

BONUS

ČASOPIS OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY

1/2021

Zdravý
nadhled

**LUCIE
BORHYOVÉ:**

Vše, o co
pečujeme,
vzkvétá



Já a moje
supermáma

Očkovací
kalendář


VITAKARTA:
aplikace pro každý
zdravý den

OZP

**PRO ZDRAVÝ ŽIVOT
V KAŽDÉ VTEŘINĚ**

OZP

**OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA**



Vážení čtenáři,

procházíme obdobím, o kterém se bude ještě dlouho mluvit. Covid-19 vstoupil do našich životů jako blesk z čistého nebe. To, co nám přišlo ještě začátkem roku 2020 jako naprosto běžné, stalo se v roce 2021 více než vzácné. Covid-19 se stal hlavním tématem na všech kontinentech. A i když jsme mohli slyšet ze všech stran mnoho negativních a smutných zpráv, jsem rád, že OZP mohla dál plnit svou úlohu a poskytovat pojištěncům tu nejlepší péči. Už jen proto, že byla o několik kroků napřed.

Elektronickou komunikaci prostřednictvím VITAKARTY nabídla OZP svým pojištěncům již v roce 2011. O tom, že to byl krok správným směrem, jsme se mohli přesvědčit především během koronavirové pandemie. Jen v březnu 2021 jsme evidovali 270 000 přístupů do VITAKARTY.

V tomto roce jsme získali ocenění Czech Superbrands, kterým jsou oceňovány nejúspěšnější značky na českém trhu. Velmi nás potěšilo, že mezi ně odborná komise letos zařadila i Oborovou zdravotní pojišťovnu. Právě v roce 2021 totiž chystáme pro naše klienty mnoho inovací, které jsme odstartovali již na sklonku loňského roku. Dali jsme našemu webu novou podobu, na kterou si pojištěnci velmi rychle zvykli. Výhodou je např. funkce, která umožňuje „vyfiltrovat si“ benefit přímo na míru.

Redesignem prochází i náš klíčový komunikační nástroj – VITAKARTA, která přinese lepší uživatelský komfort. Rozšířili jsme i nabídku benefitů a jako první jsme se rozhodli

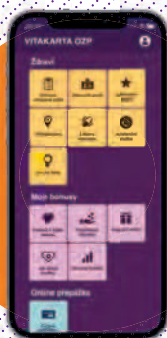


pomoci zavést do českého systému zdravotnictví telerehabilitaci.

OZP je zdravotní pojišťovnou, která je otevřena novým možnostem. A kde ji vidím za deset let? To už se dozvíte v rozhovoru, který najdete na stránkách tohoto aktuálního čísla, které má nový design a antibakteriální lak. Proto si ho bez obav můžete vzít do rukou a třeba u kávy, v klidu doma, přečíst.

Přeji vám příjemné čtení a pevné zdraví

Ing. Radovan Kouřil
generální ředitel OZP



6 · DVĚ STĚ SEDM

Staráte se o své zdraví? Zkuste to ještě lépe – čerpejte bonusy a benefity OZP pro rok 2021. Vše vám zjednoduší naše aplikace VITAKARTA.



20 · ZDRAVÝ NADHLED

Poznejte Lucii Borhyovou jako laskavou maminku, která řeší zvědavé dětské otázky podobně jako vy.

Očkovací kalendář pro děti přinášíme prakticky na jedné stránce, abyste mezi řadou povinností nezapomněli na nejhodnější termíny vakcinace.

30 · PORADTE SE S PROFESIONÁLY

Inovujeme zdravotní pojištění: Češi letos díky OZP poprvé využijí hrazenou telerehabilitaci. Jiní zase vyjedou do lázní i s naším novým příspěvkem na procedury.



38 · O KROK NAPŘED

Pálivá trápení postihují muže i ženy. Kdy je čas objednat se k urologovi?

Pravidelně zaměstnávejte mozek zábavnými kvízy, odmění se vám lepším výkonem.

Zdraví prochází žaludkem. I proto v OZP pomáháme klientům, kteří kvalitní nutriční poradenství potřebují nejvíce.

50 · ŽIVOT NA MAX

Uvažujete o novém tetování? Podívejte se, na co si dát pozor, aby vaše kůže netrpěla.



66 · BONBON

Připravte dětem pastelky, po přečtení Duhové pohádky je v malování nezastavíte.

Vydání: 1/2021 • **Náklad:** 35 000 ks • Registrace MK ČR 6866 ze dne 27. 8. 2003 • **Vydavatel:** Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví • **Dodavatel obsahu:** COT group s.r.o., Oborová zdravotní pojišťovna • **Redakční rada OZP** (v abecedním pořadí): Mgr. Michal Fischer, Ing. Alena Kačmarčíková, Mgr. Nicol Lenertová, PhDr. Miloslava Lukešová, Jitka Štyglerová, Ing. Eva Švecová, MUDr. Hana Šustková, Dagmar Winigová **Za COT group s.r.o.:** Hana Čermáková, Marek Hubač • **Foto na titulní straně:** Ivan Štefko • **Layout a grafická úprava:** Bogdan Tkaczyk • **Foto uvnitř čísla:** Luboš Wiśniewski, Ivan Štefko, Václav Kohelka, © Shutterstock.com, archiv COT group s.r.o., archiv OZP • **Korektury:** Pavel Tahovský • **Kontakty:** OZP, Informační linka: 261 105 555, po–pá, 8–16h, www.ozp.cz; COT group s.r.o., www.cot.cz

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



ODMĚŇTE S NÁMI SVÉHO LÉKAŘE

Jen naši pojištěnci mohou ocenit lékaře
podle své spokojenosti

Jednoduše a online v aplikaci VITAKARTA

WWW.OZP.CZ

207

Kód pro zdraví

Věděli jste, že s OZP můžete ušetřit až 2 000 Kč na dentální hygienu? Kdo je pozorným klientem Oborové zdravotní pojišťovny, ví, že každý rok může čerpat i řadu dalších výhod ze široké nabídky benefitů. V součtu může jít o smysluplnou finanční částku. Na jaké příspěvky máte dle daných podmínek nárok v roce 2021 u pojišťovny s kódem 207?

PŘIPRAVILA: OZP ve spolupráci s redakcí

Detaily o programu benefitů OZP najdete na: www.ozp.cz/benefity

FOTO: archiv OZP, Shutterstock.com

2× 1000 Kč

U Čechů vede dentální hygiena



Kupony na dentální hygienu patří k nejoblíbenějším a k nejvíce využívaným nabídkám OZP. Téměř by se chtělo říci, že klienta OZP poznáte podle zdravého zářivého úsměvu. Ale vážněji – dentální hygiena je proces, kterým se například odstraňují příčiny zánětu dásní a předchází zubnímu kazu. Je proto více než dobré dentálního specialistu 2× ročně navštívit a využít víc než jen zubní kartáček.

Běžná domácí péče totiž nemusí vždy stačit. Vrstvička usazeného zubního kamene pak začne po čase dásně dráždit, ty natékají a jsou bolestivé. Ale zpět k prevenci a pravidelné péči o dvě řady bílých „chlapíků“. Stačí si připomenout, že zuby potřebujeme celý život a podívat se do VITAKARTY nebo na portál OZP, jak a kdy příspěvek na dentální hygienu ve výši až 2 000 korun ročně využít.

1000 Kč

Na potřebná očkování



zdravotního pojištění, a to včetně očkovací látky i aplikace.

Žádost o příspěvek podáte snadno přes VITAKARTU v sekci Kupony nebo můžete přinést vyplněný formulář s účtenkou přímo na pobočku.

V rámci Kuponu máte u OZP rezervováno až 1 000 Kč na všechna očkování nehrazená z veřejného

Navštivte www.ozp.cz a vyberte si i další benefity.

AŽ 5 000 Kč Zdraví prochází žaludkem

Nejenom láska, ale i zdraví prochází žaludkem. Pestrý jídelníček je základem zdravého životního stylu. Málo pohybu, špatná životospráva, nadměrný stres, ale také genetické dispozice výrazně přispívají ke vzniku nemocí jako je diabetes mellitus 2. typu, které se řadí k nejčastějším chronickým onemocněním v populaci. Klientům s tímto onemocněním, ale i těm



s hypertenzí či kombinací obou, přispívá OZP na čerpání služeb u smluvních certifikovaných nutričních terapeutů / výživových poradců částkou až 1 000 Kč

na 50% výši účtenky. OZP také podpoří klienty s nízkobílkovinnou dietou, tedy s dědičnou poruchou metabolismu (fenylketonurií), a to částkou až do výše 5 000 Kč. Ve svých programech nezapomíná OZP ani na nepříjemného strašáka dětské obezity. Příspěvek ve výši až 1 000 Kč je určen klientům OZP do 18 let včetně, kteří se s obezitou potýkají.

OZP má ve své nabídce benefity, které oceníte. Už jste se rozhodli?



ZDARMA Přátelská VITAKARTA



Klientský servis OZP hezky pohodlně a moderně – to je jednou větou praktická

aplikace a portál VITAKARTA. Užívat ji můžete přes počítač, tablet nebo přes chytrý



SLOVNÍČEK OZP

BENEFITY OZP

Rozsáhlý program výhod, které klienti mohou čerpat, a tak pečovat o své zdraví nad rámec zákonné péče. Pojišťovna OZP své benefity každoročně aktualizuje například podle toho, jak se vyvíjejí zdravotní potřeby populace.

KUPONY

Kupony jsou jedním z nástrojů, jak benefity OZP získat. Najdete je ve VITAKARTĚ (v mobilní aplikaci i na www.ozp.cz), ale uplatnit je můžete i v papírové podobě na kterékoli pobočce OZP. Pravidla čerpání jsou ze strany zdravotní pojišťovny předem daná. Využít můžete například Kupon na očkování.

KREDITY

Další součástí motivace pro vaše osobní zdraví. Sbíráte je za to, že jste odpovědní a aktivně spolupracujete na svém zdravotním stavu. Získat je můžete i při speciální příležitosti jako je dárcovství krve. Za zřízení VITAKARTY vám přibude 200 kreditů. Nasbírané kredity proměníte za příspěvky na prevenci; na výběr je z více než 50 programů. Tyto programy najdete v katalogu benefitů.



SLOVNÍČEK OZP

PROGRAMY VE VITAKARTĚ

Kromě programů, které můžete čerpat prostřednictvím Kuponů, najdete ve VITAKARTĚ i více než 50 programů, na které můžete uplatnit své nasbírané kredity. Třeba na rovnátka, naslouchátka, na brýle, pomůcky pro diabetiky, ale i sportovní přílby nebo masáže.

PROPLACENÍ ÚČTENKY

Způsob, kterým jednoduše získáte na svůj účet peníze v rámci čerpání benefitů OZP.

PRAVIDLA A MOŽNOSTI

Seznamte se na webových stránkách nebo přímo ve VITAKARTĚ s pravidly, podle nichž lze různé výhody využívat. Některé benefity jsou omezené věkem, některé lze čerpat celoročně, jiné jen v určitém období.



Nechte si proplatit účtenku za zdravotní pomůcky. Ve VITAKARTĚ vám to zabere jen pár minut.

2 000 Kč Pro zdraví do lázní



Chystáte se do lázní? Pak plánujte efektivně, a pozorně se podívejte na novinku v programu benefitů OZP. Cena lázeňských procedur vás může vyjít až o 2 000 Kč levněji. Nový benefit OZP je podmíněný vaší 50% spoluúčastí. Pobyt v lázních, kde se odborníci věnují kvalitní balneologii, je srovnatelný s pobytem u moře. Taková je síla české přírody a jejího léčebného bohatství. Lázeňské místo je ve skutečnosti terminus technicus a status přidělován vládním dokumentem. Lokalita musí ze zákona splňovat řadu parametrů – od léčebné kvality přírodního zdroje po kvalitu klimatických podmínek.

PREVENCE KVALITNÍHO ŽIVOTA Řekněte i vy STOP rakovině a civilizačním onemocněním

České republice patří jedno nevídané prvenství: frekvence výskytu rakoviny tlustého střeva a konečnicku je u nás nejvyšší na světě. Je druhým nejčastějším nádorem, u mužů toto místo zaujímá po plicních nádorech a u žen po nádoru prsu, uvádí konkrétně odborný server ProLekare.cz. Jíte dostatek vlákniny? Nepřeháníte to se smaženým jídlem? Jaké máte genetické předpoklady k podobným onemocněním? Co dalšího může přispět k tomu, že stanete rakovině tvář v tvář? Že to tak nějak tušíte? Tak STOP! Člověk se sice nemá brát vážně, dobrá znalost sebe sama je ale o něčem jiném. Je například dobré vědět, že rakovina tlustého střeva a konečnicku patří mezi nádorová onemocnění, která lze ve 3. tisíciletí velmi dobře léčit. K tomu, aby se dalo závažnému onemocnění předejít je důležitá prevence, která patří v OZP k prioritám. V rámci programu STOP rakovině a civilizačním onemocněním mohou klienti využít příspěvky nejen na vyšetření tlustého střeva a konečnicku, ale i kůže, prsu, prostaty, ledvin a nádorů břišních orgánů, osteoporózy, infarktu či Alzheimerovy choroby. Udělejte si jednoduchý plán, jak a kdy se v průběhu roku na vybranou prohlídku objednat a absolvovat ji.



Nezapomeňte také, že zdravotní pojišťovnu lze změnit vždy jednou za rok, a to ve dvou přesně stanovených termínech. Pokud zdravotní pojišťovnu chcete změnit od **1. ledna 2022**, tak přihlášku musíte podat do **30. září 2021**. Zdravotní pojišťovnu můžete změnit také od poloviny roku, tedy od **1. července 2022**. V takovém případě se musíte k **nové pojišťovně přihlásit do 31. března 2022**.

K OZP přestoupíte velmi jednoduše, stačí si vybrat, zda vyplnit registrační formulář online, zajít na kamennou pobočku, nebo zavolat na informační linku 261 105 555. O další se v OZP postaráme.

WWW.CHCIDOOZP.CZ

O body!

Opravdu mi vynadala. Moje doktorka!
 „Nebudu vás léčit, když nechodíte na prohlídky...“
 „Ale já jsem zdravá...“ namítám.
 „A jak to víte?“
 „Noo...“ pokouším se balancovat v nečekané situaci s bohatou slovní zásobou protáhleho citoslovce.
 „Na preventivní prohlídky! Nemyslete si, i lékař potřebuje vědět, jak se vaše tělo vyvíjí.“

Nebylo to kázání, ale do pocitu komfortní situace jsem měla daleko. To proto, že měla pravdu; navíc je lékařská kapacita; a navíc, právě proto jsem si ji vybrala. Tahle o 10 let mladší dáma v bílém dbá na režim a řád.

Svojí lékařce jsem ještě nestačila říci skutečné dík. Jako klient OZP ale mohu vyzdvihnout její kvalitu a využít 400 svých bodů v programu Odměňte svého lékaře.

Není jí lhostejné, jak se její klienti stavějí ke zdraví v době, kdy si ho mohou užívat ještě plnými doušky.

Poučila mě. Sice jsem před ní chvíli stála jako prvňáček u průniku pěti množin, ale nikdy jsem si nebyla jistější, že právě tato lékařka byla moje správná volba. Napsala jsem jí 100procentní recenzi na portál, kde pacienti hodnotí práci lékařů. Kdo jste si podobné weby pročítal, víte, že internetoví válečníci si na nich servítky neberou. Jejich zbraní je prostota a vztek. Moje lékařka podle nich byla „tak trochu drsňačka“, a tak si myslím, že i oni pochopili: za nepřijemnou pravdou není arogance, ale pečlivost. Respekt, paní doktorko, a poklona!

Všechno, anebo skoro všechno, je o zdravé komunikaci. Svojí drsňačce jsem ještě nestačila říci skutečné dík. To běžné

Můj oční lékař má nadhled...



400 bodů



... zakousl jsem se do tréninku. Taky mám rád body! Jsem o krok napřed, preventivně!



na závěr prohlídky bylo takové klasické, normální, slušné. Příště s ním začnu, nový termín návštěvy ordinace se kvapem blíží. Teď ještě sednu k notebooku a přidělím jí body, které jako klient OZP mohu každoročně rozdělit mezi své aktivní pečující lékaře. Bodů mám od OZP k dispozici 400 a hodlám je uplatnit. Pojišťovna pak v závěrečném ročním vyúčtování zašle hodnoceným lékařům odměnu závislou právě na počtu bodů získaných od klientů, a to nad rámec standardních plateb za péči.

Nejen péče, ale také upřímnost lékaře se cení. OZP u mne vede o čtyři sta bodů, co mi dávají ještě lepší možnost být v pozici klienta. Toho, co může vyzdvihnout kvalitu lékaře.

ZASLALA NÁM: Anna Sternwaldová, klientka OZP, redakčně kráceno

Každý pojištěnec OZP může v aplikaci VITAKARTA ocenit přidělením bodů ty lékaře, jejichž služeb skutečně využil a byl s nimi spokojený. OZP následně lékaře odmění právě podle pozitivní zpětné vazby od nás – od klientů.

Prevence je cesta. Zdraví je cíl

Na péči o své zdraví a kondici nejste sami. V roce 2021 vás OZP podpoří v řadě správných aktivit od preventivních prohlídek po sportovní plány. Seznamte se s nimi v následujícím přehledu.

BENEFITY 2021 – MOŽNOSTI A PRAVIDLA ČERPÁNÍ									
	MAXIMÁLNÍ PŘÍSPĚVEK	BEZPLATNÉ VYŠETŘENÍ	PRO KOHO	VĚKOVÉ LIMITY	ČASOVÁ PLATNOST	PODMÍNKY ČERPÁNÍ	ZPŮSOB ČERPÁNÍ:		
							1. online Kupon ve VITAKARTĚ	2. papírový formulář	
							1	2	
BENEFITY PRO VŠECHNY	Očkování	1 000 Kč		Ž, M, D		celoroční		✓	✓
	Očkování proti chřipce	500 Kč		Ž, M, D	Do 65 let	1. 10.–31. 12.		✓	✓
	Dentální hygiena I + II	2 000 Kč		Ž, M, D		Ročně 2× 1 000 Kč	50% spoluúčast	✓	✓
	Preventivní aktivity	500 Kč		Ž, M, D		2 termíny v roce (čerpát lze ale jen 1× za rok)		✓	✓
	Lázeňské procedury	2 000 Kč		Ž, M	18+	celoroční	50% spoluúčast	✓	✓
KUPONY PROGRAMU STOP RAKOVINĚ A CIVILIZAČNÍM NEMOCEM	STOP rakovině kůže	800 Kč	✓	Ž, M, D		1× za rok		✓	✓
	STOP rakovině prsu	1 200 Kč	✓	Ž	40–44 let (+ 364 dní)	1× za 2 roky		✓	✓
	STOP rakovině prostaty	1 200 Kč	✓	M	od 40 let	1× za rok		✓	✓
	STOP rakovině ledvin a břišních orgánů	800 Kč	✓	Ž, M	od 50 let	1× za 2 roky		✓	✓
	STOP osteoporóze	1 000 Kč	✓	Ž, M	od 50 let	1× za 2 roky		✓	✓
	STOP infarktu	1 000 Kč	✓	Ž, M	30–55 let (+ 364 dní)	1× za rok		✓	✓
	STOP rakovině dutiny ústní	700 Kč	✓	Ž, M	od 25 let	1× za 2 roky		✓	✓
	STOP rakovině tlustého střeva a konečníku	433 Kč	✓	Ž, M	40–49 let	1× za rok		Vyšetření provádí váš praktický lékař.	
	Prevence Alzheimerovy choroby	350 Kč	✓	Ž, M	od 40 let	1× za rok		objednání u specialistů České Alzheimerovské společnosti po celé ČR	
KUPONY PRO CHRONICKY NEMOCNÉ	Ozdravné pobyty u moře	16 840 Kč		D	7–15 let	platnost dle vypsání turnusů červen–září	spoluúčast min. 55 %	Příhlášky na jednotlivé turnusy se podávají v březnu.	
	Pro onkologicky nemocné	4 000 Kč		Ž, M, D		1× za rok		✓	✓
	Nutriční poradenství pro vybrané chronicky nemocné	1 000 Kč		Ž, M	18+	1× za rok	50% spoluúčast	✓	✓
	Příspěvek pro klienty s nízkobílkovinnou dietou	5 000 Kč		Ž, M, D		1× za rok		✓	✓
	Příspěvek pro děti s obezitou	1 000 Kč		D	do 18 let	1× za rok		✓	✓
	STOP kouření	2 000 Kč		Ž, M, D		1× za život		ne	✓

Ve své VITAKARTĚ a na webu www.ozp.cz najdete kompletní přehledy benefitů, bonusových programů a služeb Oborové zdravotní pojišťovny. Na bezplatná vyšetření u poskytovatelů zdravotních služeb se můžete objednat i přes Asistenční službu OZP, můžete také využít náš Atlas doktorů.

Bonusy a služby 2021

Přehled výhod, odměn a servisu

50 PROGRAMŮ PRO ZDRAVÍ CELÉ RODINY

S bonusovými programy OZP získáte řadu služeb i produktů výhodněji. Jak na to? Využijte svoji elektronickou VITAKARTU. Prostřednictvím kreditů můžete čerpat zajímavé příspěvky na více než 50 programů dle vlastního výběru se zaměřením na:

- Produkty pro péči o zuby a zrak
- Sortiment pro volný čas, sport a regeneraci
- Vitaminy, doplňky stravy a léčivé přípravky
- Zdravotnické prostředky a pomůcky pro chronicky nemocné
- Odborná vyšetření
- Očkování
- Nebo si vyberte některý z příspěvků v rámci Kuponů. Účtenku, kterou použije pojištěnec v rámci Kuponu, už nemůže uplatnit při čerpání kreditů ve VITAKARTĚ a naopak.

ODMĚNY PRO DÁRCE

Vitaminy patří všem dárcům krve, kostní dřeně nebo orgánů za jejich odhodlání a solidaritu. Další speciální odměny získávají jako finanční příspěvek na základě papírového formuláře nebo jako přípis kreditů do své VITAKARTY.

- Pro dárce krve:
1 000 Kč nebo 1 000 kreditů
- Pro dárce s oceněním:
2 000 Kč nebo 2 000 kreditů
- Pro dárce kostní dřeně:
3 000 Kč nebo 3 000 kreditů
- Pro dárce orgánů:
10 000 Kč nebo 10 000 kreditů

VITASHOP – PARTNERSKÝ PROGRAM

- Výhodné slevy u partnerů OZP
- Více než 50 aktivních partnerů

<https://vitashop.ozp.cz>

APLIKACE VITAKARTA

Přítel, partner, správce i manažer vašeho zdraví. Aplikace, se kterou zvládnete komunikaci se zdravotní pojišťovnou, správu poskytnuté zdravotní péče, získáte přehled o preventivních prohlídkách, celoročním čerpání benefitů a bonusů i kontakt s Asistenční službou OZP.

ZDRAVÍ

- Zdravotní profil
- Přehled úhrad
- Preventivní prohlídky
- Objednání k lékařům
- Dotazy o zdraví
- Odměny lékařům
- Moje léky

BONUSY

- Katalog benefitů
- Přehled a převod kreditů
- Pojištění Vitalitas
- Vitashop

DŮLEŽITÉ

- Průkaz pojištěnce
- Přehled OSVČ
- Pojistné
- Moji lékaři a Atlas doktorů
- Vše přehledně na jedno kliknutí

Ke stažení: [Google Play](#), [App Store](#)

PROGRAM PÉČE O MAMINKY, TĚHOTNÉ A NOVOROZENCE

- 500 kreditů do VITAKARTY připisujeme těhotným ženám k využití podle jejich uvážení.
- 1 000 kreditů do VITAKARTY nebo příspěvek až 1 300 Kč dáváme čerstvým maminkám.

Díky výhodnému kurzu 1 : 2, který mají programy pro maminky a těhotné, získají maminky za 1 500 kreditů příspěvek až 3 000 Kč, a na očkování novorozenců dokonce 4 500 Kč.

