

jaro-léto 2016

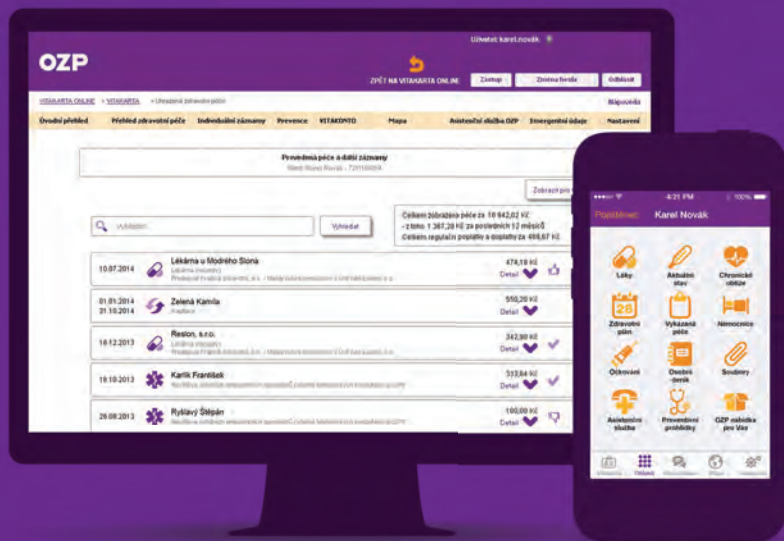
BONUS **INFO**

Pololetník Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

**Preventivní
akce
s dárkem**

**Získejte
knížku
o zdravých
koktejlech**

**Zuzana
Douchová:
Zdraví začíná
v hlavě**



VITAKARTA ONLINE

Vaše zdravotní pojišťovna v PC a mobilu

- Přehled o zdravotní péči
- Plánování preventivních prohlídek
- Asistenční služba
- Změny osobních údajů
- Online služby pro podnikatele
- Platby kartou
- Bonusový systém VITAKONTO

Nové funkce:

- Chronická onemocnění
- Hodnocení lékařů

Vážení a milí čtenáři,

uvažoval jsem, kdo všechno čte náš časopis BONUS info, a uvědomil jsem si, že je to mnoho různých skupin lidí, s rozličnými zájmy a preferencemi. Co jim všem říct, co vzkázat – je nějaké univerzální „poselství“, které by zdravotní pojišťovna měla a mohla dát? Když jsem si v duchu promítal události a mediální kauzy nedávné doby, napadlo mě heslo, které mnozí asi znají z knihy Stopařův průvodce Galaxií a které by mohlo oslovit čtenáře sledující situaci v našem zdravotnictví.

Jsou to tato dvě slova: **Nepropadejte panice!** I když by se mohlo zdát, že české zdravotnictví je Titanic, který navenek vypadá krásně a honosně, ale zatéká do něho více, než je snesitelné. I když to podle mediálních vyjádření vypadá, že za pár let už v Česku nebude ani jeden český lékař. I když lze snadno nabýt dojmu, že ve zdravotnictví pracují jen ti, kdo buď kradou, nebo nemají žádné manažerské schopnosti. Opakuji: není důvod k panice a beznaději. Dokud existují lidé, kteří dovedou konstruktivně kritizovat. Dokud zdravotní pojišťovny hospodaří uvážlivě, a některé dokonce vyrovnaně.



Dokud se setkáváme se zdravotníky, kterým na jejich pacientech opravdu záleží. A právě takovým partnerům se chceme v OZP zvláště věnovat, dát je za příklad a umožnit klientům, aby je mohli kladně hodnotit. Některé z nich Vám v tomto čísle BONUS info také představujeme.

Toto číslo časopisu přináší čtenářům několik dobrých

zpráv. OZP chce být nejen dobře hospodařící, ale také pozitivní pojišťovnou. Takovou institucí, která se neklání kulatému razítku, ale záleží jí na jejích klientech. Na tom, jak s nimi komunikuje, na tom, co si myslí a co potřebují.

Rád bych také přivítal 11 tisíc nových klientů. Chtěl bych poděkovat za důvěru nejen jim, ale i všem stávajícím klientům a partnerům. A nám všem popřát klidnou mysl, pevné zdraví, příjemné lidi kolem sebe a krásné letní dny.

Srdečně zdraví a příjemné počtení přeje

Ing. Radovan Kouřil
generální ředitel OZP

OBSAH

- 6 Dobré zprávy z OZP
- 8 Rozhovor se Zuzanou Douchovou: Zdraví začíná v hlavě
- 14 OZP je ve firmách nezbytná
- 16 Exkluzivní letní nabídka OZP
- 20 10 plus 1 otázek, které Vás zajímají
- 22 OZP je online na sociálních sítích
- 24 Aby záda nebolela
- 26 Pojeďte s námi na výlet!
- 28 Telemedicína v praxi
- 30 Asistence na cesty
- 31 Akce zdraví na pobočkách
- 32 Léto ve znamení koktejlů

Redakční rada:

Mgr. Mario Böhme, MUDr. Tařana Bretyřov, Ing. Radovan Kouřil,
Romana Marmazinsk, Ing. Milena Najmanov, Jan Paroubek, Ing. Tereza Podan,
Ing. Ladislav Wagner, Ing. Jana Zdrlkov

Vydavatel:

Oborov zdravotní pojiřtovna zaměstnanců bank, pojiřtoven a stavebnictví

Dodavatel obsahu:

Oborov zdravotní pojiřtovna

Redakční a DTP zpracování:

Crosscom Marketing Resolution, Tobruck 707, 160 00 Praha 6

Registrační MK R 6866, ze dne 27. 08. 2003

Vydavatel neruí za obsah inzerce.

Fotografie na titulní straně: Tomř Zelezn

Fotografie v čísle Thinkstock a Shutterstock, není-li uvedeno jinak.

Lékárna VITAPHARMA

Výhody pro pojištěnce OZP:

- Slevy z doplatků na receptové léky až **60%**
- Sleva při prodeji zboží bez receptu nejméně **5%**
- Sleva **5%** na všechny druhy antikoncepce
- Speciální nabídky a **Letní akce**

Kontakt:

Adresa:

Tusarova 1152/36

Praha 7 – Holešovice (v budově OZP)

Telefon: 283 022 112

E-mail: vitapharma@vitapharma.cz



OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA


VITAPHARMA
LEKÁRNA

207

261 105 555
www.ozp.cz

50 Kč při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč
LETNÍ AKCE pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupóny nelze počítat a kombinovat s jinými poukázkami

Kupón je platný od 1. 6. 2016 do 30. 9. 2016.

100 Kč při jednorázovém nákupu nad 1000,- Kč
LETNÍ AKCE pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupóny nelze počítat a kombinovat s jinými poukázkami

Kupón je platný od 1. 6. 2016 do 30. 9. 2016.

NOVINKY

DOBŘÉ ZPRÁVY Z OZP



Zuby, oči, kůže...

● Více než 30 000 stávajících i budoucích klientů jsme potěšili hodnotnými dárky, které jsme rozdávali na našich pobočkách. Co bude následovat po zubních kartáčcích, luteinových vitamínech a opalovacích krémech, Vám nastíníme na straně 31.

VITAKONTO dál láme rekordy

V loňském roce o příspěvek ve VITAKONTU požádalo téměř 60 000 klientů, což byl zatím nejvyšší počet. A z údajů za počáteční měsíce roku 2016 je zřejmé, že dosavadní rekord bude letos překonán. Více se o VITAKONTU dočtete na straně 16.



40 %

kuřáků skončilo s cigaretami

Se svou závislostí na tabáku skoncovalo více než 40 % klientů, kteří se zapojili do našeho programu STOP kouření.

NOVINKY



Pronikli jsme do Temelína

I přes zvýšená bezpečnostní opatření jsme se dostali do Jaderné elektrárny Temelín, kde jsme moderní formou prezentovali nadstandardní zdravotní péči. Více se dočtete na straně 14.

VITAKARTA slaví další jubileum

Na ústecké pobočce OZP jsme 31. března zaregistrovali jubilejního 300 000. uživatele VITAKARTY. Počet jejích uživatelů se tak pomalu blíží polovině všech klientů OZP.

VITAKONTO láká dárce krve

Naši klienti, kteří darují krev, si mohou své odměny za bezpříspěvkové dárcovství převést do VITAKONTA. O značném zájmu svědčí, že již skoro 1 000 pravidelných či oceněných dárců tuto příležitost s chutí využilo.





