



Otopeni

# Spitalul Oxygene, unitatea medicală care ne ajută să îmbătrânim frumos și sănătos

Clinica este dotată cu aparatură de ultimă generație, iar cadrele medicale sunt pregătite profesional în marile centre universitare din lume.

Folosind dispozitive ultramoderne, medicii pot face regenerare neuronală astfel încât tulburările de memorie, problemele de motricitate, senzațiile de paralizie etc. să fie evitate până la vârste cât mai înaintate.

*Ionela CHIRCU*

Fie că ne place sau nu, bătrânețea nu ne ocolește oricând am face. Odată cu înaintarea în vârstă, organismul nostru suferă modificări radicale. Din punct de vedere cognitiv, procesul de îmbătrânire începe la vârsta la care noi ne considerăm încă tineri și în putere. Dr. Adrian Stănescu, medic primar geriatric și gerontologie, director medical al Spitalului Oxygene, specialistul care a pus bazele unității sanitare din Otopeni, în care oamenii învață să-și pregătească bătrânețea din timp, ne explică în cele ce urmează cum putem întârziar îmbătrânirea cognitivă și mai ales, cum să îmbătrânim frumos și sănătos!

Îmbătrânirea este inevitabilă pentru fiecare dintre noi. Nu putem ține timpul pe loc. Iar pe măsură ce înaintăm în vârstă trebuie să facem schimbări importante în viața noastră. Potrivit unui studiu realizat recent în Statele Unite ale Americii, cei mai mulți oameni (65%) încep să resimtă primele semne ale bătrâneții la vârsta de 42 de ani. Există însă, și persoane care se confruntă cu acest proces încă de la 35 de ani, în procent mai mic, ce-i drept (20%). Lucru confirmat și de specialiștii noștri care ne îndeamnă să ne schimbăm stilul de viață încă de la această vârstă. Trebuie să adoptăm un stil alimentar echilibrat și sănătos, cum ar fi cel mediteranean și să facem cât mai multă mișcare. Mai mult, să ne antrenăm memoria citind și învățând cât mai des - acestea sunt activități care ne pot aduce satisfacții deoarece ne lărgesc orizontul cunoașterii. Însă, de aici și până la a reuși să împingem cât mai departe procesul de îmbătrânire mai sunt multe de făcut. În acest demers, cel mai important sprijin îl primim de la specialiștii în domeniu.

## Internări în regim hotelier și îngrijiri medicale gratuite

Dr. Adrian Stănescu, medic primar geriatric și

gerontologie, ne dă asigurări că o bătrânețe frumoasă se pregătește din timp. Iar pentru a veni în sprijinul fiecăruia dintre noi a inițiat și înființat, în orașul Otopeni, spitalul care dă o speranță actualilor și viitorilor vârstnici în ceea ce privește regenerarea neuronală, și nu numai. Pentru multe dintre serviciile medicale oferite de specialiștii clinicii, pacienții nu trebuie să plătească niciun ban, acestea fiind decontate de casa de asigurări de sănătate, în baza biletului de trimitere de la medicul de familie sau de la medicul specialist. Spitalul oferă și internare, în regim hotelier. Cadrele medicale de aici sunt specializate în marile centre universitare din lume și oferă îngrijiri la standarde internaționale. "Am lucrat la Institutul "Ana Aslan", la început ca medic rezident, apoi ca specialist, și tot acolo mi-am luat primariatul, iar din anul 2008 sunt medic primar. Doriința de a lucra într-un domeniu social a fost una din laturile mele. Stagiatura am început-o în pediatrie, ulterior am trecut pe geriatric, iar la "Ana Aslan" am avut privilegiul de a lucra în prima unitate pentru Alzheimer din România. Era o unitate înființată în 2000-2001, unde am lucrat ca rezident și am constatat această nevoie a pacienților - de a beneficia de internări pe termen lung. La vremea aceea, la noi se făceau internările obișnuite, pentru două săptămâni. Astfel, am înființat acest spital, pentru că el a fost încă de la început spital, chiar dacă avea un număr mai mic de paturi, 14 la număr. În 2010 - 2011, l-am extins la 51 de paturi și am trecut mai departe, din profilul acesta pentru pacienți cu Alzheimer, la pacienți geriatrici, deci inclusiv pacienți care nu aveau tulburări neurocognitive severe, dar care manifestau unele grade de afectare cognitivă. Acesta a fost începutul. În 2010,