ASISTENČNÍ SLUŽBA OZP

- 24 hodin denně, 7 dní v týdnu
- Medicínská poradna a objednání online (odpověď praktického lékaře do 6 h, následně od specialisty do 48 h)
- Vysvětlení lékových interakcí
- Vyhledání lékaře a zajištění dopravní zdravotní služby
- Objednání k lékařům
- Poradna chronicky nemocných
- Zprostředkování prevence
- Vyhodnocení EKG křivky

844 111 000 – nonSTOP,
+420 261 105 205, asozp@ozp.cz

VITALITAS – VÝHODNÉ POJIŠTĚNÍ

- Výhodné cestovní pojištění
- Pojištění pro novorozence ZVONEK
- Úrazové pojištění pro děti a mládež GINA

www.vitalitas.cz

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



VITAKARTA – VŠE, CO POTŘEBUJETE, MÁTE V KAPSE

- online pobočka
- čerpání benefitů
- atlas doktorů
- přehled vykázané péče
- konzultace s lékaři
- průkaz pojištěnce v mobilu

WWW.OZP.CZ

Jednička v elektronické komunikaci – OZP

Antický filozof a matematik Pythagoras považoval číslo 10 za vrchol a dosažení dokonalosti. Desítka se také s oblibou používá v hodnocení pro nejlepší výkon na stupnici 1–10. Dostala by ji Oborová zdravotní pojišťovna od svého generálního ředitele – Ing. Radovana Kouřila? To už je první z deseti otázek.

PŘIPRAVILA: Nicol Lenertová FOTO: Luboš Wiśniowski

1. Dosáhla už OZP svého vrcholu dokonalosti?

OZP samozřejmě není dokonalá.

Dokonalí jsou jen Bůh, Beatles a iPhone :-). Nedávno v podcastu Čermák & Staněk Comedy rozebírali pánové, jak lidé nejčastěji hodnotí na stupnici od 1 do 10, jak jsou šťastní. Nejčastěji,

údajně, volí číslo 7 a myslím, že to může odpovídat i stupni dokonalosti OZP.

2. A odpovídá to i kódu OZP – 207! Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci či vad.

Co zdraví znamená pro vás? Řekl byste, že jste k němu odpovědný?

S touto definicí zdraví se můžu ztotožnit. Když jste zdravý, často se trápíte problémy každodenního života, jakmile ale máte vážnější zdravotní potíže, zjistíte, že se jedná jen o malichernosti. A pokud jde o moji odpovědnost, tak



sice chodím na pravidelné lékařské prohlídky, ale jistě bych mohl méně a zdravěji jíst a více se hýbat. Tak snad se mi to podaří.

3. Využíváte vy sám benefity OZP?

Jsem přesvědčen, že z pohledu výše, rozmanitosti a jednoduchosti čerpání benefitů je OZP pro pojištěnce tou nejlepší volbou. I v průměrné výši čerpání příspěvků na jednoho pojištěnce patří OZP dlouhodobě mezi nejlepší pojišťovny. Využil jsem vyhodnocení EKG křivky zaznamenané chytrými hodinkami a občas vyzkouším i jiné benefity, abych si v praxi ověřil, že je jejich online čerpání skutečně tak rychlé a jednoduché, jak OZP tvrdí.

Průměrná výše čerpání příspěvků na jednoho pojištěnce je u OZP jedna z nejvyšších v České republice.

4. Podle Veroniky Bulkové (ředitelky MDT – mezinárodního centra pro telemedicínu, které pro klienty OZP zajišťuje vyhodnocení EKG křivky) pandemie ukázala, že již před 12 lety zvolili správnou cestu, a to telemedicínu v kardiologii. V tomto směru je i OZP nadčasová.

To je pravda. Snažíme se jít s dobou, vymýšlíme různé vychytávky a snažíme se ovládnout nebo jedinečné produkty pro naše pojištěnce. Jedním z nich je i možnost získat vyhodnocení EKG křivky pořízené hodinkami Apple Watch a Fitbit Sense, na jejichž pořízení jsme jako první zdravotní pojišťovna začali přispívat. Do nabídky OZP postupně zařazuje i další chytré hodinky s atestem na měření EKG, nově Samsung Galaxy3 a Samsung Active2. Křivka EKG je vyhodnocena nejpozději do 24 hodin po jejím doručení, přičemž pojištěnec získá zabezpečenou cestou

výslednou zprávu informativního charakteru.

V letošním roce jsme se jako první rozhodli pomoci zavést i telerehabilitaci do českého systému zdravotnictví. Ve spolupráci s rehabilitačním ústavem Kladruby jsme spustili pilotní projekt, ve kterém chceme otestovat fázi doléčení po propuštění pacienta z intenzivní lůžkové rehabilitace po závažném poškození mozku do domácího prostředí.

5. VITAKARTA. Jak se zdá, je tato chytrá aplikace (zaměřená na online komunikaci se zdravotní pojišťovnou) pro OZP klíčovým nástrojem a zcela právem se tak OZP nazývá „elektronickou zdravotní pojišťovnou“. Jakým vývojem za těch deset let prošla?

Kdybych měl vyjmenovat veškeré změny nebo celý vývoj tohoto produktu, nepsalo by se v tomto čísle Bonusu o ničem jiném. Pokusím se ale ve stručnosti shrnout alespoň ty nejzákladnější a nejzajímavější oblasti.

OZP rozvíjí VITAKARTU od roku 2011, a ta dnes pokrývá prakticky celý rozsah služeb, které OZP poskytuje svým klientům. O její popularitě svědčí především počet registrovaných klientů ke konci roku 2020, kterých bylo 509 725, a tento počet stále rychle roste. Jen letos v březnu využil VITAKARTU každý sedmý pojištěnec OZP, což je úctyhodné číslo.

Prostřednictvím VITAKARTY jsme například již v roce 2014, jako první, nabídli svým klientům možnost mít průkaz pojištěnce ve svém mobilním zařízení. V roce 2020 se OZP stala první a jedinou zdravotní pojišťovnou, která svým klientům umožňuje

spolurozhodovat o tom, jak vysoká může být výše odměny jejich lékaře. V aplikaci VITAKARTA stačí, když klienti přidělí body svým ošetřujícím lékařům podle toho, jak vnímali jejich chování, jednání, plánování a kontinuitu poskytované péče, dostatek informací či způsob komunikace. Mezi 17 218 lékařů, které v prvním ročníku projektu hodnotilo přes 36 000 pojištěnců, byla rozdělena částka 15 463 706 korun. V rámci zlepšování svých služeb rozšířila OZP vloni i nabídku Asistenční služby, a to o možnost konzultovat zdravotní stav či objednat se k lékaři online. Stala se tak první zdravotní pojišťovnou, která k takovému kroku přistoupila. V rámci Online medicínské poradny, kterou bude i v dalších čtyřech letech pro OZP zajišťovat společnost MUDr. Tomáše Šebka – uLékaře.cz, je na dotazy pojištěnců připraveno odpovídat šest desítek praktických lékařů a tři stovky specialistů.

Ano, VITAKARTA je pro OZP dlouhodobě klíčovým nástrojem, a proto jsme se rozhodli pro její redesign.

6. Čím se tedy bude moci nová VITAKARTA pochlubit?

Aplikace v novém designu bude více odpovídat současným požadavkům na moderní aplikaci. Významně bude přepracována řada funkcionalit pro lepší uživatelský komfort. Zjednoduší se také způsob registrace klienta a zpřístupnění VITAKARTY – (prvotní i opakované), proběhne změna vzhledu vybraných stránek, doplněny budou grafy a zlepšena bude i přístupnost pro handicapované. Pro motivaci k využívání VITAKARTY stávajícími klienty jsme připravili odměnu za zřízení VITAKARTY na základě doporučení přátelům. Nabídneme i další tipy k využívání aplikace, přehledně zpracované aktuality a novinky. Pokud ještě nejste pojištěncem OZP, můžete si stáhnout mobilní aplikaci VITAKARTA, která obsahuje „demo“ verzi. Ta vám umožní získat základní přehled o tom,



Už v březnu mi naše aplikace Každý krok pomáhá oznámila, že jsem v letošním roce ušel vzdálenost z Prahy do Bratislavy. Kolegyně jsou ještě lepší, jsou již v Košicích.

co budete mít k dispozici, až budete pojištěncem OZP.

7. Proč je důležitá prevence? Co vás popožene k tomu, abyste šel na preventivní prohlídku?

Je to způsob, jak včas podchytit nemoc a zvýšit šanci na uzdravení. Já se

snažím alespoň jednou ročně všechna důležitá vyšetření absolvovat, abych předešel tomu, že nemoc nebude zachycena včas. Na základě těchto úvah jsme se rozhodli podpořit a motivovat naše pojištěnce k péči o své zdraví a od loňského roku jsme v rámci sedmi programů z řady STOP spustili novou

formu čerpání příspěvků na preventivní vyšetření rakoviny prsu, kůže, prostaty, ledvin a břišních orgánů nebo dutiny ústní, osteoporózy či infarktu, a to prostřednictvím Kuponů. Pojištěnci se tak mohou rozhodnout, zda preventivní vyšetření absolvují formou bezplatného vyšetření u některého ze smluvně zajištěných poskytovatelů zdravotních služeb, nebo si vyberou jakéhokoliv jiného poskytovatele příslušné odbornosti, vyšetření si zaplatí a účtenku uplatní formou Kuponu pro daný program.

8. Krokujete s OZP?

Myslíte aplikaci „Každý krok pomáhá“? Snažím se chodit docela často, protože chůze je jeden z nejzdravějších pohybů. Kroky pravidelně zapisuji. Zrovna včera mi aplikace oznámila, že jsem v letošním roce došel z Prahy do Bratislavy. Ale kolegyně z mého sekretariátu jsou na tom lépe. Ty už došly až do Košic.

9. Můžete již teď za sebe odhadnout, jaký vliv bude mít covid-19 na kondici a zdraví lidí?

Obávám se, že tento vliv nebude pozitivní. Většina lidí se méně hýbe, v řadě případů odkládají návštěvu lékaře a řešení svých chronických a akutních potíží, a zejména na starší lidi má celá situace negativní psychické dopady. Tyto skutečnosti se pravděpodobně projeví na zdraví lidí v době post-covidové, která snad i díky rozbíhajícímu se očkování nastane co nejdříve.

10. Když jsme náš rozhovor začali číslem 10, nedá mi nezeptat se, kde vidíte OZP za 10 let?

OZP má samozřejmě zpracovanou střednědobou strategii svého rozvoje, která zahrnuje spoustu nových projektů. Ale jak je to v jednom známém vtipu – víte, jak nejlépe rozesmějete Boha? Když mu začnete vyprávět svoje plány do budoucna :-).

Principy zdravotního pojištění a ještě zdravějších benefitů

Zdraví, zdraví a zase zdraví. Takovou odpověď nejčastěji slyšíme při otázce: Které tři hodnoty jsou v životě nejdůležitější? Kdo z vás si ale někdy položil otázku: Co je to zdravotní pojištění?

PŘIPRAVILA: OZP

FOTO: archiv OZP, Luboš Wiśniowski

Ze zdravotního pojištění, které je v České republice povinné, se hradí zdravotní služby poskytnuté pojištěnci s cílem zlepšit nebo zachovat jeho zdravotní stav nebo zmírnit jeho utrpení. Rozsah hrazených zdravotních služeb je dán zákonem o veřejném zdravotním pojištění, který přesně vymezuje, co lze, a co nelze ze zdravotního pojištění uhradit. Zdravotní pojištění je postaveno na principech:

- svobodné volby poskytovatele zdravotních služeb,
- svobodné volby zdravotní pojišťovny,
- povinnosti být pojištěn.

Fungování zdravotního pojištění v České republice a jeho principy blíže vysvětlují odborníci Oborové zdravotní pojišťovny.

HOSPODAŘENÍ

„Aby zdravotní pojišťovna mohla zajistit, že vás lékař ošetří a v lékárně nebudete platit víc, než je nutné, přísluší jí za každého pojištěnce měsíční platba – zdravotní pojištění. Za zaměstnance odvádí pojistné a zčásti i platí jejich zaměstnavatel. Podnikatelé – osoby samostatně výdělečně činné a osoby bez zdanitelných příjmů – odvádějí pojistné sami. Za některé skupiny obyvatel platí



Ing. Daniel Ballek, MBA,
finanční ředitel OZP

pojistné stát, například se tak stará o děti, studenty do 26 let, ženy na mateřské, osoby na rodičovské dovolené a starobní důchodce,” vysvětluje Ing. Daniel Ballek, MBA, finanční ředitel OZP.

„Hospodaření zdravotních pojišťoven se opírá o tzv. fondový princip, kdy uhrazené pojistné je směřováno do základního fondu zdravotního pojištění. Dalšími důležitými fondy jsou pak rezervní fond, fond prevence

a provozní fond. Například benefity a preventivní programy pojišťovny, díky nimž se pojištěnci mohou lépe starat o své zdraví, jsou hrazeny z fondu prevence, ve kterém OZP pro rok 2021 alokovala 165 milionů Kč," dodává finanční ředitel Ballek.

VOLBA ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY JE V DNEŠNÍ DOBĚ DŮLEŽITÉ ROZHODNUTÍ

V České republice si můžete vybrat jednu ze sedmi zdravotních pojišťoven. Pro změnu k 1. lednu je třeba o přeregistraci požádat nejpozději do 30. září, pro změnu k 1. červenci nejpozději do 31. března.

I přesto, že má každý pojištěnec v ČR právo na bezplatnou zdravotní péči a zdravotní pomůcky za podmínek, které stanoví zákon, existují mezi zdravotními pojišťovnami značné rozdíly. Na co se při výběru zaměřit doporučuje obchodní ředitelka OZP

PhDr. Miloslava Lukešová: „V první řadě si ověřte, zda zdravotní pojišťovna, jejímž pojištěncem se chcete stát, má uzavřené smlouvy s poskytovateli zdravotních služeb, tedy lékaři, které navštěvujete.

V aplikaci OZP „Atlas doktorů“, kterou najdete na www.ozp.cz se snadno přesvědčíte, že OZP má jednu z nejširších sítí smluvních poskytovatelů. Aplikace umožňuje vyhledávání podle



okresu i obce, druhu lékařské péče a druhu zdravotnického zařízení.“

DOSTUPNOST VÝHOD

Také je vhodné pamatovat na to, jak chcete se svou budoucí zdravotní pojišťovnou komunikovat. OZP se více než deset let zaměřuje na elektronizaci. Vyřídít si vše z pohodlí doma dávno považujeme za standard našich služeb. Není skvělé mít pobočku pojišťovny v mobilu?

„Prostřednictvím aplikace VITAKARTA vám umožníme vyřídít si vše co byste se svojí zdravotní pojišťovnou chtěli řešit. Od čerpání benefitů, kontroly vykázané péče vašimi lékaři až po hlášení nových údajů, jako je změna příjmení, adresy nebo narození dítěte. Dalším vodítkem by měla být nabídka benefitů a programů hrazených nad rámec veřejného zdravotního pojištění či výše příspěvků. V Oborové zdravotní pojišťovně jsme si vědomi hodnoty zdraví, a tak se snažíme podporovat naše pojištěnce v péči o to nejcennější, co mají. Proto kromě toho, že poskytujeme oblíbené tradiční příspěvky na plavání či sportovní aktivity, cílíme primárně na zdravotní prevenci. Naším pojištěncům přispíváme na preventivní vyšetření, která nejsou standardně hrazena z veřejného zdravotního pojištění a lze díky nim odhalit onkologická či



PhDr. Miloslava Lukešová,
obchodní ředitelka OZP

Elektronické aplikace OZP usnadňují orientaci v řadě věcí. Už jste listovali naším Atlasem doktorů nebo využili nové funkce VITAKARTY?

závažná civilizační onemocnění," dodává obchodní ředitelka Lukešová.

PRVNÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ

Zdravotní pojištění vzniká dnem narození (jde-li o osobu s trvalým pobytem na území České republiky) nebo dnem, kdy se osoba bez trvalého pobytu na území ČR stala zaměstnancem anebo získáním trvalého pobytu na území České republiky. Jak postupovat při přihlášení novorozence vysvětluje právník OZP Mgr. Marek Hrnčíř, LL.M.



Mgr. Marek Hrnčíř, LL.M.,
právník OZP

„Zákonný zástupce je povinen do 8 dnů ode dne narození přihlásit dítě u zdravotní pojišťovny, u které je v době porodu pojištěna matka dítěte. Dítě se stává pojištěncem zdravotní pojišťovny, u které byla pojištěna matka v době porodu. Není-li matka narozeného dítěte účastna veřejného zdravotního pojištění, stává se dítě dnem narození pojištěncem zdravotní pojišťovny, u které je zdravotně pojištěn jeho otec v den jeho narození.

Zákonný zástupce, který chce přihlásit své dítě do OZP, musí doložit doklad o rodném čísle dítěte (rodný list nebo doklad z matriky o přidělení RČ) a rodné číslo matky/otce. Přihlášení novorozence je možné provést písemně, osobně na přepážce kontaktního místa OZP nebo elektronicky, prostřednictvím VITAKARTY.“

VITAKARTA – KOMFORT MODERNÍ PÉČE

Prostřednictvím webové a mobilní aplikace VITAKARTA se lze nejenom do OZP přihlásit. Tento chytrý online pomocník umožňuje pojištěncům kontrolovat vykázanou péči nebo si nechat proplatit příspěvek, pokud tedy máte fotografii účtenky. Do rodinného rozpočtu se vám tak od OZP vrátí například část ceny za nákup vitaminů, lekce jógy nebo další zdraví prospěšné věci či aktivity. Možností čerpání je opravdu mnoho. Aplikace VITAKARTA je zdarma ke stažení na Google Play nebo App Store.



3/4 klientů využívá VITAKARTU

Neustále se zvyšující zájem klientů o čerpání příspěvků na preventivní programy naznačuje, že se lidé více zajímají o prevenci.

Důležitým aspektem pro ně je i dosažitelnost moderních komunikačních nástrojů, tedy možnost využít ke komunikaci s pojišťovnou při podávání žádostí o příspěvky online aplikace či třeba možnost online konzultace svého zdravotního stavu s lékařem. V OZP k tomu slouží webová i mobilní aplikace VITAKARTA, jejíž online možnosti využívají až 3/4 našich klientů.

Vyzvedáváte si často léky na předpis, na které musíte dopláct? A víte, že existují tzv. ochranné limity doplatků, jejichž cílem je zabránit situaci, kdy by bylo ohroženo zdraví člověka z důvodu, že by neměl dostatek peněz na pořízení daného léku? Ochranný limit je vlastně maximální částkou, kterou má pojištěnec v součtu zaplatit ze svého, co zaplatí nad tento limit, mu zdravotní pojišťovna vrátí. U mladších 18 let a starších 65 let (včetně) je to 1 000 Kč, dále pak 500 Kč u pojištěnců nad 70 let (včetně) a některé invalidy. Pro skupinu 19 až 64 let je výše ochranného limitu 5 000 Kč za rok. Do ochranného limitu se započítávají zaplacené doplatky za částečně hrazené léky, a to ve výši doplatku na nejlevnější variantu léku, která obsahuje stejnou léčivou látku se stejnou cestou podání. Pokud je daný limit překročen, přeplatek je pojištěnci zdravotní pojišťovnou vrácen na jeho účet nebo složenkou.

Výpočet nároků na úhradu přeplateků ze započitatelných doplatků za léky probíhá v měsících únor, květen, srpen a listopad.

„Přeplatky jsou zasílány automaticky, a to do 60 kalendářních dnů po uplynutí čtvrtletí, ve kterém byl limit překročen. Pojištěnec o ně tedy nemusí žádat ani nemusí sledovat jejich výši. Pro představu – v roce 2020 OZP rozdělila mezi 44 619 pojištěnců, kteří stanovený limit na doplatcích za léky překročili, téměř 53 milionů korun,“ říká Mgr. Nicol Lenertová, tisková mluvčí OZP.



Mgr. Nicol Lenertová,
tisková mluvčí OZP

PRO ZDRAVÝ
ŽIVOT
V KAŽDÉ
VTEŘINĚ

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



DOPŘEJTE SI LÁZEŇSKÉ PROCEDURY S PŘÍSPĚVKEM AŽ 2 000 Kč

Příspěvek zahrnuje veškeré léčebné procedury
a je určen pro samoplátce v rámci krátkodobých
i dlouhodobých pobytů

WWW.OZP.CZ

Lucie Borhyová

Vše, o co pečujeme, vzkvétá

Znáte ji, několikrát týdně ji zvete do svých domovů, abyste byli v obraze. Má vaši důvěru a důvěru víc než milionu diváků Televizních novin.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Ivan Štefko (www.ivanstefko.com), archiv Lucie Borhyové

Možná byste se ale i vy chtěli Lucie Borhyové zeptat na obyčejné lidské otázky. Mohou být totiž stejně zajímavé jako nejčerstvější novinky z obrazovky.

SÍLA A OPRAVDOVOST VLASTNÍ VŮLE

Jaká je vaše první emoce ke slovu disciplína?

Pro mě je disciplína spojená se slovem zodpovědnost a s tím, co do života přináší její nejvyšší forma. V podstatě odpovědnost je zárukou mojí disciplíny. Jsem typ člověka, kterému, když řeknete, že začátek je v půl, tak je to opravdu v půl. Možná je to dané i osudově, protože Televizní noviny začínají v 19.30 a nemohou začít ani o vteřinu dřív a ani o vteřinu později. Také to bude i část důvodů, proč mě moje práce i po dvaceti letech naplňuje.

Mám ráda přesnost a nevdá mi mít věci na minutu naplánované. Na druhou stranu, když jde o volný čas, mám ráda spontánnost a zejména s dětmi si ji užívám. Zcela jistě také platí, že bez disciplíny se nedají věci dotáhnout tam, kam člověk chce.

Byla Lucie Borhyová už zodpovědné dítě?

Mám to od malička, jsem si téměř jistá, že jsem se narodila podle naplánovaného termínu. (smích) Určitě jsem nebyla

ani vzdorovité ani problémové dítě, spíš naopak. Rodiče to v tomhle ohledu se mnou měli jednoduché. Mám o 10 let mladšího bratra a maminka se nebála mě jako 11letou holku pustit ven s miminkem v kočárku, protože věděla, že ho nikde nenechám, nezapovídám se s kamarádkou. Maminka také dobře věděla, že ráda pečou, takže třeba už ve 12 letech jsem k nedělnímu obědu podávala vlastnoručně upečený koláč. Beru si také k srdci radu své prababičky, že je důležité vždy a všude nahlas každého pozdravit a poděkovat.

Závažné otázky od dětí mi ukazují, že náš vztah je plný důvěry a láskyplný. Už jsme si povídali o dušičce i o tom, jak děťátko přichází na svět.

Čerstvý koláč, pečení, sladkosti?

Na disciplínu spojenou s kondicí a fitness to není úplně dobrá záliba...

Přesně tak. To jsou přesně ty věci, které moji disciplínu zcela spolehlivě ohrožují. Čokoláda s lískovými ořechy, belgické pralinky nebo punčák... Tomu prostě vždycky podlehnu. A s radostí. Stejně tak dobře ale vím, že když mě čeká důležité focení nebo moderování společenských akcí v nějakých hodně úzkých šatech, umím mít pevnou vůli a nehrěšit.

Na Nově působíte téměř 25 let, sama říkáte, že vám práce sedí i díky přirozené odpovědnosti. Nakolik je ale pro práci moderátorky důležitý talent?

Pro moderování je důležitá kombinace několika věcí dohromady – první je nemít žádnou vadu řeči, mít dobře položený hlas, určitá dávka talentu není nikdy špatná, ale spousta věcí se dá naučit, nestydět se vystupovat před lidmi... dochvilnost, odpovědnost, pečlivost. Osobně si ale myslím, že podstatné je tyto jednotlivé body

neustále rozvíjet, pokud chcete vynikat a být ve vybraném oboru na špičce.

Patří k moderátorskému oboru také procvičování jazykolamů?

Ano, patří to i k moderování. Jazykolamy jsou důležité pro rozmluvení se před výkonem ve studiu i před živým publikem. Je důležité, aby se uvolnila ústa i jazyk, projev nebyl ztuhlý, aby se vám dobře vyslovovalo a výslovnost byla srozumitelná. Pak je i pro samotné moderování výkon příjemný

**Zdraví je to
nejcennější, jak
se k sobě a k tělu
chováme, to se nám
pak vrátí zpátky.**



a jeho jistotu neruší třeba pocit, že artikulace není dostatečná. To znamená, že jazykolamy pomáhají uvolňovat obličejové svaly a jejich trénink usnadňuje i samotné čtení. Proto se i po tolika letech praxe každý den před vysláním rozmlouvám.

Kolik minut vám na to stačí?

Dnes už jen pár minutek, přibližně čtvrthodinku před vysláním. Stoupnu si, uvolním si ramena, promnu si obličej, řeknu si několik oblíbených krkolomných větiček. Moje nejoblíbenější jsou: „Je Olivier olivrejovaný, nebo není Olivier olivrejovaný? Pokud není Olivier olivrejovaný, musíme ho naolivrejovat.“ Hodně u toho otevírám pusku a snažím se extrémně artikulovat.

Pomáhá přežívání Oliviera před zrcadlem?

