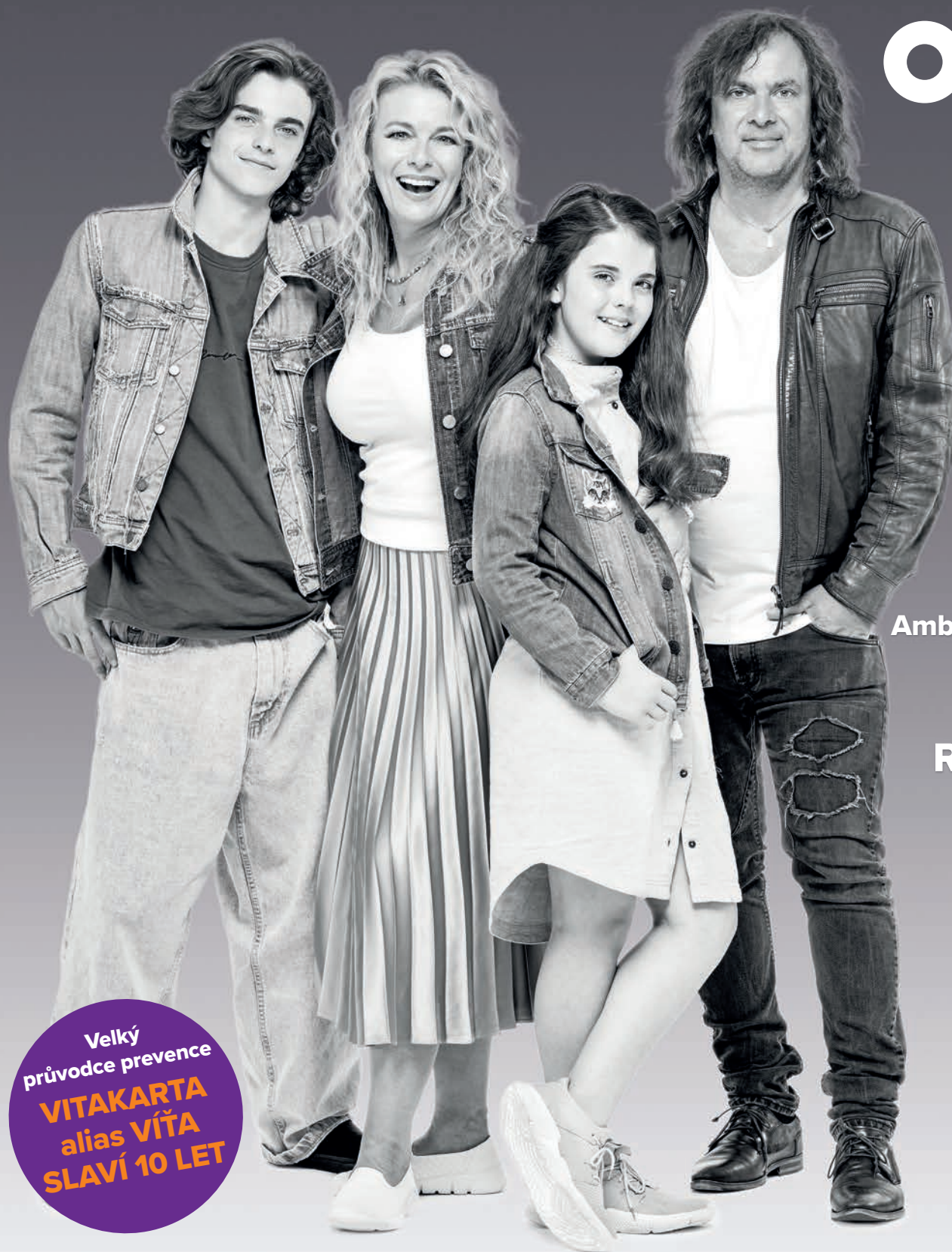


BONUS

ČASOPIS OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY

2 / 2021

OZP



Ambasadoři OZP
**TAKOVÁ
AKČNÍ
RODINKA**

Velký
průvodce prevence
VITAKARTA
alias VÍŤA
SLAVÍ 10 LET

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



ODMĚŇTE S NÁMI SVÉHO LÉKAŘE

Jen naši pojištěnci mohou ocenit lékaře
podle své spokojenosti

Jednoduše online
v aplikaci VITAKARTA



WWW.OZP.CZ/ODMENALEKARI

Vážení čtenáři,

jak už titulní strana našeho klientského časopisu BONUS napovídá, OZP letos na podzim významně změnila způsob komunikace i prezentace značky. Jsme zdravotní pojišťovnou, která je O – odpovědná, Z – zkušená, P – profesionální a chceme být i nadále vždy o krok napřed. Letošní prestižní mezinárodní ocenění kvality Superbrands, které se uděluje také TOP značkám na českém trhu, se tak pro nás stalo motivací postoupit o další stupeň výš. I proto jsme zvolili doposud netradiční cestu komunikace prostřednictvím ambasadorů. A co od tohoto očekáváme?

V Oborové zdravotní pojišťovně jsme si vědomi, jak důležitou roli v našich životech má zdravotní prevence. Přestože našim pojištěncům nabízíme širokou škálu preventivních programů, které v tomto čísle podrobně představujeme, tak ne vždy a ne každý, zejména v této „covidové“ době, přikládá prevenci takovou váhu, jakou by měla mít. Přemýšleli jsme, jak našim pojištěncům nenásilnou formou nezastupitelnost prevence přiblížit. Nakonec jsme se rozhodli využít ambasadorů – rodiny, se kterou se může většina lidí ztotožnit. Na příkladech běžných životních situací chceme ukázat, jak je jejich řešení jednoduché, dostupné a co může OZP nejenom v případě prevence svým pojištěncům nabídnout. Oblíbená herecká dvojice Lucie Benešová a Tomáš Matonoha je lidem známá z mnoha populárních televizních seriálů, filmů či z prken, která znamenají svět. Jsou to ale především rodiče, kterým není zdraví těch nejbližších



lhostejné. Díky pozici ambasadorů, jak sami říkají, se jim otevřely nové možnosti. A vy s námi můžete na stránkách BONUSU nahlédnout jak do zákulisí natáčení kampaně, tak i pod pokličku jejich osobního života.

OZP je jedničkou v elektronické komunikaci. Online je tu prostřednictvím aplikace VITAKARTA už více než 10 let. Zároveň je moderní zdravotní pojišťovnou, která reflektuje na požadavky doby i klientů, a tak aplikace letos prošla výraznou proměnou. A protože představuje klíčový prvek komunikace a vztahů s klienty, začali jsme přemýšlet, jak ji prezentovat osobněji. Proto jsme se rozhodli, že ke svému výročí dostane obyčejné lidské jméno „Víťa“. Nejen děti si přece pojmenovávají vše, co mají rádi.

Přeji vám příjemné čtení a pevné zdraví

Ing. Radovan Kouřil
generální ředitel OZP



5

5 · DVĚ STĚ SEDM

Zdraví má přednost, zdraví je na prvním místě. Proto vylepšujeme služby a nabídku benefitů pro naše klienty pravidelně a neustále. Podívejte se na novinky.



22

10 · PORADTE SE S PROFESIONÁLY

Web OZP má novou rubriku ZEPTEJTE SE. V ní náš TOP management pravidelně odpovídá na vybrané otázky, které nám zasiláte. Znáte odpovědi na aktuální témata?



30

20 · MEZI NÁMI

VITAKARTA, klíčový nástroj OZP pro komunikaci a vztahy s klienty, slaví 10 let. Co všechno už zvládla?

22 · ZDRAVÝ NADHLED

Žije rodina Lucie Benešové zdravě? Na jedničku? Dozvíte se v interview s naší ambasadorkou.



30 · ZDRAVÍ V KAŽDÉ VTEŘINĚ

České děti spí málo, přitom spánek je nejlepší životabudič. Jak jste na tom se spaním vy?

42 · BUĎ FIT

Cvičení jógy podle sestavy Dany Beierové vám vrátí tolik potřebnou vitalitu.

44 · O KROK NAPŘED

Včasná diagnostika už pomohla zachránit nejen život. Využijte preventivních prohlídek OZP, náš Velký průvodce prevencí vám objasní to nejdůležitější o programu STOP rakovině a civilizačním nemocem.

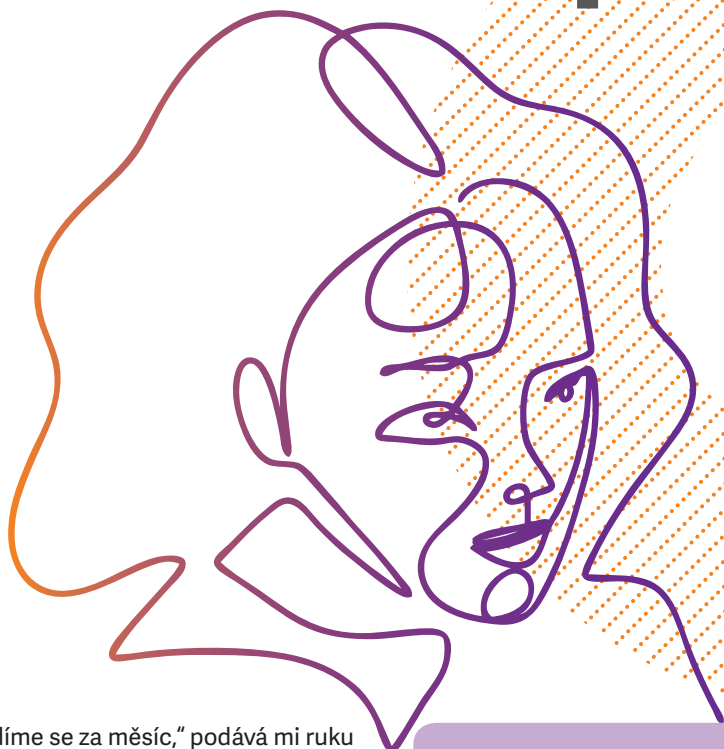


66

66 · BONBON

Chystáte děti ke spánku? Máme pro ně pohádkový příběh a několik básniček.