ZDRAVÍ ZAČÍNÁ V HLAVĚ

KAŽDÝ BY CHTĚL BÝT ZDRAVÝ A MÍT SPOKOJENÝ ŽIVOT. KLÍČ K TOMU ALE MÁME VE SVÝCH RUKOU. KAŽDÝ SI SÁM ROZHODUJE, JAK BUDE ŽÍT. **ZUZANA DOUCHOVÁ**, NUTRIČNÍ PORADKYNĚ, PSYCHOLOŽKA A SOMATICKÁ KOUČKA SVÝM KLIENTŮM ZDŮRAŽŇUJE, ŽE ROZHODUJÍCÍ JE KVALITNÍ A VYVÁŽENÁ STRAVA, DOSTATEK POHYBU A PSYCHICKÁ POHODA.

Jsme to, co jíme. Jak jsou na tom Češi se stravováním? Kde jsou největší nedostatky ve výživě Čechů?

V této oblasti je skutečně co zlepšovat, protože více než polovina české populace má potíže s nadváhou či obezitou. Klasický český jídelníček je chudý na kvalitní živiny, vlákninu, vitamíny a minerály. Naopak je bohatý na cukry a živočišné tuky. Ve výsledku jsou pak lidé v podstatě podvyživení, přestože trpí nadváhou, protože tělu se nedostávají látky, které potřebuje. A to se pak často projevuje únavou, sníženou imunitou, depresivními a úzkostnými stavy.

Takto chudý jídelníček má zásadní vliv nejen na zdravotní stav lidí, ale hlavně na jejich psychickou pohodu. A při psychické nerovnováze pak lidé mají větší potřebu právě cukru, alkoholu či nikotinu. A zde začíná temný začarovaný kruh – jíme špatně, cítíme se špatně, a čím hůře se cítíme, tím

hůře jíme. Jídelníček je proto zcela klíčovou součástí našeho života, protože ovlivňuje nejen naše zdraví, ale i psychiku. A ta zase ovlivňuje to, co jíme. Jsou to tedy dvě propojené nádoby.

Častá rada, kterou lidé získávají v souvislosti s vylepšením svého jídelníčku, je jíst co nejvíce ovoce a zeleniny. Co si o tom myslíte jako nutriční expert?

Ničeho by se nemělo jíst co nejvíce, ale naopak všeho s rozumnou mírou a respektem k vlastní individualitě. Výživa každého z nás je natolik komplexní a individuální, že nemůžeme náš jídelníček zjednodušit na jedno univerzální doporučení. Zvýšit příjem zeleniny a ovoce je určitě pozitivní v jakémkoli směru, záleží však také na tom, jak vypadá zbytek jídelníčku a celkově náš životní styl. Lidé kolem sebe neustále slyší spoustu rad a doporučení, co jíst a čeho

se naopak vyvarovat. To s sebou ale přináší i další problém – strach a nejistotu z jídla. Těch rad a doporučení je v poslední době takové množství, že se v nich lidé přestávají orientovat a nevědí, co vlastně mohou konzumovat. Stávají se tak mnohdy bezradnými a bojí se jíst takové základní suroviny, jako jsou vejce, maso, pečivo, mléčné výrobky a i tu zeleninu či ovoce.

Co radíte takovým lidem?

Není asi překvapením, že právě tato skupina lidí často vyhledává naše služby – tedy nutriční poradenství. Klienti, kteří už jednoduše nevědí, co vlastně mohou jíst, aby to prospívalo jejich zdraví. Od každého slyší něco jiného a zároveň na ně ze všech stran působí reklamy na nejrůznější potraviny a potravinové doplňky. Dezinformací je všude kolem nás obrovské množství a lidé se jimi nechávají ovlivňovat, místo toho, aby raději více věřili sami sobě a spolehli se na svůj zdravý selský rozum.

Co lidem často chybí v jejich jídelníčku?

Český jídelníček nejvíce postrádá kvalitní bílkoviny, komplexní sacharidy a vlákninu – například z celozrnného pečiva a obilovin, dále pak vitaminy a minerály. Zdravý jídelníček by měl obsahovat právě tyto živiny. Velkým nedostatkem je i nízký podíl esenciálních mastných kyselin. Za ideál lze považovat středomořskou kuchyni – mix ovoce, zeleniny, ryb, celozrnných produktů, olivového oleje, oliv, avokáda. Pokud se k této kuchyni budeme přibližovat, tak jen dobře.

Yvážená strava je jen jednou stranou mince. Stejně důležitý jako příjem energie

Je i její výdej. Mají Češi podle Vás dostatečný pohyb?

Narážíme tu na další zásadní problém – nechuť lidí víc se hýbat a sportovat. Výsledkem toho pak samozřejmě je, že národ tloustne. Pohyb jako takový je nezbytnou součástí každodenního života a lidé, když tento aspekt opomíjejí, si zadělávají na nemalé zdravotní komplikace. Nejde jen o to, že při nedostatečném pohybu narůstají tukové zásoby, ale vznikají také nejrůznější problémy s pohybovým aparátem. Častou komplikací jsou tak například bolestivá záda, jež jsou zapříčiněna právě nevhodným či nedostatečným pohybem.

A nedostatek pohybu má samozřejmě negativní dopad na naši psychiku.

Dostatečný pohyb je tedy základním předpokladem pro zdraví?

Pohyb je esencí života – jeho nezbytná součást. Je však potřeba ho sladit i s jídelníčkem a našimi možnostmi. Když je člověk přejedený tuků a cukrů, tak je pak i unavený a nechce se mu příliš hýbat. Pohyb často zcela vymizí z našeho života. A to vůbec nemluvíme o nějakém pravidelném sportování. Mám na mysli i obyčejnou chůzi. Ta je totiž tím nejlepším a nezdравějším pohybem – procházky v přírodě na čerstvém vzduchu. Pro mnoho lidí je i obyčejná chůze přítěží, raději se všude vozí automobilem a co nejméně chodí pěšky.

Lenivění populace je problém, o kterém se často hovoří. Které věkové skupiny jsou postiženy tímto negativním fenoménem nejvíce?

S tímto problémem se setkávám napříč celou populací. Asi nejpálčivější situace

Když jíme špatně, cítíme se špatně. A čím hůře se cítíme, tím hůře jíme.



ale stále je u dětí, protože v dětském věku se formují návyky, které pak přetrvávají do dospělosti. Od devadesátých let se počet dětí s nadváhou u nás více než ztrojnásobil. Čím dál více dětí svůj volný čas tráví vyesdáváním u počítače, místo toho, aby byly venku a hýbaly se. A to nemluvíme o jejich stravě, která je bohužel plná právě cukrů, tuků a prázdných kalorií. Děti v důsledku toho tloustnou a již v raném věku trpí mnoho z nich cukrovkou a dalšími nemocemi dospělých.

To je ale v naprostém kontrastu s ideou zdravého životního stylu, který si také osvojuje čím dál více lidí.

Naštěstí nic není černobílé. Současně přibývá i lidí, kteří se snaží žít zdravě. Dnešní doba přeje zdravému životnímu stylu. Zatímco dříve byli lidé s tímto postojem považováni za podivíny, dnes je zdravý životní styl IN, je módní. Lidé se zajímají o to, jak zdravě žít. Na druhou stranu jim ale toto úsilí mnohdy vydrží jen krátkou dobu, a to je rozhodně škoda.

Hlavní problém podle Vás tedy netkví v malé informovanosti lidí, jak zdravě žít, ale v ochotě lidí něco pro své zdraví skutečně dělat?

V informovanosti lidí až takový problém není. Naopak. My všichni vcelku víme, jak zdravě žít, tedy co dělat a nedělat. Návod na zdravý životní styl je totiž poměrně jednoduchý – jíst pravidelně a vyváženě, cvičit, dostatečně pít, nekouřit a nepít mnoho alkoholu. Ale to je teorie, praxe je mnohem složitější. Lidé jsou často frustrovaní a naštvaní na sebe, že nejsou schopni takto jednoduché pokyny zvládnout. Řada z nich pak

Stres sám o sobě škodlivý není. Problémem je, že lidé neumějí se stresem pracovat.

rezignuje na jakékoliv snahy něco pro své zdraví udělat.

A to je velmi špatně. Přitom by stačilo kupříkladu jen o trochu více se hýbat, přidat na vláknině a ubrat živočišných tuků. A výsledek by se brzy dostavil.

Dá se říct, že totální rezignace na všechna doporučení je jedním z důsledků mediálních masáží o zdravém životním stylu?