practic, am făcut extinderea, în 2011, am intrat și în contract cu casa de asigurări de sănătate și am început să facem internări de două săptămâni în care se fac evaluări de memorie și, bineînțeles, internări de tip geriatric, geriatricia fiind medicina internă a vârstnicului. Practic, noi aducem acești pacienți în diferite grade de patologie sau chiar cu mai multe patologii. Facem inclusiv recuperare medicală prin fiziokinetoterapie. Facem această evaluare cognitivă și inițiem uneori chiar și terapii pentru patologii de acest tip. Ulterior, am trecut mai departe. Pentru că familiile acestor pacienți erau preocupate de ceea ce vor face, pentru a nu ajunge la boala părinților, am început programele de prevenție a bolii Alzheimer și a tuturor celorlalte boli neurodegenerative. În 2017-2018, am început prevenția generală, pe scară largă, a persoanei de 35 - 40 de ani, pentru a îmbătrâni frumos. Aceasta este tema pe care am lansat-o sub titlul unei cărți mele care se numește "Hai să trăim mult și bine!". În cadrul

spitalului nostru, deținem diferite aparate și stimulente de întinerire a celulei, pentru că reușind să întinerim celula, reușim să întinerim și organismul în sine. Această practică poartă denumirea de gerontologie - adică prevenirea îmbătrânirii, pe care, de asemenea, o facem în clinica noastră. Punem diagnostic precoce, inclusiv prin consulturi gratuite realizate în baza biletului de trimitere de la medicul de familie, evaluări de memorie și ale stării de sănătate. Dacă pacientul are o patologie mai severă se pot face chiar și internări de zi. Pentru unele internări avem contract cu CAS, internarea făcându-se în regim hotelier. Practic, pacientul poate veni să-și facă o evaluare mai simplă sau ceva mai complexă. Inițial, poate veni pentru o consultație în cadrul căreia i se face o evaluare generală, inclusiv cu EKG și alte tipuri de investigații. La nevoie, i se face spitalizare de zi, cu analize de sânge, ecografie și o evaluare mai complexă", ne-a spus dr. Adrian Stănescu, medic primar geriatric și geronto-

logie, cu specializare în ozonoterapie și stimulare magnetică transcraniană, director medical al Spitalului Oxygene, din Otopeni.

## Spitalul dispune de aparatură de ultimă generație

Serviciile medicale sunt disponibile oricărui pacient din țară, nu numai din Ilfov, biletul de trimitere fiind valid chiar dacă este eliberat de către un medic din alt județ. Consultația, însă, necesită programare stabilită în prealabil. Cei interesați vor descoperi aici, cu plăcere, existența unor tehnici și aparaturi moderne, care cresc calitatea actului medical și confortul pacienților. Din gama largă de aparaturi medicale de ultimă generație, specialiștii aleg în funcție de cazul clinic. "Beneficiem de cea mai bună aparatură în fizioterapie, kinetoterapie, practic partea de recuperare motrice, proceduri care ajută și cognitiv. Bineînțeles, la nevoie, în cadrul internărilor facem tratamente per-fuzabile. La vârstnici, în

general, problemele sunt mai importante pentru că un vârstnic, mai ales dacă vorbim de o persoană de peste 70 de ani, apare și sindromul de fragilitate a vârstnicului care înseamnă că este mai sensibil și trebuie să ia medicamente într-un alt mod decât un pacient mai tânăr ca vârstă. De aceea, facem și triajul medicamentelor pacienților. Avem pacienți de 75-80 de ani care nu numai că se simt bine, dar merg cu bicicleta, fac sport, au activități de persoană adultă. Desigur, evaluăm și markerii genetici. Avem și persoane care nu au patologii, dar care vor să facă terapii anti-aging. Practic, evaluăm întregul organism al persoanei, astfel încât să depistăm din timp problema și să o rezolvăm. Avem terapii împotriva îmbătrânirii și terapii pentru cei care au dobândit deja anumite boli neurocognitive", ne-a mai spus dr. Stănescu. Clinica este situată pe Str. Petre Ispirescu, Nr. 6, Otopeni. Pentru programări și informații suplimentare cei interesați pot suna la numărul de telefon 0745.230.132.

