

# „Každá infekční nemoc, které se můžeme vyhnout nebo kterou můžeme prodělat s lehčím průběhem, je pro staršího člověka důležitá,“ říká praktická lékařka Astrid Matějková

*Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR odstartovala počátkem září mediální kampaň Odolnější na podporu očkování, díky které chce zvýšit povědomí o očkování mezi českou veřejností, o jeho přínosech pro zdraví člověka, ale také přináší vzdělávací program pro zaměstnance sociálních služeb. Níže vám přinášíme rozhovor s MUDr. Astrid Matějkovou, praktickou lékařkou, která vysvětluje, proč by se měli senioři nechat očkovat, dále hovoří o potenciálu lékařů zlepšovat komunikaci se svými pacienty, vysvětlovat jim přínosy očkování, ale na druhou stranu je seznámit i s nežádoucími účinky, aniž by z nich dělali strašáka.*

■ **Text: Ing. Petra Cibulková,**  
šéfredaktorka



## Proč by se měli senioři nechat očkovat?

Odpověď je jednoduchá. Zdravotní stav seniora je jen zcela výjimečně tak dobrý, jako býval v mládí, organismus stárne, s přibývajícimi roky ztrácíme odolnost, zdatnost a schopnost se adaptovat. A jakýkoliv zevní impuls, se kterým musí naše tělo bojovat, tuto schopnost ještě více zhoršuje. Tím impulsem bývají často infekční onemocnění. Samozřejmě se nedá očkovat proti všem, ale každá infekční nemoc, které se můžeme vyhnout nebo kterou můžeme prodělat s lehčím průběhem, je pro staršího člověka důležitá.

**Z nežádoucích účinků není třeba dělat strašáka. Ale je nutné je pacientům přiznat. Jen tak si můžeme navzájem věřit.**



## Může být podle vás očkování jednou z cest, jak předejít nemocem ve stáří?

Určitě ano. Souvisí to s odpovědí na minulou otázku. Běžné infekce, které například děti prodělají s minimálními obtížemi, mohou seniora významně zatížit, a tím přispět ke zhoršení nemocí, kterými dotyčný trpí. Prodělání chřipky otevírá dveře k srdečnímu selhání, infarktu, prohloubí křehkost seniora, ten může upadnout a následkem pádu se pak řetězí další a další komplikace – imobilizace, zápal plic, embolie.

**Vědci v posledních letech přicházejí s poznatky, že očkování snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, a dokonce se objevují i data, že se snižuje riziko Alzheimerovy choroby. Jsou pro vás tyto poznatky překvapivé?**

Nejsou. U kardiovaskulárních onemocnění je efekt vakcinace jednoznačně prokázán. Stran Alzheimerovy choroby se nějaká data objevila, ale, abychom byli přesní, na jejich potvrzení si ještě musíme počkat.

## Kdy je vhodné, aby se senior nechal naočkovat? A která očkování jsou podle vás ta nejprospěšnější?

„Kdy“ závisí na tom, jakou vakcínou se senior očkuje. Co se týče očkování proti pneumokokům, zjednodušeně řečeno „proti zápalu plic“, může se očkovat kdykoliv během roku. Naopak sezónní záležitostí je očkování proti chřipce, kdy očkujeme před předpokládanou vlnou výskytu chřipek, která do Česka přichází většinou na přelomu roku, a očkování je tedy ideální naplánovat na podzim. S covidem to zřejmě bude podobné jako s chřipkou a není vůbec žádný problém obě očkování absolvovat v jeden den – do každého ramene jedno.

Další očkování záleží na aktivitách seniora – ti aktivní by se měli očkovat proti klíšťové encefalitidě, pokud cestují, je vhodné zvážit i klasická cestovatelská očkování. A nezapomínejme ani na to nejběžnější očkování – a to je tetanus, který u seniorů přeočkováváme po 10 letech.

## Jaké důvody nejčastěji slyšíte od svých pacientů, proč se nechtějí nechat očkovat? Jsou tím největším strašákem nežádoucí účinky?