S tímto problémem se u lidí setkávám poměrně často. Neuvědomují si totiž, že média proklamují zejména ideální stav – tedy situaci, kdy člověk dokáže skloubit všechna doporučení o zdravém způsobu života současně. To je však pro většinu z nás nereálné! Dokonalost totiž neexistuje. Přistupovat pak k této věci tím způsobem, že když se nedaří plnit jeden cíl, tak už nemá smysl se o nic dalšího pokoušet, je tím nejhorším scénářem. Bohužel u řady lidí to právě tak dopadá.

Co podle Vás nejvíce ovlivňuje naše zdraví?

Pro mnohé je to možná překvapující, ale je to právě náš životní styl – jak se o sebe staráme a jak vlastně o své zdraví pečujeme. A rozhodující jsou tři faktory: jak se stravujeme, jaký máme pohyb a hlavně jak se cítíme psychicky. Psychiku člověka považují za zcela klíčový předpoklad zdraví. Člověk může mít sebelepší jídelníček, může sportovat, jak chce, ale pokud není v psychické pohodě, tak je mu všechno k ničemu. Zdraví vždy začíná v hlavě.

Za velký civilizační problém je často označován stres. A je to právě stres, který způsobuje zdravotní problémy mnoha lidem. Co jim radíte, aby dělali?

Se stresem je spojen jeden obrovský mýtus – že je škodlivý! Stres sám o sobě škodlivý není, je to naprosto přirozená součást přírody, která nás má v určité míře aktivovat a stimulovat k akci. Problém stresu ale spočívá v tom, že lidé neumějí se stresem pracovat a stres pak trvá příliš dlouho nebo se objevuje příliš často. Lidé se totiž neumějí dostatečně uvolnit a potlačují nejrůznější přirozené tělesné mechanismy, kterými se organismus snaží nahromaděného stresu v těle zbavit. Často také v důsledku stresu mají lidé větší tendence k nezdravému životnímu stylu. V takovém případě lze stres označit za původce řady zdravotních potíží.

Jací lidé vyhledávají Vaše služby?

Mými klienty jsou lidé, kteří chtějí změnu ve svém životě, chtějí se jednoduše řečeno cítit lépe, a to nejen ve svém těle, ale i ve vztazích či práci. A právě toto jsou tři základní oblasti, které se svými klienty řešíme nejčastěji – tedy zdraví, vztahy a práci. Vzájemně jsou tyto aspekty propojené. Když se lidem nedaří v jedné oblasti, má to negativní vliv na obě zbývající sféry jejich života. Aby byli lidé ve svém životě spokojeni a zdraví, všechny tři oblasti by měly být ve vzájemné harmonii. A to je mým úkolem – podporovat klienty, aby se jim podařilo oné rovnováhy a spokojenosti dosáhnout.

Kdo více využívá Vašich služeb – ženy nebo muži?

Z povahy našich služeb asi není překvapující, že větší zastoupení v naší klientele mají ženy. Ale jejich převaha není na druhou stranu až tak fatální, jak by možná někteří očekávali. Podíl žen a mužů činí zhruba 70:30. Převaha žen ale nevypovídá o tom, že by dámy měly více problémů ve svém životě než muži. Ženy jen jsou na rozdíl od mužů sdílnější a ochotnější o svých problémech mluvit.

Jaký je Váš názor na konzumaci alkoholu v souvislosti s navozováním psychické pohody?

Konzumaci alkoholu svým klientům kategoricky nezakazují. S alkoholem je to podobné jako s nezdravým jídlem. Problémem nebývá jeho samotná konzumace, ale množství, které lidé spotřebovávají. To znamená, že neexistuje nezdravé jídlo či pití, ale jen nezdravé množství. Když si lidé čas od času dají sklenku dobrého vína, není na tom nic špatného. Stejně tak když si jednou za čas dáme nějakou sladkost. Problém by nastal, kdyby se alkohol či sladkosti staly naším jediným způsobem, jak se zbavovat stresu a napětí.

Když se hovoří o psychické pohodě, řada lidí nedá dopustit na živá zvířata a starají se o nějakého domácího mazlíčka. Doporučujete svým klientům i tento model?

Já sama jsem pejskařka a obecně kontakt s přírodou nám všem prospívá. A například právě psi nám pomáhají osvojit si zdravé návyky – člověk by sám ven nešel, ale se psem jednoduše musí. ***Ptal se Radek Šalanda***

Foto Tomáš Železný

Mgr. Zuzana Douchová

Nutriční poradkyně, psycholožka a somatická koučka, specialista na zdravý životní styl. Klientům poskytuje komplexní terapeutické služby, které jsou zaměřeny na problematiku zdravé optimalizace hmotnosti, sportovní výživy, emočního přejídání a poruch příjmu potravy. Ve své práci využívá poznatky nutriční vědy, psychologie, biochemie a alternativních metod. Provozuje soukromou praxi v psychologickém centru My Life Studio v Praze. Více informací na webu www.zuzanadouchova.cz.

OZP JE VE FIRMÁCH NEZBYTNÁ

PRYČ JSOU TY DOBY, KDY BYLA OZP VNÍMÁNA POUZE JAKO „BANKOVNÍ POJIŠŤOVNA“. DNES SE ÚSPĚŠNĚ STARÁME O ZAMĚSTNANCE MALÝCH ČI VELKÝCH FIREM VŠECH MOŽNÝCH OBORŮ. S HRDOSTÍ MŮŽEME PROHLÁSIT, ŽE „JSME VAŠE ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA“.

Díky atraktivním a účelným zdravotním programům se na nás obrací stále více firem. Ozývají se však také obecní úřady či školky. Osvědčené nástroje, jakými jsou například bonusový systém VITAKONTO či velmi oblíbené Dny zdraví, našim partnerům vhodnou formou doplňují stávající zdravotní politiku. Stranou nezůstávají ani screeningové programy, které firemní klienti mohou využívat po celý rok.

V řadě případů naši smluvní partneri oceňují zkušenosti OZP, které vycházejí z její dlouholeté praxe v oboru. Vždyť se o zaměstnance našich partnerů staráme již téměř čtvrt století! Za tu dobu jsme nasbírali mnoho cenných poznatků, ale i nevšedních zážitků, které jsme ochotni sdílet s dalšími zájemci o spolupráci. Pojďme si pro zajímavost představit některé z nich.

Mezi pozoruhodné zkušenosti lze jistě počítat letošní Den zdraví s OZP v Jaderné elektrárně Temelín, kde jsme při zachování všech podmínek zvýšeného bezpečnostního rizika, které bylo v dané době vyhlášeno v důsledku teroristických útoků v Bruselu, po několik dní pečovali o zdraví zaměstnanců elektrárny.

Moderní administrativní budovy, které nepochybně působí vzhledově velmi za-

jímavě, jsou dobrým příkladem paradoxů dnešní doby. Z hlediska plnění bezpečnostních a zdravotních kritérií musíme však konstatovat, že jejich parametry značně pokulhávací za představami moderní péče o zdraví. Screening respiračních a kardiovaskulárních nemocí ve firmách sídlících v takových budovách dokáže situaci velmi dobře zmapovat.

Opakem takových podniků jsou společnosti, ve kterých vsadili na soulad s přirozeností. Zaměstnanci zde mají možnost provětrat si hlavu a plíce v parčíku na střeše své budovy, někde dokonce mohou konzumovat výpěstky z firemního skleníku. Tématu zdraví se v těchto společnostech dokážeme ujmout s velkou elegancí.

Správným směrem jde jistě snaha managementu zmírnit stres a nastavit přirozenou rovnováhu mezi osobním a pracovním životem zaměstnanců. Nutriční poradkyně a psycholožka Zuzana Douchová z titulní strany tohoto čísla BONUS info je toho neochvějným zastáncem a průkopníkem. Je sice škoda, že tyto aktivity individuálně narážejí na časové možnosti jednotlivých zaměstnanců, nicméně jde o začátek cesty, kterou i OZP v konkrétních krocích podporuje.

Ladislav Wagner

Správná firma hledá rovnováhu mezi osobním a pracovním životem zaměstnanců.



LÉTO

EXKLUZIVNÍ LETNÍ NABÍDKA OZP

LÉTO SI NEUMÍME PŘEDSTAVIT BEZ SLUNCE, VÝLETŮ, VOLNÝCH DNŮ. JEHO ČAROVNÉ KOUZLO MŮŽE BOHUŽEL POKAZIT MNOHO RŮZNÝCH NEPŘÍJEMNOSTÍ. ABY VŽDY PŘEVÁŽILY POZITIVNÍ DOJMY, JSME VÁM K RUCE S NAŠÍ VÝJIMEČNOU LETNÍ NABÍDKOU.