Praktické prokletí



Dobře, máte mne v hrsti. Slibuji, že se rozhodně v nejbližších letech hodlám důsledně věnovat preventivním prohlídkám u praktického lékaře.

„Uvidíme se za měsíc,“ podává mi ruku primář ORL a sestřička hned dodává: „A nezapomeňte na to předoperační vyšetření. To vám udělá váš praktický lékař.“

Zajímalo by mne, jestli to říkají každému, anebo se zkrátka všude ví o tom, jak jsem schopná zapomenout i na to, že za měsíc mi budou operovat nosní přepážku. Jsme na ORL, takže jsem obezřetná a odmítám do toho strkat nos.

Volám své praktické lékařce: „Volané číslo neexistuje!“

Jak neexistuje? Copak se celá ordinace i se všemi mými neduhy v kartotéce vymizíkuje?

Volám bývalé kolegyni:

„MUDr. Pokorná? Ta už je přece 6 let v důchodu,“ říká Karolína.

Dobře, máte mne v hrsti. Slibuji, že se rozhodně v nejbližších letech hodlám důsledně věnovat preventivním prohlídkám u praktického lékaře. Až tedy

Pojištěnci OZP to mají snadné! Při hledání odborného lékaře jim pomáhá webová i mobilní aplikace ATLAS DOKTORŮ.
www.atlasdoktoru.cz

nějakého budu mít! Bublino má vševedoucí, sešli mi, prosím, toho nejlepšího... Hledám přes přátele na sociálních sítích, obvolávám...

„A vy jste u nás registrovaná?“ ptá se sestra. „Tak to vás zklamou, my máme plno a nové pacienty nepřijímáme.“ A tak to zkusím ještě jednou a ještě a ještě... Výsledek: plný stav. Volám své kamarádce, ta mi přece vždycky dobře poradí. Tentokrát na mne nemá čas, a tak rozdávám pouze rozkazy: „Baru, pošli mi prosím číslo na svou doktorku, ju?!“

Zase volám, celá netrpělivá, plná odhodlání to tentokrát prostě bez kompromisů vybojovat.

„Gynekologie, Švecová, prosím?“

„Pardon, to bude omyl,“ cedím omluvu mezi zuby. Má zlatá Baru, to jsme si asi vůbec poprvé v životě nerozuměly. No co, jednou to přijít muselo.

Loknu si kafe, protože tahle mise se zkrátka bez kofeinu neobejde. Jsem zníčená a bezvýsledně vejrám do knihovničky na protější stěně zdi: Atlas hub, Atlas světa, Velký ilustrovaný atlas lidského těla. A co takhle Atlas doktorů? Copak neexistuje někdo, kdo by nějak logicky poskládal všechny doktory?

A světe, div se! Oborová zdravotní pojišťovna přišla s aplikací, ve které najdete detailní informace o lékařích, kteří jsou jejími smluvními partnery. Filtruji: město, odbornost, zobrazit detail, šup tam hodnocení. Jupííí: všechny informace přehledně na jednom místě. No, ještě bych vlastně potřebovala zubaře!

PŘIPRAVILA: Judita Hrušešová FOTO: Shutterstock.com

207

Kód pro zdraví

OZP sídlí na několika nových adresách, na webu má schopného parťáka na plný úvazek, Online medicínská poradna pracuje na vysoké obrátce a téma očkování se vrací k tradičním hodnotám. O které další novinky se s vámi chceme podělit?

PŘIPRAVILA: Redakce FOTO: Shutterstock.com, Archiv OZP

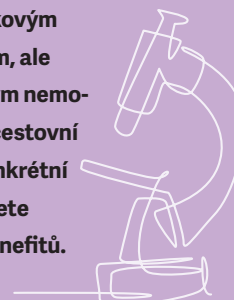
Chatujeme na webu

Rychle a bezpečně můžete od léta 2021 komunikovat s OZP přímo z webových stránek, a to díky jednoduchému webchatu. Na počítači se ikona webchatu otevře na homepage i na kterékoli podstránce webu www.ozp.cz. Podobné zobrazení je i na mobilním zařízení. Stačí kliknout na ikonku, do prvního políčka zadat svůj e-mail a do dalšího napsat, co byste rádi vyřešili. Webchat má obdobnou pracovní dobu jako naše pobočky, je dostupný od 8:00 do 15:30 hodin od pondělí do pátku.



Hepčííík! Na zdraví!

Ano – víme, co se týká očkování, za poslední sezony jde o více než citlivé téma. Není ale špatné připomenout si, že očkování proti meningokoku, encefalitidě a klasické chřipce předchází řadě potíží již desítky let. Ve všech jmenovaných případech se jedná o nepříjemná onemocnění, u prvních dvou jde o onemocnění velmi závažná. Vakcinace je jejich nenáročnou a nezářezovou prevencí. OZP přispívá každému svému pojištěnci až 500 Kč na očkování proti chřipce, plus dalších 1 000 Kč na ostatní očkování nehrzená z veřejného zdravotního pojištění. Prostřednictvím VITAKARTY můžete získat příspěvek ve výši až 10 000 Kč na očkování proti rakovině děložního čípku, hepatitidě, tetanu, černému kašli, spalničkám, příušnicím, zarděnkám, planým neštovicím a pneumokokovým onemocněním, ale také tropickým nemocem v rámci cestovní medicíny. Konkrétní nabídku najdete v katalogu benefitů. www.ozp.cz



Online uLékaře s OZP

Už jste využili pro konzultaci ohledně zdraví nebo pro objednání k lékaři Online medicínskou poradnu? Jako klienti OZP a zároveň uživatelé aplikace VITAKARTA máte tuto službu, kterou pro Oborovou zdravotní pojišťovnu zajišťuje www.uLekare.cz zdarma! S dotazem, který se týká zdravotního problému, můžete poslat i fotografii. Bez osobní návštěvy ordinace se vám dostane do 6 hodin odpovědi od praktického lékaře, následně pak do 48 hodin od specialisty.

OZP je super

Generální ředitel OZP Ing. Radovan Kouřil převzal během gala večera v Národním domě na Vinohradech prestižní mezinárodní ocenění kvality Superbrands, kterým se OZP v roce 2021 zařadila mezi TOP značky na českém trhu. Superbrands představuje absolutní špičku mezi konkurencí. Udělení titulu předchází vícekolové výběrové řízení. Značky jsou nominovány z databáze všech registrovaných obchodních trade-mark značek, kterou pro tento účel uvolňuje Úřad průmyslového vlastnictví. Při udělování titulů Superbrands má konečné slovo odborná komise Brand Council, která je složená z profesionálů z oblastí byznysu, komunikace, marketingu, médií a marketingového výzkumu. Superbrands každoročně identifikuje nejlepší z nejlepších značek v téměř 90 státech na pěti kontinentech.



Miminko se hlásí!

Líbí se vám šíře benefitů OZP pro maminky a miminka – nejlepší pár na světě? Přejít k OZP je jednoduché a přihlásit miminko stejně tak. Novorozence je nutné přihlásit do 8 dnů po jeho narození u té zdravotní pojišťovny, u které je v den porodu pojištěna jeho matka. Pokud je matka tedy zdravotně pojištěna u OZP, je zákonný zástupce povinen oznámit narození dítěte OZP. V případě, že matka nemá v ČR veřejné zdravotní pojištění, nahlásí se narození dítěte zdravotní pojišťovně, u které je pojištěn otec dítěte.

Zastavte se na nových pobočkách

Víme, že řadě z vás je stále příjemnější navštěvovat kamennou pobočku své pojišťovny. Proč ne? Naše síť kontaktních pracovišť se stále rozrůstá. Máme více služeb i více nových klientů, je potřeba být jim nablízku. Na nových adresách nás najdete v Brně, v Písku a ve Žďáru nad Sázavou nebo v Trutnově a je pravděpodobné, že již v příštím roce otevřeme další pobočky v menších městech, kde OZP doposud nepůsobila.



V OZP se stále něco děje. Sledujte nás na webu i sociálních sítích a buďte při tom. Zastavte se na pobočce nebo s námi chatujte na www.ozp.cz. Čtenářům BONUSu děkujeme za jejich přízeň a všem přejeme pevné zdraví.





Bílé perličky, co o nich víte?

Nejsou příliš vidět. Určitě ne všechny. Bílé perličky v našich ústech. Díky nim jsme schopni zpracovávat potravu, díky nim tvoříme slova nebo projevujeme emoce. Vztahuje se k nim spousta mýtů a nepravd. Pojďme se našim zubům podívat na zoubek.