Ty důvody bych rozdělila na několik skupin. Jsou pacienti, kteří očkování nepovažují za důležité, někteří se dokonce domnívají, že jim může zásadně uškodit. Bohužel, nebo spíše bohudík, se naše generace již nesešla s tím, jak těžké byly dříve průběhy nemocí, o kterých nyní díky očkování prakticky nevíme. Pokud bychom si to uvědomili, bylo by nám jasné, že rizika očkování jsou mnohonásobně menší než riziko prodělání nemoci.

Z nežádoucích účinků není třeba dělat strašáka. Ale je nutné je pacientům přiznat. Jen tak si můžeme navzájem věřit.

Ano, po očkování vás může bolet rameno, klouby, můžete být pár dní unavení, můžete mít dokonce teplotu, vyrážku. Vážnější nežádoucí účinky jsou ale extrémně vzácné a s rizikem prodělání nemoci se nedají srovnat.

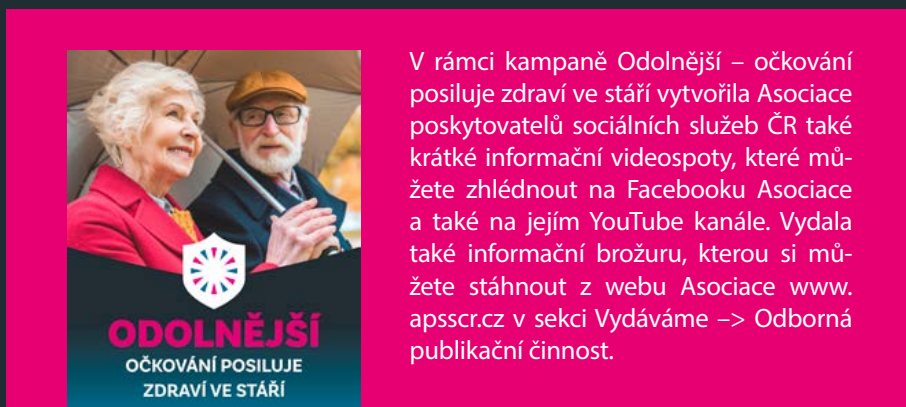
### Je důležitější očkovat seniory žijící v kolektivních zařízeních než ty, kteří žijí doma?

Z mého pohledu je obojí důležité. Každá nemoc, kterou senior může neprodělat, se počítá.

### Umí čeští lékaři správně komunikovat se svými pacienty, například právě o prospěšnosti očkování? Je lékařská komunita ve svých názorech jednotná?

Určitě máme potenciál zlepšovat se. Musíme s pacienty víc mluvit, víc vysvětlovat. Často slyším např. větu: „Očkoval jsem se proti chřipce a stejně jsem jí dostal.“ A je určitě i naše chyba jako lékařů, že nedokážeme vysvětlit, že viróz je spousta a my jsme dotyčného očkovali „jen“ proti chřipce – to znamená, že rýmu chytit může bez ohledu na očkování. Ale chřipka je na rozdíl od běžného nachlazení nemoc, na kterou se umírá, umí výrazně zhoršit zdravotní stav křehkého seniora a tomu právě chceme zabránit. Zabránit těžkému průběhu, který ze seniora umí v krátké době udělat člověka závislého na péči svého okolí.

Že jsou očkování důležitá, vnímá každý lékař. Samozřejmě záleží na oboru. Jsou lékařské specializace, které mají k očkování „daleko“, naopak pro praktika dětského či dospělého je očkování denním chlebem a musí moderní poznatky daleko více sle-



V rámci kampaně Odolnější – očkování posiluje zdraví ve stáří vytvořila Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR také krátké informační videospoty, které můžete zhlédnout na Facebooku Asociace a také na jejím YouTube kanále. Vydala také informační brožuru, kterou si můžete stáhnout z webu Asociace [www.apsscr.cz](http://www.apsscr.cz) v sekci Vydáváme → Odborná publikační činnost.

dovat a být stran vakcinologie velmi dobře vzdělán. Tím největším specialistou, kterému je dobré důvěřovat, je pak infekcionista nebo vakcinolog, na kterého se v případě pochybností obrátí i praktický lékař. Naopak ke konzultacím není dobré využívat internet, kde často více než na odborné kvalitě záleží na boji o počet kliknutí na daný článek s co možná nejkontroverznějším a strach vyvolávajícím nadpisem.