Jen tak si lehnout do trávy...



Proplatíme Vám účtenky za očkování proti klíšťové encefalitidě, a to včetně aplikace vakcíny a bez ohledu na skutečnost, zda jde o první, druhé či opakované očkování. Doklady akceptujeme od začátku roku 2016.

Průměrná výše příspěvku 430 Kč, maximálně až 1 800 Kč!

Žádný hazard za hranicemi



Využijte naši jedinečnou nabídku výhodného cestovního pojištění pro cesty po Evropě, případně za exotikou. Sjednání i platba online je pro nás samozřejmostí. Výhody našeho pojiš-

tění můžete využít opakovaně bez omezení, ušetříte až tisíce korun.

Sleva 50 i 100 % na léčebné výlohy!

Program také pro budoucí pojištěnce!

Pihovatý nosánek slunci nevadí



Chraňte svou pokožku a využijte včas náš program STOP rakovině kůže. Zcela zdarma si může celá Vaše rodina nechat vyšetřit pigmentová znaménka po celém těle a bezpečně vyrazit na sluníčko. V červnu navíc zdarma rozdáváme všem našim klientům na všech pobočkách hodnotné dárky s UV filtrem.

Program na všech pobočkách také pro Budoucí pojištěnce!

Lékárnička z lékárny

Doplňte si před cestou za odpočinkem svou lékárničku. Účtenky z lékárny Vám uhradíme prostřednictvím programu VITAKONTO.

Průměrná výše příspěvku 150 Kč, maximálně až 800 Kč!



Plavu si, ani nevím za kolik....



Přispíváme Vám na časové i předplatní vstupenky do bazénů kdekoli po celé republice. Za účtenky z plaveckých areálů od nás obdržíte příspěvek obratem.

Průměrná výše příspěvku 400 Kč, maximálně až 3 200 Kč!

Indiáni ve městě



Díky VITAKONTU od nás získáte nejštedřejší příspěvky na letní tábory, příměstské školky či ozdravné pobyty. Léto si tak užijí nejen Vaše děti, ale i Vy sami.

Průměrná výše příspěvku 1 250 Kč, maximálně až 4 300 Kč!

Nejlepší slevy na léto



Vyberte si kteréhokoli z našich partnerů programu PRO-FIT a využijte jeho zvýhodněné nabídky pro naše klienty. Získáte slevy např. na plavání, zájezdy, léky a léčivé přípravky, lázeňské pobyty, případně zušlechťíte své tělo v některém z našich partnerských fitcenter.

Program také pro budoucí pojistěnce!

Bezpečně na kolo či brusle



Pokud vyrážíte za aktivním odpočinkem na kolo či brusle, nezapomeňte si s sebou vzít přilbu. A nezapomeňte si také říct o příspěvek za tuto helmu. Nákup se Vám tak vyplatí několiknásobně.

Průměrná výše příspěvku 300 Kč, maximálně až 3 000 Kč!

Ladislav Wagner

1 Osobní údaje *

Příjmení		Datum narození	
Jméno		Státní příslušnost	
Rodné číslo		Pohlaví	

2 Zákonný zástupce

Příjmení		Datum narození	
Jméno		Rodné číslo	

3 Kontaktní adresa (adresa trvalého pobytu bude použita z Centrálního registru obyvatel)

E-mail		Telefon	
Ulice		Číslo popisné/orientační	
Obec		PSC	

4 Kategorie pojištěnce (zaškrtněte) *

<input type="checkbox"/> OBZP (samoplátce)	<input type="checkbox"/> OSVČ	<input type="checkbox"/> Zaměstnanec	Státní: <input type="checkbox"/> dítě	<input type="checkbox"/> mateřská dovolená
			<input type="checkbox"/> důchodce	<input type="checkbox"/> nezaměstnaný

5 Bankovní spojení

Číslo účtu		Kód banky	
------------	--	-----------	--

6 Dosavadní zdravotní pojišťovna *

7 Prohlášení *

Prohlašuji, že uvedené údaje jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem žádám o přihlášení k OZP a zmocňuji Ing. Miloše Peška, obchodního ředitele, aby za mne podepsal přihlášku k OZP a podala ji OZP tak, aby ke změně mé zdravotní pojišťovny došlo v nejbližším možném termínu podle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. V zájmu rychlého vyřízení změny mé zdravotní pojišťovny souhlasím, aby můj zástupce případně pověřil dalšího zástupce.

Datum		Podpis	
-------	--	--------	--

8 Vyplní OZP

10 PLUS 1 OTÁZKA, KTERÉ VÁS ZAJÍMAJÍ

BLÍŽÍ SE OBDOBÍ LETNÍCH PRÁZDIN A S NÍM PŘÍCHÁZÍ I STÁLE VÍCE DOTAZŮ OHLEDNĚ ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ. CHCETE VĚDĚT, JAK JE TO S POJIŠTĚNÍM VAŠICH DĚTÍ, KTERÉ PRÁVĚ KONČÍ ŠKOLU? BUDETE PRACOVAT ČI STUDOVAT V ZAHRANIČÍ? CHYSTÁTE SE V LÉTĚ K MOŘÍ? [ZDE JE NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD.](#)

1. V červnu maturuji na gymnáziu. Na vysokou školu se nechystám. Jak to s pojištěním?

Stát je za Vás plátcem pojistného do 30. 6. 2016. Pokud v následujícím období nezačnete pracovat nebo se nestanete osobou samostatně výdělečně činnou, pak za Vás bude platit pojistné stát i během letních prázdnin, a to až do 31. 8. 2016. Od 1. 9. 2016 již musíte pojistné hradit alespoň jako osoba bez zdanitelných příjmů (pojistné ve výši 1 337 Kč měsíčně).

2. V červnu maturuji a po prázdninách budu pokračovat studiem na vysoké škole. Kdo za mě bude platit pojistné během letních prázdnin?

Pojistné za Vás bude hradit stát.

3. V červnu jsem složil státní zkoušku a úspěšně ukončil studium na vysoké škole, do kdy za mě platí pojistné stát?

Stát bude plátcem pojistného až do 31. 7. 2016, ovšem za předpokladu, že od začátku července nezačnete pracovat či vykonávat samostatnou výdělečnou činnost. Pak by za Vás v červenci platil pojistné již zaměstnavatel či Vy sám jako OSVČ.

4. Jsem studentem vysoké školy, ale již mi bylo 26 let. Platí za mě pojistné stále stát?

Stát je plátcem pojistného pouze za studenty, kterým je méně než 26 let. Dosažením věku 26 let se na Vás vztahuje povinnost hradit pojistné jako osoba bez zdanitelných příjmů.

5. Od září nastupuji ke studiu na vysoké škole v USA. Chci být ale dále pojištěn v České republice.

Abyste byl dále evidován v kategorii, za kterou platí pojistné stát, pak je nutné zdravotní pojišťovně doložit, že studium na zahraniční škole je postaveno naroveň studiu na vysoké škole v České republice. Toto potvrzení vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR na základě Vaší žádosti a doložení některých skutečností. Poté Vás můžeme evidovat dále jako studenta.

6. Chystám se jet na rok pracovat do Německa a nevím, zda tam mám také platit pojištění.

Jestliže už máte práci předjednanou, pak nám zašlete oznámení o nástupu do zaměstnání. Vzhledem k tomu, že dle evropských předpisů můžete být pojištěn/a pouze v jednom státě, bude nutné Vaše pojištění v České republice ukončit. K nahlášení výdělečné činnosti v zahraničí můžete využít formulář „Potvrzení o těžišti zájmů v EU, EHP a Švýcarsku“, který najdete na webu OZP. Současně s odhlášením bude nutné vrátit i průkaz pojištění OZP. Pokud práci ještě nemáte, je dobré se prozatím neodhlašovat a platit si pojistné jako osoba bez zdanitelných příjmů. Poté, co získáte v Německu práci, tuto skutečnost nám nahlásíte a my Vám pojištění v České republice ukončíme.

Po návratu ze zahraničí do České republiky si zajistíte od své německé pojišťovny potvrze-

**S modrým
průkazem
pojištěnce máte
nárok v jiných
státech EU na
nezbytnou
zdravotní péči.**

ní o zahraničním pojištění, které budete muset doložit při opětovné registraci u OZP.