PŘIPRAVILA: Judita Hrubešová FOTO: Shutterstock.com

ZUBY SI ČISTÍME PO KAŽDÉM JÍDLÉ

mýtus

I když se traduje, že zuby bychom si měli čistit 3× denně po dobu 3 minut, odborníci se shodují, že zubní hygienu postačí

provádět ráno a večer. Daleko důležitější je totiž pečlivost a technika čištění zubů. Měli bychom důsledně vyčistit každý jednotlivý zub, a to včetně mezi-zubních prostor. Se správným čištěním zubů vám ve své ordinaci poradí dentální hygienistka nebo hygienista.

ČLOVĚK VYPRODUKUJE AŽ 2 LITRY SLIN DENNĚ

správně

Záleží na tom, co sníme, ale také, jak často pozřeme jídlo. Přesto lze konstatovat, že člověk během jediného dne

vyprodukuje zhruba 1,5 až 2 litry slin. Tvorba slin je závislá také na tom, kolik toho za den vypijeme. Při nedostatku tekutin totiž produkce slin klesá, protože se tak lidské tělo chrání před dehydratací. Stejně tak ubývá slin v souvislosti se spánkem.

2× ROČNĚ NA DENTÁLNÍ HYGIENU

☛ správně

Pokud chcete mít zuby zdravé a pěkné, musíte se o ně náležitě starat. S tím souvisejí i pravidelné návštěvy zubního lékaře a dentálního hygienisty, a to vždy jednou za půl roku. Taková je prevence. Samozřejmě pacienti s problematickým chrupem mohou podstupovat profesionální dentální hygienu častěji. Odborník vám navíc pomůže i s výběrem vhodného kartáčku a dalších pomocníků v péči o váš chrup.

V ZUBECH A KOSTECH JE ULOŽENA MAXIMÁLNĚ POLOVINA VEŠKERÉHO VÁPNIKU V NAŠEM TĚLE

☛ mýtus

99% vápníku obsaženého v našem těle se nachází v zubech a kostech. V lidském organismu tak vápník zabírá 1,5% celkové tělesné hmotnosti. Zuby se začínají tvořit ještě v bříšku u maminky, kdy od čtvrtého měsíce těhotenství dochází k tzv. mineralizaci. Tento proces pak končí zhruba v prvním roce života dítěte, kdy má 20 mléčných zubů, které postupně ztrácí. Chrup dospělého člověka čítá 32 zubů.

ÚSTNÍ VODA PŘECE STAČÍ

☛ mýtus

Mechanickému čištění zubů se nic nevyrovná. Jen tak se totiž zbavíme zubního plaku. Ústní voda je pouze hygienickým doplňkem ke správnému čištění



zubů. Rozhodující je také výběr zubního kartáčku. Ten by měl mít krátkou hlavu, abychom se lépe dostali až ke stoličkám, a také stejně dlouhé rovné štětiny se zaoblenými konci. Volit bychom měli spíše měkčí kartáček, abychom si nepoškodili dásně.

ZUBNÍ SKLOVINA JE NEJTVRDŠÍ TKÁŇ LIDSKÉHO TĚLA

☛ správně

Podle Mohsovy stupnice tvrdosti jí patří stupeň 5. Pokrývá a chrání korunky zubů. Nejsilnější je v místech, která jsou nejvíce namáhána. Tam dosahuje tloušťky až 2,5 mm. Ztrátě zubní skloviny se říká eroze. Tu zaznamenávají stomatologové v poslední době stále více i u teenagerů. Na vině většinou bývá nadměrná konzumace sladkých limonád, džusů a energetických nápojů.

AŽ 2 000 KORUN ROČNĚ OD OZP NA DENTÁLNÍ HYGIENU

☛ správně

Kupony na dentální hygienu patří mezi oblíbené benefity OZP. O podmínkách čerpání benefitů a dalších výhod u OZP se více dozvíte na www.chcidozp.cz. Fandíme prevenci, vždyť díky profesionálnímu ošetření chrupu předcházíte vzniku zubního kazu a pomáháte bojovat se zánětem dásní.

KAŽDÝ CHRUP JE ORIGINAL

☛ správně

Na světě nenajdete dva lidi, kteří by měli naprosto totožný chrup, a to se týká i jednovaječných dvojčat. Funguje to na stejném principu jako otisky prstů, tedy i lidský chrup pomáhá v identifikaci osob. Tím se také zabývá obor zvaný forenzní stomatologie neboli forenzní odontologie, jehož historie sahá až do konce 18. století.

Svého dentálního hygienistu můžete u OZP vyhledat díky aplikaci ATLAS DOKTORŮ!

Zeptejte se. Jeden za všechny, všichni za jednoho

Ptát se je chytré. A ptát se na správném místě a správných lidí ideální. Pošlete TOP managementu OZP svůj námět, a zeptejte se tak za všechny, které něco podobného zajímá. Odpovědi najdete v rubrice ZEPTEJTE SE na webu OZP v sekci INFORMACE. Jaká jsou častá témata?

PŘIPRAVILA: Nicol Lenertová FOTO: Archiv OZP



Průkaz pojištěnce

Obchodní ředitelce PhDr. Miloslavě Lukešové často chodí dotazy na téma: průkaz pojištěnce – jeho ztráta, náhrada či expirace.

„Při ztrátě zdravotního průkazu OZP není třeba zoufat, ale tuto skutečnost nám oznámit. Vystavíme prozatímní doklad, který si může pojištěnec po domluvě osobně vyzvednout na pobočce OZP nebo ho zašleme poštou. Platnost průkazu je standardně 10 let. Pokud se blíží termín jeho výměny, automaticky

zašleme nový. Jediné, co proto potřebujeme mít, abychom průkaz zaslali na správnou adresu, jsou aktuální údaje. Pokud je klient OZP zároveň i uživatelem aplikace VITAKARTA, najde v ní nejen kompletní nabídku benefitů, ale i elektronickou verzi průkazu pojištěnce. Velmi praktické je pak to, že ve VITAKARTĚ lze mít i průkazy svých dětí. Pokud s nimi musí rodiče k lékaři a nestihnou si mezi sebou průkazy předat, stačí otevřít chytrý telefon,” vysvětluje obchodní ředitelka Lukešová.



Platby v lázních

Zdravotní ředitelka MUDr. Jitka Vojtová, MBA se často setkává s tématem: pobyt v lázních a lázeňské benefity OZP.

„Při komplexní lázeňské léčebně rehabilitační péči (tzv. lázně na křížek) hradí zdravotní pojišťovna náklady na léčení, ubytování a stravování ve standardní úrovni nasmlouvané s poskytovateli lázeňské péče. Ubytování je poskytováno dle možnosti a kapacity lázní ve dvou

kategoriích (kategorie A, kategorie B). Obě kategorie představují dvoulůžkový pokoj se základním vybavením, přičemž v kategorii A je sociální zařízení přímo součástí pokoje, v kategorii B je dostupné v rámci ubytovacího objektu. Jakékoliv jiné vybavení pokoje (jednolůžkový pokoj, televize, lednice apod.) je posuzováno jako nadstandard. V praxi proto klientům radíme, pokud z jakéhokoliv důvodu nechtějí/nemohou akceptovat doplatek za nadstandard ubytování (ale i stravování = rautové stoly), je

třeba to přijímací kanceláři sdělit," doporučuje zdravotní ředitelka Vojtová. OZP myslí i na samoplátce, tedy na ty, kterým pobyt v lázních lékař nepředepsal a chtějí si dopřát zdravých přínosů české balneoterapie. Při pobytu v lázních

o délce minimálně 2 nocí včetně absolvování nejméně 2 léčebných procedur jim proto OZP přispívá na 50% výši platby za procedury či vstupní prohlídky provedené lázeňským lékařem, a to až do výše 2 000 Kč / osobu.

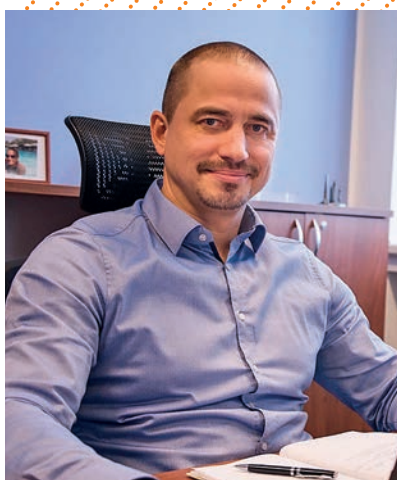


I dokumenty lze zasílat snadno přes VITAKARTU

Finanční ředitel Ing. Daniel Ballek, MBA dostává často dotazy na téma: jak postupovat v případě, že papírový dokument nebyl doručen do OZP, a to přesto, že ho klient odeslal.

