť, pozostáva z:

Kontrolného vyšetrenia - opätovné vyhodnotenie výživového stavu – skríning.

Konzultácie - prispôsobenie nutričného plánu na obdobie zotavovania, rád na optimalizáciu stravovania a podpory hojenia.

Program obsahuje úvodnú 60 min. konzultáciu, 30 min. kontrolu po operácii a všetky nutričné odporúčania.



Aké má program výhody?

Štúdie preukázali, že nutričná podpora pred a po operácii významne zlepšuje výsledky liečby a urýchľuje návrat pacientov do bežného života.

- **Zníženie pooperačných komplikácií:** predoperačná imunonutričná podpora môže znížiť výskyt pooperačných komplikácií až o 50%.
- **Rýchlejšie zotavenie:** opatrenia na zníženie operačného stresu a podpora anabolizmu počas chirurgického zákroku umožňujú pacientom podstatne lepšie a rýchlejšie zotavenie aj po veľkých chirurgických zákrokoch.
- **Skrátenie predoperačného hladovania** a čo najskoršie obnovenie perorálneho príjmu po operácii znižuje stresovú odpoveď organizmu a podporuje rýchlejšie hojenie.

Konzultácia k enterálnej výžive

Komu je program určený?

Táto konzultácia je ideálna pre pacientov, ktorí sú vyživovaní prostredníctvom:

- Sondy (PEG, PEJ, NGS, NJS)
- Sippingu (doplňujúcej výživy perorálnym príjmom)

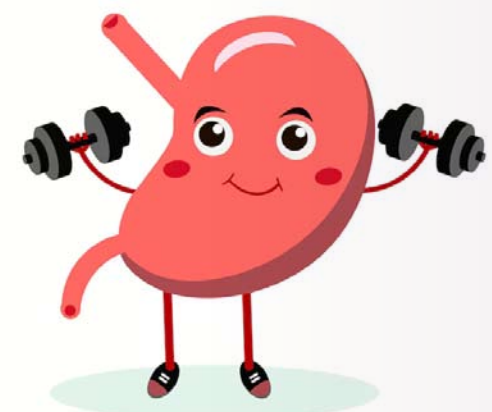
Cieľom je zabezpečiť optimálnu výživu, ktorá podporí Vaše zdravie a prispôsobí sa konkrétnemu ochoreniu.

Ako prebieha spolupráca?

Konzultácia na zhodnotenie Vášho stavu prostredníctvom skríningu, anamnézy, váženia, výpočtu potrieb a nastavenie výživového plánu.

Vyhodnotenie a odporúčania budú buď zaslané v pdf forme alebo v papierovej forme na osobné vyzdvihnutie na recepcii.

Program obsahuje úvodnú 60 min. konzultáciu a všetky nutričné odporúčania.



Špecializované nutričné balíčky

DIABETICKÝ BALÍČEK

Správna výživa pre lepšie zvládanie diabetu.

Komu je balíček určený?

Pacientom s diagnostikovaným diabetes mellitus 1. a 2. typu, prediabetom alebo gestačným diabetom.

Cieľ: Podpora správneho nastavenia stravovania a glykemickej kontroly. Včasná nutričná intervencia pomáha zlepšiť kvalitu života a znížiť riziko komplikácií.

Požiadavky na klienta: pred začatím programu je dôležité mať k dispozícii:

- Denník merania glykémie z kapilárnej krvi.
- Vyšetrený glykovaný hemoglobín.
- Informácie o množstve aplikovaného inzulínu (ak sa aplikuje).

Program obsahuje vstupnú konzultáciu + 3 kontroly.
Balíček je dostupný v programe PLUS alebo MAX.

DETSKÝ BALÍČEK

Zdravý štart pre výživu Vašich detí.

Komu je balíček určený?

Deti, ktorým bola indikovaná zdravotná diagnóza vyžadujúca nutričnú intervenciu. Rodičia, ktorí hľadajú odborné rady a individuálny prístup k výžive svojho dieťaťa.

Cieľ: Podpora správneho vývoja a zlepšenie zdravotného stavu prostredníctvom personalizovanej výživy.

Program obsahuje vstupnú konzultáciu + 3 kontroly.
Balíček je dostupný v programe PLUS alebo MAX.