Před několika lety jsem si to dala jako podmínku, dnes už zrcadlo nepotřebuji. Tím, že svou expresivní artikulaci vidíte a víte, jak při ní vypadáte, se hodně naučíte. Vlastně odhlížíte, jak intenzivně svaly zapojujete, abyste dosáhli i vizuálního výsledku. Zrcadlo je zpětná vazba, kdy už je z obličeje grimasa, a kdy je naopak výslovnost perfektní a obličej s dobrým výrazem. Navíc kolikrát pobavíte samu sebe, jak se křeníte nebo když odfrkáváte jako kůň, abyste odlehčili svalovému napětí okolo úst.

MATEŘSTVÍ: ROLE VĚTŠÍ NEŽ VEČERNÍ ZPRÁVY

Jaké jsou tři nejdůležitější hodnoty, které byste chtěla předat svým dětem do života?

Těch hodnot je jistě víc než jen tři, určitě mezi ně patří rodina, jistota, pokora, nadhled. Byla bych ráda, aby zůstaly nohama pevně na zemi za jakékoli situace, aby byly slušné a vzhledem k rodinným genům i zodpovědné. Snažím se mít s dětmi otevřený vztah, aby se cítily bezpečně, aby se nebály nebo nestyděly cokoliv mi říct, svěřily se se svými

pocity. A to se týká i choulostivých témat. Ne všechny děti jsou schopné rodičům říct vše, co by bylo dobré, aby věděli.

Myslím, že pro to, co jim chci do života předat, mají Luky i Linda dobré předpoklady a snad i „geny odpovědnosti“ po mamince. Oba jsou ale ještě malí a ve věku, kdy se dají ještě formovat.

Až přijde období vzdoru – jste na něj připravena? Vy jste byla hodné dítě, tak si pro tento případ nemusíte nést rodičovský vzor chování.

Jak se říká – malé děti, malé starosti, velké děti, velké starosti. Uvidíme, jak se vše bude vyvíjet.

Upřímně ale říkám, že jsem zvědavá na ně i na sebe, jak obstojím. Učím se trpělivosti a komunikaci, třeba hledat pravý důvod, proč mají jinou náladu, zda se netrápí něčím zbytečně, když to jde vyřešit snadno.

Poznáváte ve výchově svých dětí výchovu svých rodičů?

Bezpochyby využívám vzor své maminky. Jen jsem teď na té opačné náročnější straně – už vzory nejen přijímám, už je i sdílím dál a dohlížím na ně.

Maminka byla královna v přípravách domácího zázemí a dodneška s ním umí kouzlit. Docenila jsem to až v dospělosti, fakt, že teplo domova nemusí být samozřejmost. Že doma vonělo teplé jídlo, čekalo milé slovo a pohlázení. Bezpečné místo, kde jste stranou od problémů. A to bych chtěla, aby moje děti cítily také. Možná to zní jako samozřejmost, ale ono to bohužel tak vždy není. A moc by mě těšilo, kdyby moje děti na své dětství hezky vzpomínaly, až budou dospělé a odnesly si srdečnou náladu a hezký model do svých rodin.

Společně si čteme a hrajeme hry, myšlenky nám spontánně letí. Vzniká tak velká důvěra a děti začínou zajímat hlubší myšlenky, co je v souvislosti s hrou napadne o životě. Kolikrát mě zaskočí

i filozofickou otázkou, podanou dětským viděním světa.

Například?

Právě včera na ni přišla řeč, na velmi vážnou věc, když Linduška před spaním přišla s otázkou: „Maminko, co bude, až umřeme?“ Bylo to poprvé, co se zeptala přímo. Úplně mi připomněla, že jsem podobné myšlenky řešila zcela přirozeně ve stejném věku. Jak tohle vysvětlit dítěti, když vlastně sami nevíme?

To jsou velmi těžká témata... Co jste Lindušce odpověděla?

Že naše dušička zůstane žít pořád. Dušička odletí do nebička, kde se změní v andílka a potká se i s ostatními andělíčky. Andělíčkové jsou stále při nás. Linduška mě pozorovala bedlivě a vypadala, že je s touto odpovědí docela spokojená. Chápala to tak, že nás čeká něco hezkého. Dojala mě pak malou pochybností, když doplnila své přání: „Já chci být ale pořád s tebou, maminko.“ To jsou otázky, které vás donutí přečíst si odbornější knížky, načíst si, co třeba doporučují psychologové, abychom dětem odpovídali bezprostředně a upřímně.

Luky měl jiné dotazy?

S Lukym jsme řešili dotazy, jak se narodí děťátko. Nechtěla jsem říkat, že děti nosí čáp. Tehdy jsem si raději pročetla zajímavé články, jak dětem narození i početí sdělovat a zbytečně si nevymýšlet a nelhat.

Zmínila jste, že společně s dětmi čtete knížky. Dáte nám tip?

Čteme dětskou klasiku jako Děti z Bullerbynu nebo zrovna teď Robinsona Crusoea. Luky si oblíbil novodobé Deníky malého poseroutky. Linduška je navíc čtenářský typ, předstírá, že čte, asi už od tří let. Brala si knížky do ruky už jako úplně malinká holčička a vymýšlela si podle obrázků vlastní příběhy. Teď už umí všechna písmenka a její čtení je taková naše



Patronkou neonatologického oddělení Fakultní nemocnice Bulovka je Lucie i proto, že v tamní porodnici byla sama velmi spokojená

pýcha. Možná je to tak trochu zázrak nebo přirozený návrat k hodnotám, ale Linduška tištěnou knížku miluje, něčím ji fascinuje, a kvalitně udělané knížky společně očucháváme, jak voní tou novotou.

Kromě čtení, učíte se s dětmi do školy?

Během karantény šlo o naprostou nutnost. Linduška už je zpět ve škole s kamarády a spolužáky a Luky se ještě nějakou dobu bude bohužel učit online z domova.

Máte pocit, že se školství změnilo od dob, kdy se z vás stala středoškolačka?

Vidím velké změny v učebních metodách. Děti mají náročnější učivo a úkoly, které mám podvědomě zařazené do 5. třídy, probírají podle mě dříve. Jsem překvapená složitostí matematických úloh i příkladů ve fyzice, přijde mi, že podobně komplexní věci jsme probírali mnohem později. Přistihla jsem se, že pátrám opravdu hluboko v paměti, jak jsme podobnou problematiku probírali my nebo jak nám byla vysvětlována. Naše školství je na vysoké úrovni, oceňuji, že jazyky se děti učí od první třídy a mají možnost od mala studovat kombinaci dvou.

Vidíte i příklon k samostatnému uvažování, a odklon od „biflování“?

Naše paní učitelky vedou děti k větší samostatnosti, děti pravidelně prezentují úkoly před svými spolužáky. Teď mluvím o zkušenostech už z prvního stupně současné základní školy, dokonce o první třídě, kam chodí Linduška. Nedávno si připravovala prezentaci o vesmíru, dělala ji opravdu sama. Mně se líbilo ji sledovat, jak tvoří. Vzala si knížky, namalovala si obrázky planet. O podobných úkolech moje ročníky neměly ani ponětí, a v první třídě jsme na něco podobného určitě nebyli připraveni.

ZDRAVÍ A KONDICE: MULTITASKING JAKO DENNÍ CHLEBA

Co pro vás znamenalo zdraví ve 20 letech a co ve 40 letech? Vnímáte rozdíl?

Víte, že vůbec... mám k němu úplně stejný postoj, zdraví jsem si vždycky vážila. Odpovídá to mému přirozené povaze a naladění. V 18 letech jsem si podávala přihlášku na vysokou školu na obor sociální práce, chtěla jsem se učit pomáhat lidem, kteří prožívají nesnáze ve vztazích se společnostmi kolem sebe. Zdraví je to nejcennější, jak se k sobě a k tělu chováme, to se nám pak vrátí zpátky.

S Lucí chytře a k věci

.....

Jaký je váš tip na:

- 1. Snadné usínání?**
Klidný den.
- 2. Dokonalý úsměv?**
Srdečnost a spontánnost.
- 3. Pohotovou odpověď?**
Čistá mysl.

Je to vidět na většině lidí, když někdo holduje alkoholu a nočnímu životu, tak se to v pozdějším věku podepíše a bude pochopitelně vypadat oproti svým vrstevníkům, kteří se sami k sobě chovají mnohem odpovědněji, vyžileji. Tady to platí stejně jako u vztahů – o co pečujeme, to vzkvétá.

Zdraví dětí ve 3. tisíciletí – co vás v tomto ohledu nenechává klidnou, a co vás naopak těší?

Byla bych asi radší, kdyby děti obecně trávily více času venku a více se hýbaly, tím nemyslím sportovní aktivity, kterým se věnují. Myslím tím to, jak jsem třeba jako dítě běhala po venku, jezdila na kole, stavěla bunkry – tak jsme žili pořád venku. Snad se mnou souhlasíte, že to je i prevence řady neduhů, chorob, minimálně ale prevence lenosti. Online doba zlákala řadu dětí k počítačům, a ono to opravdu povede k neochotě se hýbat; pobyt venku nebude tak přirozená záležitost, jakou by podle mého měla být. Školství v tomto ohledu mělo určitou reflexi, sice nejprve hodiny tělocviku omezovalo a na některých školách snad ani nebyly, poslední dobou se toto vrací do normálních kolejí.

Online výhody pronikají ale i do zdravotnictví, komunikace mezi klienty a poskytovateli zdravotní služby. Využíváte jich?

Teď vás asi moc nepotěším, protože já jsem v tomto ohledu tradiční. Tedy prozatím, ne z důvodu odmítání a už vůbec ne z nějaké averze. Jen jsem ještě neměla potřebu různé aplikace pro management zdraví vyzkoušet. Ale jak to bývá, potřeba nebo inspirace člověka posouvají. A tak je možné, že i na základě našeho rozhovoru se na zdravotní aplikace podívám.

Bývá to tak, že je například můžete využít pro komunikaci s pojišťovnou nebo si v nich rychle vyhledáte speciálu – třeba, pokud vás trápí nějaké



Lucčin projekt LuckyBe přináší potřebným více štěstí a světla do života.

obtíže spojené s povoláním. Mívají nějaké typické obtíže i televizní moderátoři?

Nenazvala bych to přímo obtížemi nebo nemocemi z povolání, jak tomu bývá u sedavých zaměstnání. Musíme si ale dávat velký pozor na hlasivky, pečovat o ně, nekřičet a také nejíst zmrzlinu nebo pít ledové nápoje, když je venku horko. Hlas si šetříme. Jakmile přijdeme o hlas, nemůžeme pracovat.

Považujete svoje povolání za stresové?

Trochu je stresové a někdy až adrenalinové. Jde o 40 minut naprosté a kontinuální koncentrace na několik věcí a situací. Současně přepínáte vnímání mezi tím, co říká režisér, co se děje ve studiu, zda nevypadl živý přenos, zda host půjde v naplánovanou vteřinu nebo se jeho vstup o chvilku posouvá. V jeden okamžik pozorujete živý vstup, abyste třeba v případě jeho výpadku mohli plynule a logicky navázat. Zároveň jste připraveni na další obsah, který za 30 sekund budete moderovat. Je to velmi rychlý multitasking, těch drobných úkolů je opravdu mnoho.

Jste bezpochyby nejznámější televizní moderátorka. Řada lidí tzv. „vyrostla“ na Televizních novinách, kde vás potkávali několikrát týdně. Zavazuje vás taková popularita?

Dříve jsem ztrátu soukromí vnímala víc, pak jsem se s ní naučila žít a už si ji ani nepřipouštím. V začátcích pro mě bylo zvláštní vidět, jak mě lidé pozorují a sledují, co třeba nakupují. Lidé mají pocit, že mě znají a že jsme si blízcí, a že znám i já je. Naučila jsem se od té pozornosti oprostít. A závazek plynoucí z popularity tu určitě je. Mohla jsem se díky popularitě zapojit do mnoha zajímavých projektů, které pomáhají.

Podpořila jste jich opravdu hodně, nyní máte i svůj vlastní. Jaká byla cesta k LuckyBe?

Byla přirozená, postupná a spíše šlo o několik cest, na kterých jsem činnost a energii rozměňovala v řadě charitativních projektů – byla jsem například patronkou UNICEFu, Avonu při prevenci rakoviny prsu, zastupovala jsem řadu dětských domovů nebo domovů pro seniory. Teď jsem stále Dobrým andělem.

Před čtyřmi lety jsem založila svůj Nadační fond LuckyBe a také se věnuji projektu LuckyBe dětem. V rámci prodeje LuckyBe produktů, jako jsou třeba náramky, které i sama navrhují, nebo šperky, trička, čepice a různé další doplňky, je naše pomoc konstantnější, a výsledky jsou tím pádem mnohem více vidět. Například zakoupením náramku lidé zároveň přispějí v rámci projektu LuckyBe dětem na neonatologické oddělení Fakultní nemocnice Bulovka, jehož jsem patronkou. Práce, která byla do té doby rozmělněná, se tak ustálila do jednoho celku, což je super, protože je více vidět ta práce a úsilí, které jim člověk věnuje. Je to takové moje milé poselství posledních let.

WWW.LUCKYBE.CZ

Čísla pro radost

Zájem o programy určené pro těhotné, čerstvé maminky a novorozence v průběhu posledních let v naší pojišťovně roste. Vedle těchto statistik máme i řadu dalších radostných čísel.

PŘIPRAVILA: Mgr. Věnceslava Šlechtová, vedoucí obchodního odboru OZP

Bylo úterý 10. března 2020 a „rodina“ OZP se rozrostla o 23 holčiček a 18 chlapečků. Ten den to byl nejvyšší přírůstek novorozenat za loňský rok, ve kterém se celkově narodilo přes 8 000 dětí. Kluků bylo v roce 2020 o něco více a svůj velký den měli většinou ve čtvrtek či pátek. To slečnám se na svět zachtělo spíš v úterý a ve středu, která byla na porodnost vloni vůbec nejbohatší.

A protože na těhotné ženy a maminky v OZP myslíme, máme pro ně speciální

atraktivní příspěvky. Ženám, které čekají miminko, přispíváme ve VITAKARTĚ 500 kreditů, maminkám novorozenců pak navíc ještě 1 000 kreditů. Proměnit je lze i za trojnásobný příspěvek na program dle vlastního výběru. Pro naše nejmenší klienty máme také unikátní úrazové pojištění.

Využijte elektronický systém příspěvků ve VITAKARTĚ a získejte příspěvek až 4 500 Kč na očkování novorozenců či až 3 000 Kč na další programy pro maminky, těhotné a novorozence.

V rámci těchto programů lze získat příspěvky například na:

- vitaminy a doplňky stravy pro těhotné, zakoupené v lékárně
- vyšetření v 1. trimestru těhotenství
- ultrazvukové vyšetření plodu
- předporodní kurzy
- náklady spojené s porodem
- plavání a cvičení novorozenců s rodiči
- vybrané přístroje (digitální chůva, monitor dechu, odsávačka na mléko)
- očkování novorozenců nehrazená z veřejného zdravotního pojištění včetně aplikace

ČERPÁNÍ Z PROGRAMŮ OZP PRO TĚHOTNÉ, MAMINKY A NOVOROZENCE VČETNĚ OČKOVÁNÍ NOVOROZENCŮ

PROGRAMY OZP	Částky jsou uvedeny v mil. Kč				
	2016	2017	2018	2019	2020
Očkování pro novorozence	3,03	3,05	3,44	3,77	4,16
Speciální programy pro maminky a novorozence	7,15	7,80	8,36	8,07	9,94
CELKEM	10,18	10,85	11,80	11,84	14,10

ZÁJEM O PROGRAMY OZP PRO TĚHOTNÉ, MAMINKY A NOVOROZENCE VČETNĚ OČKOVÁNÍ NOVOROZENCŮ

PROGRAMY OZP	Počty žádostí				
	2016	2017	2018	2019	2020
Očkování pro novorozence	2 317	2 398	2 688	2 740	2 957
Speciální programy pro maminky a novorozence	7 451	7 929	8 247	7 925	9 367
CELKEM	9 768	10 327	10 935	10 665	12 324

OBLÍBENÉ A MAMINKAMI NEJVYUŽÍVANĚJŠÍ PROGRAMY OZP

PROGRAMY OZP	Počet čerpání v r. 2020	Částka vydaná na program v r. 2020
Příspěvek na vyšetření v 1. trimestru těhotenství	3 125	3 640 084 Kč
Očkování novorozenců nehrazená z veřejného zdravotního pojištění včetně aplikace	2 957	4 159 118 Kč
Příspěvek na ultrazvukové vyšetření plodu	1 877	1 945 371 Kč

Superschopnosti mojí mámy

Je lepší než Wonderwoman i Arabela dohromady – moje máma. Čaruje s mlíčkem, uspí mne pohlazením a v kartách je neporazitelná. Její eso se jmenuje: VITAKARTA. Tady jsou tři tipy, jak s VITAKARTOU pracuje a čerpá benefity pro celou rodinu na plno po celý rok.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Shutterstock.com

Možná je to příklad i vaší rodiny: Nejste výrazně nemocní, sem tam nějaká chřipka, tátu pobolívá za krkem, protože sedí často u počítače. Babička je na svůj věk fit, jen prý někdy přehání, když říká, že neslyší jako za mlada. Naše vzorová supermáma ví, že pokud každý z rodiny bude jako pojištěnec OZP používat VITAKARTU, mohou všichni dohromady získat více výhod, nasbírat více kreditů pro využití ve zdravotních programech a společně tak lépe chránit svoje zdraví. Celá rodina se shodla, že své kredity převede na jednu VITAKARTU, samozřejmě máminu, ona každý měsíc zkontroluje jejich stav a promyslí, jak je nejlépe uplatní. Každý z rodiny postupně získá něco zajímavého, táta slevu na bazén, babička vitamíny a za účtenku na naslouchátko máme od OZP na bankovním účtu zpět zajímavou částku už teď. Přehled nad výhodami je lepší superschopnost, než věštění budoucnosti.

HROMADNÁ ZÁSILKA

Po očkování je velká poptávka, ale ne všechna jsou hrazena. Na chřipku, encefalitidu i další nepříjemnosti, před kterými maminky chtějí své děti uchránit, platí malá jehlička a očkovací látka. Na očkování, která jsou mimo hrazenou péči a lidé za ně obvykle platí, dává OZP příspěvky dospělým i dětem. Naše supermáma ví, že příspěvek na očkování za jednu osobu může čerpat jen jednou ročně, a získat tak jednorázově část nákladů zpět. Druhá žádost za další očkování v jednom roce



by už byla zamítnuta. Zároveň ale ví, že když do žádosti o proplacení přiloží více účtenek za očkování, vypočítává se vrácená částka ze součtu hodnot na všech účtenkách. Proto zkušené maminky naplánují a objednájí očkování dopředu. Navíc fond, ze kterého se třeba právě i tato očkování vyplácejí, není neomezený a řada bonusů má tudíž omezenou platnost. Supermáma už má za ty roky u OZP zdravotní rozvrh pod kůží a na její pečlivost je spolehnutí.

SPRÁVNÝ KURZ KREDITŮ

Mít kredit spolehlivosti je atraktivní, mít kredity u OZP je praktické. Supermámy mají radost, když konto kreditů

ve VITAKARTĚ průběžně narůstá, protože kredity proměňují za potřebné věci. Kredity je možné strádat v průběhu roku, vyplatí se být trpělivý a aktivní. Kredity také mají expirační dobu, takže plán čerpání je „velká a hlavně společná rodinná záležitost“. Například těhotné ženy mohou od OZP získat 500 kreditů do VITAKARTY, maminky čerstvě narozených miminek pak navíc ještě 1 000 kreditů, které lze proměnit i za trojnásobný příspěvek na program dle vlastního výběru. Díky výhodným kurzům kreditů ve VITAKARTĚ tak za 1 000 kreditů dostanou např. na očkování novorozenců příspěvek až 3 000 Kč.

Človíčku – vítěj.

Maminko – držíme palce

HARMOGRAM PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK A POVINNÝCH OČKOVÁNÍ V DĚTSKÉM VĚKU

Věk	Druh vyšetření/očkování
do 2 dnů po návratu z porodnice	První prohlídka dítěte – návštěva pediatra u vás doma nebo v ordinaci
4. den – 6. týden	Selektivní očkování proti tuberkulóze u dětí v riziku nákazy
14. den	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivická profylaxe (prevence); zajištění ortopedického vyšetření
6. týden	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; kontrola výsledku ortopedického vyšetření, protikřivická profylaxe, orientační vyšetření zraku, kontrola a plán zahájení očkování
3. měsíc	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivická profylaxe; od započatého 9. týdne očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, hemofilovým infekcím, dětské přenosné obrně a virové hepatitidě typu B (hexavakcína – 1. dávka) kontrola očkování a plán očkování
4.–5. měsíc	2. dávka hexavakcíny dva měsíce po 1. dávce, preventivní prohlídka u dětského lékaře; orientační vyšetření zraku a sluchu, kontrola očkování, vyšetření varlat chlapců, poučení o výživě
6. měsíc	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivická profylaxe; kontrola vývoje chrupu a poučení o nutnosti první návštěvy zubního lékaře (doporučujeme mezi 6.–12. měsícem)
8. měsíc	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; orientační vyšetření zraku a sluchu
10.–11. měsíc	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivická profylaxe; 3. dávka hexavakcíny mezi 11. a 13. měsícem věku dítěte
12. měsíc	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; zjištění základních antropometrických ukazatelů a jejich zhodnocení, doporučení stomatologického vyšetření, kontrola a plán očkování
13.–18. měsíc	Očkování proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám (1. dávka)
18. měsíc	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; vyšetření stavu velké fontanely (nesrostlá místa dětské lebky), stavu chrupu, zraku a sluchu, posouzení psychomotorického vývoje, preventivní vyšetření PAS (poruch autistického spektra), kontrola očkování a jeho další plán
3. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; zhodnocení psychosomatického vývoje, sociálního chování, vyšetření zraku, sluchu, řeči, genitálu, kontrola a plán očkování před vstupem do kolektivu
5. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, dále očkování proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím (2. dávka), vyšetření psychomotorického vývoje, znalosti barev, kontrola hygienických návyků se zaměřením na pomočování; odeslání na audiometrický screening sluchu ve věku 5 let
7. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře, kontrola očkování
9. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře, kontrola očkování
11. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře, kontrola očkování
10.–11. rok	Očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, dětské přenosné obrně
13. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; kontrola očkování + poučení o možnosti očkování proti karcinomu děložního čípku
15. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře; vyjádření k pracovnímu, případně studijnímu zaměření, případně prohlídka dívek dětským gynekologem
17. rok	Preventivní prohlídka u dětského lékaře, u dívek doporučení gynekologického vyšetření
19. rok	Poslední preventivní prohlídka se zhodnocením zdravotního stavu u praktického lékaře pro děti a dorost (měla by se uskutečnit před dnem dovršení 19 let věku dítěte) + převedení do péče registrujícího praktického lékaře pro dospělé

Nadstandardní prevence zdarma s OZP

Jako pojištěnec OZP můžete bezplatně využít také řadu dalších preventivních programů a benefitů pro celou rodinu. Například nastávajícím maminkám dáváme 500 kreditů do VITAKARTY, které mohou proměnit i za trojnásobný příspěvek na program OZP dle vlastního výběru. Maminkám čerstvě narozených miminek pak navíc ještě 1 000 kreditů na další využití.

PŘIPRAVILA: OZP



České děti přibírají, řada z nich jí zdravěji

Vyrostete nám přes všechna úskalí fit generace?

Mezi žáky v 5. až 9. třídách (11–15 let) je 100 000 dětí s nadváhou, z toho 30 000 dětí bojuje s obezitou.

100 000 dětí s nadváhou
30 000 dětí s obezitou

Mladí a obézní?