„Bohužel, ne vždy se všechno povede, a ať už se chyba stala kdekoli, nezbývá než dokument poslat znovu. Poradil bych klientům, aby své dokumenty zasílali především elektronickou formou, a to zejména prostřednictvím Vitakarty nebo datové schránky. V takovém případě má klient vždy jistotu, že dokument bude řádně do OZP doručen a zpracován. Náměty se často týkají i paušální

daně, konkrétně pak oznámení správce daně (finančního úřadu), kterým byla zamítnuta registrace do režimu paušální daně. V takovém případě je plátce zpětně zaregistrován zdravotní pojišťovnou do příslušné platební kategorie a je povinen platit pojistné dle platné legislativní úpravy. Pokud správce daně zamítne registraci do paušální daně, a přitom plátce řádně a včas hradil své závazky vůči finanční správě, pohlíží OZP na takového plátce jako by hradil své závazky řádně a včas i vůči zdravotní pojišťovně, a penále mu tedy nehrozí. Rád bych dodal, že kolegové z Odboru kontroly plateb pojistného a poboček jsou vám připraveni pomoci při řešení podobných situací,“ vysvětluje finanční ředitel Ballek.



Přání pro VITAKARTU

Ředitel informatiky Ing. Petr Valchář je doslova zasypan náměty ohledně nového designu a funkce aplikace VITAKARTY.

„VITAKARTA v nedávné době prošla významnou změnou, která se dotkla jak grafiky, tak i samotného ovládání. Pro modernizaci VITAKARTY jsme se rozhodli, přestože obecně platí, že jakákoliv změna nebývá přijata s velkým nadšením. Z vašich reakcí víme, že to, co vám oproti původní verzi nejvíc chybí, je funkce HISTORIE KREDITŮ. Těšit se můžete na úpravu, která umožní historii připisů a čerpání kreditů opět zobrazit. Expirace kreditů byly zjednodušeny a ustáleny na dva termíny, a to 31. 3.

a 31. 10. Počet kreditů a jejich konce platnosti najdete v části PŘEVOD KREDITŮ nebo při výběru BENEFITŮ. Pokud budete chtít konkrétní informaci, za co a kolik kreditů vám bylo připsáno, dejte nám vědět třeba právě skrze VITAKARTU. Mezi funkce, které vám udělaly radost nejvíce, patří například POZVÁNKA DO VITAKARTY». Za úspěšnou registraci pozvaného přítele vám totiž na vaše konto ve VITAKARTĚ přibude 500 kreditů, a jak víte, díky kreditům dosáhnete i na více nabídek. Navíc mezi členy rodiny již není nutné kredity převádět! Pro čerpání benefitů můžete použít SDRUŽENÉ KREDITY všech vámi zastupovaných osob,“ vysvětluje ředitel informatiky Valchář.



Co nového, Moravo?

Ředitelka divize Morava MUDr. Pavla Kiovská, MBA vysvětluje téma: jak postupovat při změně lékaře.

„Velmi často se lidé potýkají s tím, že lékař odešel do důchodu či z jiného důvodu ukončil svoji činnost. V některých případech praxi přebírá nový lékař, může se ale také stát, že svého nástupce nemá. V takovém případě pacient osloví nového lékaře a ten ho, pokud má volnou kapacitu, přijme do své péče. Při vyhledávání lékařů může pojištěncům

OZP pomoci naše aplikace Atlas doktorů, ve které naleznou kontakty na zdravotnická zařízení, která jsou našimi smluvními partnery. Pokud se nového lékaře najít nedaří a klient OZP je zároveň i uživatelem VITAKARTY, může využít naši Asistenční službu na telefonní lince 844 111 000, která funguje non-stop. Lékaře můžete vyhledat i prostřednictvím Online medicínské poradny. Rádi ochotně poradíme i na všech našich klientských pracovištích,“ říká ředitelka divize Morava Kiovská.

Dobré vztahy jsou o komunikaci, proto využíváme celou škálu možností, jak vám kontakt s OZP usnadnit.



Novinky OZP v druhé polovině roku 2021

Tiskové mluvčí OZP Mgr. Nicol Lenertové se zeptala redakce přímo: které novinky OZP zařadila ještě v průběhu roku 2021.

„OZP reflektuje na požadavky pojištěnců i aktuální situace. Od 1. září 2021 proto nabídku preventivních programů rozšířila o tři nové příspěvky, a to o test na boreliózu (vč. samotestu zakoupeného v lékárně), a dále o sono/ultrazvuk prsu bez omezení věku. Protože myslíme i na naše pojištěnce, kteří mají různá chronická onemocnění, zavedli jsme i příspěvek na medicínskou (přístrojovou/suchou) pedikúru. Všechny

příspěvky lze čerpat prostřednictvím kreditů v aplikaci VITAKARTA,“ vysvětlila tisková mluvčí Lenertová. Další novinky, které přináší novela zákona č. 48/1997 Sb, se týkají roku 2022. Globální pandemie covid-19 vyzdvihla důležitost preventivní medicíny a význam kolektivní imunity, ke které přispívá vysoká proočkovanost. Od 1. 1. 2022 bude například očkování proti klíšťové encefalitidě nově hrazeno z veřejného zdravotnictví všem nad 50 let věku. Další důležité změny, atraktivní pro klienty, se týkají očkování proti chřipce, meningokoků skupin A, B, C, W, Y. Nově se přistupuje také k očkování proti lidskému papilomaviru (HPV).

Jak kontaktovat OZP

Na vaše podněty se těšíme v rubrice ZEPTEJTE SE. V případě, že chcete konzultovat svůj zdravotní stav nebo se objednat k lékaři, využijte Online medicínskou poradnu v rámci Asistenční služby. Na dotazy vám rádi odpovíme prostřednictvím Informační linky 261 105 555, WEB CHATU či na pobočkách OZP.

Prevence je cesta. Zdraví je cíl

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

BENEFITY 2021/22 – 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 (čerpat lze ale jen 1× za rok)		✓	✓
	Lázeňské procedury	2 000 Kč		Ž, M	18+	celoroční	50% spoluúčast	✓	✓
KUPONÝ 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 Alzheimerovy společnosti po celé ČR	
KUPONÝ PRO CHRONICKY NEMOCNÉ	Ozdravné pobyty u moře	16 840 Kč		D	7–15 let	platnost dle vypsání turnusů červen–září	spoluúčast min. 55 %	Přihlášky 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.

Osudné a odsunuté bolesti

Především poslední dvě sezony nám ukázaly, jak důležité zdraví je. A také, že pokud nás něco trápí akutně, nemáme zapomínat na potíže méně nápadné. Zákeřné nemoci se totiž zpravidla rozrůstají bez citelných a viditelných příznaků.

PŘIPRAVILA: Redakce FOTO: Shutterstock.com

Ano, řeč je o rakovině a také mediálním tématu odkládání preventivních prohlídek v době covidových karantén.

OZP se na téma prevence rakoviny zaměřuje dlouhodobě a opakovaně klientům připomíná důležitost prohlídek. Na to, jak předcházet onkologickým onemocněním pravidelně upozorňujeme a tímto směrem zaměřené akce podporujeme. Věříme, že i proto se právě nám podařilo dosáhnout vyššího zájmu o včasná řešení. Je jedině dobře, že přes složitou situaci posledních dvou let nepolevujete a programy OZP „STOP rakovině a civilizačním nemocem“ považujete za smysluplné.

V roce 2020 tak čerpalo tyto programy více než 16 000 klientů v celkové výši přes 12 mil. Kč. Nejvíce využívali bezplatná vyšetření a příspěvky na prevenci rakoviny kůže či prevenci rakoviny prsu. Od ledna do června 2021 čerpalo zdravotně preventivní programy STOP



cca 8 500 pojištěnců; náklady činily více než 6,5 mil. Kč.

TERMÍNY PRO ZMĚNU POJIŠŤOVNY

Dle stávající legislativy lze zdravotní pojišťovnu změnit jednou za 12 měsíců, a to buď k 1. lednu, nebo 1. červenci s tím, že se při změně uplatňuje tříměsíční čekací lhůta. Ten, kdo tedy nestihl termín pro přestup v září, může přihlášku podat do 31. března 2022.

Co jsme to jenom ještě chtěli?

Neurovědkyně Lisa Genova, jejíž knížky znáte i z českých knihkupectví, představila svým univerzitním posluchačům realitu současného stárnutí: „Představte si, že je nám všem nyní 85 let. Ted' se každý podívejte na dva lidi v sále. Jeden z vás tří má pravděpodobně Alzheimerovu chorobu. Doufáte, že to nejste právě vy? OK, pak jste pečovatelem o člověka s Alzheimerovou chorobou.“ Nezapomeňte tedy trénovat svoji paměť, pečovat o své tělo, které je schránkou pro spokojenou mysl. Řadu praktických rad najdete v našem několikastránkovém průvodci prevencí těch nejtěžších nemocí (nalistujete na stránkách 44 – 54). Využijte jich, buďte o krok napřed nejen před Alzheimerem, ale i dalšími nemocemi. Žijte zdravěji a veseleji.



Preventivní vyšetření STOP rakovině a civilizačním onemocněním

Období 2016–2020	2016	2017	2018	2019	2020
Přehled čerpání Částky jsou uvedeny v mil. Kč	11,81	11,80	11,65	12,05	12,32

Bonusy a služby 2021/2022

Přehled výhod, odměn a servisu

60 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 60 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 komplexní a snadnou komunikaci s OZP a získáte přehled o nabídce a čerpání více než 60 benefitů. Bonus navíc – Asistenční služba 24/7 zdarma.