GASTRO BALÍČEK

Výživa na mieru pre zdravšie trávenie a komfortné trávenie.

Komu je balíček určený?

Pacientom s gastroenterologickými diagnózami, ako sú: zápalové ochorenia čriev (Crohnova choroba, ulcerózna kolitída), syndróm dráždivého čreva (IBS), dysbióza črevného mikrobiómu a iné.

Cieľ: Zlepšenie funkcie tráviaceho systému, podpora regenerácie a optimalizácia výživy pre dlhodobé zdravie.

Informácie: Výmenný lístok od lekára nie je povinnosťou ale odporúčame ho mať so sebou.

Program obsahuje vstupnú konzultáciu + 5 kontrol.
Balíček je dostupný v programe PLUS alebo MAX.

REDUKČNÝ BALÍČEK

Podpora na ceste za zdravšou váhou.

Komu je balíček určený?

Pacientom s diagnostikovanou nadváhou alebo obezitou (1., 2., 3. stupňa).

Cieľ: Trvalé a zdravé zníženie hmotnosti, ktoré rešpektuje individuálne potreby.

Požiadavky na klienta: pred prvou konzultáciou je potrebné:

- Zaznamenať stravovací denník za 3-5 dní.

Program obsahuje vstupnú konzultáciu + 12 kontrol.
Balíček je dostupný v programe PLUS alebo MAX.

METABOLICKO-PSYCHOLOGICKÝ BALÍČEK

Komplexná starostlivosť pri poruchách príjmu potravy.

Komu je balíček určený?

Pacientom s diagnózami ako: anorexia nervosa, bulímia nervosa, psychogénne prejedanie, nočné prejedanie

Cieľ: Podpora správnej výživy a stabilizácie metabolizmu v súlade s psychologickou liečbou.

Dôležité informácie: Balíček je poskytovaný len pacientom, ktorí sú pod dohľadom klinického psychológa alebo psychiatra. Výmenný lístok od odborníka.

Program obsahuje vstupnú konzultáciu + 17 kontrol.
Balíček je dostupný v programe PLUS alebo MAX.

ELIMINAČNÝ PROGRAM

Cielená výživa pre identifikáciu a odstránenie problémových faktorov.

Komu je program určený?

Pacientom s funkčnými ochoreniami tráviaceho systému, syndrómom dráždivého čreva. Ľuďom s podozrením na: histamínovú intoleranciu, laktózovú intoleranciu, fruktózovú intoleranciu, CDED (Crohn's Disease Exclusion Diet) – diéta pre podporu pacientov s Crohnovou chorobou.

Cieľ: Pomôcť identifikovať potraviny alebo faktory, ktoré zhoršujú zdravotný stav, a navrhnúť individuálny výživový plán na zmiernenie príznakov a zlepšenie kvality života.

Ako prebieha spolupráca?

Konzultácia na zhodnotenie Vášho stavu prostredníctvom anamnézy, výpočtu potrieb a nastavenie výživového plánu.

Vyhodnotenie a odporúčania budú buď zaslané v pdf forme alebo v papierovej forme na osobné vyzdvihnutie na recepcii.

Program obsahuje úvodnú 45 min. konzultáciu a všetky nutričné odporúčania.

PLUS vs. MAX program

PLUS - Praktické programy vhodné pre každého, kto chce zlepšiť svoje stravovanie a celkové zdravie. Program je ideálny ako štartovací bod pre dlhodobú zmenu návykov.

MAX - Pokročilý program pre tých, ktorí hľadajú detailnú analýzu svojho stravovania a telesného stavu. Obsahuje všetky prvky programu PLUS, navyše rozšírenie o bioelektrickú impedanciu, analýzu aktuálnych stravovacích návykov, vzorový lístok na viac dní a špeciálne recepty. Tento program poskytuje komplexnejší pohľad na výživu a zdravie, čím zabezpečuje vysoko personalizovanú starostlivosť.

Nutričný program PLUS

úvodná konzultácia 45 min.

- ✓ skríning, anamnéza

nutričný plán na mieru

- ✓ úvodné zhrnutie
- ✓ nastavenie cieľov
- ✓ vyhodnotenie laboratórnych výsledkov
- ✓ režimové a všeobecné odporúčania
- ✓ základné piliere stravovania
- ✓ vzorový jedálny lístok 3 dni
- ✓ od čoho ruky preč
- ✓ Váš stravovací záznamník

Nutričný program MAX

úvodná konzultácia 60 min.