NADVÁHA

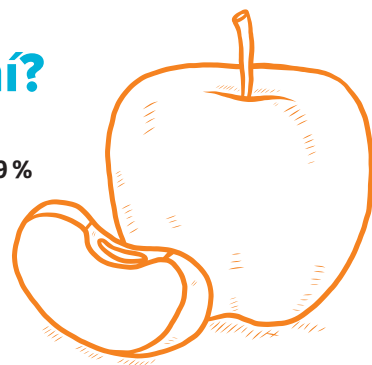
OBEZITA

CHLAPCI – 17,7 %

CHLAPCI – 8,9 %

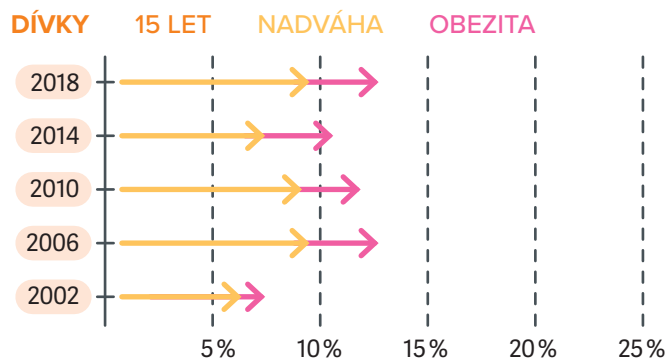
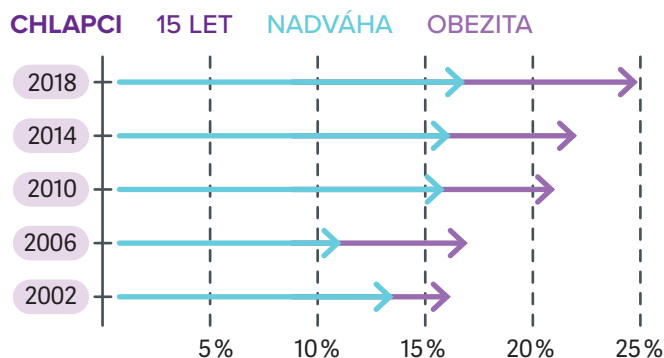
DÍVKY – 11,5 %

DÍVKY – 3,3 %



Trend? Obézní kluci a holky s nadváhou

Roste počet obézních 15letých chlapců. Více je také dívek s nadváhou ve věku 13 a 15 let.



Někdo to rád sladké, ale někdo ne

1 z 5 mladých Čechů si dá každý den něco sladkého. Ale 1/3 z nich sladkosti nejlí.

46 % dospívajících dětí sní alespoň jeden kus ovoce denně.

ZDROJ: Univerzita Palackého v Olomouci
Výsledky studie HBSC, která komplexně zkoumá životní styl mladé generace. Jejím garantem v ČR je právě olomoucká univerzita a její tým. Poznatky studie jsou dostupné školám i veřejnosti. Učitelům a výchovným poradcům na školách projekt Zdravá generace nabízí originální vzdělávací kurzy pro další vzdělávání, založené na výzkumných datech. Program se nyní také zajímá o změny životního stylu dětí během pandemie.

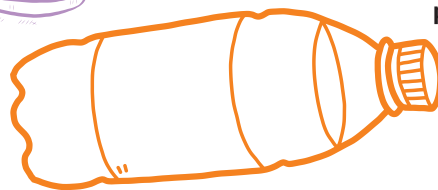


Nejlepší je čistá!

Velké oblíbě se těší voda jako nápoj.

Skoro 3/4 dětí pijí denně čistou vodu.

České děti pijí méně limonád než třeba před 15 lety.



Sběr dat:
2018

13 000
školáků

230
škol

14
krajů

Studie vychází
1x za 4 roky

WWW.ZDRAVAGENERACE.CZ

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

PORAĎTE SE S LÉKAŘEM Z POHODLÍ DOMOVA

Jen u nás můžete konzultovat
svůj zdravotní stav s lékařem online

 uLékaře.cz

WWW.OZP.CZ

Telerehabilitace Kladruby

Hrazené telerehabilitace míří k prvním pojištěncům OZP

Starší generace chce více bojovat a je motivovanější se sebou něco dělat, překvapuje v rozhovoru o současných výzvách distanční terapie a telerehabilitace Mgr. Jakub Pětioký z Rehabilitačního ústavu Kladruby.

PŘÍPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Rehabilitační ústav Kladruby

Rehabilitační ústav v Kladrubech je známý svými úspěchy v oblasti rehabilitace a je dobré vědět, že už několik let na ně navazuje i praktickými výsledky z oblasti distanční terapie a telerehabilitace. V současné době má RÚ Kladruby za sebou dvouletou přípravu pilotní studie na poskytování distanční terapie a telerehabilitace v domácím prostředí pacienta. V lednu 2021 pak Oborová zdravotní pojišťovna a RÚ Kladruby pilotní projekt odstartovaly. Cíl: ještě více zpřístupnit moderní medicínu a konkrétně distanční terapie a telerehabilitaci pojištěncům OZP.

Obecně existuje několik technologií, jejichž pomocí lze vést účinné rehabilitace na dálku, doručit pacientům vhodné rady a zpětně kontrolovat, jaký efekt jejich „terapie na dálku“ měla. Mezi

známé metody terapie patří virtuální realita, využití PC zpětné vazby, terapeutická videa, různé monitorovací nositelné senzory a softwarové terapeutické aplikace. Pro komunikaci pacienta, terapeuta a pro přenos dat se využívá zabezpečené šifrované prostředí. Prostřednictvím uvedených technologií se Jakub Pětioký a jeho kolegové v projektu distanční terapie starají o řadu svých klientů na dálku už několik let. Jak Jakub Pětioký připomíná, duchovního otce distanční terapie a zastánce moderních metod rehabilitace má rehabilitační ústav přímo v osobě ředitele Ing. Josefa Hendrycha, který tyto aktivity podporuje.

Aktuálně ve fyzioterapii a také v kladrubském rehabilitačním ústavu rezonuje pokroková medicína pro 3. tisíciletí, například projekt Distanční terapie

(www.distancni-terapie.cz). V něm mají Kladruby administrovány již stovky hodin terapie. V projektu telerehabilitace je pak registrováno 120 pacientů, kteří absolvovali přes 4 000 telerehabilitačních hodin. Na detaily jsme se zeptali Mgr. Jakuba Pětiokého z RÚ Kladruby, který je zároveň i prezidentem České asociace robotiky, telemedicíny a kybernetiky.

Telerehabilitace – nakolik je tento termín srozumitelný běžné populaci?

Před pár měsíci mohly být termíny distanční terapie, telerehabilitace nebo telemedicíny pro většinu populace neuchopitelné a exotické. Pandemie infekce covidu výrazně přispěla k popularizaci a zavedení těchto termínů do denní praxe. Bohužel dochází zároveň i ke zprofanování distanční terapie, telemedicíny a telerehabilitace, což má za následek nepřesnou identifikaci těchto služeb.

S čím lidé telerehabilitaci, potažmo telemedicínu nejčastěji zaměňují?

Telerehabilitace nebo telemedicína, pokud si je představíme jako aktivního nositele terapie, není to samé, co

Péče přes otevřené platformy, jako je Skype, YouTube nebo WhatsApp, není zdravotní službou, ale pouze nezávaznou konzultací.



Mgr. Jakub Pětioký, náměstek pro rehabilitaci, vědu a výzkum Rehabilitačního ústavu Kladruby, prezident České asociace robotiky, telemedicíny a kybernetiky

znamená e-consulting, e-visit, e-health, e-lékárna a další zdravotní e-slужby. Tyto služby mohou být jakýmsi prostředníkem mezi klientem a poskytovatelem služby, který přináší určitý komfort pro klienta. Dobrým příkladem je např. e-recept a e-neschopenka. Distanční terapie a telerehabilitace má unikátní postavení v systému telemedicíny, neboť je od samého počátku aktivním nositelem terapie, a není pouze službou vzdálené konzultace. Bohužel hodně zdravotních pracovníků si neuvědomuje, že pokud poskytují péči přes otevřené platformy jako je Skype, YouTube, WhatsApp a další

média, ve skutečnosti nejde o zdravotní služby, ale pouze nezávaznou konzultaci.

V souvislosti se zmíněnými platformami se nabízí také otázka na bezpečnost dat.

Kybernetická bezpečnost při kontaktu s pacientem je stále podceňována a přitom krádeže zdravotních dat jsou extrémně výnosným businessem, který neustále narůstá a narůstat bude. Použití digitálních technologií zvyšuje riziko kybernetického napadení a také může docházet k úniku citlivých dat. Při špatně nastavené terapii a chybné

interpretaci dat by mohlo docházet k poskytování neefektivní terapie, což se koneckonců může stát i v běžné ambulanci. Nezapomeňme, že telefon, a ještě dříve terapeutické psychoanalytické dopisy, jsou již dávno nástrojem telemedicíny. Co je nyní v telerehabilitační praxi nové, jsou moderní systémy komunikace, terapeuticko-diagnostické nástroje, které umožňují terapii a vyšetření pacienta v domácím prostředí. Zároveň se zvyšuje riziko kybernetického napadení, může docházet k úniku citlivých dat a při špatně nastavené terapii by mohlo docházet k terapii neefektivní, což se koneckonců může stát i v běžné ordinaci.

Které zdravotní údaje se během telerehabilitace obvykle sledují? A pokud jejich zpětná vazba není správná, jaká je ideální reakce ze strany terapeutů?

Sledujeme data, která jsou relevantní zdravotnímu stavu pacienta. Pokud je cílem terapie snížení bolesti, tak hodnotíme bolest, pokud je cílem terapie zlepšení pohyblivosti pacienta, tak hodnotíme deficitní oblasti mobility. Zajímá nás i spokojenost pacienta s průběhem terapie, která je nesmírně důležitá pro dobrou spolupráci pacienta. Je důležité hodnotit zpětnou vazbu pacienta, ale nepohybujeme se na poli akutní medicíny a nemusíme řešit vypjaté situace ohrožení života. Zdravotní stav pacienta se vyvíjí v časové ose, kde může působit mnoho proměnných. Spíše než aktuální zdravotní stav nás zajímá dlouhodobý vývoj tendence zdravotního stavu, který dokáže odfiltrovat krátkodobé proměnné a jejich výkyvy.

Dostávají se výsledky telerehabilitace podobně rychle jako při klasické rehabilitaci?

Troufám si říci, že někdy i rychleji, pokud je telerehabilitace správně aplikovaná.



Rehabilitační ústav Kladruba je jedním z hlavních nositelů robotizace zdravotnictví v České republice. Záběry z přípravy odborných videí pro vzdálenou rehabilitaci



Asi jsme každý zažili, že jsme měli akutní zdravotní problém a dostali jsme termín do ambulance za několik týdnů. Z akutního problému se staly chronické obtíže. Nezapomeňme, že díky distanční terapii a telerehabilitaci se pacient rychleji dostane do léčby. Terapie je dostupná, častější a intenzivní. Pacient není stresovaný, že musí stihnout dojet včas k terapeutovi, takže šetří čas i náklady na terapii.

Aplikace distanční terapie a telerehabilitace podporuje ještě jeden zajímavý fenomén, o kterém se moc nemluví, ale je pro úspěšnou terapii nesmírně důležitý. Tyto formy terapie podporují aktivní spolupráci pacienta a jeho aktivní vztah k terapii a změnu terapeutických návyků. Člověk již není pouze pasivním příjemcem terapie, ale aktivním nástrojem terapie. V projektu distanční terapie máme již administrovány stovky hodin terapie a v projektu telerehabilitace přes 4 000 hodin terapie pro více než 120 pacientů.

Fenomén, o kterém mluvíte, platí u všech generací? Nebo je telerehabilitace lépe přijímána tou

mladší, která má aktivní vztah k technologiím?

Neustále je zdůrazňována horší digitální gramotnost starší generace a její horší přístup ke smart technologiím. Nemůžeme souhlasit, jsme naopak překvapeni, jak epidemiologická opatření přispěla k razantnímu používání digitálních technologií mezi seniory.

Nezřídka se stává, že nám senior řekne, že si terapie zrcadlí z chytrého telefonu na chytré televizi, takže na terapii dobře vidí. Dbáme na kvalitní zácvik pacienta do distanční terapie a poskytujeme jim vzdálenou technologickou podporu formou vzdáleného přístupu. Nevidíme rozdíl mezi mladší a starší generací, naopak se nám spíše zdá, že starší generace chce více bojovat, je motivovanější se sebou něco dělat.

Ve kterém momentu vývoje programu telerehabilitace jste mohli oslovit Oborovou zdravotní pojišťovnu ke spolupráci, co se již povedlo a k čemu by měla tato spolupráce vést?

OZP jsme oslovili po roce od spuštění projektu distanční terapie, kdy jsme si

ověřili pilotní nastavení projektu a vyhodnotili klinické výsledky. Nejsme pro OZP neznámým partnerem, v roce 2015 jsme začali společně pracovat na projektu Kranioprogram, který je zaměřený na komplexní péči o pacienty se získaným poškozením mozku. Projekt byl úspěšně dokončen po 18 měsících testování a nyní je součástí běžné péče o tyto pacienty.

Od začátku projektu Kranioprogram jsme informovali zástupce OZP, že na tento projekt bude navazovat projekt další, distanční terapie. Formou interního kladrubského projektu jsme distanční terapii spustili v roce 2019 a v roce 2020 jsme prezentovali nastavení péče a výsledky péče vedení Oborové zdravotní pojišťovny. Podařilo se nám společně připravit a obhájit pilotní projekt distanční terapie pro rok 2021, který je ze strany OZP jejím pojištěncům, kteří splňují indikační kritéria na zařazení do projektu, plně hrazen. Je to dobrá zpráva pro všechny.

WWW.DISTANCNI-TERAPIE.CZ

Nové prvenství OZP – tentokrát v oblasti medicíny pro 3. tisíciletí

Cvičení před televizní obrazovkou v obývacím pokoji podle intervence odborníka ze specializovaného rehabilitačního ústavu už nemá zásadní překážky. Dokonce může jít o péči hrazenou vaší zdravotní pojišťovnou.

PŘIPRAVILA: redakce FOTO: archiv OZP

Rok 2021 bude v mnoha směrech přelomový. Mimo jiné může pomoci zavést telerehabilitaci do českého systému zdravotnictví. Jedno prvenství je ale jisté – OZP je první mezi zdravotními pojišťovnami, která reflektovala na trend doby a telerehabilitaci bude v roce 2021 v rámci poskytovatele se zkušeností v dané oblasti – RÚ Kladruby – pilotovat.

„Program telerehabilitace chceme ve spolupráci s poskytovatelem odzkoušet pro fázi doléčení po propuštění pacienta z intenzivní lůžkové rehabilitace po závažném poškození mozku do domácího prostředí,“ uvádí zdravotní ředitelka OZP, MUDr. Jitka Vojtová, MBA.

Pilotní program telerehabilitace se opírá o sestavu čtyř pilířů – o psychologii, logopedii, ergoterapii a fyzioterapii. Na základě komplexního vyšetření pacienta a ověření možnosti jeho zařazení do projektu je pacient následně vybaven potřebnými pomůckami a je patřičně zaškolen jak on, tak i jeho rodinní příslušníci. „Samotná terapie je průběžně vedená, zdravotník ji intenzivně sleduje, hodnotí a v čase upravuje podle zdravotnické dokumentace od všech kolegů v interdisciplinárním týmu. Ten odpovídá zastoupení odborníků – ošetřující lékař, fyzioterapeut, ergoterapeut, klinický psycholog a logoped,“ vysvětluje zdravotní ředitelka Vojtová průběh projektu, který využívá zkušeností odborníků



MUDr. Jitka Vojtová, MBA,
zdravotní ředitelka Oborové zdravotní pojišťovny

napříč několika oblastmi. Po ukončení terapie je zdravotní pojišťovně předán hodnoticí formulář, včetně závěrečného vyhodnocení celého průběhu terapie a následného doporučení. Ani nejsofistikovanější telerehabilitace však nevyklučuje potřebu fyzické kontroly pacienta v ordinaci. Naopak, a navíc, ta může být o něco komfortnější než dřív. Vzdáleně totiž řešení vybraných druhů terapie uleví ordinacím pro jiné pacienty a zkrátí čekací lhůty.

Intervence během telerehabilitací

PSYCHOLOGIE

Počítačový kognitivní trénink s využitím softwaru RehaCom Program RehaCom nabízí 9 screeningových modulů pro testování kognitivních deficiit, které poskytují výsledky ve srovnání se zdravými lidmi stejného pohlaví a věku. Kognitivní terapie za jeho pomoci probíhá v 5 krocích: screening klienta (např. moduly zaměřené na bdělost, rozdělenou pozornost, prostorové hledání, opomíjení, paměť, logické uvažování a další), výběr vhodných terapeutických modulů (je jich celkem 20), individualizace terapie, zahájení terapie a analýza výsledků terapie.

LOGOPEDIE

Terapie zacílená na nácvik různých komunikačních situací v praktickém životě, v případě potřeby cvičení na nácvik funkčního čtení a psaní.

ERGOTERAPIE

Jde o trénink jemné a hrubé motoriky horní končetiny i propojení tréninku motoriky horních končetin s tréninkem pozornosti a paměti.

FYZIOTERAPIE

Sledování motoriky dolních končetin, změny stability stoje, práce s těžištěm těla a koordinace dolních končetin.



Mariánské Lázně – lázeňské místo se skvělým klimatem a širokým zaměřením balneologické léčby

Lázně – srdeční záležitost českých klientů

Pečující a bezpečná náruč lázní je stále otevřena. Pro lepší kondici vašich nervů, dýchání, srdíčka, pohybového ústrojí, trávení... vlastně celého organismu komplet. K tomu je dobré vědět i několik zdravotních novinek, zejména, jak jsou lázně připraveny na domácí hosty a pacienty v roce 2021. Zeptali jsme se MUDr. Eduarda Bláhy, prezidenta Svazu léčebných lázní.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: archiv Eduarda Bláhy, KV Point

Pane prezidente, platí stále, že lázně jsou skvělá prevence pro neduhy lidského organismu?

Na tom se nic nemění ani v tuto podivnou dobu. Lázně léčí a současně pomáhají nemocem předcházet.

Jsou lázně obecně vhodné jako místo a služba například i pro rekonvalescenci po prodělání onemocnění covid-19?

Jsou. Následná rehabilitace a doléčení jsou jejich primární úlohou a jsem rád, že ji už začínají plnit i v současné pandemii.

Na jejím počátku byly lázně označovány za zdroje nákazy, byť jimi ve skutečnosti byly kavárny a tančírny v lázeňských místech.

Poté se lázně měly stát místem ochranné izolace ohrožených skupin nebo pomocnou kapacitou nebo zdrojem zdravotnického personálu. Ke své základní funkci se vrací téměř po roce a o to prospěšnější ale mohou být.

Které z českých a moravských lázní by mohly dokonce vynikat v post-covidové

rekonvalescenci, například díky klimatu a přírodnímu zdroji?

Podle platného indikačního seznamu mohou pacienti po prodělání závažného zánětu plic léčit třeba v Luhačovicích nebo Mariánských Lázních, ale věříme, že se mezi post-covidové indikace dostanou brzy i onemocnění jiných systémů, třeba oběhového nebo únavových potíží, se kterými se řada lidí potýká. Případně, že bude možné z veřejného pojištění přispívat na kratší rekondiční pobyty v ostatních lázních.



MUDr. Eduard Bláha, prezident Svazu léčebných lázní ČR, generální ředitel Spa & Wellness Nature Resorts

Lázně již několikrát v minulosti prokázaly schopnost reagovat na nové podmínky velmi pružně. Jak si marketingově poradily v roce 2020 a v roce 2021? Využívali lidé například i čtyřtisícový státní příspěvek na lázeňské pobyty?

Lázně zachránilo léto 2020 a fakt, že tuzemci zůstávali na dovolenou doma a pojištěnci se snažili dohnat své ztracené jarní pobyty. K letnímu oživení ale nedošlo všude. Na Karlovarsku existuje řada lázní, které neotevřely ani tehdy, protože byly extrémně závislé na zahraniční klientele. Státní příspěvek rozhodně pomohl, nejvíc právě na zmíněném západě Čech. Program měl ale na počátku řadu porodních bolestí, které limitovaly zapojení lázní. Když se začal

OZP je první pojišťovnou, která nabízí vlastní systém voucherů a přispívá všem svým dospělým pojištěncům až dva tisíce korun na čerpání lázeňských procedur.

Jak se vyvíjela situace v lázních na začátku roku 2021?

Lázně mohly do konce února fungovat výhradně jako zdravotnická zařízení a poskytovat léčebnou péči ve své odbornosti pro pojištěnce i samoplátce a během nejtvrděšího březnového lockdownu jen pro pojištěnce. V lázních platí obecně známá pravidla a většina lázní je dál zpřísnuje. Proto platí, že jsou lázně bezpečnější než běžný život s nákupy a pohybem v hromadné dopravě.

Můžete vybrat některé z opatření, která jsou nyní v lázních nová?

Většina lázní již testuje všechny pacienty a také zaměstnance, čímž předběhla vládu. U stolů usazuje jen pacienty ubytované na jednom pokoji a respirátory nasadila také dřív, než je vláda

nařídila. Obvyklé je, že lázně provedly rozsáhlou analýzu svých prostor pro stanovení kritických bodů přímo v konkrétních provozech a vypracovaly opatření proti šíření všech nakažlivých nemocí, které výrazně překračuje povinnosti stanovené zákonem či aktuálními nařízeními.

V podstatě se lázeňští hosté mohou cítit velmi bezpečně, hygiena je na vysoké úrovni, lékaři v blízkosti, balneologická péče na dosah a lázeňská příroda taktéž...

V podstatě ano, lze také říci, že v lázních žijete v pomyslné bublině mezi zdravotně kontrolovanými pacienty a zaměstnanci. Jediné místo, kde odkládáte respirátor, je konzumace jídla u stolu, kde s vámi sedí jen spolubydlíci.

na podzim rozbíhat, tak jej zase přibrzdila pandemie. Nyní čekáme na jeho opětovné otevření. Navíc – opakovaně zvýšený zájem Čechů o prevenci nemocí a lázeňskou léčbu by byl logický.

Není tajemstvím, že mezi Svazem léčebných lázní a Oborovou zdravotní pojišťovnou proběhla jednání o vzájemné spolupráci. Jaké výhody z ní poplynou klientům?

OZP je první pojišťovnou, která nabízí vlastní systém voucherů a přispívá všem svým dospělým pojištěncům až dva tisíce korun na čerpání lázeňských procedur. Věříme, že o něj bude zájem, jakmile pomine největší strach ve společnosti.

WWW.LECEBNELAZNE.CZ

Já, jóga a moje zrcadlo

Necítíte se ve své kůži? Na vině může být i sedavé zaměstnání, které utváří naše pohybové návyky. Z nich vznikají kulatá záda, dvojitá brada, ztuhlá šíje, bolavá bedra i unavené oči.

PŘÍPRAVILA: redakce ve spolupráci s Danou Beierovou, www.danayoga.cz
FOTO: Václav Kohelka

Naše tělo nejen bolí, ale s přibývajícím věkem se v něm přestáváme cítit dobře. Nejde o zákonitost, tělo nám jako spolehlivý informátor zrcadlí, jak vnímáme sami sebe, jak jsme spokojeni sami se sebou včetně našeho vzhledu a hlubší psychiky. Podpořte sami sebe a zapojte do svého denního programu několik jógových cviků. My vám pomůžeme seriálem s lektorkou jógy Danou Beierovou – tady je I. díl její Jógy pro zdraví a nejen vnitřní krásu.

V první sérii cvičení si ukážeme pozice, které pomohou unaveným očím, zahlcené hlavě a bolavým zádkům. Můžete si je zacvičit přímo ve vaší kanceláři nebo doma po návratu z práce. Pozice můžete provádět i jednotlivě a kombinovat je dle potřeby a času.



1.

Kočí hřbety na židli

Posadte se vzpřímeně na kraj židle a dlaněmi se zapřete o stůl. S výdechem zakulaťte záda jako kočka a bradu přitáhněte k hrudníku. S nádechem otevřete hrudník dopředu, ramena jdou dozadu. Cvik opakujte 5x.

V této pozici protáhnete páteř a svaly podél ní, což je příjemné při dlouhém sezení.

2.

Protážení ramen

Posadte se nebo postavte vzpřímeně. Vzpažte pravou paži, ohněte v lokti a dlaň si položte mezi lopatky. Levou dlaní přitlačte pravý loket dolů. Podržte 5 dechů a pak vystřídejte strany. Hlavu držte v prodloužení páteře, hrudník je zatažený, snažte se stát/sedět vzpřímeně.

Tato pozice nejen protáhne ramena, ale také rozproudí dech a krevní oběh. A hlavně vás zbaví pocitu, že na svých ramenou nesete tíhu světa. Pokud můžete, provádějte cvičení ve stoje.

3.

Otevření hrudníku

Posadte se vzpřímeně na židli, neopírejte se o opěradlo. S nádechem zvedněte paže nahoru a s výdechem založte dlaně za hlavu, propleťte prsty. S nádechem otevřete hrudník, hlavu lehce zatlačte do dlaní, s výdechem nasměrujte lokty dopředu a hlavu víc položte do dlaní. V mírném záklonu zhluboka dýchejte 3–5 dechů.