ZDRAVÍ

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

BONUSY

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

DŮLEŽITÉ

- Průkaz pojištění
- 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 1500 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 lékaři
 - 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

Komunikace, která špatně míří, terč netrefí

Učíme se ji od narození. Je to způsob jak navázat spojení s okolním světem a pokud v ní chceme být úspěšní, musíme umět naslouchat. O podstatě komunikace mezi zdravotní pojišťovnou a klientem a hlavně o prevenci jsme si povídali s obchodní ředitelkou OZP PhDr. Miloslavou Lukešovou.

PŘÍPRAVILI: Nicol Lenertová, Petr Karban FOTO: COT group, Erik Koritko

VINIT PACIENTY NENÍ FÉR

Prevence je aktuálně obrovské téma. Není dne, aby v médiích nevyskočil titulek o tom, jak lidé v době lockdownu zanedbávali prevenci. Jsou na vině opravdu jen lidé-pacienti?

Data ukazují, že v době lockdownu se počet vyšetření snížil, a nyní do ordinací přicházejí lidé s pokročilejšími projevy nemoci. Jsou ale hlavními viníky jen lidé-pacienti, jak upozorňují média?

Jistěže ne. Všichni víme, že zdravotnická zařízení byla po určitou dobu zavřená. Samozřejmě, urgentních a akutních stavů se omezení péče nijak nedotklo, ale přístup k prevenci a neakutním ošetřením byl značně omezený. A teď

se bohužel mnoho lidí návštěvy ordinací obává, nechtějí chodit do zdravotnických zařízení, aby se nenakazili.

PREVENCI JE DŮLEŽITÉ UMĚT SPRÁVNĚ KOMUNIKOVAT

Oborová zdravotní pojišťovna aktuálně vstupuje do povědomí veřejnosti zcela unikátní formou propagace prostřednictvím ambasadorů. Co je cílem?

Zachycení nemoci v rané fázi je často pro úspěšnost léčby zásadní. Pozdní odhalení může být fatální. A pro zdravotní pojišťovnu včasný záchyt onemocnění znamená uspoření finančních prostředků na následnou léčbu. Bohužel lidé prevenci často zanedbávají. Hledali

jsme způsob, jak lidem ukázat, že péče o zdraví a prevence musí být každodenní součástí našeho života. Rozhodli jsme se pro ambasatory, kteří nám budou pomáhat význam prevence přiblížit. Nikdy jsme nechtěli dělat reklamu tak, že bychom nějakému sportovci přilepili logo OZP na dres.

Proč právě Lucie Benešová a Tomáš Matonoha?

Lucie Benešová, Tomáš Matonoha a jejich děti Lara a Štěpán jsou reálná rodina. V jednu chvíli sice Tomáše a Lucii můžeme vidat na televizních obrazovkách v různých pořadech a seriálech jako herce, ale i oni žijí běžný, civilní život. Mají úplně stejné starosti jako my. Škola, zájmy, koníčky, kroužky, sport, volný čas, bolesti a hlavně zdraví, preventivní prohlídky, ... Cílem je vysvětlit jak důležitou roli hraje prevence a péče o zdraví v našich životech.

Před zahájením spolupráce jsme si vysvětlovali, jaké máme programy a jak funguje náš klientský servis. V čem se lišíme od ostatních zdravotních pojišťoven. Nechtěli propagovat nic, čemu by nevěřili. Pomáhali třeba i dotvořit scénáře všech spotů. A stejně tak my jsme

Z pohledu výše, rozmanitosti a jednoduchosti čerpání benefitů je OZP pro pojištěnce tou nejlepší volbou. V průměrné výši čerpání příspěvků na jednoho pojištěnce patří dlouhodobě mezi nejlepší pojišťovny.



PhDr. Miloslava Lukešová,
obchodní ředitelka OZP

nechtěli jen herce. Hledali jsme ambasadory, kteří budou opravdu věřit tomu, co děláme.

PREVENCE U DĚTÍ? SAMOZŘEJMOST!

Je zajímavé, jak rozdílný je přístup k prevenci s ohledem na věk. Čím to?

Jako rodiče jsme odpovědní, preventivní prohlídky s dětmi řádně absolvuje až 90% rodičů. Z podrobného rozboru dat OZP za poslední 4 roky vyplývá, že epidemiologická situace v roce 2020 nikterak neovlivnila počty dětských pojištěnců účastnících se preventivních vyšetření u dětských praktiků.

Částečně je za tím již zmíněná odpovědnost rodičů, částečně je důvodem jasně stanovený harmonogram povinných očkování. Na termíny jsou rodiče lékaři velmi pečlivě upozorňováni, řada lékařů dokonce stále praktikuje systém písemných pozvánek. Ale jakmile dospějeme, na prohlídky chodí už jen přibližně třetina z nás.

NEJSEM PŘECE HYPOCHONDR

Proč tedy na preventivní prohlídky nechodíme?

To je jednoduché, nic nás nebolí. Sedět v čekárně, když se cítím zdravý, považujeme za ztrátu času. Umíte si například představit, že se ráno vzbudíte a řeknete si, že je dnes krásný den, ideální pro vyšetření ledvin? A i když si přečtete článek o tom, že Česká republika je na prvním místě v počtu nádorů ledvin na celém světě, začnete se o preventivní vyšetření zajímat? Pár jedinců ano, ale těch je málo. Tady vidím úkol pro zdravotní pojišťovny. Protože špatně mířená komunikace terč netrefí. Není nutné vysvětlovat lidem, že prevence je důležitá, to už všichni vědí.

Musíme se naučit chodit na vyšetření k lékaři, přestože se cítíme být zdraví, nemusí to tak totiž opravdu být. Základ

Vážné nemoci z počátku nebolí. O to důležitější je věnovat se prevenci.

je primární prevence, praktický lékař, gynekolog nebo zubař. A především se musíme naučit převzít svou osobní odpovědnost. Musíme chtít být zdraví. A to, že chceme být zdraví, si musíme uvědomit, dokud zdraví jsme. Je to běh na dlouhou trať. A ne každý z nás chce běhat.

PROJEKT ZDRAVÁ FIRMA zdravafirma@ozp.cz

Jak v dnešní době přistupují ke zdraví svých zaměstnanců firmy?

Roste počet firem, které si uvědomují, že zdravý a spokojený zaměstnanec prostě pracuje lépe. Zaměstnavatelé, kteří si svých zaměstnanců váží, se soustřeďují na to, jaké benefity svým zaměstnancům nabízejí. A informace o nabídce benefitů zdravotních pojišťoven je servis, který zaměstnavatele vlastně nic nestojí. Stále častěji se tak setkáváme s tím, že nás zástupci firem sami kontaktují, a chtějí vědět, jaké výhody nabízíme. Nejčastěji se jedná o malé a střední firmy, v poslední době také o zástupce veřejné správy.

Ti nejaktivnější zaměstnavatelé s námi již více než deset let vstupují do projektu Zdravá firma. V jeho rámci pořádáme takzvané Dny zdraví, kdy zaměstnavatel umožní svým zaměstnancům během pracovní doby takový malý lázeňský pobyt, který se skládá z různých vyšetření, například znamének, ale i zraku, krevního tlaku nebo dnes velmi žádané vyšetření nožní klenby. Výhod, které nabízíme firmám v projektu Zdravá firma je ale mnohonásobně více. Speciální nabídku

šijeme na míru pro každou společnost. Ve firmě, kde sedí lidé celý den u počítače, mají pochopitelně úplně jiné preference než ve firmě, kde většina zaměstnanců pracuje těžce fyzicky.

NÁŠ PŘÍSTUP JE FLEXIBILNÍ

Každá firma je jiná, má své zájmy, potřeby, přání. Stejně tak i každá zdravotní pojišťovna je jiná v tom, co může nabídnout. Jakým směrem se ubírá OZP?

Flexibilním. Vlajkovou lodí OZP je onkologická prevence, ale zároveň klademe důraz na co nejširší nabídku benefitů, aby si každý mohl najít to své. Zdravotní pojišťovna může přispívat na aktivity, které mají pozitivní přínos pro zdraví a na zdravotnické prostředky. Proto přispíváme na vitamíny, fitness či plavání, ale také například i na chytré hodinky, pokud mají certifikaci zdravotnického prostředku pro záznam EKG křivky.

LÁZNĚ JSOU SRDEČNÍ ZÁLEŽITOSTÍ ČESKÉHO NÁRODA

Nelze si nevšimnout, že i v průběhu roku zařazujete do nabídky zcela nové příspěvky.

Průběžně se také snažíme aktuálně reagovat na to, co přichází. Letošní aktivita klíšťat byla prakticky celé léto na nejvyšším stupni, nabídli jsme proto příspěvek na úhradu testu na boreliózu. Neblahým trendem posledních let je zvyšující se váha dětí, přidali jsme tedy i příspěvek pro děti s obezitou. Od ledna letošního roku jsme jako první zdravotní pojišťovna nabídli našim pojištěncům až dvoutisícový příspěvek na lázeňské procedury, který vnímáme nejen jako potřebnou prevenci pro naše pojištěnce, ale i jako podporu českému lázeňství, které covidem dostalo citelný zásah.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



APLIKACE VITAKARTA VŠE, CO POTŘEBUJETE, MÁTE PO RUCI

**I vy můžete mít čerpání benefitů,
konzultace s lékaři či služby pobočky
nonstop online ve svém mobilu.**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!