7. Jedu v létě do Španělska k moři.

Stačí mi jen průkaz pojištěnce?

S Vaším modrým průkazem pojištěnce máte v jiných státech EU nárok na nezbytnou zdravotní péči. Tento nárok však platí pouze ve zdravotnických zařízeních napojených na tamní systém veřejného zdravotního pojištění. Vzhledem k tomu, že v přímořských letoviscích se často vyskytují zdravotnická zařízení ryze soukromá, která vyžadují přímou platbu od pacienta, je lepší mít sjednané komerční pojištění naší dceřiné pojišťovny VITALITAS, která Vám náklady u soukromých lékařů následně proplatí.

8. Chci odjet na půl roku cestovat po světě.

Musím si v této době platit pojištění?

Pokud budete cestovat po státech mimo EU, EHP a Švýcarsko, pak máte možnost si pojištění v České republice přerušit z důvodu dlouhodobého pobytu v zahraničí. Podmínkou je, aby tento pobyt trval alespoň šest měsíců a abyste byl/a během této doby pojištěn/a buď v jiných státech, nebo měl/a uzavřené cestovní pojištění.

9. V půlce května jsem se vrátil z dlouhodobého pobytu v USA. Přihlásil jsem se zpět k OZP, ale v červenci bych se opět rád odhlásil a vrátil se zpět do USA.

Odhlásit Vás můžeme až od 1. 8. 2016. Opětovné odhlášení z důvodu dlouhodobého pobytu v zahraničí lze učinit až po uplynutí dvou celých kalendářních měsíců od původního návratu. Do té doby je nutné hradit pojistné v České republice.

10. Jsem zaměstnán, ale rád bych si ještě založil živnost jako vedlejší činnost, kde budu mít jen drobné výdělky. Musím platit pojistné z obou činností, když za mě platí pojistné zaměstnavatel?

Jestliže máte zaměstnání jako hlavní činnost, pak nemusíte při samostatné výdělečné činnosti platit měsíční zálohy na pojistném. Pojistné ze SVČ je ale nutné uhradit, ovšem až s podaným přehledem OSVČ. Jestliže budete mít nízké výdělky ze SVČ (a Váš zaměstnavatel za Vás hradí pojistné alespoň v minimální výši), pak pojistné odvedete jen ze skutečného příjmu. V tomto případě se na Vás nebude vztahovat povinnost dopočtu pojistného do minimální výše.

11. Chci se stát pojištěncem OZP, kdy mohu podat přihlášku?

V tomto období je možné podat přihlášku k OZP od 1. 7. 2016 až do 30. 9. 2016. Pojištěncem OZP se stanete od 1. 1. 2017. Přihlásit se můžete prostřednictvím přihlašovacího formuláře, který najdete na webu OZP či uprostřed tohoto časopisu.

Tereza Podaná



OZP JE ONLINE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

FACEBOOK, NEBO TWITTER? NEJLÉPE OBE SOCIÁLNÍ SÍŤE. UŽ TÉMĚŘ 8 000 FANOUŠKŮ SI NÁŠ OFICIÁLNÍ FACEBOOKOVÝ PROFIL PŘIŘADIL MEZI SVÉ OBLÍBENÉ STRÁNKY. JSME ZA TO VELMI RÁDI.

Na našich stránkách se dozvíte spoustu zajímavých informací nejen ze světa zdravotnictví. Informujeme o novinkách v OZP, dělíme se s Vámi o zážitky a různé tipy třeba na výlety. Občas vyhlásíme soutěž a online umíme i všeobecně poradit.

Najdete nás na www.facebook.com/pojistovnaozp.

Setkávat se s Vámi chceme i na **Twitteru**. Sledujte nás na www.twitter.com/pojistovnaozp a dejte o nás vědět.

Sociální síť raději nevyužívejte pro potřeby konzultací zdravotního stavu (tady Vám nonstop poradí Asistenční služba OZP) nebo hlášení změn adres, žádostí o zaslání výpisu z účtu pojištěnce či nahlášení ztráty kartičky pojištěnce apod. Typ těchto „úředních“ dotazů zasílejte, prosím, přes naši elektronickou podatelnu, kterou najdete na úvodní straně www.ozp.cz, nebo využijte VITAKARTU.

Děkujeme, že jste s námi!

BONUS 10.000 Kč k zájezdům**

** VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA WWW.KOVOTOUR.CZ



Letecky z Prahy, Brna, Ostravy a Pardubic

Navíc **SLEVA až 10%** pro pojištěnce OZP
při zakoupení zájezdu ve značkových prodejnách KOVOTOUR PLUS s.r.o.



kovotour plus
cestovní kancelář

ŠLÁGR DOVOLENÁ 50+

využijte dotace na www.dotovanepobyty.cz

Odlety:

- Praha
- Brno
- Ostrava
- Pardubice

**Autokarem
z celé ČR.**



letecky již od **12.990 Kč**/os./7 nocí

autokarem již od **7.990 Kč**/os./7 nocí

KONCERTY U MOŘE
V RÁMCI DOTOVANÝCH POBYTŮ 50+

- ✈️ 🚗 ČERNÁ HORA - Sutomore - Hotel Korali AI Club
- ✈️ 🚗 ČERNÁ HORA - Ulcinj - Olympic AI Club, Hotelový komplex Bellevue AI Club
- 🚗 CHORVATSKO - Dugi Otok - Hotel Luka

volejte 14 001
cena hovoru dle ceníku vašeho operátora

KOVOTOUR PLUS pobočka Praha, Vodičkova 34, 110 00 Praha 1
Tel.: 222 999 830 / 602 549 943, E-mail: paha@kovotour.cz
Další pobočky naleznete na www.kovotour.cz

ABY ZÁDA NEBOLELA

JIŽ TRADIČNĚ PŘEDSTAVUJI MĚNĚ ZNÁMÉ, ALE O TO VÍCE ZAJÍMAVÉ METODY A VYŠETŘOVACÍ MOŽNOSTI ZASLUHUJÍCÍ POZORNOST. DNES SE ZAMĚŘÍM NA PREVENCI A LÉČBU PROBLÉMŮ POHYBOVÉHO APARÁTU. RUKU NA SRDCE, KOHO DNES NEBOLÍ ZÁDA?

Existuje řada metod, které nám mohou pomoci vypořádat se s bolestí zad a kloubů. Jednou z úžasných, avšak v našich krajích stále málo propagovaných, je metoda **spirální stabilizace páteře** (známá též jako SM systém), kterou před více než třiceti lety vyvinul český lékař MUDr. Richard Smíšek.

Metoda stabilizuje a mobilizuje páteř, má význam také pro prevenci a léčbu velkých kloubů. Je založena na procvičování dlouhých svalových řetězců ve tvaru spirál, které se vinou kolem celého trupu, přecházejí na dolní končetiny až k palcům u nohou, protahují páteř směrem vzhůru a vyrovnávají ji do centrální osy. Pokud tyto svalové řetězce v těle správně fungují, zajišťují vzpřímené postavení těla, a tedy souměrné zatížení obratlů i kloubů, což přináší úlevu od bolesti.

Metoda, kterou mohou jen doporučit

V technickém světě se stále rodí nové vynálezy. Pohybový aparát však přiroda již vynalezla. Každý člověk je originální výtvar přírody a potýká se s jinými obtížemi. Proto je vhodné pro každého z nás při léčbě pohybového aparátu najít co neoptimálnější řešení.

Metoda spirální stabilizace páteře je založena na systému 12 základních cviků, které je možno rozvíjet dál a zaměřit přímo na problémové partie konkrétního pacienta. Základní po-

můckou při cvičení je pružné lano, využívá se také balanční podložka a pro náročnější cviky pak dvojice opěrných tyčí.

Metoda spirální stabilizace páteře je jednou z mnoha fyzioterapeutických metod. Ale ze své dlouholeté praxe mohu potvrdit, že především u pacientů s chronickými bolestivými stavy páteře a kloubů je tato metoda, přistupuje-li k ní pacient zodpovědně a pravidelně, ideálním prostředkem, jak se zbavit dlouholetých bolestí zad. Trakční síla cviků umožní důkladné protažení páteře a regeneraci meziobratlových plotének

tak, jak to zatím nedokáže žádná jiná metoda. Cvičení zároveň významně zlepšuje funkci vnitřních orgánů.

Z praxe víme, že není zázračných pilulek, které by mávnutím proutku vymazaly naše letité trable.

Pomůže jen aktivní přístup

Do ordinace často přicházejí pacienti očekávající a žádající podání zázračné pilulky, zbavující je celodenního dramatu v podobě bolestí svalů, kloubů, páteře.