Myslete na to, že otevření je v hrudní páteři, nikoli v bedrech, ta jsou dlouhá a bez bolesti!

4.

Rolování očí

Posadte se vzpřímeně na židli. Uvolněte obličej. Nehýbejte hlavou a nasměrujte pohled ke stropu. Pomalu rolujte oči ve směru hodinových ručiček v co nejširším záběru, v jemném pohledu registrujte věci v perifériích svého pohledu. Udělejte 3 kolečka, pak zavřete oči a uvolněte je. Opakujte 3 kolečka v opačném směru.

Toto cvičení uvolní napětí v očích i ve vaší mysli.



5.

Zakrývání očí

Spojte toto cvičení s tím předchozím. Dejte dlaně k sobě a zahřejte je třením o sebe. Poté je položte přes oči – prsty se opírají o čelo, dlaně jsou přes oči, ale netlačí na ně a hřbety dlaní jsou opřené o tváře. Zavřete oči a zhluboka dýchejte. Vnímejte tmu a teplo svých dlaní. Nechte oči změkcnout, uvolnit se do prostoru, užívat si pauzu od monitorů a jiných stimulů. Zůstaňte takto alespoň 5 dechů, ale klidně až 5 minut. Uvolňujte pomalu, jemně.

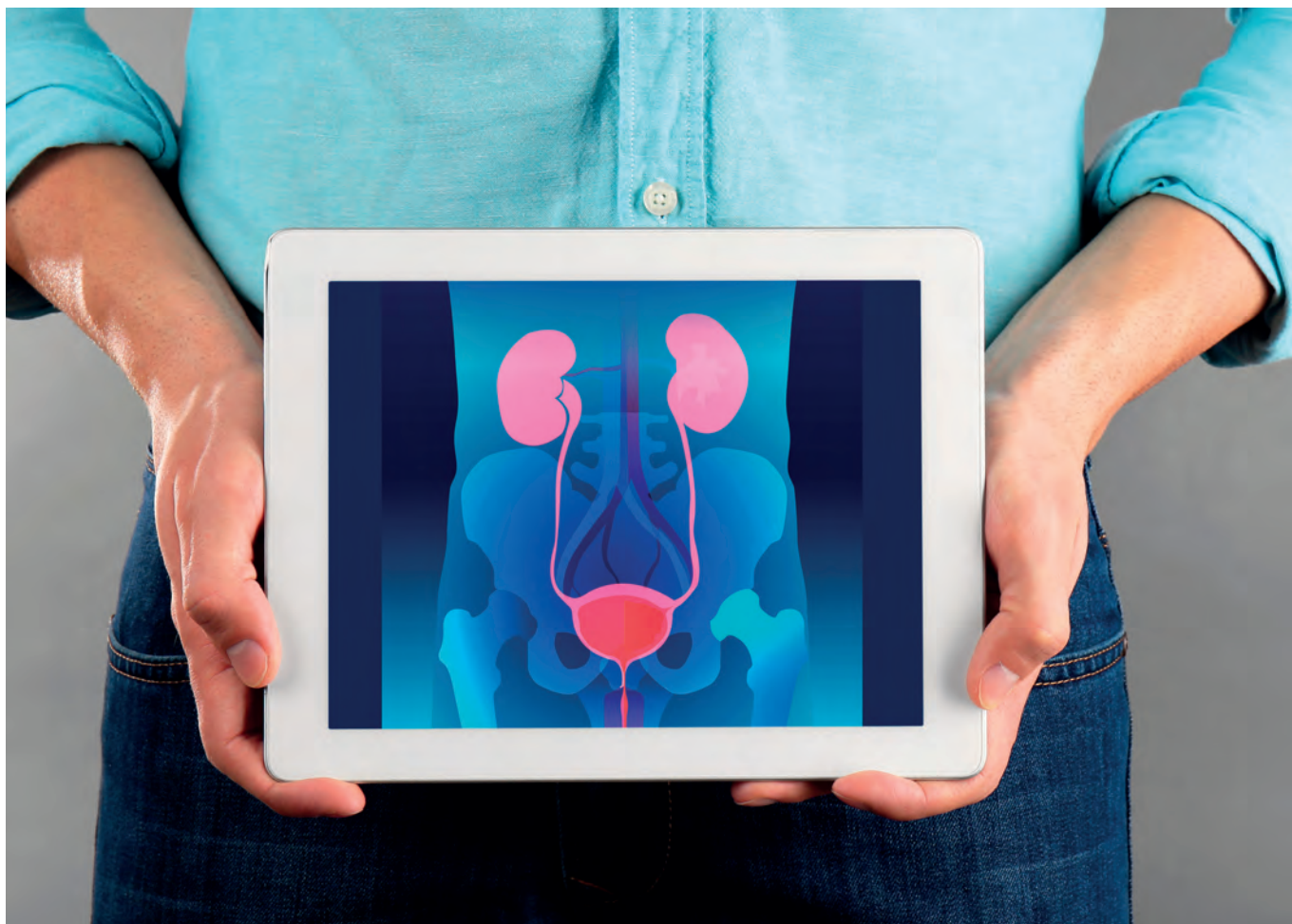
Tato technika ještě více dopřeje odpočinek vašim očím. A můžete její efekt znásobit následující krátkou meditací.

6.

Meditace na vnitřní ticho

Pohodlně se posadte, otočte se od obrazovky počítače, ztlumte mobil. Zavřete oči a vnímejte zvuky kolem sebe. Vnímejte je, ale nenechte se jimi rušit, i když se vám třeba nelíbí. Jsou takové, jaké jsou, přestaňte je hodnotit. Začněte vnímat svůj dech, pomalu ho zklidňujte a prohlubujte. Zůstaňte tak několik minut.

Naučte se hledat vnitřní ticho a klid bez ohledu na ruchy ve svém okolí.



Pálivá trápení

V ambulanci jednoho z chirurgických oborů – urologie – vás dnes už celkem běžně vyšetří i lékařka. Samozřejmě se občas ještě najde nějaký ten překvapený pacient, ale spolu s vývojem pohledu na rozdíl mezi ženským a mužským pohlavím, můžeme říci, že jich ubývá, potvrzuje MUDr. Soňa Všetická, lékařka urologického oddělení Nemocnice Jablonec nad Nisou, a odpovídá na další citlivé otázky.

PŘIPRAVILA: Nicol Lenertová, tisková mluvčí OZP FOTO: archiv OZP, Shutterstock.com

Paní doktorko, jaké jsou signály, že něco není v pořádku a že je třeba vyhledat odbornou pomoc urologa? A je důvod, proč mít z vyšetření na urologii obavy?

Urologie je chirurgický obor zabývající se diagnostikou a léčbou onemocnění

vylučovací soustavy a mužských pohlavních orgánů. Každý jedinec má svého praktického lékaře a ten by měl zhodnotit, zda poslat pacienta ke specialistovi. Běžné urologické vyšetření se skládá jako všude z anamnézy, fyzikálního a laboratorního vyšetření a ultrazvuku. Není důvod k obavám.

Řešíte i poruchy erekce a pro muže asi není úplně jednoduché svěřit se s takovým problémem...

Poruchy erekce nepatří mezi tabuizovaná témata, a pokud pacienti problém mají, snaží se ho řešit, a proto přijdou ke specialistovi. Překvapených pacientů ubývá.

Váš muž tvrdí, že slábnoucí erekce i stisk ruky jsou syndromem stárnoucího muže.

Síla stisku ruky může signalizovat úbytek životní síly, snížení hladiny testosteronu – aging male (syndrom stárnoucího muže) a s tím související poruchu erekce.

Pokud se u mužů objeví bolesti varlat nebo šourku, je nutné odborné vyšetření?

Myslím, že je mužská populace dostatečně informována v rámci prevence onkologických onemocnění o důležitosti samovyšetřování mužských pohlavních orgánů. Z praxe vím, že je tomu tak. Pokud si tedy muž vyhamatá rezistenci, měl by navštívit specialistu co nejdříve.

Jsou potíže s močením způsobené u mužů převážně zvětšující se prostatou a u žen záněty močových cest?

A jsou záněty močových cest opravdu pouze ženskou záležitostí?

Zvětšená prostata může být z velké části příčinou močových obtíží u stárnoucích mužů, ale není to vždy pravidlem. Záněty dolních močových cest postihují obě pohlaví. Ženy jsou z důvodu kratší močové trubice náchylnější.

Co patří mezi hlavní příznaky zánětu močového měchýře, a pomáhají kromě antibiotik i doplňky stravy?

Mezi hlavní příznaky zánětu dolních močových cest patří častější močení, nutkání na močení, pálení při močení nebo bolesti podbříšku. Může se vyskytnout i krev v moči, zápach moči, zvýšená



teplota a neudržení moči. Důležitou obranou je zvýšený pitný režim. Pokud nepomáhá zvýšený příjem tekutin, teplo a eventuálně doplňky stravy, jako je např. D-manoza, přicházejí na řadu antibiotika, která by se měla volit cíleně podle výsledku kulturačního vyšetření moči.

Máte radu, jak se vyhnout zánětu močových cest?

Ochrana proti infekci dolních močových cest je pravidelný pitný režim, vyvarování se prochlazení a eventuálně doplňky stravy na podporu imunity.

K častějším infekcím dolních močových cest dochází u žen v menopauze, je to snižující se hladinou hormonů estrogenů?

Úbytek estrogenu má za následek změny na sliznici dolních močových cest, ale samozřejmě i ženských pohlavních orgánů. V pochvě dochází k úbytku laktobacilů, a tím se snižuje obranyschopnost.

Ochrana proti infekci dolních močových cest je pravidelný pitný režim, vyvarování se prochlazení a eventuálně doplňky stravy na podporu imunity.

Infekce močových cest se velice často nazývá líbáňkovou cystitidou. Jak tomu rozumět a vyskytuje se i u mužů?

Líbáňková cystitida je zánět močového měchýře vznikající po nadměrné sexuální aktivitě. Dochází k podráždění močové trubice, snadněji se zde uchytí okolní bakterie, nejčastěji Escherichia coli, která se nachází v blízkosti pochvy a kolem řitního otvoru. Muži bývají také postiženi, ale v menší míře, díky delší močové trubici.

Můžete nám v krátkosti říci o dalších obtížích, které postihují močovou soustavu?

Zmínila bych ledvinovou koliku, mezi jejíž hlavní příznaky patří úporná bolest v oblasti postižené ledviny postrádající úlevovou polohu. Někdy se bolest šíří podél močovodu dopředu a dolů až do třísla. Kolika může být provázena nevolností, zvracením, nutkáním na močení, krví v moči. Jiným častým onemocněním jsou ledvinové kameny. Setkáváme se i se vzácnými nádorovými nemocemi – například s melanomem močové trubice. To jsou případy, kdy je potřeba postiženého pacienta řešit multioborově.

Vrátím se ke zmíněným ledvinovým kamenům a zlidovělou představou, že je lze léčit pivem. Lze?

o krok napřed

Příčinou ledvinových kamenů je především nedostatečný pitný režim. Samozřejmě je tvorba kamenů ovlivněna i složením stravy a někdy bývají příčinou poruchy metabolismu. Pivo je zdrojem minerálů a vitamínu B, ale ledvinové kameny se pivem nevyléčí!



Existuje celá řada dalších onemocnění nebo příznaků doporučených k urologickému vyšetření. Jde například o inkontinenci, u které zdravotní pojišťovny hradí i značnou část inkontinenčních pomůcek. Čím je způsobeno, že každá 3. žena a každý 4. muž mají tento problém a jaké typy inkontinence existují?

Inkontinenci moči neboli samovolný nekontrolovatelný únik moči lze rozdělit na stresovou, urgentní a funkční. Ať už se jedná o jakýkoli typ inkontinence, vždy mluvíme o závažném problému, který postiženého jedince více či méně všeobecně omezuje, a proto by měl být odborně vyšetřen a v rámci možností léčen. Únikem moči trpí nejen starší ženy nebo ženy po porodu, ale dokonce i mladé sportovkyně a muži. Mnoho pacientů se dnes spokojí s inkontinenčními pomůckami, ale osobně mne trápí, když nechtějí podstoupit přešetření svých obtíží anebo s ním otálejí.

10 otázek a odpovědí

Co lidi na tématu inkontinence zajímá nejčastěji?

Žebříček deseti otázek a odpovědí, kolem kterých se všechno točí.

1.

Týká se jen seniorů.
Nesmysl!

2.

Smích a hepčikání všechno zhoršuje.
Pravda!

3.

Přichází přirozeně s věkem a u žen po porodu.
Nesmysl!

4.

Cviky pánevního dna pomohou i mužům.
Pravda!

5.

Je třeba omezit tekutiny na minimum.
Nesmysl!

6.

Mužů se téměř netýká.
Nesmysl!

7.

Nejde o život, je zbytečné to řešit.
Nesmysl!

8.

Pijte jen tehdy, když cítíte žízeň.
Pravda!

9.

Je normální občas neudržet moč.
Nesmysl!

10.

Operace je až poslední možnost.
Pravda!

Vyhrazeno mužům

Naděje pro prostatu

Rakovina prostaty patří v Česku k nejčastějším formám nádorového onemocnění u mužů a lékař je tím, kdo musí tuto smutnou diagnózu oznámit. A není to jen rakovina prostaty nebo ledvin, se kterými se lékaři v oboru urologie setkávají. K častým potížím patří porucha erekce, záněty a infekce močových cest či inkontinence.

Prim. MUDr. Jaroslav Všetická, Ph.D., je jako operatér žádán po celém světě. Hodně se už také napsalo o jeho unikátní metodě při léčbě rakoviny ledvin. Se zahraničními kolegy se v současnosti snaží najít lék, který by výrazně pomohl mužům s rakovinou prostaty.

Pane primáři, co je příčinou zvýšené četnosti výskytu rakoviny prostaty u mužů v České republice?

Zvyšující se životní styl, nezdravá strava, málo pohybu na jedné straně a zlepšující se včasná diagnostika na straně druhé. Dalším prediktivním faktorem pro vznik karcinomu prostaty může být i sexualita. U rakoviny prostaty je jistá prevence – přiměřená sexuální aktivita, vyvarování se kořeněných jídel, pravidelná stolice nebo nepřecházení infekcí močových cest.

Může mít brzký sex na rakovinu prostaty vliv?

Na základě jedné rozsáhlé studie v USA vědci opravdu uvedli, že chlapci, kteří začnou sexuálně žít ve věku 13 až 16 let, mají až dvaapůlkrát větší riziko rakoviny prostaty.

Jsou lidé dnes v oblasti rakoviny prostaty dobře informováni?

Dobrých informací není nikdy dost. Pravidelně pořádané akce, jako např.

„Movember“, kdy veřejnost dostává srozumitelné informace o preventivním vyšetření stran rakoviny prostaty, jsou vždy přínosem.

Jak velký vliv má na onemocnění prostaty například střídání tepla a zimy?

Může dojít ke vzniku chronického zánětu prostaty a městnání prostatického sekretu, což může v průběhu času vést ke vzniku rakoviny prostaty.

Na jablonecké urologii provádíte biopsii prostaty pomocí softwarové technologie. V čem spočívá výhoda této nově používané metody?

Jedná se softwarově navigační fúzní biopsii prostaty, která umožní spojit obraz magnetické rezonance a ultrazvuku, a provést tak cílenou biopsii předem označených ložisek v prostatě.

Ročně zemře na rakovinu prostaty přes 1 300 mužů. Lze očekávat, že se počet případů do roku 2030 ještě znásobí?

Karcinom prostaty patří mezi zhoubná onemocnění, u kterých stoupá včasná záchytnost a klesá celková úmrtnost. Vše se odvíjí od informovanosti pacientů a jejich ochotě navštívit lékaře v rámci preventivního vyšetření.

Snažte se najít lék, který by mužům s rakovinou prostaty výrazně pomohl?

Podíleli jsme se již na několika studiích ohledně léčby rakoviny prostaty. Poslední, která na našem pracovišti probíhá, se týká hormonální léčby karcinomu prostaty. Dostává se do konečného stadia schválení preparátu a uvedení na trh.

PŘIPRAVILA: Nicol Lenertová, tisková mluvčí OZP



MUDr. Soňa Všetická:

Lékařka urologického oddělení Nemocnice Jablonec nad Nisou a řady specializovaných ambulancí Libereckého kraje

Prim. MUDr. Jaroslav

Všetická, Ph.D.:

Primář urologického oddělení Nemocnice Jablonec nad Nisou, renomovaný operátor-urolog se zahraničními zkušenostmi. Vystudoval na LF Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Získal diplom celoživotního vzdělávání.

Manželé Všetíčkovi se našli prostřednictvím společné vášně pro urologii. Ke každému pacientovi přistupují s velkou empatií a taktem. Jsou si vzájemně oporou jak při řešení problémů medicínského charakteru, tak v osobním životě. Denně jejich pomoc vyhledávají desítky pacientů a mnoho z nich jim vděčí za záchranu života či jeho zkvalitnění.



S infekcí, kterou způsobuje human papillomavirus (HPV) se setká zhruba 80% sexuálně aktivních lidí

Intimní narušitelé

Sexuálně přenosné nemoci nejsou zrovna oblíbeným konverzačním tématem. Také o nich spíše mlčíte? Možná i proto si o nich raději přečtete.

PŘIPRAVILA: Renata Kučerová
FOTO: Shutterstock.com

U rčitě se shodneme na tom, že pro zachování spokojeného sexuálního života stojí za to držet se několika zásad. Nabízíme pět nejdůležitějších, řekněme takovou základní školu pravidel intimity. Byla by škoda kazit si příjemné chvíle zdravotními problémy. Nemluvě o tom, že rizikové chování v tomto ohledu může ohrozit možnost mít děti.

1.

ŽIVOTNÍ STYL ROZHODUJE

„Za naprostý základ prevence sexuálně přenosných nemocí považuji včasnou

informovanost, nejlépe ještě před zahájením sexuálního života,“ říká MUDr. Jitka Vojtová, MBA, zdravotní ředitelka OZP, a doplňuje, že s vědomostmi jdou ruku v ruce životní hodnoty a postoje. Vyhovují vám stále vztahy a partnerská věrnost? Své protějšky si pečlivě vybíráte? Jste otevření v komunikaci i na intimní témata? Chráníte při sexu své zdraví? Pak patříte do méně rizikové skupiny. Baví vás nevázaná dobrodružství a náhodné známosti? Máte sexuální vztahy s více partnery? O tématu ochrany se vám nemluví snadno? Máte nechráněný pohlavní styk? Pak je na místě zajímat se o své

zdraví více a vyhýbat se možnému riziku.

2.

KONDOM JE KING

V čele všech doporučení, jak se chránit, stojí používání bariérové ochrany (kondomu) při každém pohlavním styku, zejména s novým neznámým partnerem. „Většina pohlavních nemocí se přenáší při kontaktu vaginálním, análním, orálním, dále také krevní cestou, z matky na dítě v těhotenství, při porodu anebo kojení,“ připomíná Markéta Dibonová z gynekologicko-porodnic-

kého oddělení Nemocnice ve Frýdku-Místku. Pamatujte, že většina nemocí spadajících do rubriky STD (Sexual Transmitted Diseases) se přenáší uvedeným kontaktem, který zahrnuje i jinak téměř nevinné líbání. Mnoho pohlavně přenosných chorob je přenositelných i z matky na dítě během porodu.

3.

VŠÍMEJTE SI SVÉHO TĚLA

Jakmile zaznamenáte změnu ve smyslu zdravotního nepohodlí, vydejte se k praktickému nebo odbornému lékaři (gynekologie, venerologie). „Mezi příznaky infekce patří bolest v podbříšku, potíže při močení, špinění mimo menstruaci, silná menstruace, krvácení po styku, hnisavý hlen, otok děložního čípku,“ uvádí MUDr. Dibonová. „Muži většinou zaznamenají zarudnutí v oblasti ústí močové trubice, výtok nebo svědění.“ Pohlavní nemoci však mohou být i bezpříznakové. Preventivní lékařské prohlídky (1× ročně) přispívají k včasnému zachycení problému a zvýšené šanci na uzdravení. MUDr. Jitka Vojtová, MBA, zdravotní ředitelka OZP, k tomu připomíná: „Klientky Oborové

zdravotní pojišťovny mají od 15 let nárok na každoroční bezplatnou preventivní prohlídku na gynekologii, včetně provedení stěru děložního čípku na screeningové vyšetření zaměřené na možný včasný záchyt nádorového onemocnění. Dívkám a chlapcům ve věku 13–14 let je hrazeno očkování proti HPV. Ženy ve věku 35 a 45 let mají u nás HPV DNA test zdarma.“

4.

VÁŽNĚ JE TO VÁŽNÉ

V případě pozitivního lékařského nálezu je důležité dodržet léčebný režim. Omezíte tak selhání léčby nebo reinfekci. Ta může nastat při nedodržení sexuální abstinence v průběhu léčby nebo kontaktem s novou infekcí. Zásadní je vyšetřit a zaléčit i partnera. Zamezí se tak vzájemnému přenášení a dalšímu šíření nemoci. Zde pomáhá i povinné hlášení pohlavních chorob lékařem, neboť v České republice je jejich vědomé šíření považováno za trestný čin.

5.

HŘÍCHY A OMYLY

Samozřejmostí by mělo být dodržování hygienických zásad. Nesdílejte věci, které přicházejí do styku s možnou bránou infekce. Ručníky, mycí houby nebo přístroje jsou příkladem toho, co patří výhradně jedné osobě. U některých nemocí může riziko představovat i společná koupel s infikovanou osobou ve vaně nebo v bazénu. Spousta náctiletých také žije v iluzi, že hormonální antikoncepce je „všemocnou“ ochranou. Faktem je, že spolknutí pilulky chrání před nechtěným těhotenstvím, nikoli před pohlavně přenosnými nemocemi.

STD Sexuálně přenosné infekce

CHLAMYDIOVÁ INFEKCE

POSTIHUJE: močopohlavní systém, konečník, oční spojivky, hltan
MŮŽE ZPŮSOBIT: zánět výše uvedených částí těla, hluboký pánevní zánět, přednádorové změny děložního hrdla, větší vnímavost k HIV a usnadnění jeho šíření, Reiterův syndrom (postižení oční spojivky, močové trubice i kloubů), Fitz-Hugh-Curtisův syndrom (zánět okolí jater), mimoděložní těhotenství, spontánní potrat, předčasný porod, neplodnost
OHROŽUJE: ženy i muže, nejčastěji mezi 15–30 lety
INKUBAČNÍ DOBA: 1–3 týdny

KAPAVKA

POSTIHUJE: močopohlavní systém, konečník, oční spojivky, hltan, klouby, mozkové obaly, srdce
MŮŽE ZPŮSOBIT: zánět výše uvedených částí těla, zánět nebo zúžení močové trubice, zánět Bartholiniho žlázy, hluboký pánevní zánět, neplodnost
OHROŽUJE: ženy (nejčastěji mezi 15–34 lety) i muže (nejčastěji mezi 20–34 lety)
INKUBAČNÍ DOBA: 1–10 dní

PAPILOMAVIROVÁ INFEKCE

POSTIHUJE: anogenitální oblast (okolí zevních pohlavních orgánů a konečníku)
MŮŽE ZPŮSOBIT: genitální bradavice, nádorové onemocnění: karcinom děložního čípku, vagíny, vulvy, penisu, konečníku, hltanu, dutiny ústní
OHROŽUJE: ženy i muže brzy po zahájení pohlavního života
INKUBAČNÍ DOBA: 2–3 měsíce (nízkorizikový typ), v případě vysoce rizikového typu nelze přesně určit

Téma v číslech

více než 30

bakterií, virů a parazitů se přenáší
sexuálním kontaktem

2–3 měsíce

po rizikovém sexuálním styku je vhodné
absolvovat test na pohlavní choroby

více než 290 milionů

žen na světě má infekci způsobenou
lidským papilomavirem (HPV)

ZDROJ: World Health Organization, červen 2019

Ten, který nikdy nespí

Jméno jak od indiánského klanu si nezaslouží nikdo jiný než náš mozek. Fakt, že si nevydechne ani ve dne ani v noci, nás ale nemusí trápit. Krátký kviz vám ukáže, kolik toho o něm víte.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková ZDROJ: Festival Týden mozku a jeho evropský koordinátor Nadace Dana

1.

Velikost mozku určuje inteligenci

MÝTUS

Vědci připisují úroveň inteligence souvislostem a spojením mezi oblastmi mozku více než samotné velikosti mozku. Je známé, že mozek Alberta Einsteina překvapivě vážil méně než průměrný mozek. Nicméně mozek geniálního vědce vykazoval relativně hustá spojení právě mezi oblastmi mozku.

2.