WWW.OZP.CZ

VITAKARTA alias VÍŤA SLAVÍ 10 LET

Víte, kterým aplikacím bylo minulý rok deset let? Fandové „app“ světa mají jasno, v roce 2020 jásali nad svou první desetiletkou s Apple Store všichni jablíčkáři. A letos? V roce 2021 slaví desáté narozeniny VITAKARTA OZP! VITAKARTA je šikovný nástroj, který pro OZP představuje klíčový prvek komunikace a vztahů s klienty. I proto jsme ho zosobnili a dostal křestní jméno Víťa. Co všechno jste už s „Vítou“ zažili?

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Archiv OZP

2011

Poprvé v Česku. Stáváme se první zdravotní pojišťovnou v ČR, která přistoupila k elektronizaci komunikace se zákazníky a má služby dostupné via Internet. Máme VITAKARTU, její instalace má pouhých 6 MB. Naše elektronická novinka umožňuje klientům kontrolovat úhradu zdravotní péče, zaznamenávat si „emergency“ informace s důležitými údaji. Slouží jako zdravotní deník. Součástí VITAKARTY pro mobilní zařízení (mVITAKARTY) je dokonce SOS tlačítko pro rychlé spojení se záchrannou službou. Je aktivní i bez přihlášení přes heslo. Jeho funkce je otevřena i pro ne-klienty OZP.


LEDEN: 161
PROSINEC:
15 845

2012

Klasická PC aplikace VITAKARTA dostala verze pro **iPhone a Android**. VITAKARTA umí například zobrazit přehled absolvovaných očkování, poskytuje řadu cenných rad. Rodiče využívají funkci „Zástup“ pro nahlédnutí do zdravotních záznamů svých dětí.


95 243

2013

Inovativně je ve VITAKARTĚ zpřístupněna složka **Asistenční služby OZP**. OSVČ ve velké míře využívají možnosti podat povinné přehledy elektronicky.


149 260

Ing. Eva Švecová,
manažerka aplikace VITAKARTA,
doporučuje: „S naším Vítou si
benefitů OZP užijete mnohem
více. Seznámit se s touto aplikací
můžete tak, že si stáhnete její
demoverzi.“



2015

mVITAKARTA OZP je v **TOP 10 nejstahovanějších aplikací** pro iOS. Slavíme. Měsíčně VITAKARTU využije více než 25 000 uživatelů.



2016

Méně byrokracie pro podnikatele. Na 50 000 z nich vyměnilo během ledna a února cestu na pobočky za administraci ve VITAKARTĚ. OZP podnikatelům ušetřila na 10 milionů Kč dle metodiky snižování administrativní zátěže Ministerstva průmyslu a obchodu.



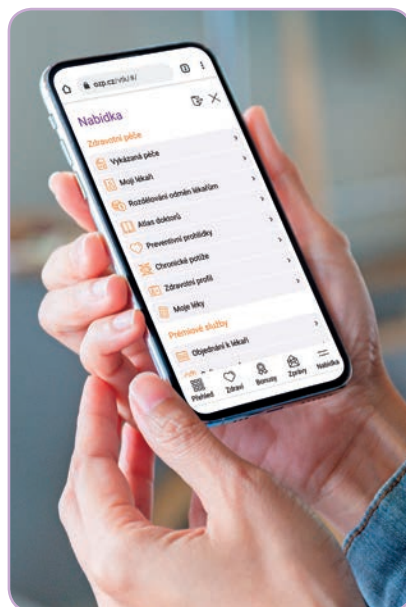
2017

Další novinky ve VITAKARTĚ přibývají. Umožňují mimo jiné zjistit, zda léky, které užíváte, nejsou v nebezpečné interakci.



2014

První máme průkaz pojištěnce v elektronické podobě. Je součástí mVITAKARTY a je alternativou plastové průkazky. Přinášíme trendy a jdeme s dobou. Překvapujeme šíří a zaměřením elektronického bonusového systému VITAKONTO pro čerpání prevence v oblasti, která zajímá každého z klientů individuálně.



2018

OZP se stala **nejzdravější zdravotní pojišťovnou** v ČR. Ukázala to studie Národohospodářské fakulty Vysoké školy ekonomické v Praze. Ta srovnávala pojišťovny na základě reálných ekonomických ukazatelů. Hodnotila ale také kvalitu klientské péče, kam OZP řadí právě svoji elektronickou VITAKARTU. Přes VITAKARTU lze proplatit příspěvky z **Fondu prevence**.



2021

Zhruba každý sedmý pojištěnec OZP využívá VITAKARTU. Jako každý rok VITAKARTA posiluje **bezpečnostní parametry**. Zlepšujeme také ergonomii přihlášení.

VITAKARTA má vlastní jméno, nikdo jí neřekne jinak než **Víta**. To si zaslouží malý křest nebo alespoň potlesk. A také moderní kabátek – nový design. **Už jste ho viděli?**



2020

Jsme jedinou pojišťovnou v ČR, která skrze aplikaci umožňuje svým klientům spolurozhodovat o **výši odměny pro jejich lékaře**. Ve VITAKARTĚ v rámci **Online medicínských poradny**, kterou pro OZP dlouhodobě zajišťuje společnost MUDr. Tomáše Šebka – uLékaře.cz, máte možnost konzultovat zdarma medicínské dotazy.



2019

Tohle je průlom! píší geek-servery v reakci na službu OZP – zapojení chytrých hodinek do služeb české zdravotní pojišťovny. Máme radost z dalšího prvenství v elektronizaci zdravotnictví.

OZP totiž přispívá na nákup **Apple Watch** (později i dalších chytrých hodinek), které mají funkci záznamu EKG. **Záznam EKG** je propojený s VITAKARTOU a je možné jej odeslat k vyhodnocení lékaři.



Lucie Benešová: Jsme spojeni společnými zážitky

Nejraději ji máme v českých filmech a seriálech, do jejího portfolia patří ale také dabing nejslavnější animované mamutice Doby ledové i hollywoodské Pravé blondýny. Nově si česká světlovláska užívá roli pečující ambasadorky OZP, která k prevenci vede celou rodinu. Lucie Benešová vám o sobě prozradí mnohé, ale také to, proč ženy nemají dělat zoufalé věci.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: David Kraus, Erik Koritko, Archiv Lucie Benešové

ZDRAVÁ SPOLEČENSKÁ POHODA

Lucie, už máte staženého „Vítu“?

Postupně se učím, co všechno Víta umí. Začala jsem v létě s jeho demoverzí a jako klient Oborové zdravotní pojišťovny už přecházím na plnou verzi této aplikace.

Když přišla nabídka spolupracovat s OZP a být její ambasadorkou, co všechno vás zajímalo?

Zaujalo mne, že jde o zdravotní pojišťovnu. Prostudovala jsem si náplň služeb, které nabízí oproti standardu. Hlavně jaké jsou podmínky čerpání, protože bych určitě nechtěla dělat reklamu nebo být ambasadorkou projektu, který mi není blízký nebo o něm mám pochybnosti.

Začala jste s OZP více přemýšlet o svém zdraví?

Když jsem jako čerstvá zrzka přišla poprvé mezi kamarádky, tak udiveně vzhledly a řekly: Ty máš nějaký problém!?

Spíš mě potěšilo, že po stránce prevence a péče o zdraví jsme na tom jako rodina velmi dobře a že se proto i s posláním ambasadorky OZP přirozeně ztotožňuji. Až se třeba s někým potkáme v čekárně nějaké ordinace, tak to bude opravdu z toho důvodu, že na prevenci dbám. Chodím na prohlídky k zubaři, ke gynekologovi, nevynechávám ty u praktického lékaře. Připomínám je celé rodině, a k prevenci tak vedu i děti.

Matonohovi žijí zdravě? Na jedničku s hvězdičkou?

Bez té hvězdičky, někdy za jedna a někdy na dvojku. V normálním životě, kdy člověk přece jen trochu spěchá, přesouvá se mezi školou a natáčením a povinnosti mu přerůstají přes hlavu, tam si dám dvojku. Na co opravdu dbám, ale k čemu je zapotřebí dostatek času, jsou potraviny a jídlo. Není běžné, že bych potraviny kupovala narychlo a bez

rozmyslu; vůbec nepochybuji, jak moc na jejich výběru záleží. Koukám se, co nakupuji, na obsah a původ toho, co dám do košíku a přinesu domů.

Jste také milovnice vína, znáte i jeho benefity?

Jsem milovnicí, hlavně toho dobrého, a jedním dechem doplňuji, že mne zajímá i jeho výroba a kultura s ním spojená. A co se týká benefitů, mám víno spojené spíš s jídlem, s dobrou večeří a atmosférou, kdy uvařím i pro větší počet lidí. Víno–jídlo–blízci jsou jednoduše kombinace, která mému zdraví prospívá. Minimálně společenská pohoda a setkání přátel u skleničky jsou pro mne benefit.