- ✓ skríning, anamnéza, **inbody**

nutričný plán na mieru

- ✓ analýza Vášho aktuálneho stravovania, vyhodnotenie
- ✓ úvodné zhrnutie
- ✓ nastavenie cieľov
- ✓ vyhodnotenie laboratórnych výsledkov
- ✓ vyhodnotenie inbody
- ✓ režimové a všeobecné odporúčania
- ✓ základné piliere stravovania
- ✓ vzorový jedálny lístok 7 dní
- ✓ od čoho ruky preč
- ✓ Váš stravovací záznamník
- ✓ recepty
- ✓ kontrolná konzultácia 30 min.

Konzultácia k stomickej výžive

Správna výživa pre lepší život so stómiou.

Komu je konzultácia určená?

Pacientom so stómiou (kolostómia, ileostómia), ktorí potrebujú pomoc s nastavením vhodného stravovania. Ľuďom, ktorí sa stretávajú s výživovými problémami, malnutríciou alebo nevedia, ako upraviť svoju stravu prispôsobenú k podmienkam stómie.

Cieľ: Pomôcť stomickým pacientom zvládnuť špecifické potreby výživy, predísť podvýžive, komplikáciám a nastaviť správne stravovacie návyky pre komfortný a zdravý život.

Ako prebieha spolupráca?

Konzultácia na zhodnotenie Vášho stavu proredníctvom skríningu, anamnézy, váženia, výpočtu potrieb a nastavenie výživového plánu.

Vyhodnotenie a odporúčania budú buď zaslané v pdf forme alebo v papierovej forme na osobné vyzdvihnutie na recepcii.

Program obsahuje úvodnú 60 min. konzultáciu a všetky nutričné odporúčania.

Skupinové edukácie

Vzdelávanie a podpora v komunite.

Čo je skupinová edukácia?

Ide o pravidelné stretnutia vo forme prezentácií a prednášok, ktoré sú zamerané na rôzne témy týkajúce sa výživy a stravovania pri konkrétnych ochoreniach. Účastníci majú možnosť získať cenné informácie, zdieľať svoje skúsenosti a vzájomne sa podporovať.



PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

NAŠE SLUŽBY

- Komplexné služby v oblasti výživy a stravovania
- Individuálna terapeutická činnosť pre pacientov s potvrdenými diagnózami a odporúčanou liečbou
- Špecializované nutričné balíčky: diabetický, detský, gastro, redukčný či metabolicko-psychologický
- Predoperačný a pooperačný program, konzultácie k enterálnej a stomickej výžive
- Skupinové edukácie
- Diagnostika, návrh a realizácia výživových plánov
- Príprava vzorového jedálneho lístka

PONÚKAME

- Odbornú a nutričnú starostlivosť na jednom mieste
- Profesionálny, príjemný a ústretový prístup ku každému pacientovi
- Spoľahlivú diagnostiku s využitím najmodernejších postupov
- Nadštandardné služby recepcie centra, objednávanie na presný termín
- Nové krásne priestory v legendárnej poliklinike pri Modrom kostolíku
- Komplexnú starostlivosť spolu s ďalšími lekármi-špecialistami polikliniky Bezručova

Podrobné informácie o možnosti objednania na vstupnú konzultáciu nájdete na www.poliklinikabezrucova.sk

Ordinačné hodiny

RECEPCIA:

Pondelok	8.00 – 12.00	13.00 – 15.00
Utorok	8.00 – 12.00	13.00 – 15.00
Streda	8.00 – 12.00	13.00 – 15.00
Štvrtok	8.00 – 12.00	13.00 – 15.00
Piatok	8.00 – 12.00	13.00 – 14.00



*Cesta k zdraviu vedie cez kuchyňu.
Vaše Nutričky z Bezručky*

Ambulancia nutričnej terapie

Gastroenterologického centra polikliniky Bezručova, Bezručova 5, Bratislava
tel: 0907 609 516 | e-mail: nutricky@polibez.sk

www.poliklinikabezrucova.sk