Lidský mozek se za posledních 20 000 let zmenšil

PRAVDA

Vědci zkoumají, které faktory za zmenšením lidského mozku stojí.

Například, že:

- Populace se staly méně agresivními, neboť lidé prošli „domestikací“. Ta je jako proces u zvířat spojována se zmenšováním velikosti mozku.
- Teplejší podnebí stojí za menší velikostí těla a tedy i menším objemem mozku.
- Rozšíření sociálních sítí a kontaktů je také spojováno s otázkou zmenšování mozku. Jinými slovy, i naši předkové s menšími mozky přežívali s malou pomocí svých přátel, namísto aby umírali přirozeným výběrem.

3.

Mozek je schopný multitaskingu

MÝTUS

Pokud definujete multitasking jako několik dobrovolných úkolů, které vyžadují pozornost, mozek není dobrý multitasker. Mozek samozřejmě umí bez problémů vykonávat současně několik řídicích aktivit, jako je regulace krevního tlaku nebo dýchání a podobně, nemůže se ale současně věnovat dvěma nebo více podnětům, stimulujícím jeho pozornost. Místo toho mozek rychle přepíná mezi úkoly, jde o proces známý jako „přepínání kontextu“.

4.

K učení dochází tak, že se v mozku objeví nové buňky

MÝTUS

K učení dochází změnou spojů mezi mozkovými buňkami, nové buňky k němu nepotřebujeme. Když získáváme nové dovednosti, jako jsou cizí jazyk nebo skvělý baseballový odpal, mozkové buňky začnou vytvářet mezi sebou asociace. Čím více procvičujete něco nového, tím se tato spojení stávají pevnější a trvalejší. V angličtině na to existuje rytmický idiom: Cells, that fire together, wire together. Můžete si na něm procvičit svoji znalost anglického jazyka a něco se právě nyní naučit.

5.

Všechny mozky mají na začátku vývoje plodu „ženské pohlaví“

PRAVDA

Je to tak. Ženy mají dva chromozomy X (XX), zatímco muži mají jeden X a jeden Y (XY). Když je v plodovém zárodku přítomen chromozom Y, proces jeho sexuálního vývoje začne až po 5–6 týdnech. „Až tehdy“ se na chromozomu Y aktivují specifické části genetického kódu a způsobí první produkci mužského reprodukčního hormonu (testosteronu).

6.

Dominance pravé nebo levé části mozku určuje, zda jste kreativnější, nebo logičtější

MÝTUS

Na rozdíl od všeobecného přesvědčení a stovek memů a obrazů, které tento mýtus udržují, nelze lidi snadno klasifikovat a jejich osobnosti rozdělovat v závislosti na dominanci jedné z hemisfér. Ve skutečnosti mnoho talentů, které se kdysi přisuzovaly jedné nebo druhé straně mozku (jako jsou kreativita, zpracování jazyka, prostorové schopnosti a logika), vyžaduje týmovou práci levého i pravého mozku.

7.

Mozek nemá žádné receptory bolesti

PRAVDA

Bolest cítíme prostřednictvím senzoric-
kých nervových vláken – nociceptorů.
Je zajímavé, že mozek dokáže vnímat
signály bolesti odesílaných od nocicep-
torů z celého těla, ale protože sám
žádné nemá, bolest nepocituje.
Struktury obklopující mozek ale recep-
tory bolesti obsahují a bolestivé signály
rozhodně předají. A my to můžeme
vnímat, jakoby nás bolel mozek.

8.

Někteří lidé mohou ochutnávat tvary a barvy

PRAVDA

Tento fenomén, známý jako synestézie,
pochází z řeckého slova, které zname-
ná „vnímat společně“. Lidé s touto
schopností mohou slyšet, čichat, chut-
nat nebo cítit bolest v barvě. Jiní mo-
hou za přítomnosti hudby „ochutnat“
tvary nebo zažít barvy či hmatové vje-
my. Vědci se stále snaží tento jev po-
chopit a popsat v neuroimagingových
studiiích.

9.

Využíváte pouze 10% svého mozku

MÝTUS

Tento mýtus spadá do počátků minu-
lého století. Spíš je pravda, že mozku
prozatím z 10 procent rozumíme my
lidé. Ve skutečnosti, pokud nedojde
k poškození mozku, je většina oblastí
mozku do určité míry stále aktivní.
I když si myslíte, že mozek právě ničím
nezaměstnáváme (například během

spánku), odhalily mozkové skenery,
že rozšířené neuronální sítě jsou aktivní
a spolupracují.

10.

Mozek je nejučinnějším orgánem v těle

PRAVDA

Celkově je mozek tvořený 75–80 % vody.
Dalších 20–25 % mozku je pevná tkáň
z 60 % tvořená tukem.

11.

Váš mozek je plně vyvinut do 18. roku věku

MÝTUS

Vývoj mozku pokračuje i v dospělosti.
Zejména prefrontální kůra, která je
důležitá pro uvažování a rozhodování,
dospívá okolo 25. roku.

12.

Mícha přestává růst kolem čtyř nebo pěti let

PRAVDA

Vaše mícha je spolu s mozkem
součástí vašeho centrálního nervové-
ho systému. V prvních čtyřech
až pěti letech vašeho života vyroste
přibližně 40–50 cm, a pak se zastaví.

13.

Lidé mají největší mozek ze všech savců

MÝTUS

Tato trofej nepatří lidem, nýbrž vor-
vaňům. Sebevědomě můžeme konsta-
tovat, že i když mozky vorvaňů jsou více
než pětikrát větší než lidské, lidé stále

drží rekord mezi živočišnými druhy
s největším mozkem v poměru k veli-
kosti těla. Tento poměr je známý jako
„encefalizační kvocient“.

14.

Narodili jste se se stanoveným počtem mozkových buněk

MÝTUS

Ačkoli toto tvrzení platí pro konkrétní
části mozku, existuje obecná shoda, že
naš hipokampus produkuje nové neuro-
ny až do dospělosti.

15.

Pojišťovna přispívá na prevenci Alzheimerovy choroby, která je nejčastější příčinou demence

PRAVDA

V rámci OZP je aktivní program
PREVENCE ALZHEIMEROVY CHOROBY,
na který dosáhne každý pojištěnec
od věku 40 let. Spočívá v preventivním
vyšetření v síti kontaktních center
České alzheimerovské společnosti
po celé ČR. Klienti OZP jej mohou ab-
solvovat zdarma 1× ročně. Rozhodně ho
využijte, protože první signály problému
velmi mnoho lidí zanedbá s falešnou
omluvou, že už prostě nemají takového
pamatováka. Mozek také ocení dosta-
tek spánkové hygieny v noci a vyvážený
trénink během dne. Odměň se nám tím,
že vesmír ve své hlavě budeme mít
do pokročilého věku pod kontrolou
a předejdeme více neduhům, které
4,5 mil. Evropanů trápí například
v podobě demence.



Otec neznámý, matka strava

Ještě před 100 lety o nich nikdo neměl ani potuchy. Nyní jsou jedním z největších strašáků lidského zdraví – tzv. civilizační choroby. Často u nich platí, že otec nemoci je nejistý a matkou je strava.

PŘIPRAVILA: Gaja Koláčková
FOTO: Shutterstock.com

Na začátku 21. století tvořily civilizační choroby celkem 46 procent všech lidských onemocnění na světě. Už tehdy se jednalo o poměrně alarmující číslo. Odborníci se navíc domnívali, že o dvacet let později se tento podíl zvýší

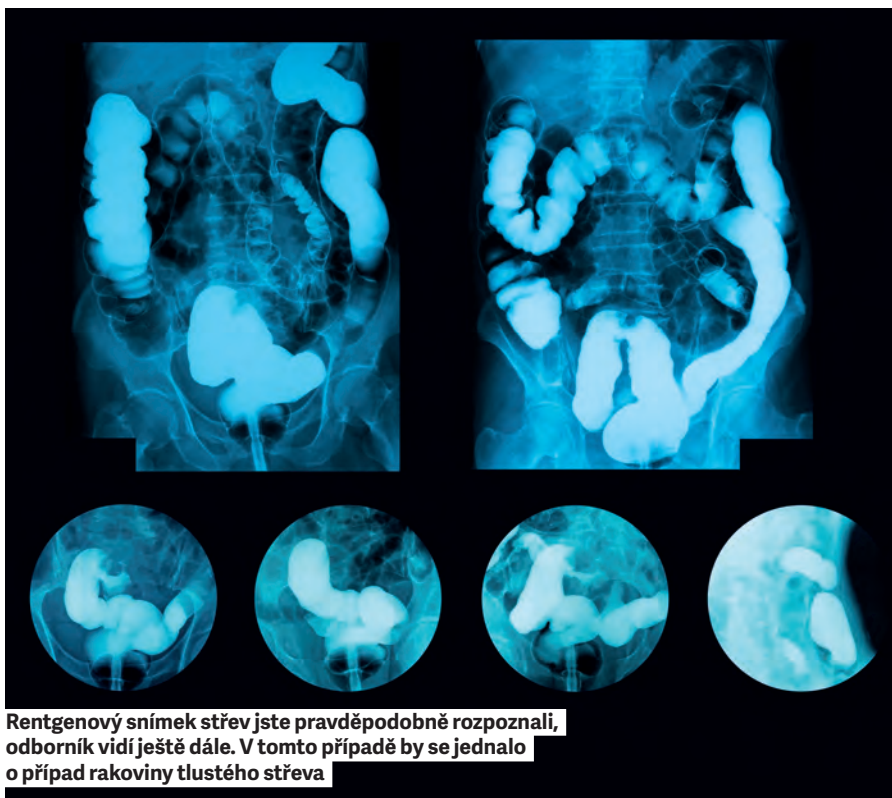
na 57 procent. O to horší je, že čísla během posledních dvou dekad rostla ještě rychleji, než mohl kdokoliv předpokládat.

Podle nejaktuálnějších statistik Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou civilizační choroby celosvětově příčinou

až 70 procent úmrtí, což představuje asi 41 milionů lidských životů ročně. Cukrovka, obezita, rakovina, duševní poruchy, alergie či nemoci kardiovaskulárního systému provázejí v současnosti bohužel téměř každého. Co s tím můžeme udělat my sami a kde případně hledat pomoc?

CO ZA TO MŮŽE?

Faktorů pro civilizační nemoci je mnoho – od hektického životního stylu přes dostupnost nekvalitních potravin až po znečištěné životní prostředí. Nutriční terapeutka Denisa Konečná také zdůrazňuje, že dnes lidé mají méně příležitostí spalovat energii přirozeně a podíl těch, kteří se věnují fyzicky namáhavé práci, je nižší než dříve. I hojnost potravin je to, co podle ní paradoxně lepší životosprávě neprospívá. „Nezvládáme se totiž orientovat v řadě informací o složení nebo jim nerozumíme a ani nemůžeme. I když se lidé nyní více o potraviny a jejich skladbu zajímají, je stále ještě hodně těch, kteří netuší, co v některých průmyslově zpracovaných potravinách je. V důsledku tak ztrácí kontrolu nad svou výživou,“ vysvětluje Koloničná.



Rentgenový snímek střev jste pravděpodobně rozpoznali, odborník vidí ještě dále. V tomto případě by se jednalo o případ rakoviny tlustého střeva

Lidé s kilogramy navíc mají třikrát větší pravděpodobnost, že se u nich rozvine rakovina tlustého střeva a konečníku.

STRAŠÁK JMÉNEM OBEZITA

I proto představuje jeden z nejzásadnějších problémů současného zdravotnictví prakticky ve všech vyspělých zemích světa především vzrůstající výskyt obezity a souvisejících komplikací.

Strava nás totiž ovlivňuje mnohem více, než si myslíme. A také je to jedna z věcí, která je velmi snadno ovlivnitelná stresem. Časté a dlouhodobé vystavování stresovým situacím může způsobit nechuť k jídlu, což vede k nižší konzumaci jídla a poruchám trávení. Tělu se pak nedostává dostatek potřebných živin a strádá. Opačná situace pak zase nastává při chronickém stresu, kdy v těle neustále koluje hormon kortizol, který způsobuje, že mají lidé mnohem větší sklony se přejídat. Tělo totiž začne vysílat signály, které nutí ke kalorické kompenzaci zejména v podobě cukrů, což může společně s nedostatkem

pohybu vést k obezitě. Nadváha má přitom vliv na nemoci srdce a cév, vznik cukrovky či nemoci kloubů a může přispět i k nádorovému bujení.

Terapeut, nebo poradce?

Nutriční terapeut a nutriční poradce, nejsou to různá pojmenování téhož? Nutriční terapeut je zdravotnický pracovník, který stejně jako třeba fyzioterapeut či optometrista prošel vysokoškolským či vyšším odborným vzděláním a pracuje nejčastěji v přímé péči o pacienta. Naopak nutričním poradcem se může stát naprosto kdokoliv a nepotřebuje k tomu žádné zvláštní vzdělání. Z tohoto důvodu může pracovat výhradně se zdravými lidmi a na jeho služby nelze čerpat příspěvky v rámci zdravotního pojištění.

NAŠE CÉVY TRPÍ

S moderním stylem života nepochybně souvisí i chronická žilní nedostatečnost, která se objevuje až u 50% populace vyspělých průmyslových zemí. Žít moderně, tedy nesrovnatelně pohodlněji než naši předci (pračlověk nachodil až 40 kilometrů denně) znamená, že během dne prosedíme několik hodin, anebo je naopak prostojíme při výkonu povolání.

I proto se souvislost mezi chronickou žilní nedostatečností a konkrétními nutričními složkami stala už kdysi předmětem studie RELIEF (Reflux assessment and quality of life improvement with micronized flavonoids). Ta probíhala déle než 2 roky ve 23 zemích světa včetně České republiky a účastnilo se jí přes 5 000 pacientů (tito lidé po dobu šesti měsíců dostávali 450 mg mikronizovaného diosminu a 50 mg hesperidinu – látek přírodního nebo semisyntetického



Benefity OZP v oblasti nutričního poradenství

PŘÍSPĚVEK NA NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ PRO VYBRANÉ CHRONICKY NEMOCNÉ KLIENTY

Kupon na nutriční poradenství pro vybrané skupiny chronicky nemocných klientů OZP nabízí komplexní program péče pro klienty s cukrovkou 2. typu, vysokým tlakem či kombinací obou onemocnění. Program je určen pro všechny pojištěnce ve věku od 18 let včetně, přičemž příspěvek lze čerpat do maximální výše 1000 Kč na 50% výši účtenky za poradenství či vyšetření složení těla. Příspěvek je určen na čerpání služeb certifikovaného nutričního terapeuta.

PŘÍSPĚVEK PRO KLIENTY S NÍZKOBÍLKOVINNOU DIETOU

Program je zaměřený na podporu klientů OZP, kteří musejí dodržovat tuto dietu kvůli dědičné poruše metabolismu – fenylketonurii. Kupon na potraviny pro zvláštní lékařské účely s nízkým obsahem bílkovin až do výše 5 000 Kč mohou získat klienti, kteří k žádosti o příspěvek doloží kopii lékařské zprávy s uvedením diagnózy. Příspěvek je možné čerpat jednou za rok.

původu). Shromážděné údaje říkají, že příjem stravy bohaté na tyto citrusové flavonoidy dobře působí jak proti onemocnění žil, tak zmírňuje stávající symptomy.

Pro úplnost – chronická žilní nedostatečnost je patofyziologický stav. Znamená, že mechanismy návratu žilní krve z dolních končetin k srdci jsou porušeny. Výsledkem je zvýšený žilní tlak manifestovaný únavou nohou, nočními křečemi a jinými nepříjemnými pocity. Prevencí je dobrá strava a přirozený pohyb během dne.

NUTRIČNÍ PODPORA

Výživné jídlo je velkou oporou i v těch nejkritičtějších situacích. Význam má například v předoperační přípravě pro pooperační kondici pacienta. Jedna z kanadských randomizovaných kontrolovaných studií (způsob experimentu považovaný za zlatý standard klinického výzkumu) srovnávala fyzickou kondici chirurgických pacientů 8 týdnů po operaci poté, co absolvovali – nebo naopak nepodstoupili – předoperační rehabilitaci. Součástí čtyřtýdenního předoperačního režimu byla nutriční péče a podávání bílkovin, dále také lehké aerobní a silové cvičení a relaxační techniky. Český server ProLékaře cituje, že ti, kdo se rehabilitace účastnili, měli osm týdnů po chirurgickém zákroku v 6minutovém testu chůzi výrazně lepší výsledky než skupina, které se rehabilitační péče dostalo až po operaci.

Nutriční intervence je také dostupná onkologickým pacientům. U nich je více než důležitý odhad živin a ideální hmotnost pacienta a velmi dobrý nutriční terapeut. Jeho odborností je mimo jiné správně propočítat pacientovu potřebu energie, bílkovin a kvalitních tuků.

Je také dobré vědět, že Oborová zdravotní pojišťovna do svých benefitů pro rok 2021 zařadila tři podpurná nutriční poradenství. Jde o příspěvek na nutriční poradenství pro vybrané chronicky nemocné klienty, příspěvek pro klienty s nízkobílkovinnou dietou a příspěvek pro děti s obezitou.

AKTUÁLNĚ JSME NA ROZCESTÍ

V druhé polovině roku 2020 Češi přibrali i z důvodu pandemie koronaviru dle průzkumu životního pojištění Mutumutu průměrně 6,5 kilogramu. Nejvíce se přitom hmotnost rozkolísala u mladých lidí ve věku do 25 let, kteří se s náhlým úbytkem svobody pohybu houfně přesunuli ze sportovišť a posiloven k obrazovkám. Až 36 % lidí v karanténě přestalo cvičit a sportovat, případně pohyb výrazně omezilo. Pokud se od loňského propuknutí pandemie koronaviru a následné celostátní karantény potýkáte s nějakým tím kilem navíc, nejste v tom sami.

Na vině však není pouze stres a celodenní trávení doma, ale i strava. Lidé se pohybují převážně jen po bytě, nákupy si objednávají online a obědy si nechávají dovážet z fast foodů. Proč je to takový problém?

Jídla podávaná ve fast foodech nabízejí vysokoenergetické porce s téměř nulovou výživovou hodnotou. Přijímáme tak více kalorií, než je náš organismus i za normálních okolností schopen spotřebovat, a zároveň z nich naše tělo nic blahodárného nezískává. Každé menu navíc často obsahuje sladký nápoj, takže sousta zapíjíme i vydatnou porcí cukru. Taková jídla nám nejen nic nepřinesou, ale kvůli obrovskému množství „prázdných“ kalorií máme brzy znovu hlad, který zaháníme dalším nezdravým jídlem – sladkostmi, slanými dobrotami i alkoholem.

Pokud se „zrychleně“ stravujeme pravidelně již několik měsíců, problémy na sebe nenechají dlouho čekat. A za to, že se nemusíme v ničem omezovat, platíme najednou vysokou cenu – svým zdravím!

DĚTSKÉ CHUTĚ

Když se těmto zlovykům nedokážeme ubránit my, přenášíme je často i na vlastní děti. Dětská obezita představuje už řadu let závažný problém, s nímž se potýkají zdravotní systémy po celém světě. V Česku trpí nadváhou každé páté dítě mladší 12 let. Příčinou je málo pohybu a přespříliš

Robinsonův vzorec ideální tělesné hmotnosti

Výpočet ideální tělesné hmotnosti (v kg)

ZDROJ:
Evropa v datech



pro ženy:

(výška [v cm]
- 152,4)
* 0,650 + 48,67

pro muže:

(výška [v cm]
- 152,4)
* 0,728 + 51,65

nevhodného jídla. Tedy přesně to, co většina dětí v současné době zažívá.

Podle lékařů se pouze 10% obézních dětí své tloušťky zbaví. To znamená, že velká část z nich se s nadváhou potýká po zbytek života a velmi záhy se k ní začnou přidávat další zdravotní potíže. Od problémů s pozorností a nedostatkem energie až po chronická onemocnění v dospělosti.

Nadměrné množství tuků, cukrů a soli v dětství zvyšuje riziko diabetu, vysokého tlaku a infarktu i v nízkém věku. Lékaři z Nového Zélandu pak dokonce ve své studii odhalili spojitost mezi stravou a výskytem alergií, astmatu a ekzémů u dětí. Zatímco pravidelná konzumace ovoce riziko snižovala, jídlo z fast foodů požívané třikrát týdně zvýšilo nejen počet astmatických záchvatů, ale také závažnost ekzémů a alergické rýmy.

S NUTRIČNÍM TERAPEUTEM NA DOSAH

Máte pocit, že vytvoření výživného a pestrého jídelníčku je složitějším tématem než kvantová fyzika, a sami na to nestačíte? Pak si nechte poradit od odborníků – od toho tady jsou! Nastavení správných

stravovacích zvyklostí je jedním ze základních pilířů léčby obezity a například pacienti s diagnostikovanou cukrovkou typu 2 jsou schopni dosáhnout adekvátní úpravy životosprávy sami jen zcela výjimečně.

Nebojte se proto vydat za nutričním terapeutem. Jeho úkolem není pouhé předávání obecných informací o výživě, které lze najít na internetu, ale naopak vytvoření vysoce individuálních doporučení pro každého jednotlivce. Úkolem nutričního terapeuta je poskytovat konkrétní informace, které jsou pro daného klienta aktuální, srozumitelné a zařaditelné do jeho životního stylu. Díky tomu se mezi vámi vytvoří terapeutický vztah založený na důvěře, kdy vám terapeut pomáhá pochopit a osvojit si principy zdravého způsobu stravování. Namísto předpisu diety vám dá prostor pro vlastní aktivní zapojení, takže pro vás bude tento způsob stravování dlouhodobě udržitelný a stane se přirozeným.

ZDROJE: Studie RELIEF: Konsolidovaná evropská data. Reflux assessment and quality of life improvement with micronized Flavonoids.

Chirurgický pacient a výživa: Česká chirurgická společnost ČLS JEP, 2020.

Česko v datech, portál datové žurnalistiky.



Benefity OZP v oblasti nutričního poradenství

PŘÍSPĚVEK PRO DĚTI S OBEZITOU

Program je zaměřený na podporu klientů OZP ve věku do 18 let včetně s diagnostikovanou obezitou. Kupon ve výši až 1 000 Kč je možné využít na služby specializované poradny pro děti s obezitou, pohybové aktivity u dětí s obezitou (mimo kredity z VITAKARTY), speciální ozdravné pobyty (mimo léčbu v dětských ozdravnách, která je hrazena z veřejného zdravotního pojištění) či psychologické podpůrné aktivity u poskytovatelů zdravotních služeb. Příspěvek je možné čerpat jednou za rok.

Co vydrží vaše kůže



Čím dál více lidí bere tetování nebo piercing podobně běžně jako účes nebo make-up. Jen vydrží o něco déle... Pravdou je, že tento styl body artu narušuje integritu kůže a mělo by se k němu tak přistupovat. Zjistěte, co všechno unese největší orgán vašeho těla a co mu hrozí, když do něj zasáhnete jehlou.

PŘÍPRAVILA: Renata Kučerová FOTO: Shutterstock.com

Příběh o tetování je starý zhruba 5 000 let a rozhodně zatím nekončí. Naopak, všechno, co se v něm od pravěku událo, má svoje místo i v dnešním světě. Tetování bylo a je o náboženství, kultu, sociálním postavení, rebélii, dekoraci těla, o kráse i trendu, a nezřídka také o rituální bolesti. Prošlo si renesancí i dobou temna, kdy bylo povětšinou záležitostí kriminálníků nebo znakem nevázanosti.

Od té doby, kdy si tetování oblíbil moderní šoubyznys a jeho velké hvězdy, je dekorování kůže znovu na hřejivém výsluní. Tetování, a stejně tak i piercing, nám ukazují, že u někoho se ozývají pradávne zvyky a mravy, někdo má kůži za atraktivní místo pro vlastní názor, jiný chce mít trvalý důkaz o narození svého potomka doslova u sebe.

TETOVÁNÍ & PIERCING V ČECHÁCH

V současné době „pod jehlu“ usedají lidé napříč různými sociálními vrstvami, subkulturami i věkem, kteří za rozsáhlé motivy platí v řádu několika desítek tisíc korun. Z tetování je takřka mainstream a piercing s ním drží krok.