ZÁBAVNĚ I CITLIVĚ

Před časem jste se stala jednou z nevyhledávanějších žen českého internetu. Vaše první reakce byly, že si to úplně nedokážete vysvětlit. Už víte? Dnes jsem spíš už napjatá, zda udržím pozici i v dalším období (smích). Svůj podíl na tom samozřejmě měla Slunečná, podobný boom tady dlouho nebyl. Když jsme v létě jezdili s Primou

Lucie Benešová

Lucie Benešová je od roku 2021 společně se svojí rodinou ambasadorkou OZP. Vystudovala Pražskou konzervatoř. Jako herečku ji znáte ze seriálů Slunečná nebo Ulice, ale také z filmů Sametová vrazi nebo Nadměrné maličkosti: Muž, kterého chtějí, během jehož natáčení se poprvé osobně setkala s Tomášem Matonohou. Společně už 17 let tvoří oblíbený a stabilní pár českého showbusinessu. Společně vychovávají čtyři děti, Luciána, Sáru, Štěpána a Laru.



Cokoliv doporučuji, tak je u mne jistota, že produkt nebo službu sama minimálně vyzkouším, a velmi často i v běžném životě využívám.



Na svém Instagramu Lucie s lehkostí řeší vážná témata

se žlutým propagačním autobusem Slunečné po republice a navštěvovali dětské tábory a kempy, tak jsem to nadšení viděla. Atmosféra, jako by přijížděl koncert Pink Floyd.

Je to výstižné srovnání, skupinu proslavil psychedelický rock...

Půl národa Slunečné doslova podlehla a v dobrém slova smyslu šílí. A vítačky žlutého autobusu? Jednoduše jízda, samozřejmě v podmínkách českých letních prázdnin. Ale nefalšované nadšení a emoce.

Stále platí, že ty jsou pro herce nejlepší odměnou?

Platí, protože víme, že stejně tak, jak se obecnost nadchne, obdobně jeho pozornost opadá. Když jste vidět, popularita stoupá, pak rok dva nejste, a vše se vrací do normálu.



Ambasadorka OZP a generální ředitel OZP. Lucie Benešová a Ing. Radovan Kouřil na tiskové konferenci



Dvě maminky a dvě dcery, aneb Lucie, její maminka a dcera

Ted' jste na vlně a třeba na Instagramu máte nejen řadu fanoušků, ale také hodně pozitivních komentářů. Máte recept, jak na úspěšný Instagram?

Používám přirozené fotky a obejdu se bez filtrů, které by obrázky a to, co je na nich, idealizovaly. Prostě jsem to já, klidně s rozcuchanými vlasy. Nijak výrazně se nestylizuji, ráda si utahuji i sama ze sebe, a myslím, že právě to publikum oslovuje.



Už jste si také jako Lucie začali s OZP?

Podle počtu sledujících jste už větší influencer. Cítíte s rostoucí popularitou i větší odpovědnost za zveřejněné posty?

Větší a větší, a proto i některé nabídky odmítám. Ne, že by byly nevhodné, ale nesměřuji k tomu, že by každý post byla reklama. Nedávala bych na Instagram věci, o kterých třeba váhám, zda za ně mohu „kopat“. Cokoliv doporučuji, tak je u mne jistota, že produkt nebo službu sama minimálně vyzkouším, a velmi často i v běžném životě využívám. Dekorace do bytu nebo jídlo pro pejsky. Podobně to bylo i se zdravotní pojišťovnou. Vždy se ujistím, že jde o věci, které mají smysl.

Jak se vyrovnáváte s případnými negativními komentáři?

Zaklepávám, že těch moc není. Maximálně jednou za čas vám lidi

vytknou, proč na svůj profil vůbec dávám prostor reklamě, a zda to mám zapotřebí. Mít něco zapotřebí? Moc takové věty vlastně ani nerozumím, když lidé neznají ani moji motivaci. Nedávno se k podobnému tématu naprosto výstižně vyjádřila jedna z mých kolegyně. Na otázku: „Není Vám trapné, že na svůj profil dáváte časť reklamy?“ Odpověděla: „Ne.“

Jak prosté, že?

Prosté, jasné, vtipné. K naší profesi prezentace patří i ta spojená s reklamou. Prezentujeme se v televizi, na divadelním jevišti i na jevišti sociálních sítí. Kvůli své práci jsem si Instagram v září 2020 také založila. Pro ryze soukromé věci bych to myslím ani neudělala, ale přiznávám, že mne to baví a třeba kutilské návody vysloveně miluji zpracovávat a postovat. Můj Instagram je tak trochu i malý receptář.

Na Instagramu máte jednu velmi výmluvnou letní fotku z Chorvatska, držíte knížku MENOPAUA. Může být pravda, že život začíná po padesátce?

Já tvrdím, že život začíná podle toho, jak si uvědomujeme sami sebe. Začíná právě tehdy, když ho chceme začít žít. To může být ve 20 i v 60 letech. ... Je to o psychice. Té dávám 90 procent toho, jak se cítíme, jak propadáme skutečnosti, že jsme starší. Samozřejmě menopauza není žádná paráda, že bychom jen mávly rukou a řekly si, to se zvládne. Mne to čeká a jsem připravená možná i díky tomu, že podobné knížky ráda čtu.

Knihu napsala vaše kamarádka, novinářka Ivana Ašenbrennerová, a dala vám ji jako dárek...

Což mně přišlo vlastně milé a jí pak velmi vtipné. Na zmíněném fotu totiž čtu tuto její knihu s viditelným titulkem a vedle mne leží mladí, opálení svalovci. Nečekala, že bych její publikaci prezentovala v takovém kontrastním aranžmá.

Hodně žen se u tématu menopauzy stydí a jsou o to méně připravené na realitu. Kolikrát pak netuší, proč se jim určité změny dějí, mají výkyvy i deprese a nevědí proč. Pro mne je to téma, o kterém se má mluvit více, rozhodně by nemělo být tabu, naopak.

Pod „meno-fotkou“ je váš komentář „Jak se časy mění, tak už je mi plno věcí fuk“. Co vám začalo být fuk třeba za posledních pět let?

Plno, plno, plno věcí. Co si o člověku lidé myslí, zda vypadá dobře, sluší mu to, je přiměřeně vtipný... Teď, dva roky před padesátkou, jsem si mnohem jistější. Víím, kterým směrem chci jít, a tak nevytvářím sama na sebe nesmyslný tlak. Nenechávám se semlít. Je to podobné tomu, že se například v běžném životě nemáte potřebu do někoho stylizovat oproti tomu, jak to bylo časté v mládí. Nepotřebujete osobní vzory, jste sami sebou a myšlenky, že byste měli být jiní, neexistují.

Ona také zmíněná knížka má podtitulek: Tělo a duše v harmonii

Perfektně vystihuje moje rozpoložení a tenhle soulad si velmi užívám. Raduju se z věcí, které mám a které fungují. Přála bych to každému, aby se nemusel stylizovat do něčeho, v čem se necítí dobře a sám sebou.

Lidé vás znají jako přirozenou blondýnku, někteří si mohou pamatovat Trio nováckého Prásku, ve kterém měla Lucie Benešová zrzavé vlasy. Tam šlo o pracovní stylizaci?

Zoufalé ženy dělají zoufalé věci, jak napsala Halina Pawlowská. Pamatuji si živě, že když jsem v nové barvě přišla mezi kamarádky, tak udiveně vzhledly a řekly: „Ty máš nějaký problém!“ Zpětně těžko říct, jestli to byl výkřik, konstatování nebo otázka. Změny často provádíme v době, kdy se nám v okolí něco děje. Tato se udála v době, kdy



Otázka pro Laru Matonohovou

Čím spolehlivě tátu rozesměješ?

Já tátu rozesměju kdykoli chci. Pro jiný lidi to tak snadný není, ale já vím, jak na něj. Zaberou scénky z filmu Což takhle dát si špenát nebo ty z Arabely. To je jistota. Třeba, když předvedu, jak král Hyacint říká: „Továrnu, kde se takhle vaří, bych nechal vyhodit do povětří.“ Nebo když paní Majerová říká panu Majerovi, který je proměněný za jezevčíka, „Karle, pojď, pojď ke mně na klín, no.“ A on jí odpoví „Opatrně, ty mě taháš jak kočku.“ Teď jsem si s tátou a mámou i se Štěpánkem vyzkoušela, jak to chodí před kamerou. Líbilo by se mi být herečkou, a ještě kdyby to šlo střídat s dalším povoláním veterinářky.

jsem se rozcházela s otcem svého nejstaršího syna Luciána a já jsem si myslela, že se změnou vlasů přijde i změna v soukromém životě.

Všimněte si, že nejradiálněji změny ženy dělají, když se chtějí mít a cítit jinak. Novou vizáží se k tomu jakoby posouvají. Půl roku jsem jela v zrzavých vlasech a pak se vrátila ke svému přirozenému vzhledu. Zrzavost nic nezměnila.



Otázka pro Štěpána Matonohu

Brzy budeš plnoletý. Jak se podle tebe změní tvůj život po oslavě 18. narozenin?

Zatím myslím, že se nic moc nezmění. Ale budu moct ve skateboardingu jezdit supreme závody, vrcholově ty nejvyšší. Pro svět skatu je velká motivace, že se v roce 2021 stal olympijským sportem a v Tokiu ho do programu her zařadili. V Paříži 2024 bude na programu také break dance. Za mne je to dobře, že novější a streetové sporty jsou takhle víc vidět, odpovídá to tomu, co naši generaci baví a jaký jsme. Samozřejmě, ne všichni s tím souhlasí, někdo street sporty vidí jako underground, který se nemá k mainstreamu okatě přibližovat. Natáčení spotů byla fajn zkušenost, toho si cením, ale na rozdíl od Lary, není herectví moje cesta.