Z praxe víme, že není zázračných pilulek, které by mávnutím proutku vymazaly naše letité trable. Můžeme se nechat pasivně masírovat, vystavovat tělo působení různých fyzioterapeutických metod, které nám jistě přinesou krátkodobou, někdy i dlouhodobější úlevu. Ale pro trvalou úlevu je nutný aktivní přístup k nemoci.

Pochopitelně ne každý je schopen chopit se nějakého náčiní a denně „trápit“ svoje tělo



s nadějí na kýžený výsledek. Řada pacientů je již více či méně imobilních, odkázaných na chůzi o francouzských holích nebo na kolečkové křeslo. Ale právě tato metoda pomáhá postupným, lehkým a elegantním způsobem i v takových případech.

Vrátit svalům funkci

Člověku se během vývoje vytvořil svalový korzet, stabilizující tělo při běžných denních činnostech. Vznikl chůzí, během, pohybem paží ve vzpřímené poloze. V naší populaci však v posledních letech převažuje sedavý způsob života, porušující vzpřímené držení těla. Na pohybový aparát se tak mění původní nároky. Přibývá klidové statické zatížení. Když sedíme, celá páteř je vlivem gravitace „tlačena“ na nejčastěji postižený úsek – poslední bederní a první křížový obratel, resp. meziobratlovou ploténku.

Metoda spirální stabilizace páteře nabízí možnost doplnit chybějící přirozený pohyb, navrátit svalům ztracenou harmonii a funk-

ci, vrátit postavu do vzpřímené polohy. Tím dojde k „otevření“ páteře, tj. uvolnění blokády, rovnoměrnému rozdělení pohybu mezi jednotlivé segmenty páteře a velkých kloubů.

Jen chtít. Sami!

Metoda je vhodná i pro pacienty s výhřezem meziobratlové ploténky, kteří nejsou indikováni k operaci, dále pro pacienty před i po operacích kyčlí. Může být přínosem i v léčbě komplikací po operacích páteře. Vzhledem k tomu, že je jednoduchá na provádění, mohou ji cvičit i děti se skoliózou či senioři. Je využívána také vrcholovými sportovci v rámci kondičního tréninku a pro kompenzaci extrémního zatížení páteře a velkých kloubů při sportu.

Vždy pacientům říkám: „Musíte sami chtít se sebou něco dělat. A pokud se už rozhodnete, tak vytrvat. Stačí 20 minut denně a výsledek se dostaví do jednoho až dvou měsíců. Věřte, že to za trochu píle stojí.“

MUDr. Táňa Bretjšová

POJEĎTE S NÁMI NA VÝLET!

VYBRALI JSME NEJOBLÍBENĚJŠÍ MÍSTA TURISTŮ A VÝLETNÍKŮ Z PORTÁLU WWW.TURISTIKA.CZ, KTERÝ JE NAŠÍM PARTNEREM. VĚŘÍME, ŽE SE VÁM NAŠE TIPY BUDOU LÍBIT A ŽE NÁM PAK POŠLETE FOTKY Z VÝLETU NEBO SE PODĚLÍTE O ZÁŽITKY NA NAŠEM FACEBOOKU.

Rozhledna Hraniční vrch, Albrechtice, Moravskoslezský kraj



Konstrukce rozhledny je tak trochu zvláštní, byly využity dva staré vysílače a po jejich spojení vznikla jedinečná stavba rozhledny. Výška rozhledny je 24 metrů a stožár se schodištěm je spojen s vyhlídkovou plošinou osmnáctimetrovou lávkou. Na rozhledně Vás čeká výhled na Zlatohorskou vrchovinu a Beskydy, za dobré viditelnosti můžete vidět město Opole. Vstupné je zatím bez poplatku, autem se dá zajet téměř k rozhledně.

Peklo Čertovina, Hlinsko, Vysočina

Peklo Čertovina je zážitkový zábavní park severovýchodně od Hlinska, v jeho části



zvané Čertovina. Je to jediné zábavní centrum svého druhu nejen v České republice, ale i v Evropě. Pekelné království se rozkládá na pěti patrech kryté budovy, není závislé na počasí. Větší část se samozřejmě nachází pod zemí. Čerti se zde usadili v roce 2015 a postupně si svůj pelech stále budují. www.peklocertovina.cz

Panská skála – Varhany, severně od České Lípy, Liberecký kraj

Na okraji Práchně pár metrů od hlavní silnice stojí nenápadný pahorek (595 m), který by však neměl ujít Vaší pozornosti. Je to čedičové těleso, které vzniklo jako součást rozsáhlé třetihorní sopečné činnosti v Čechách a podle svého vzhledu dostalo název Varhany. Parkovat můžete přímo pod Panskou skálou na placeném parkovišti, kde je i turistické infocentrum.

Památková zóna „Areál bojiště bitvy 1866 u Hradce Králové“,



Chlum, Královehradecký kraj

Cílem naší cesty je památník bitvy, kterou u obce Chlum svedla rakouská a pruská ar-



Panská skála – Varhany

máda 3. července 1866. Místo jejich střetu se nachází cca 7–8 km severně od Hradce Králové. Při příjezdu k bojišti nelze minout Válečné muzeum. V areálu bojiště je dále možno vidět Baterii mrtvých, Ossarium s pseudogotickým sarkofágem, Pruský hřbitov a u statku za obcí Lípa se nachází Mauzoleum.



KOVOZOO, Uherské Hradiště, Zlínský kraj

V jediném kovovém ZOO v Evropě spatříte mnoho unikátně propracovaných zvířat v životní velikosti vyrobených z kovového odpadu. V současné době KOVOZOO obývá více než 222 zvířat a jejich počet se stále rozrůstá. Každé zvíře si s sebou nese svůj vlastní příběh, který zažili tvůrci při jeho výrobě. Zapojit se můžete i Vy při pravidelných tvořivých akcích. www.kovozoo.cz

Soutěska na Pálavě, Lednicko-Valtický areál, Jižní Morava



Soutěsek je nespočetně, na Pálavě jde však pouze o jednu, dokonce s velkým S. Jedná se o hlubokou skalní roklí, oddělující bradlo vápencového Děvína, nejvyššího vrcholu Pálavy, od nižšího Kotle. Soutěska je součástí národní přírodní rezervace Děvín – Kotel – Soutěska, která patří k nejcenějším v celé České republice. Na jejím území rostou vzácné chráněné druhy rostlin, a to jak horské, tak teplomilné stepní druhy. Soutěska je také významnou geologickou lokalitou, mj. se při úpatí skal nacházejí sutě s četnými paleontologickými nálezy. Rezervaci vede 11 km dlouhá stezka doplněná informačními tabulemi.

Turistika.cz

TELEMEDICÍNA V PRAXI

DIABETTY – NOVÝ PRODUKT PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

Vitalitas pojišťovna a.s. ve spolupráci s OZP vyvinula nový produkt určený nastávajícím maminkám, který se nyní testuje v rámci pilotního projektu. Tento pilotní projekt je realizován na území Prahy. Stávající pojistný produkt „Pojištění pobytu v nemocnici“ byl doplněn o úhradu nákladů na online monitoring hladiny cukru v případě diagnostikování těhotenské cukrovky.

Těhotenská cukrovka je definována jako porucha zpracování krevního cukru, která se zjistí poprvé v průběhu těhotenství. Jedná se o nejčastější druh cukrovky, se kterým se v těhotenství můžeme setkat a který obvykle po porodu vymizí. Pilotní projekt je realizován ve spolupráci s renomovaným diabetologickým pracovištěm Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí.



Jak může těhotenská cukrovka ohrozit vývoj Vašeho dítěte

Neléčená a špatně kontrovaná těhotenská cukrovka může ovlivnit vývoj dítěte. Zvýšené hodnoty cukru v krvi přestupují přes placentu k dítěti, dítě začne mít vyšší hodnoty cukru ve své krvi, získává více energie a je větší, než to odpovídá týdnu vývoje těhotenství. Porod velkého dítěte může vést k řadě komplikací během porodu. Navíc takto narozené děti jsou ohroženy mnoha poporodními komplikacemi, včetně většího rizika vzniku diabetu

2. typu, psychomotorického neklidu, obezity apod.