V Česku začaly první tetovací salony vznikat pár let po sametové revoluci, největší boom propukl po roce 2000. V posledním desetiletí se jich u nás otevřelo až deset za měsíc. Podle průzkumu agentury Behavio z roku 2019 se 52 % lidí (z více než 3 500 dotázaných) líbí zdobení těla tetováním. Jen pětina z nich si myslí, že může svým nositelům způsobit problémy v práci. „Tetování i piercing jsou určitě běžnější, než tomu bývalo. Společnost už na ně nenahlíží jako na stigma subkultury kriminálníků či drogově závislých,“ popisuje svoji zkušenost HR konzultantka personální agentury Manpower v ČR. „Každopádně pokud má člověk zájem budovat kariéru v mezinárodních společnostech a posouvat se na vyšší pozice, nemusela by se taková ozdoba na viditelném místě setkat s pochopením.“

ZVAŽTE TO

„Z lékařského hlediska je záměrný zásah do integrity tělesna vnímán jako něco zbytečného a rizikového,“ uvádí MUDr. Barbora Heřmanská z Polikliniky Budějovická (Medicon). „Na druhou stranu si uvědomuji, jak velkou úlohu hraje skutečnost věkové kategorie. Z čistě subjektivního pohledu neznám

jakýkoliv symbol, kterým bych chtěla natrvalo ozdobit své tělo,“ dodává. Tetování rozhodně více láká mladé, kteří žijí „tady a teď“.

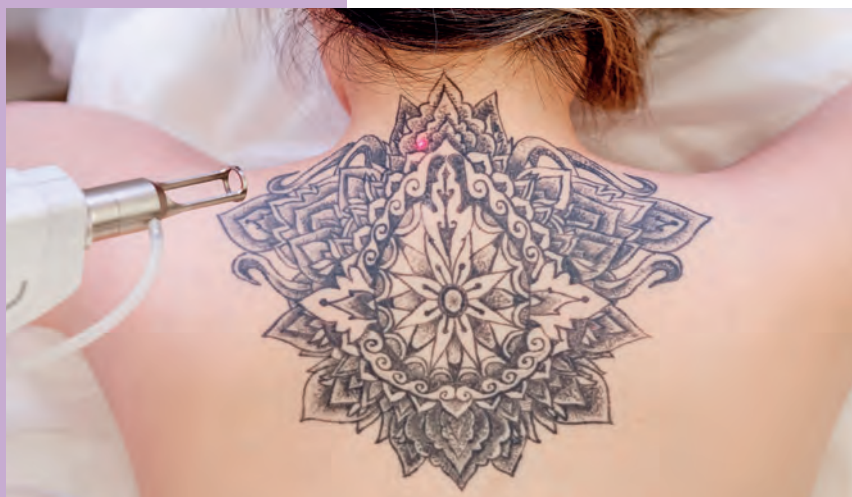
Výše zmíněný průzkum ukázal, že 61 % lidí si nechalo udělat „kérku“ před 20. rokem života. Ovšem v případech permanentní změny není od věci pomyslet na budoucnost – mimo jiné proto, že odstranit tetování je možné jen radikálními invazivními metodami (výbrusem, vyříznutím, laserem), po kterých vždy zůstává patrný kosmetický defekt. „Myslím, že je dobré celý proces zbytečně neuspěchat,“ vzpomíná na své první tetování Jitka (37). „Nad svými motivy jsem se několik měsíců zamýšlela, abych měla jistotu, že s nimi chci žít napořád.“ Piercing je na tom o něco lépe z hlediska následků po vyndání šperku, kdy v kůži (pokud ji neroztáhnete) zůstane jen malá jizva. Nicméně, vždy jsou důležité informace o tom, co konkrétně narušení kůže pro tělo znamená a jaká důsledná péče se doporučuje. „Když jsem se rozhodovala pro první piercing, byla to spíš mladická nerozváženost,“ říká Gabriela (27). „S přibývajícím věkem mi docházelo, že pro tělo nemusí být takový zásah bez rizik.“



Prvním krokem je pečlivý výběr tetovacího nebo piercingového studia. Mezi priority patří dodržování platných hygienických předpisů – sterilita pomůcek, dezinfekce, jednorázové nástroje a vybavení, které přichází do styku s kůží.



Kdo maže, ten vítězí nad riziky hojení tetování i jeho odstranění



Tetování a piercing se nedoporučuje

- ekzematikům, psoriatikům, alergikům, diabetikům
- pacientům náchylným k infekcím
- pacientům s poruchou imunity
- pacientům s hemofilií, se srdečními chorobami
- pacientům s rodinnou anamnézou nádorového onemocnění
- těhotným a kojícím ženám

Vždycky jsem se zajímala o možné následky a dobu hojení.“ Každý kdo má úctu ke svému tělu a zároveň se rozhodne pro tetování či piercing, by měl maximálně podpořit proces rekonvalescence a minimalizovat rizika komplikací.

CO SE DĚJE S TĚLEM?

Člověk, uvažující o tetování nebo piercingu většinou řeší bolest a výsledný efekt. V pozadí zůstává změna, se kterou se tělo musí vypořádat. Naruší se ochranná vrstva kůže a dochází ke kontaktu s krví. Tělo nastartuje imunitní odpověď a zaceluje vzniklou ránu. Vaším úkolem je mu tuto práci co nejvíce usnadnit. Pokud se z důvodu zdravotních překážek nebo nevhodné péče nemůže uzdravit, stává se z něj hřiště pro bakterie, což může vést k infekci a dalším komplikacím. Nezapomeňte, že ve stáří se snižuje množství tuku v těle a klesá také množství

elastického vaziva, což vede k ochabnutí kůže. Podle toho si můžete udělat přibližnou představu, jak s postupem času bude vaše ozdoba na těle vypadat. „Můj osobní názor je, že s přibývajícím věkem tetování na kůži vypadá nevzhledně až špinavě,“ říká MUDr. Eva Fialová z pražské kožní ambulance. Tetování senioři ale často namítají, že pokud se svěříte do rukou kvalitního salonu, budete se také v první fázi hojení o tetování dobře starat a v průběhu let extrémně nepřiberete či nezhubnete, může si tetování udržet svoji původní formu.

KVALITA PŘEDEVŠÍM

Prvním krokem je pečlivý výběr tetovacího nebo piercingového studia. Mezi priority patří dodržování platných hygienických předpisů – sterilita pomůcek, dezinfekce, jednorázové nástroje a vybavení, které přichází do styku s kůží. Samozřejmostí by

měla být kvalita používaných barviv (u tetování) a materiálů (u piercingu). Ověřte si, zda tatér či piercer používá jednorázové sterilní lékařské rukavice. Takovými podmínkami obvykle disponuje spolehlivé a profesionální studio s odborným personálem. Dejte na doporučení někoho, kdo jím prošel s pozitivní zkušeností. „Jakákoli nedokonalost při porušení integrity kůže může mít za následek infekci a špatné hojení. Proto je

Jakákoli nedokonalost při porušení integrity kůže může mít za následek infekci a špatné hojení. Proto je prioritou čistota prostředí tetovacího salonu.

prioritou čistota prostředí tetovacího salonu,” říká Lukáš Poláček, zakladatel největšího tetovacího studia v Praze. Dobrým znamením kvality je ochota personálu popovídat si s vámi ještě před začátkem akce a zodpovědět otázky, které vás zajímají.

PEČUJTE O SEBE

„Do profí studia jsem zamířila proto, že jsem chtěla mít zajištěný standard sterility jehel, samotných šperků i pracovní plochy,” popisuje Gabriela. „Zkušený piercer zná základy anatomie a je schopný tě obeznámit s celým procesem. A v neposlední řadě by měl zajistit zkrácení piercingu po prvotním otoku a případnou aftercare, pokud se rána zanítí nebo jsou jiné potíže s hojením.“ Jitka taktéž nenechala výběr „místa činu“ náhodě. „Můj tatér pracoval v kvalitním tetovacím studiu s dlouholetou dobrou pověstí, za což jsem byla ráda.“ Před výkonem by

mělo proběhnout očištění a dezinfekce, v závěru poučení o nezbytné péči.

Základem je dbát na čistotu (omývání antibakteriálním mýdlem) a místa se dotýkat pouze umytými rukama a také chránit tetování před sluncem. Nedělá totiž dobře ani jizvám ani čerstvému tetování. V létě sáhněte po opalovacím krému s vysokým faktorem.

Zatímco zdárné zklidnění kůže po tetování obvykle pozorujete během několika dnů až týdnů, hojení vpichu při piercingu může (podle umístění) trvat až 1 rok, než je piercingový kanálek celý vystlaný novou kůží. Dobrým tipem je potírání okolí ranky solným roztokem. Péči si zaslouží i piercingové šperky, je potřeba je pravidelně čistit. Dneska už se na většinu piercingů používá bioplast, který je vhodné přibližně jednou za rok vyměnit.

RIZIKA TU JSOU...

Mnoho lékařů vám tetování ani piercing neschválí, protože mohou způsobit zdravotní problémy bezprostředně po výkonu i později. „Rizikem jsou kontaktní alergie na pigmenty a kovy, infekce při nedostatečném ošetření nástrojů, aktivace kožních nádorů všech typů. Objevily se informace o nádorech jater a mízních uzlin asociované s tetovacím materiálem,” vyjmenovává MUDr. Eva Fialová z pražské kožní ambulance. V tetováži navíc může pacient a nakonec i doktor přehlédnout změny nádorového typu, a to i při použití digitálního dermatoskopu. Pokud máte například některou z diagnóz uvedenou v boxu, představuje pro vás tetování nebo piercing vyloženě zdravotní hazard.

MĚJTE SE RÁDI!

Pojetí krásy a módních trendů se s časem mění, snaha po vylepšení zevnějšku zůstává. Zdobení a péče o tělo k životu patří a je pouze na vás, jak daleko chcete zajít. Když co nejvíce poznáte své „já“, snadněji se do něj zamilujete a přijmete se takoví, jací jste. Dost možná že na ještě hlubší úrovni, než je vaše dermis.



Jaké nemoci hrozí při nedodržení hygieny

- virus HIV, žloutenka typu B a C (nedostatečná sterilizace jehel)
- uveitida – zánět žloutky, vrstvy chránící oko (reakce na pigment v kůži)
- keloidní (vystouplá) jizva (odchylka od normálního hojení ran)
- vznik nebo zhoršení autoimunitních onemocnění (zánět v místě vpichu)



Kdy spěchat ke kožnímu lékaři

- teplota kůže v místě tetování/piercingu
- otok, bolest nebo zarudnutí
- hnisání
- vyrážka

Pozor!

V případě užívání léků na ředění krve může dojít k výraznějšímu krvácení! Tetováním nepřekryjte pigmentová znaménka, rozšířené žilky ani křečové žíly. Pokud chcete darovat krev, musíte počkat 6 měsíců po tetování/piercingu!

Důležité maličkosti

Nejsou vidět, o to je důležitější věnovat jim pozornost. Pihám, mateřským znaménkům a dalším nenápadným změnám na vaší kůži.

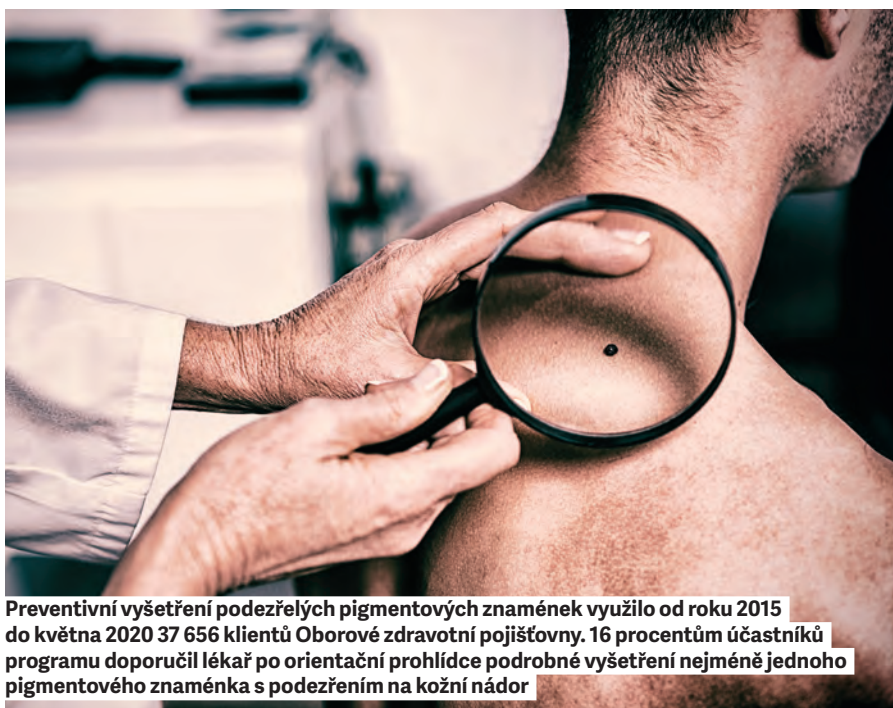
PŘIPRAVILA: Renata Kučerová FOTO: Shutterstock.com
POZNÁMKA: Čerpáno z portálu www.uLekare.cz

Poslední květnová neděle v rámci Evropského dne melanomu už 20 let připomíná, jak moc je zásadní věnovat pozornost svému tělu. Co pro sebe můžete udělat, abyste jednoduše vyvázli se zdravou kůží?

PŘÍZNAKY JSOU NENÁPADNÉ

Občas se lidé začnou zajímat o své zdraví až ve chvíli, kdy jim dá tělo nějaké znamení, například bolesti nebo jiným nepohodlím. Příznaky hrozícího nebezpečí mohou být i velmi těžko postřehnutelné, nemusíte je ani vidět, ani cítit, jak je tomu v případě pigmentového znaménka.

„Neměl jsem tušení, že karcinom může vzniknout v místech, která jsou mechanicky drážděna, třeba zipem nebo švem u košile. Vždycky jsem měl za to, že znaménka jsou riziková pro toho, kdo se hodně vystavuje slunci, což není můj případ,“ popisuje svoji zkušenost Petr N. (45 let). Teprve, když na těle pozoroval větší útvar, zašel ke kožnímu lékaři, kde mu bylo doporučeno odstranění znaménka. Celý proces obnášel chirurgický zákrok v řádu pěti minut v lokálním umrtvení. „Bral jsem to spíše jako kosmetický zásah. Šokovalo mě, když přišel výsledek s diagnózou kožního karcinomu. Naštěstí se mi ulevilo, protože byl bez metastáz. Nakonec jsem si ale nechal udělat plný onkologický screening, abych měl jistotu. Přesvědčilo mě to o důležitosti prevence,“ uzavírá.



Preventivní vyšetření podezřelých pigmentových znamének využilo od roku 2015 do května 2020 37 656 klientů Oborové zdravotní pojišťovny. 16 procentům účastníků programu doporučil lékař po orientační prohlídce podrobné vyšetření nejméně jednoho pigmentového znaménka s podezřením na kožní nádor

DERMATOSKOP – PŘÍSNÉ OKO KOŽAŘE

Prohlížení pigmentových znamének je jistě vhodný způsob, jak zachytit varovné signály kožního nádoru, nicméně nemusí se vám podařit vysledovat všechny. Patří mezi ně například asymetrie, nejasné ohraničení, výrazně tmavá nebo nerovnoměrná barva, průměr větší než 5 mm, postupné rozšiřování či vystupování nad kůži. Navíc některá znaménka mohou být vašim očím skrytá, a proto je nejspolehlivějším způsobem preventivní vyšetření dermatoskopem. Zvětšovacími zařízeními vás kožní lékař prohlédne od hlavy až k patě – rychle a bezbolestně.

Melanom patří k nejzlobnějším a nejtěžšími léčitelným rakovinným nádorům. Pokud se ale zachytí včas, má pacient šanci na vyléčení blížící se 100 procentům. Odborníci doporučují absolvovat preventivní vyšetření jednou za rok i v případě, že klient na kůži nepozoruje změny, má pozitivní rodinnou anamnézu nebo se často pohybuje na slunci.

Přehlédnutí podezřelého pigmentového znaménka může být velmi rizikové, doporučujeme proto preventivní vyšetření u specialisty, které díky základním benefitům OZP můžete využít zdarma 1× ročně. Tato prevence je jednoduchá a zcela bezbolestná.

PRO ZDRAVÝ
ŽIVOT
V KAŽDÉ
VTEŘINĚ

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



STOP RAKOVINĚ A DALŠÍM RIZIKŮM

Preventivní programy od zdravotní pojišťovny OZP
pomáhají chránit vaše zdraví

WWW.OZP.CZ



Chorvatsko Zdraví vylovené z moře

Moře je velký zázrak. Nejen rozlohou, ale také schopností léčit, regenerovat a uzdravovat. I letos mají děti pojištěné u OZP možnost výhodně cestovat na dětský léčebný pobyt v Chorvatsku na pobřeží Jaderského moře. OZP jim uhradí velkou část nákladů.

PŘIPRAVILA: OZP FOTO: archiv OZP, ilustrační archiv COT group

Vlny, slaná voda, svěží vzduch, sluníčko, pláž, pohoda, ... kdo by je nemiloval? A kdo nepotřeboval? Ozdravné pobyty dětí u moře v Chorvatsku jsou připravovány právě z důvodu zdravotní potřeby, a i v roce 2021 se do nich hlásí děti s potížemi, jako jsou alergie, s kožními problémy nebo problémy

s pohybovým aparátem. Odolnost, méně bolístek a vůbec zdraví „vylovené z moře“ vydrží dětem i půl roku. Ozdravné pobyty pro mladou generaci zajišťuje OZP už od roku 1995 ve spolupráci s cestovní kanceláří Kovotour na chorvatském ostrově Dugi Otok v hotelovém komplexu LUKA. Pojišťovna dětem hradí velkou část nákladů spojených s cestou, stravou, ubytováním, s programy v areálu i mimo něj. Jen v loňském roce 2020 se s OZP k Jadranu podívalo

Příspěvek na ozdravný pobyt z Fondu prevence OZP je určen pro děti ve věku 7–15 let s respiračním onemocněním, alergiemi, kožními problémy, ale i problémy s pohybovým aparátem.



V areálu je k dispozici vlastní pláž, hřiště na volejbal a fotbal, stolní tenis, minigolf, ruské kuželky a společenská místnost.

Během pobytu, který trvá plně dva týdny, si děti najdou nové kamarády.

Pobyt u moře je léčivý z mnoha důvodů, blahodárně působí na kůži i plíce, regeneruje pohybovou soustavu – svaly i klouby, pozitivně působí na činnost štítné žlázy a léčí i záněty. V neposlední řadě je zdravé být přiměřeně na sluníčku kvůli tvorbě vitamínu D. Plavání a plážové sporty děti parádně rozhýbou.

téměř 400 dětí. Vždy na 14 dní v pěti turnusech od června do září.

Pokud letošní termín podání přihlášek rodiče nestihli nebo se jejich děti na pobyt nedostanou, mohou se o podobné akce ucházet i v příštím roce, pokud situace umožní pojišťovně turnusy vypsat. Co musejí rodiče udělat, aby se jejich děti dostaly na seznam zájemců? Na stránkách www.ozp.cz si nejprve přečtete základní rámec, který stanoví pravidla jako věk, onemocnění a podobně. Společně s lékařem pak vyplníte příslušný formulář a podáte ho v určeném termínu (více též na stránkách www.chcidozp.cz). O finálním výběru dětí rozhoduje revizní lékař OZP na základě jejich zdravotního stavu. A jaké bylo Chorvatsko 2020? Podívejte se na fotografie z vybraných pobytů.





Jaderské moře je jedno z těch slanějších, obsahuje asi 40 g soli na 1 litr vody. Je proto vhodné k léčbě lupénky, atopického ekzému, plicních nemocí a horních cest dýchacích.



Ubytování je v hotelu LUKA na třílůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením (sprchový kout, WC), k dispozici jsou antialergické lůžkoviny. Stravování formou plné penze s dopolední i odpolední svačinou a pitným režimem zaručuje dětem pravidelný biorytmus během celého dne. Součástí komplexu na ostrově Dugi Otok je vybavená ordinace.

Doprovod tvoří vybraní specializovaní lékaři, zdravotní sestry, pedagogičti pracovníci a stálý delegát CK.

Dost času je i na výlety do okolí nebo jiné fakultativní cesty po Chorvatsku. Třeba k majáku Veli Rat na kamenném břehu chorvatského ostrova Dugi Otok. Panoramatický výhled zaručen!

Máte-li doma malého alergika, astmatika, psoriatika nebo třeba dítě s potížemi dutin – šup s ním k moři. Přímořské klima totiž pacientům pomáhá zbavit se příznaků nemoci. Někdy i na půl roku.

Děti do Chorvatska cestují moderními autobusy vybavenými ABS, klimatizací, ledničkou i videem atd. Cesta z Prahy (s fakultativními možnostmi nástupu v Brně a Českých Budějovicích) trvá cca 15 hodin a pokračuje speciálně vypravenou lodí, která připlouvá před komplex Luka. Dvě hodiny plavby jsou pro nové příchozí skvělým zážitkem.

PROGRAM **Zvonek**

Zvonek je moderní komplexní pojistný produkt, který kombinuje prvky úrazového pojištění pro děti s poskytováním řady výhod v průběhu pojištění. Zvonek je určen výhradně pojištěncům OZP, do programu lze vstoupit pouze do 12 měsíců věku dítěte.

- Pro děti od 0 do 6 let
- Výhradně pro pojištěnce OZP
- S příspěvkem pro pojištěnce zdravotní pojišťovny
- Výhody pro každý rok pojištění



PROGRAM **Gina**

Komplexní pojistný program Gina je unikátní program pro děti a mládež do 26 let, který vznikl ve spolupráci s OZP a spojuje prvky zdravotní asistence a kvalitního úrazového pojištění.

- Pro děti a mládež od 0 do 26 let
- Pouze za 1.000,- Kč ročně
- S příspěvkem pro pojištěnce OZP: pro prvňáčky na jeden rok zdarma
- Zvýhodněné pojistné po ukončení programu Zvonek a přechodu na GINU



Směr pro každé kilo

Každý kilo(metr), který věnujete pěší turistice po Česku, má velký význam pro kondici i dobrou náladu. Nebudete v tom sami, i česká sportovní elita má naši zemičku velmi dobře prošlápnutou.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková

FOTO: archiv sportovců, CzechTourism, Shutterstock.com, Red Bull Content Pool

Zkuste se proběhnout jako maratonská běžkyně, následujte sportovního šermíře na Špilas... Nebo prostě zvolte směr na druhý konec republiky, kam vás to stejně už dlouhou dobu láká. Zároveň můžete přijmout výzvu

OZP, zapojit se do projektu „Každý krok pomáhá“, a být o nějaký ten kilometr zdravější. Následující tipy špiček českého sportu vás zavedou do Brna i jeho okolí, k Lipenské přehradě a na stezky Lužických hor.

Obratný v pohybu i v řeči – Alex Choupenitch. Poradí si na bojovém plange i v konverzaci. Nejlepší český sportovní fleretista a olympionik, třetí na mistrovství Evropy 2018, který si tyká i s mikrofonem, hudbou a psaním rapových textů.



Alex Choupenitch: Sedmitisícovka na Špilas

V Brně je spousta míst, které mám rád na procházky. Prostě si řeknu, že mám chuť jít se projít na mně známá místa, nic moc neřeším a jdu. Mezi kratší výlety patří procházka okolo brněnského hradu Špilberk, a protože bydlím přímo v centru Brna, tak jen vyběhnu z bytu přes město na kopec. V létě je na Špilberku super kavárna: koupím kávu do ruky a pozoruji město. Celé to je odhadem tak sedm tisíc kroků. Prostě „sedmitisícovka“ klidně před sobotním obědem.

Mezi moje delší příměstské tripy patří Mariánské údolí u Brna. To je pro mne TOP 2 varianta. Z údolí se stala atraktivní lokalita, lidí sem táhne třeba i bobová dráha, nejen příroda blízko metropolitního dění. Jezdí sem brněnský autobus, kdo dorazí autem, využívá parkoviště. Protože jsem domorodec, tak vím, že tahle úniková romantika leží na jižním okraji chráněné krajinné oblasti Moravský kras, a ještě přesněji v romantickém prostředí řeky Líšeňské říčky. Po válce tu vznikly tři vodní nádrže, které celoročně a v křehké harmonii okupují rybáři, plavci, cyklisté, bruslaři i silná komunita maminek s kočárky.

Pro návštěvníky, kteří přicestují z daleka za památkami Brna nebo podívat se na jeskyni Macochu, jde o dobré místo, jak poznat zvyklosti místních a zažít Brno jinak.

