



MIND & BODY
ZDRAVOTNÉ CENTRUM

Zvolenská 36 , 82109 Bratislava

www.mindandbody.sk

kontakt: 0903 534 112

info@mindandbody.sk

PROGRAMY VŠEOBECNEJ PSYCHOSOMATICKEJ A INTEGRATÍVNEJ STAROSTLIVOSTI

Náplň programov a cenník platný od 1.9.2024

Naším základným krédom je individuálny prístup, dôvera a záujem o človeka v jeho individualite a celistvosti a v komplexných súvislostiach jeho života. Snažíme sa poskytovať kvalitnú starostlivosť s dobrou dostupnosťou služieb. Programy nad rámec úhrad zdravotnými poisťovňami nám aj našim klientom umožňujú to, čo je v dnešnej dobe najcennejšou komoditou: mať na kvalitné služby dostatok času a dovoliť si komplexný prístup so záujmom a profesionalitou.

Program FLEXI

135€/rok

Flexi program je základným programom Mind&Body všeobecnej ambulancie, ktorý rozširuje starostlivosť hradenú poisťovňami na dostupnú komplexnú starostlivosť s kvalitnou psychosomatickou/ integratívnou prevenciou.

Program FLEXI ponúka tieto jednotlivé služby:

Preventívnu prehliadku FLEXI v trvaní 50 min. á dva roky – komplexná psychosomatická/holistická prehliadka, kde vyhodnocujeme individuálne osobnostné dispozície konkrétneho klienta, s ktorými súvisí jeho držanie tela, vzorce svalového napätia, trávenie a výživa, mechanizmus dýchania, schopnosť vnímania svojho tela, spánok, kognitívne funkcie, zvládanie stresu, osobné a rodinné riziká zdravotných ťažkostí. Prehliadka Flexi umožňuje základný vhľad do týchto súvislostí a možností individuálneho prístupu v prevencii a v liečbe. Pre záujemcov o širší pohľad odporúčame komplexnejší program Komplet, ktorý poskytuje významne viac priestoru.

Súčasťou programu je dostupnosť **štandardných vyšetrení**: odbery biologického materiálu, EKG, spirometria, CRP, vyšetrenie moču chemicky + močový sediment, vyšetrenie stolice na skryté krvácanie. Tieto vyšetrenia sú súčasťou programu, ak sú indikované lekárom Mind&Body, odbery na žiadosť klienta sa uhrádzajú podľa platného cenníka.

Ako doplnkové diagnostické vyšetrenie je možné ako samostatnú súčasť preventívnej prehliadky využiť vo frekvencii raz za dva roky vyšetrenie **HRV analýza základná alebo HRV holter** (podľa voľby klienta alebo odporúčenia lekára).

HRV analýza základná

Je zahrnutá vo Flexi programe 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,..) a súvisí tiež s reguláciou stresovej odpovede, imunitných funkcií a dispozícii k zápalovým ochoreniam. Aktivita dvoch vetiev ANS, sympatiku a parasympatiku, sa dáva do súvislosti s typom osobnosti a jej špecifickou reaktivitou na prostredie. Dominancia parasympatiku súvisí s citlivosťou, vnímavosťou a prosociálnym typom správania, dominancia sympatiku býva spojená s menšou citlivosťou, prevažne individualistickými stratégiami a väčším spoliehaním sa na seba.

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.

HRV holter: 24-hodinové monitorovanie EKG a variability srdcovej frekvencie. Vyšetrenie stresového systému, kvality spánku a regenerácie, komplexné vyhodnotenie „biologického veku“ v súvislosti s rizikom srdcovo-cievnych ochorení.

Doplnkové služby, ktoré je možné si doobjednať k programu Flexi:

Vyšetrenia so zľavou:

SomnoTouch Holter: 24-hodinové meranie krvného tlaku (bezmanžetový systém), stresovej odpovede a hladiny kyslíka v rámci spánkových porúch dýchania (spánkové apnoe). **25€** (zákl. cena 50€)

Lekárske vyšetrenie spôsobilosti na prácu **15€** (zákl. cena 30€)

Program KOMPLET

450€/rok

Program Komplet je ročný program nadštandardnej psychosomatickej starostlivosti, ktorý rozširuje štandardnú zdravotnú starostlivosť hradenú poisťovňami o komplexný a individuálny pohľad na človeka, jeho osobnosť, adaptačné stratégie, schopnosť zvládať stresové situácie a individuálne dispozície k zdraviu a chorobám, a to v kontexte jeho životných skúseností a rodinných súvislostí. Naše životné skúsenosti a vrodené aj získané stratégie správania majú totiž zásadný **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**.

Program Komplet ponúka v rámci jedného roka tieto jednotlivé služby:

1x Preventívna prehliadka Komplet (100min)- komplexná 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.