Výhody nového produktu

Snižuje počet návštěv u diabetologické poradně, diabetolog s pacientkou konzultuje průběh léčby online a v souvislosti s tím navrhuje včasné opatření ke zlepšení kompenzace těhotenské cukrovky. Naměřené hodnoty krevního cukru se online zaznamenávají pomocí glukometru Fora přes portál VITAKARTA ONLINE do programu InspectLife partnerské firmy Mediinspect s.r.o. Tento program je certifikován jako zdravotnický prostředek 1. třídy. K těmto hodnotám má pak online přístup jak klientka, tak i ošetřující lékař diabetolog.

Jak je distribuována nabídka na pilotní připojištění?

Nabídky na připojištění jsou v rámci pilotního projektu distribuovány prostřednictvím sítě vybraných gynekologických ordinací. Ty klientky, kterým byla vystavena těhotenská průkazka a které již mají přístup do VITAKARTY ONLINE a zároveň mají bydliště v Praze, jsou oslovovány prostřednictvím emailových nabídek.

Po vyhodnocení pilotního projektu předpokládáme jeho celoplošné rozšíření.



**PRO DĚTI,
MLÁDEŽ
A SENIORY
léčebné výlohy
ZDARMA!**

Užijte si léto naplno!

- děti / mládež do 26 let a senioři nad 60 let mají léčebné výlohy ZDARMA, ostatním hradí polovinu pojistného OZP
- široké spektrum připojištění
- vysoké limity plnění

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA


VITALITAS
POJIŠTOVNA

www.vitalitas.cz



ASISTENCE NA CESTY

CO BYSTE SI URČITĚ NEMĚLI ZAPOMENOUT SBALIT S SEBOU, AŽ UŽ JEDETE NA CHALUPU, NEBO K MOŘI? POHODU BĚHEM LETNÍ RELAXACE POHLÍDÁ DOBRÁ **ASISTENČNÍ SLUŽBA**, KTERÁ VÁM UŠETŘÍ VÍC NEŽ JEN MÍSTO V ZAVAZADLECH.

Zvykli jsme si již, že na cesty do zahraničí je nezbytné sjednat si komerční cestovní pojištění. Klientům OZP však dopřáváme ještě luxus navíc, a to zcela zdarma: zdravotní **Asistenční službu OZP**. Operátoři Vám dokážou pomoci v mnoha obtížných situacích.

Bez Asistenční služby ani na houby

Na chalupě stejně jako u moře může každý náš klient konzultovat akutní potíže se zdravotníkem jakékoli specializace. Dovoleno často trávíme mimo dosah internetu, ale díky telefonickému pokrytí je péče zajištěna nonstop a prakticky kdekoliv. Začalo Vaše dítě zvracet? Nemůžete se hnout kvůli bolesti zad? Kontaktujte Asistenční službu!

Hledáte nejbližší lékárnu či pohotovost?

A co když bude zavřeno? Neváhejte zavolat Asistenční službu OZP a my Vás navedeme správným směrem. Zdraví našich klientů

velmi dobře známe a jsme schopni jim poradit, jaké léky jsou pro ně vhodné a jaké mohou mít nežádoucí kontraindikační účinky.

Když nevíte, porad'te se

Bez očkování se cestování často neobejde.

Je v podstatě jedno, jestli se chcete chránit před následky kousnutí klíštětem nebo před exotickými nemocemi. Zeptejte se Asistenční služby OZP, jak očkování využít co neefektivněji a jak na něm významně ušetřit, či si ho dokonce nechat proplatit z příspěvků OZP celé.

Víte, na jakou zdravotní péči máte **nárok v Evropské unii**? A víte, jak je to s Vašimi právy mimo Evropu? Jedete do zahraničí na pár dnů nebo na několik měsíců? A kdo za Vás platí zdravotní pojištění? Nemusíte se vyznat ve všem. Stačí se dobře připravit a svoje dotazy včas probrat s našimi odborníky z Asistenční služby OZP.

Ladislav Wagner

AKCE ZDRAVÍ NA POBOČKÁCH

V LOŇSKÉM ROCE JSME PILOTNĚ ODSTARTOVALI KLIENTSKÉ AKCE V NAŠICH POBOČKÁCH. NEVĚDĚLI JSTE, ŽE SE KONALY? ABY VÁM DALŠÍ NEUNIKLY, PŘINÁŠÍME VÁM PŘEHLEDNÝ KALENDÁŘ.

Září 2015

Téma zubní prevence začali naši klienti vnímat konkrétněji i díky 5 000 kusům kartáčků, které jsme jim v září rozdávali po celé republice. Dárky jsme obohatili příspěvkem na dentální hygienu, jedním z nejoblíbenějších programů bonusového systému VITAKONTO.

Březen 2016

Po zubech přišly na řadu oči. Konkrétně 20 tisíc balení luteinových preparátů, které si mohli naši klienti opět vyzvednout na pobočkách po celé republice. I po těchto vitamínech byla obrovská poptávka. Akci jsme doplnili o bezplatné vyšetření u přítomných očních specialistů během prvního březnového dne. O vyšetření byl enormní zájem, který přesáhl jejich možnosti, zájem klientů jsme však dokázali pokrýt kapacitami Asistenční služby OZP.

Červen 2016

Na začátku léta jsme se nemohli nezaměřit na nic důležitějšího, než je prevence rakoviny kůže. Kromě vyšetření u dermatologů, které nabízíme našim klientům standardně

zcela zdarma v rámci programu STOP rakovině kůže, rozdáváme na přepážkách jako dárek opalovací krémy a balzámy na rty s UV filtrem. A věříme, že tisíce dávků si opět najdou své příjemce.

Září 2016

Úspěšné věci má smysl opakovat. Proto jsme se rozhodli se vstupem do nového školního roku opět nabídnout našim klientům dárky v podobě zubních kartáčků. Naši klienti se tak budou moci sebevědomě usmívat na celý svět.

Co bude dál?

Nadále budeme sledovat Váš zájem o podobné akce a rádi je pro Vás zopakujeme, kdykoli to bude možné. A nezapomeňte: akce jsou určeny i pro budoucí klienty.

Ferdinand Kolář



ZDRAVÍ

LÉTO VE ZNAMENÍ KOKTEJLŮ

SMOOTHIE JE NA LÉTO IDEÁLNÍ. NE VŠICHNI ALE VĚDÍ, CO TO JE!

Každý člověk by měl během dne sníst čtyři kusy ovoce! Zdá se Vám to hodně? Zkuste si umixovat smoothie nápoj čistě z ovoce nebo z kombinace ovoce a zeleniny. Budete se po něm cítit lépe, získáte energii na cvičení, zhubnete a zlepší se Vám pleť a kvalita vlasů. Obchod se zeleninou a ovocem se stane Vaším nejoblíbenějším. Smoothie si můžete dát ke svačině nebo k večeři a bez rozpaků ho nabídněte i svým dětem či přátelům během letních párty. Uvidíte, jak si tyto koktejly zamilují.

Jednoduše zdravé

Základem slova „smoothie“ je anglický výraz „smooth“, značící jemný, krémový. Smoothie je nejen jemné, ale díky jeho složení ho můžeme chápat jako zdravý nápoj, jehož základem je právě ovoce a zelenina, nejlépe bez přidaného jednoduchého cukru či umělých sladidel. Další výhodou smoothie je, že ho lze připravit vždy čerstvě bez konzervantů a alergenů. Koktejly smoothie jsou zkrátka ideální součástí zdravého životního stylu, kdy doslova za málo peněz získáme dokonalou harmonii chutí.

Chcete si sami umixovat nové zajímavé kombinace smoothie, Zúčastněte se soutěže o dárek v podobě jedné z 20 knih určených pro nejlepší luštitelky naší křížovky v tomto čísle BONUS info.



Připravte si vlastní smoothie

Potřebujete:

- 2 snítky bazalky
- 2 snítky máty
- 2 svazky špenátových listů
- 1/2 okurky
- šťávu z 1/2 citronu
- šťávu z 1/2 limetky
- malý kousek zázvoru

Nakrájejte a smíchejte všechny ingredience. Pokud se Vám bude šťáva zdát příliš kyselá, nakrájejte a přidejte jedno červené jablko. Vše rozmixujte.