WWW.TICBRNO.CZ

Marcela Joglová: Lipno i několikrát ročně

Co se mne týká, skutečně vždy se mi líbí v Lipně nad Vltavou. Vzhledem k tomu, že jsem sportovec, Lipno mi imponuje po stránce sportovní a vyhovuje po stránce rodinných výletů a relaxace. Proto na jih Čech mířím několikrát do roka. Jezdím tam sama na soustředění, často ale také s bratrem, jeho rodinou a dětmi. Vždy máme co dělat – téměř kolem celého Lipna vede cyklostezka a tratě pro pěší, na různých místech si můžete půjčit paddleboardy, loďky, brusle. Ty jsou na Lipně populární v létě i v zimě. Fajn je udělat si čas, nastoupit na velkou výletní loď a podniknout s kapitánem „křížovou plavbu“ po Lipně. Prostě – Lipno – české moře, jak se říkávalo a stále říká.

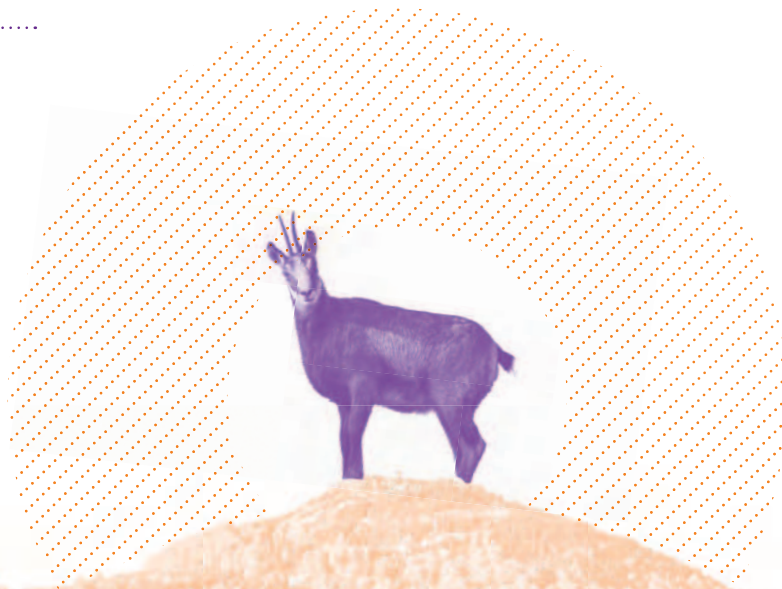
Do jihočeské lokality mě přitahuje i zdejší spojení s přírodou. Když jí potřebuji více, vyšlápnu si lesem vzhůru k místu, kde začíná stezka do korun stromů. Lipenská stezka korunami stromů byla jedna z prvních v republice a zážitek je to dechberoucí. Doslova – pohled dolů skrze trámovitou podlahu znejistí na moment každého. Je to takový ten moment, kdy vaše hlava zjistí, že pevná půda pod nohama je několik metrů pod vámi a vyšle signál: Pozor človíčku!

Pro rodiny s dětmi je dobré, že okolí je přizpůsobeno pro malé i pro dospěléjší ratolesti. Opodál je i malý rybníček, na kterém si ti náročnější můžou zajezdit na wakeboardu či vodních lyžích. No, a kdyby na Lipně někdo trávil delší dobu, dají se pořádat výlety do okolí. Jižní Čechy jsou pohádkové, Český Krumlov ani zámek Hluboká nad Vltavou nezklamou.

WWW.JIZNICECHY.CZ

Marcela Joglová, běžkyně, o které už psal celý sportovní svět, a o které toho pravděpodobně hodně uslyšíme. Ještě nedávno běhala jako „hobík“ – ovšem s profi výsledky. Dnes je profík, který hodlá promlouvat do světových maratonských tabulek včetně těch olympijských. K tomu studuje Fakultu tělesné výchovy a sportu. Pokud by se vám někdy něco stalo, přejte si, aby Marcela byla u toho. Kromě faktu, že pro pomoc doběhne velmi rychle, má značné zkušenosti se záchranářstvím.





Vítek Přindiš – zlatý kluk, a to doslova a do písmene! V roce 2019 přivezl zlato z mistrovství Evropy ve vodním slalomu (kategorie K1 singl kajak, což je disciplína, ve které uspěli například Štěpánka Hilgertová nebo Lukáš Pollert). Vedle tréninků, závodů a reprezentace zvládá studium na ČVUT – studuje Projektové řízení inovací. V létě pořádá sportovní tábory spojené s vodním sportem.



Vítek Přindiš: **Lužické hory místo australské vlny**

Vážně jsem rád, že jste se mne na výlety po Česku zeptali právě letos. Poslední rok mé cestování změnilo směr, obvykle jsem vyrážel na jinou stranu polokoule. Za dobrodružstvím do Austrálie, do Peru na divokou vodu anebo za poznáním do jiných kulturně odlišných končin. Teď cestujeme s rodinou, jak jen to situace umožňuje: prošli jsme už hezký kousek několika českých destinací, poznali jsme nová místa a vždy jsme se vraceli se skvělými zážitky.

Naše cesty většinou směřovaly do hor, které máme s partnerkou moc rádi. Vždy jsme hledali taková místa, která budou příjemná nejen pro nás, ale také pro naši malou dceru. Ta to má zatím jednoduché – na výletech ji nosíme v dětském nosítku, ale za rok už poťape hezky po svých.

Mým tipem na cestování po Česku s dětmi je jednoznačně oblast Lužických hor. Konkrétně jsme navštívili Jiřetín pod Jedlovou, odkud jsme denně vycházeli na různé výlety. Ať už na nedalekou zříceninu hradu Tolštejn, nebo na rozhlednu Jedlová. V místě se nachází adrenalinový park i historická křížová cesta – možná i vám bude příjemná tato nezvyklá kombinace možností, kdy prověřujete svoji fyzickou i duchovní náturu. Co jsme zde ocenili, byl především neuvěřitelný klid, nádherné lesy a výlety v bezprostřední blízkosti ubytování. Určitě se tam budeme rádi vracet a jsme rádi, že jsme se k cestování po Česku zase rozhoupali. V mapě už máme zakroužkované minimálně tyto dva tipy z oblasti Lužických hor: ve zdejší chráněné oblasti ledovou krasovou jeskyni Naděje a lom Klučky s čedičovými sloupci.

WWW.LUZHORY.CZ

PRO ZDRAVÝ
ŽIVOT
V KAŽDÉ
VTEŘINĚ

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



PŘÍSPĚVEK NA CHYTRÉ HODINKY A ONLINE VYHODNOCENÍ ZÁZNAMU EKG KARDIOLOGEM ZDARMA?

Pro naše pojištěnce samozřejmost

WWW.OZP.CZ

Palička, budíček i 24 hodin na škytání

Je přesnější budík na smartphonu, nebo kuří instinkt? A když si dáte topinku s česnekem, klesne vám tlak? Co platí na škytavku? Co si o tom myslí vaše babička a co říká obec lékařská?

PŘIPRAVILA: Elvíra Heřmanová ZDROJE: www.royalsociety.org
FOTO: Shutterstock.com

Jak moc nebo jak málo k sobě mají blízko přírodní moudra, babské rady a vysoká medicína, ukážeme na třech příkladech.

PALIČKA NA HYPERTENZI

Ruku na srdce (doslova), kdo trpí vysokým tlakem, ten ví, jak je důležité mít dobrého lékaře. Na druhou stranu, možná i váš děda říkal: „Tři stroužky česneku k večeři, ať mám čistou krev, nižší tlak a srdce jako zvon.“ Čím svůj výrok zapíjel, je už jiná kapitola.

Podobně, jako o česneku, mohl mluvit také o mořských rybách nebo o červené řepě, o potravinách, které jsou pro hypertenzi požehnaním. Jenže to by neznělo tak dobrodružně.

Co o dědově víře v česnek říká praktická lékařka MUDr. Kateřina Matějková? „O pozitivním vlivu česneku nejen na krevní tlak, arteriosklerózu čili kornatění tepen, ale i na hojení ran, léčbu bakteriálních a plísňových infekcí a celkovou očistu organismu a tím i prevenci rakoviny, asi odborná lékařská veřejnost nepochybuje; pravidelnou rozumnou konzumaci česneku může jen doporučit. Nicméně by bylo chybou domnívat se, že jen samotné užívání česneku bez dalších opatření bude pro snížení krevního tlaku dostatečné, a odmítat tak léčbu léky snižujícími krevní tlak,“ potvrzuje lékařka a připomíná, že: „Důležité je především ze



společenských důvodů zvolit rozumné dávkování i způsob užívání česneku, pokud se člověk nechce stát nevyhledávaným společníkem kvůli zápachu. Nadšený konzument česneku jej šíří kolem sebe nejen dechem, ale doslova všemi póry, což nemusí být každému příjemné.“

ŠKYT, PARDON, JAK SE ZBAVIT ŠKYT...

Škytavka je tak trochu svízlel. Mimovolná křeč, na kterou je každá rada dobrá, ale málokterá funguje rychle. Jednu zaručenou máme, a to napít se vody v předklonu. Stačí tekutinu podržet v zavřených ústech, pak se předklonit, teprve poté vodu vědomě polknout a chvíli počkat, než si z nezvyklé pozice najde cestu traktem až do žaludku. To mne naučila máma a já to posílám dál.

Praktičtí lékaři vědí, že u škytavky jsou jednoduché prostředky namísto: „Změny hloubky a frekvence dýchání, změna polohy, doušek studené vody, dýchání do sáčku 3–5 minut a podobně,“ jsou jedny z nich. Obyčejné škytání obvykle odezní stejně nečekaně, jako přišlo. Dejte mu na to ale maximálně 24 hodin. I škytavka totiž zasluhuje pozornost, když během krátké doby nepřestane. Opakované nebo dlouhodobé škytání vás musí nasměrovat do ordinace praktického lékaře a posléze na vyšetření u gastroenterologa, eventuálně neurologa.



JEDNA SLEPIČKA DO KAŽDÉ RODINY?

Víte, v kolik hodin chodí spát a v kolik vstává kur domácí? A jak přesně chápat úsloví, že dřív se chodilo spát se slepicemi a také se s nimi vstávalo? Obvyklé je, že slípky ráno fofrem vyletí z kurníku okolo páté hodiny, ale starší si pospí.

Ke spánkové aktivitě se dá najít mnoho zajímavostí nejen u zvířat, ale také u lidí. Například studii, jak se senioři přirozeně staví do role ochránců, a proto vstávají tehdy, když ostatní ještě spí (na druhou stranu, jdou spát dříve, protože ostatní jsou vzhůru a není třeba „být na stráži“). Zpátky ke slepičkám – zvířata obecně mají silnou vazbu na rytmus přírody. Režim fauny i flóry určuje pohyb Slunce, a Slunce je ve svém chování přesné. Je to prokázáno několika miliardami let. Co je na tom inspirativního pro člověka?

Biorytmus je režim, a režim je zdravá věc.

Homo sapiens se snaží přírodní biorytmy ignorovat. Jak moc tak činí, pozná například na předepsaných pobytech v lázních, kde chodí spát v určitou hodinu a v určitou

„O pozitivním vlivu česneku nejen na krevní tlak, arterosklerózu čili kornatění tepen, ale i na hojení ran, léčbu bakteriálních a plísňových infekcí a celkovou očistu organismu a tím i prevenci rakoviny, asi odborná lékařská veřejnost nepochybuje.“



hodinu vstává. Každá hodina spánku před půlnocí jeho tělu dopřeje regeneraci jako každé dvě hodiny spánku po půlnoci. Také lázeňské pitné kúry se užívají striktně na hodiny a snídane, obědy i večere mají svůj řád. Pro organismus je to velmi pohodlné a naučí se podle režimu efektivně fungovat bez plýtvání energie.

Dopřát tělu pravidelnost, navíc v souladu s vyššími pravidly času, je to nejlepší, co pro sebe můžete udělat. Slepičku si kvůli tomu domů pořizovat nemusíte.

Duhová pohádka

Nakresli sluníčko, nakresli nebe i noc, trávu a rozkvetlou louku. Kreslí je pastelkami, voskovkami nebo maluj štětcem, a poslechni si nejbarevnější pohádku.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Shutterstock.com

Bylo bílo, bylo černo, kdysi dávno bylo černo-bílo téměř všude, kde dnes lidé používají barvy. Slovo barva ještě ani neexistovalo, nebyly pastelky, obrázky se ryly světlým kamínkem do tmavé skály.

Sluníčko sice svítilo výrazným světlem, které pronikalo i do hlubokého příšeří jeskyně, tráva lákala svou travnatostí a zralá jablínka se culila na větvích – ale ne na kreslených obrázcích, jen v přírodě.

„Proč nejsou naše obrázky stejně veselé třeba jako ranní procházka po mechu?“ podivovaly se děti a dospělí s nimi: „Nemáme světlo sluníčka, nemáme trávovou vlastnost trávy, nemáme nebičkovou od oblohy ani květinovou od květu růže. Chybí nám něco, čím bychom je mohli napodobit. Jsme ale vynalézaví lidé a zatím jsme vymysleli všechno, co jsme potřebovali.“

Hned na to se šli lidé zeptat staré šamanky, zda by ona neporadila nebo neuvažila nějaký lektvar na hezčí obrázky. Šamanka nasbírala desatero lučního a desatero lesního kvítí z míst, na která při posledním dešti dopadla duha. Vhodila je do hrnce s vodou nad ohněm a povařila je. Pak se dlouho skláněla nad hladinu, aby se nechala omámit vznášející se vůní: „Milí lidé, ze všeho nejdřív musíte požádat sluníčko, aby vám darovalo svoji sluníčkovou. To proto, že pohled na svět je veselý pouze tehdy, když slunce svítí,“ rozhodla šamanka. Pralidé vyrazili na místo nejbližší Slunci.

Dobré Slunce by rádo lidem pomohlo; vědělo, že lidské obrázky mohou zrcadlit celičkový svět lépe, než to dělá voda v jezírku. Vymyslelo si ale jednu podmínku. „Dám vám svoji sluníčkovou, budete ji ale nazývat zářivá žlutá. Budete jí říkat barva Slunce a stejně jako já samo, bude barvou přinášející uvolnění, harmonii a veselost. Pak požádám vodu a nebe a trávu a všechny květiny, aby lidem svěřily tajemství svých barev,“ rozhodla velká zářivá koule. Voda, tráva i květiny souhlasily, a každý z nich si zároveň vybral i vlastnosti, kterými mají jeho barvy působit.

Nebe požadovalo, aby čistá modrá znamenala klid a důvěru, červená chtěla být vzrušující a plná lásky, ale také bojovná silná dobyvatelka. Tak například zněly požadavky červené růže. Její růžová sestra chtěla své taje vydat pouze pod podmínkou, že růžová barva bude symbolem něhy a volnosti, sestřenice fialka dbala na to, aby fialová byla moudrou a tajemnou barvou na věky věků. Oranžová se usmála a věděla, že má vyhráno. Právě ona je sytou kombinací žluté a červené a mohou ji zdobit vlastnosti obou barevných přítelkyň.

Asi nejnáročnější byli nositelé purpurové barvy. Cítili se výjimeční, protože tato barva se v přírodě moc nevyskytuje, a purpur není ani mezi barvami duhy. Připadali si vzácní: „Budeme souhlasit s velkým barevným zákonem a necháme lidské plémě používat náš purpur. Vždy ale bude nad slunce jasné, že purpur je barva hrdá, důstojná, vznešená. Bude to barva klidu a přiměřenosti.“ A tak



se stalo. Slunce přijalo tuto podmínku s pokorou a zazářilo radostí a pod jeho zlatým slunečním světlem byl svět i barvy o poznání zářivější.

Tak lidé uzavřeli velkou domluvu s celou přírodou a začali zdobit své obrazy, domy i šaty všemi možnými barvami. Na velkou barevnou dohodu se dodnes nezapomnělo, její zákony platí stále. Jen málokdo si pamatuje, že se nad ní rokovalo několik dní a několik nocí. Nevadí, alespoň jsme si mohli přečíst tu nejbarevnější pohádku.

Zapoj brášku, ségru taky!

Jsi mladá slečna, nebo dobrodruh, co už dávno odložili slabikář? Na rozdíl od svých mladších sourozenců víš, že když se máma staví na hlavu, tak proto, že cvičí jógu. Anebo také, že pan zubař a zoubková víla jsou šikovní parťáci. Vezmi malého kamaráda vedle sebe a objev pro něj další příběhy svého dětství.

OČKOVÁNÍ

Je to malá včelka, co přiletí a píchne do ramínka.
Štípne jenom malinko, nene, nebojím se, maminko.
Vydrž chvilku šikulo, jůůů – štípnutí už minulo.
Děti, co jsou očkované, mají spoustu výhod,
nebývají v nemocnici a zmrzku, tu mohou jíst na ulici.

DENTÁLNÍ HYGIENA

Pán a paní Zoubkovi, celý rok se starají,
aby děti, nám tak drahé, měly zoubky stále zdravé.
Ona v noci a on ve dne, jak to komu prostě sedne.
On je zubař, to se ví, kdo je ona nepoví!
Hledá bílé perličky, dává za ně věcičky.
Kartáček moc parádní k hygieně dentální.

PREVENTIVNÍ AKTIVITY

Na hlavu se stavět, to jsou zvláštní zvyky,
ledaže bys z jógy uměl nejupružnější cviky.
Stojka hlavou dolů – srdci dobře dělá,
pak i tvoje mysl vzápětí je bdělá.
Preventivní aktivity tvoje tělo ocení,
předcházejí velmi často bolavému zranění.

DĚTSKÉ ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ

Výhodné pojištění úrazů – není hloupá fráze,
třeba až se v zimě odřeš na sánkařské dráze.
Hodí se ti v létě právě, když máš metat kotoul v trávě.
Karamboly z pískoviště, pohmožděnou ručičku,
ošetří ti u doktora, když máš správnou kartičku.
Bum bác! Obvaz, sádra i slzičky vzápětí,
to proto v OZP nabízíme pojištění pro děti.

MÁME RÁDI OZP

Zdravé tělo, zdravý duch, potřebují péči,
vitaminy, masáže, výhody, co léčí.
Benefity ostatní prozkoumej teď hned
na stránkách s adresou www.ozp.cz.



OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

ASISTENČNÍ SLUŽBA NONSTOP

Využijte asistenční služby na tel. 844 111 000
nebo konzultujte svůj zdravotní stav online

WWW.OZP.CZ

1 Základní osobní údaje
Identifikační osobní údaje

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo pojištěnce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Státní příslušnost	<input type="text"/>		
Datum narození	<input type="text"/>	Pohlaví	<input type="text"/>		

Zákonný zástupce

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo zástupce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Datum narození	<input type="text"/>		

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

Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné/orientační	<input type="text"/>
Obec	<input type="text"/>	PSC	<input type="text"/>

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

Bankovní spojení u OSVČ

Číslo účtu	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
------------	----------------------	-----------	----------------------

2 Osobní údaje pro elektronickou komunikaci a další osobní údaje

E-mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
Číslo bankovního účtu	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
Dosavadní zdravotní pojišťovna	<input type="text"/>		

Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> propagační akce OZP
<input type="checkbox"/> doporučení známých	<input type="checkbox"/> doporučení pracovníka OZP	<input type="checkbox"/> benefity OZP

Prohlášení

Při změně zdravotní pojišťovny jsem splnil/splnila lhůty stanovené pro změnu zdravotní pojišťovny podle § 11a zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění. Prohlašuji, že všechny osobní údaje uvedené na tomto formuláři jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem stvrzuji též svoji vůli stát se pojištěncem OZP v nejbližším možném termínu.

Datum	<input type="text"/>	Podpis	<input type="text"/>
-------	----------------------	--------	----------------------

Vyplní OZP

1 Informace o zpracování osobních údajů

Správce Vašich osobních údajů je **Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví**, IČO: 471 14 321, se sídlem Praha 4, Roškotova 1225/1, PSČ 140 00, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka A 7232, (dále jen „OZP“). Kontaktní údaje pověřence pro ochranu osobních údajů OZP jsou: e-mail: dpo@ozp.cz, telefon: 261 105 196, adresa sídla OZP.

Účelem zpracování osobních údajů je **provádění veřejného zdravotního pojištění** na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, v platném znění, zákona č. 280/1992 Sb., o resortních, oborových, podnikových a dalších zdravotních pojišťovnách, v platném znění, a zákona 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění, v platném znění. Právním základem zpracování je článek 6 odst. 1 písm. c) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), (dále jen „nařízení“), jedná se o zpracování osobních údajů, které je nezbytné pro splnění právní povinnosti, která se na OZP, jakožto zdravotní pojišťovnu, vztahuje.

Poskytnutí základních osobních údajů je zákonným požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostat legislativnímu účelu zpracování). Poskytnutí údajů podle bodu č. 2. na přední straně je dobrovolné a slouží k zajištění efektivní komunikace mezi Vámi a OZP. OZP Vám také může zasílat informace a novinky o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví. OZP Vaše osobní údaje uchovává po dobu trvání pojistného vztahu a dále po dobu 10 let od ukončení pojištění, resp. od vyrovnání všech vzájemných závazků, a dále po dobu nezbytně nutnou pro účely evidence hrazených zdravotních služeb.

V případě, že OZP poskytnete svůj e-mail a číslo mobilního telefonu, OZP Vám zdarma zřídí přístup do zabezpečeného portálu VITAKARTA, kde máte k dispozici dálkový přístup k Vašemu osobnímu účtu s údaje o službách hrazených z veřejného zdravotního pojištění podle § 43 odst. 2 zákona č. 48/1997 Sb. Tento portál slouží i jako komunikační kanál s OZP a můžete skrze něj například čerpat benefity poskytované ze strany OZP. Přístupové údaje jsou dočasné, aktivace přístupu z Vaší strany je zcela dobrovolná. Současně s tím můžete tuto službu využít i pro osoby, jejichž jste zákonným zástupcem. Služby našeho portálu VITAKARTA jsou zdarma.

Máte **právo** požadovat od OZP přístup k osobním údajům a informace podle článku 15 nařízení, právo na opravu (doplnění) osobních údajů podle článku 16 nařízení nebo výmaz z důvodů uvedených v článku 17 nařízení, popřípadě omezení zpracování podle článku 18 nařízení, máte právo vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení, jakož i právo podat stížnost u dozorového orgánu, kterým je Úřad pro ochranu osobních údajů. Pokud je pravděpodobné, že určitý případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob, OZP Vám oznámí toto porušení bez zbytečného odkladu.

OZP je oprávněna využít Vaše jméno, příjmení, adresu a elektronické kontaktní údaje za účelem zaslání informací a novinek o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví na základě **oprávněného zájmu** podle článku 6 odst. 1 písm. f) nařízení. Kdykoli máte právo **vznést námitku** proti tomuto využití Vašich osobních údajů, na jejímž základě OZP již nebude Vaše osobní údaje pro tento účel zpracovávat. Důvod změny zdravotní pojišťovny OZP využívá k hodnocení efektivnosti své propagační činnosti a případné nabídky svých akcí na podporu zdraví lékařům a zaměstnavatelům. Stejně tak z důvodu oprávněného zájmu na ochranu Vašich osobních údajů proti zneužití Vás OZP požádá o provedení monitorovaného verifikačního hovoru výhradně za účelem potvrzení Vašeho zájmu o změnu zdravotní pojišťovny.

2 Souhlas se zasláním nabídek produktů a služeb partnerů OZP na podporu Vašeho zdraví

V souladu s článkem 6 odst. 1. písm. a) nařízení můžete níže udělit svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení, adresa a elektronické kontaktní údaje za účelem zaslání nabídek produktů a služeb smluvních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP www.ozp.cz. Nabídky se týkají podpory Vašeho zdraví. Udělení souhlasu je dobrovolné a nemá žádný vliv na vztah mezi Vámi a OZP. Nad rámec práv uvedených výše máte právo svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4 nebo na adrese dpo@ozp.cz, a právo na přenositelnost osobních údajů podle článku 20 nařízení.

Souhlasím

*Další informace o zpracování osobních údajů jsou k dispozici na webových stránkách OZP www.ozp.cz (v sekci **Informace** • **Ochrana osobních údajů**).*

VITASHOP

SKVĚLÉ PRODUKTY A SLUŽBY OD PARTNERŮ OZP

Sít partnerů
Oborové zdravotní pojišťovny
pro lepší zážitky z nakupování.

Výhody, akce a slevy
pro váš životní styl.

<https://vitashop.ozp.cz>



OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



STAŇTE SE KLIENTEM OZP

- Celostátní síť lékařů a ambulancí všech odborností
- Široká nabídka preventivních programů a benefitů pro všechny věkové skupiny
- Aplikace VITAKARTA, online pobočka i jednoduché čerpání benefitů
- Nonstop Asistenční služba s možností konzultace medicínských dotazů a službou objednání k lékaři
- Výhodné cestovní a dětské úrazové pojištění

☎ +420 261 105 555

WWW.OZP.CZ