3x Prima konzultácia (50 min) - Ide o univerzálny termín, ktorý je možné využiť na akýkoľvek diagnostický a terapeutický prístup podľa potreby klienta a odporúčenia lekárky. Môže ísť o psychoterapiu, psychosomatickú alebo integratívnu konzultáciu, nutričné poradenstvo, biodynamickú masáž a pod. Tieto predplatené termíny môže klient využiť prednostne u MUDr. Bachratej, alebo po dohode aj u ďalších terapeutov Mind&Body(okrem osteopatie). Klienti v programe Komplet majú prednostné právo na vstup do dlhodobej terapie k MUDr. Bachratej ako pokračovanie Prima konzultácií.

1x HRV analýza základná

1x HRV holter

1x SomnoTouch Holter

1x Spirometria

Zapožičanie Qiu biofeedbacku na 1 týždeň

Lekárske vyšetrenie spôsobilosti na prácu 1x ročne

SAMOSTATNÉ VYŠETRENIA A TERAPIE – MUDr. Lenka Bachratá

popis a cenník platný od 1.9.2024

Psychosomatická konzultácia 50min

70€

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 lekárskeho správ a výsledkov vyšetrení a návrh ďalšieho postupu. U väčšiny klientov je táto dĺžka termínu vhodná na pokračovaciu terapiu.

Psychosomatická konzultácia vstupná 80min

110€

Komplexná vstupná psychosomatická konzultácia.

Psychosomatické konzultácie je možné absolvovať po dohode aj online. V prípade potreby naštudovania zdravotnej dokumentácie vopred sa účtuje príplatok 20€.

Dlhodobá psychoterapia (50min/ 80min)

60€/ 90€

Dlhodobá psychoterapia je podmienená aktuálne voľnou kapacitou a kontraktom na minimálne 10 hodín terapie vo frekvencii raz za týždeň, prípadne raz za dva týždne. MUDr. Bachratá používa prístupy Gestalt psychoterapie, biodynamickej bodypsychoterapie, práce s časťami a práce v pieskovisku.

Štandardná dĺžka terapie je 50min, na prácu s telom alebo v piesku je vhodnejší dlhší termín.

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 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).

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.

PSYCHOLOGICKÉ SLUŽBY Cenník platný od 1.9.2024

Podporná terapia vstupná 80min 70€

Podporná terapia 50min 50€

Podporná terapia + neurofeedback 80min 70€

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

Neurofeedback vstupné vyšetrenie 80min 70€

Neurofeedback pokračovanie 55min 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 nenápadný 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 **10€**

Zapožičanie Qiu 1 týždeň **40€**

POHYBOVÉ A REFLEXNÉ TERAPIE

Bc. Zuzana Jusko Janáková, sestra Adriana Suchánková

OSTEOPATIA /pohybová terapia 55 min. – 90€

FYZIOTERAPIA 50 min. – 50€

REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL 50 min. – 45€

Ďalšie služby – cenník platný od 01.09. 2024

Lekárska prehliadka PZS s EKG	40€
Lekárske vyšetrenie alebo konzultácia na žiadosť pacienta	15€/10 min.
Interpretácia výsledkov z iného zariadenia	15€/10 min.
EKG vyšetrenie + popis na žiadosť klienta	20€
Predoperačné vyšetrenie samoplatca (lekárske vyšetrenie + základné odbery + EKG)	115€
Potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti	
- štúdium, zdravotný preukaz základ a iné - bez potreby komplexnej prehliadky	15€
- výkon práce / vodičský preukaz / autoškola – s komplexnou prehliadkou	30€
- posudok pre držanie strelnej zbrane (vrátane výpisu z dokumentácie pre psychológa)	50€
- vystavenie potravinárskeho/zdravotného preukazu vrátane odberov (TT, TR)	45,50€
Vystavenie lekárskeho predpisu, vystavenie výmenného lístka na žiadosť pacienta	10€
Výpis zo zdravotnej dokumentácie na žiadosť pacienta	15 €/10 min.
Lekárske potvrdenie v slovenskom jazyku	15€
Lekárske potvrdenie v anglickom jazyku	15€
Vypísanie lekárskej správy na žiadosť klienta – slovenský/anglický jazyk	15 €/10 min.
Vystavenie posudku pre potreby súdu alebo právne konanie	15€/10 min.
Vyšetrenie a výpis z dokumentácie pre potreby komerčnej poisťovne	15€/10 min.
Konzultačné služby, koučing vedúcich pracovníkov a zamestnancov	15€/10 min.
Aplikácia očkovacej látky nehradenej zo ZP (vrátane úvodného vyšetrenia a odsledovania)	10 €
Vyšetrenie CRP alebo FOB v ambulancii - na žiadosť klienta	10 €
Vystavenie medzinárodného očkovacieho preukazu	10 €