SOUTĚŽ

KŘÍŽOVKA

POMŮCKA: LHOTSE, OAK, SHARP	VRCHY	ZAJISTĚ	1. DÍL TAJENKY	OBYVATEL EVROP. OSTROVA	JAK RUSKY	STROMO- RÁDÍ MN. Č.		NEMOCNICE S POLIKLI- NIKOU ZKR.	CELNÍ KÓD ITALIE	HLUK	ZNAČKA ZVUKO- TECHNIKY
KŘEČOVITÉ BOLESTI							SEVERSKÉ JMÉNO				
KOMBINEŽA							KOPEČ SLÁMY INIC. HERCE VAŠUTA				
TIŠÍCÍ CITOSLOVCE				TÁBOŘIŠTĚ PRES				INIC. ZPĚV. ABSOLONOVÉ DOLNÍ KONČETINA			
ANGLICKÁ JEDNOTKA HMOTNOSTI				JIHOVÝCHOD ZKR. JKIRA SLOVENSKY			SEVEŘAN MPZ SOMÁLSKA				
ŽENSKÉ JMÉNO							2. DÍL TAJENKY PRVNÍ VYSTOUPENÍ				
	VOJENSKÉ LESY A STATKY ZKR.	DUB ANGL. DLOUHÁ ČASOVÁ JEDNOTKA				DAŇ Z PŘIDANÉ HODNOTY NEDOBRO				KYT	SLOVENSKÉ PŘIVLAST- NOVACÍ ZÁJMENO
PŘÍSLOVCE ZPŮSOBU							ZNAČKA ATMOSFÉRY LISTNATÝ STROM				
HON				BÍLÉ OBRADNÍ ROUČHO OBMĚNA				MIN. OBRA- NY ZKR. HIMÁLAJSKÁ HORA			
ZASEDÁNÍ					KAPROVITÁ RYBA CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ						
	POPRUH ZASTAR.	CITOSLOVCE ŽUCHNUTÍ BYV. ČESKÝ POLITIK				PŘENAŠEČE POHYBU PLOŠNÁ MÍRA					
ATLETICKÁ OBUV							KINGŮV ROMÁN UZLÍK V TKANINĚ			STARO- ŘÍMSKÁ MINCE	KÓD BYV. SLOVENSKÉ KORUNY
STARO- GERMÁNSKÝ ZNAK					ROZHLAS. NOV. ZKR. IN. HEREC. JANŽUROVÉ			VÝZVA K SOUBOJI ZNAČKA DECILITRU			
AMERIČANĚ HOVOR.						ODVETNÝ SEK V ŠERMU					
INICIÁLY REŽISÉRA LAMACE			ZAVÝSKNUTÍ			PLÁC					

Správné znění tajenky poslejte do konce srpna 2016 na adresu bonus@ozp.cz.

Každý dvacátý, kdo pošle správné znění, dostane 100 kreditů do VITAKONTA.

Dvacet vylosovaných navíc získá knížku Smoothie recepty autorky Kateřiny Endersové.

Do e-mailu včetně tajenky uvádějte i kontaktní údaje (jméno, bydliště, rok narození). Pokud nebudou tyto údaje uvedeny, nemůžeme zaručit, že výhra bude přidělena správně.

Vyplněním kontaktních údajů souhlasím s použitím kontaktu pro marketingové účely OZP.

Z účasti v soutěži jsou vyloučeni zaměstnanci OZP a jejich dceřiných společností i jejich rodinní příslušníci.

KONTAKTY A KLIENTSKÁ CENTRA OZP

www.ozp.cz

ŘEDITELSTVÍ OZP PRAHA | Roškotova 1225/1 | 140 21 Praha 4 | fax: 261 105 300

Pobočka PRAHA – klientská centra OZP

Na Příkopě 24, Praha 1
Po – Čt 8:30 – 17:30
Pá 8:30 – 14:00

Tusarova 36, Praha 7
Po, Út, Čt 8:00 – 16:00
St 8:00 – 18:00; Pá 8:00 – 14:00

Roškotova 1225/1, Praha 4
Po – Čt 8:00 – 16:00
Pá 8:00 – 14:00

Klientská centra Na Příkopě a v Tusarově ulici nejsou určena k zasílání korespondence.

Výhradní adresa pro poštovní styk s ředitelstvím OZP je Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4.

POKUD NENÍ UVEDENO JINAK, JE PROVOZNÍ DOBA KLIENTSKÝCH CENTER OZP:

POBOČKA (POB) Po, St: 8:00 – 17:00 Út, Čt: 8:00 – 15:00 Pá: 8:00 – 14:00

EXPOZITURA (EXP) Po, St: 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00 Út, Čt: 12:00 – 15:00 Pá: 9:00 – 12:00

EXPOZITURA (E) St: 12:00 – 17:00 (Nejsou určeny pro zasílání korespondence.)

(E) **BENEŠOV**
Tyršova 2071
256 01 Benešov
tel.: 602 731 214
benesov@ozp.cz

(EXP) **BEROUN**
Palackého 31/2
266 01 Beroun
tel.: 311 611 488
beroun@ozp.cz

(POB) **BRNO**
Příkop 4
604 35 Brno
tel.: 545 175 681,
545 175 677
brno@ozp.cz

(EXP) **BŘECLAV**
J. Palacha 121/8
tel.: 519 324 755
Po, St 9:00 – 16:30; Pá 10:00 – 14:00
breclav@ozp.cz

(POB) **ČESKÉ BUDĚJOVICE**
Rudolfovská 1817/2
370 01 České Budějovice
tel.: 387 319 117, 387 425 335
ceske.budejovice@ozp.cz

(POB) **DĚČÍN** – jednatelství
Palackého 1225/17
405 02 Děčín IV-Podmokly
tel.: 412 530 622
Po – Čt: 8:30 – 12:00; 13:00 – 17:00
decin@ozp.cz

(POB) **HRADEC KRÁLOVÉ**
Herbenova 40
500 02 Hradec Králové
tel.: 495 523 547, 495 539 123
hradec.kralove@ozp.cz

(POB) **JIHLAVA**
Dr. Jiřího Procházky 5281/20
586 01 Jihlava
tel.: 567 330 854
jihlava@ozp.cz

(POB) **KARLOVY VARY**
Západní 5
360 01 Karlovy Vary
tel.: 353 176 401
kvary@ozp.cz

(POB) **LIBEREC**
Jablonecká 294/16
460 01 Liberec
tel.: 485 101 150
liberec@ozp.cz

(E) **MOST** (v pob. České spořitelny)
Bankovní 1300
434 57 Most
tel.: 725 066 712
most@ozp.cz

(POB) **OLMOUC**
Wellnerova 1322/3b
779 00 Olomouc
tel.: 585 423 914
olomouc@ozp.cz

(POB) **OSTRAVA**
Československá 26
702 00 Ostrava
tel.: 596 475 822 - 826
ostrava@ozp.cz

(EXP) **OPAVA**
Dolní nám. 22
746 01 Opava
tel.: 553 610 304
Po, St 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00
Pá 11:00 – 14:00
opava@ozp.cz

(POB) **PARDUBICE**
Hronovická 2761
530 02 Pardubice
tel.: 466 052 271
pardubice@ozp.cz

(POB) **PLZEŇ**
Purkyňova 17
301 36 Plzeň
tel.: 377 325 310, 377 320 472
plzen@ozp.cz

(EXP) **TÁBOR**
nám. Fr. Křižíka 2840
390 01 Tábor
tel.: 381 210 681
tabor@ozp.cz

(E) **TRUTNOV**
Krkonošovo náměstí 21/15
541 01 Trutnov
tel.: 724 112 210
trutnov@ozp.cz

(POB) **ÚSTÍ NAD LABEM**
Klíšská 1346/14 - P. O. BOX 120
400 01 Ústí nad Labem
tel.: 475 214 310, 475 214 317
usti.nl@ozp.cz

(POB) **ZLÍN**
Zaráním 92
760 01 Zlín
tel.: 577 584 159
zlin@ozp.cz

(EXP) **ŽDÁR NAD SÁZAVOU**
Dolní 165/1
591 01 Žďár nad Sázavou
tel.: 566 521 273
Po, St: 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00;
Pá: 9:00 – 12:00;
zdar.ns@ozp.cz

ELEKTRONICKÁ PODATELNA <https://portal.ozp.cz> DATOVÁ SCHRÁNKA q9iadw9

Telefonní informační centrum (Po – Pá: 8:00 – 16:00) 261 105 555

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA



Užijte si léto bez starostí



Klienti OZP
do 26 let mají
cestovní pojištění
ZDARMA



Klienti OZP ve
věku 27–59 let mají
cestovní pojištění
za 7 korun na den



Klienti OZP
od 60 let mají
cestovní pojištění
ZDARMA

www.ozp.cz



Preventivní prohlídky **zdarma**

Chcete víc? Vyberte si z více než 50 benefitů
zdravotní pojišťovny OZP.

www.benefityozp.cz