### Jak by měla postupovat vláda, aby zvýšila vakcinační gramotnost?

To asi není otázka pro mě ☺. Co ale jako praktická lékařka pozoruji, je nízká zdravotní gramotnost populace. Myslím, že péče o zdraví by měl být jeden z předmětů, kterému by se v českém školství měla věnovat větší pozornost.

### Kdo všechno by mohl podle vás očkovat, aby se zjednodušil přístup k očkování? Měli by podle vás očkovat i farma-

### ceuti, v Česku může aplikovat očkovací látku pouze doktor nebo sestra za přítomnosti lékaře.

Očkování je zásah do organismu člověka a musíme ho brát se vši vážností. To znamená, že by mělo být vždy zkontrolováno s lékařem, zda je, či není vhodné pro daného člověka, pro danou situaci, pro daný zdravotní stav. Jen tak můžeme zvýšit důvěru v očkování.

Je nezbytné být připraven i na eventuelní postvakcinační reakce, byť vzácné, ale očkování je musí být schopen vyřešit. Takže já osobně preferuji očkovat v ordinacích lékařů, zvyšovat důvěru k očkování, nedomnívám se, že „zjednodušení“ přístupu je to, co přivede pacienty k očkování. Ne dostupnost, ale víra v pozitivní efekt očkování je to, co nám chybí.

### V geriatrii se často hovoří o principech cure (vyléčit) a care (pečovat). Ale některé nemoci lze pouze léčit. Jak se s novými poznatky v medicíně bude podle vás vyvíjet délka dožití v České republice?

Délka dožití v České republice, pomíne-li covidové roky, stále roste, což je pozitivní. To, o co musí současná medicína usilovat, jsou zdravá léta. Léta, kdy se cítíme dobře a jsme soběstační.

### Co byste na závěr doporučila čtenářům, kteří si chtějí prodloužit život ve zdraví?

Vrátím se o pár tisíc let zpátky a budu citovat Hippokrata: „Chceš udržet své zdraví? Nejez do sytosti a nelekej se námahy.“ A jako lékařka doufám, že k prodloužení života ve zdraví přispěje i současná medicína.

**Z nežádoucích účinků není třeba dělat strašáka. Ale je nutné je pacientům přiznat. Jen tak si můžeme navzájem věřit.**

V rámci mediální kampaně na podporu očkování nabízíme:

**ZDARMA účast na vzdělávacích programech – kurzy probíhají online i prezenčně**

## Očkování pro delší a zdravější život

- Aktuální zákony a vyhlášky, které se vztahují k hygienickým požadavkům na provoz zařízení poskytující sociální služby
- Nosokomiální nákazy – základní znalosti o šíření nákazy a možnosti jejich prevence
- Vznik a prevence některých infekčních onemocnění
- Dodržování hygienicko-epidemiologických režimů
- Péče o ruce jako zdroj infekce

Cílová skupina – zaměstnanci pobytových a terénních sociálních služeb, neformální pečující

Termíny kurzů budou sjednány individuálně.

### Jak se mohu přihlásit?

Nabídku online kurzů sledujte zde: <https://www.institutvzdelavani.cz/> v sekci WEBINÁŘE ZDARMA.

### Pro více informací kontaktujte:

**Terezu Štěrbovou**  
E-mail: [komunikace@apsscr.cz](mailto:komunikace@apsscr.cz)  
Tel.: 604 926 669

Účastníci obdrží osvědčení o absolvování akreditovaného semináře v rozsahu 8 hodin.