JE DŮLEŽITÉ MÍTÍ TOMÁŠE

Co vás dokáže spolehlivě vytočit?

Snažím se nevytáčet se a ani nejsem prudká povaha. Štvou mne ale neuctiví muži. Ti, kteří se neumějí chovat zejména k ženám. Vlastně cítím až lítost, když jí nepomohou, naopak si ještě před ní stoupnou do fronty, nenechají ji nastoupit do tramvaje jako první a ještě zasednou poslední volné místo. Obhroublý muž mne rozčiluje.

Takže opačný typ, než je váš manžel Tomáš?

Smích – ano Tomáš je velmi laskavý.

A také velmi vtipný, alespoň soudě podle komických rolí, které ztvárňuje. Je těžké Tomáše rozesmát?

Tak o to se nikdo ani nepokoušíme. On se směje jenom vlastním fórům.

Vážně?

Opravdu. On se směje sám sobě, scénkám, které si vykresluje v hlavě. Je normální, když se z něčeho nic nahlas rozesměje. Sama bych se o to vůbec nesnažila.

A děti?

To se spíš tak usmívá, než že by se výrazně chechtal. Možná Lara dokáže tátu rozesmát. On má úplně jiný druh humoru, směje se tomu, co ho napadne.

Má tak silnou obrazotvornost?

No!

Jaký byl první střet s touto jeho hereckou předností?

Tomáš mne kdysi pozval na první rande na Moravu do Mikulova. I když jsme se znali z posledního natáčení, nijak blízký mi tenkrát ještě nebyl. A v jednu chvíli jsem dokonce měla chuť se sballit, odjet zpátky do Prahy a na Matonohu zapomenout. To když jsme si vyšli na Svatý Kopeček a Tomáš se rozhodl zaujmout mne autorským divadlem Ztracený

růženec. Půl hodiny sehrával scénky o dvou postavách, kdy se jedna ptá, zda druhá nenašla jeho růženec. Zahrál sebe a pak dalších šest kolemjdoucích v angličtině, němčině, ruštině, italštině... Říkal sice naprosté bláboly, ale se skvělým akcentem a gestikulací. Okolo chodilo poměrně dost lidí, a já se cítila velmi trapně.

Stávají se vám i po 17 letech manželství podobné „divadelní“ situace?

Od té doby žádné podobné autorské divadlo neproběhlo. Tomáš pak také zpětně přiznal, že to nebyl úplně on. Prý tehdy opravdu jen zkoušel metody, jak mne zaujmout.

Kdy jste si řekla, jak je důležité mít právě Tomáše?

Velmi záhy po Ztraceném růženci. Já jsem mu od začátku prezentovala, že nejsem sama a že mám syna. Že jsme my dva, a partner, který se mnou bude chtít být, bude s námi oběma. Tomáš to akceptoval nenásilně, bez pnutí, bez mrknutí oka. Velmi dbal třeba na to, abych vítala nejprve Luciána a pak teprve jeho samotného, když jsem se vracela z práce domů. Tehdy jsem pochopila, že nás s Luciánem opravdu bere jako společný závazek. Lucián s námi dokonce jel na satební cestu. Později, když Tomáš oprávněně za něco Luciána káral, tak velmi otcovsky, vroucně, citlivě. Tohle je pro mne jedna z nejlepších Tomášových rolí.

Co ještě drží vaši velkou rodinu pohromadě?

Děti, povinnosti, dobré jídlo... Jednou týdně se stýkáme všichni u společné večeře, na nejbližším programu máme smažené řízky. Jsme spojení tím, že každý něco potřebuje, každý má nějaké starosti a radosti, které sdílíme dohromady. A i když děti odrostou, tak jsme společnými zážitky spojení na věky.

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



PŘÍSPĚVEK NA DENTÁLNÍ HYGIENU

I vy můžete mít každý rok až 2 000 Kč na zdravý úsměv pro každého člena rodiny!

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!



WWW.OZP.CZ

Paparazzi

Během natáčení nové kampaně Oborové zdravotní pojišťovny jsme si na „obchodním“ zahráli na paparazzi a ukořistili pro vás exkluzivní záběry ambasadorky Lucie Benešové, Tomáše Matonohy a jejich dětí Lary a Štěpána.

PŘIPRAVIL: Tým OZP FOTO: COT group, Erik Koritko



1. Pan „Jahůdka“ oznamuje: OZP daruje klientům vitaminy nebo další dárky několikrát v roce
2. Setkání u jídla. V CASH ONLY photographic production v pražské Libni se točilo celý den. Generální ředitel OZP sleduje, zda se Tomáš Matonoha pustí i do mytí nádobí. Ukázalo se, že herec mate jménem, je totiž pánem mnoha talentů
3. Režisér Svoboda se občas chytal za hlavu. Když se chytil za vousy, bylo vše OK a točilo se dál
4. Vždy laskavá Lucie Benešová, ambasadorka OZP, která dbá na zdraví a vyzdvihuje prevenci. Už jen její úsměv je prevencí řady chmur na duši





5. Při zkouškách nanečisto se ukázalo, jak důležité je mít Svobodu a Matonohu na jednom místě ve správný čas a v dobré náladě. Pánové vyšperkovali televizní spoty k dokonalosti

6. Chlapci z Business Video Production, kteří si v červnu poradili i s vánočním stroměčkem

7. Fotil. Radil. Cvičil. Aneb fotograf, marketér, herec u svého kopyta ve fitness centru hotelu Olšanka

8. Ambasadoři poprvé: Natáčení reklamních spotů začíná, předcházelo mu několik týdnů příprav v marketingovém týmu OZP a v kreativním studiu COT group. Pracovalo se na scénářích, sloganech, kostýmech a dalších detailech

9. Lara Matonohová a její baywatch-stylistka a make-up artistka



Spáči budiž pochváleni

Jsou vaše děti často unavené nebo nepozorné bez zjevné příčiny? Možná málo spí. Možná ale moc. Učte je spánkovou hygienu podobně, jako jim předáváte jiné dobré věci do života.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Shutterstock.com

Spánek je jednoduše dobrý, tělo i hlava ví, proč se na něj tak těšíme. Nabízí se ale otázka, zda si ho dopřáváme dostatek. Kolik spánku je málo a kolik je dost? A ve kterém věku?

České děti spí málo a ani jejich spánková hygiena není na jedničku. Ve všední dny jim v průměru chybí téměř hodina, aby jejich noční odpočinek byl dostatečný a ze spánku získaly to nejlepší pro svůj vývoj a duševní pohodu. Bohužel 40% českých dětí ve věku 11–15 let spí nedostatečně a spánková doporučení dodržuje jen 52% školáků ve věku 15 let. Čísla uvádí nejnovější průzkum týmu z Univerzity Palackého v Olomouci (UPOL). Jeho další závěry poukazují na vztah nedostatku spánku s jejich obezitou, nízkou životní spokojeností i stále častějšími depresemi. Také nesoulad mezi biologickými a společenskými potřebami dopadá na zdraví mladé generace dál, než jsme schopni v běžném denním provozu dohlédnout.

OZP se věnuje léčbě spánkových poruch. Jako jediná zdravotní pojišťovna v ČR má uzavřenou smlouvu o spolupráci s Centrem pro dýchání a spánek v Saském Švýcarsku.

S tzv. sociálním jet-lagem se potýká 36% chlapců a 48% dívek.

POJĎ, JDEME SPÁT

Existuje řada návodů, jak spát dlouho a správně, záleží na řadě okolností. Proto je celosvětově uznávaný standard jen jeden a společnost CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ho vydává ve formě doporučení. Podle něj by děti ve věku 6–12 let měly každý den spát 9–12 hodin, teenageři (13–18 let) pak 8–10 hodin.

S věkem pak potřeba spánku nepatrně klesá a lze ji odvodit podle jednoduché rovnice. Dospělí, kteří se chtějí probudit dostatečně čerství, by se za noc měli dostat do pěti spánkových cyklů REM, přičemž jeden lidský spánkový cyklus trvá okolo 90 minut. Vynásobte to pěti spánkovými cykly a máte 7,5 hodin spánku.

Poctivý spánek je nezbytný jak pro děti, tak pro dospělé. Během něj se odehraje hned několik důležitých metabolických procesů. Regenerují se tkáně, produkuje

se hormony, přes ledviny se odplavují toxické látky a také se osvěžuje paměť a rozvíjí se kognitivní schopnosti. To je důležité pro mladý mozek, který 5krát týdně vstává do školy, aby se několik desítek minut v kuse soustředil na zcela odlišné učební předměty a k tomu se nenechal rušit představami o odpolední zábavě a neplechách.

Co dělat při poruchách spánku

OZP jako jediná zdravotní pojišťovna v České republice má uzavřenou smlouvu o poskytování zdravotních služeb s Centrem pro dýchání a spánek v Saském Švýcarsku. Naším pojištěncům, kteří z důvodu poruch dýchání ve spánku potřebují co nejrychlejší vyšetření ve spánkové laboratoři, tak nabízíme možnost využít volných kapacit centra s moderně vybavenou ambulancí a spánkovou laboratoří. Čekací lhůty na vyšetření jsou výrazně kratší než na většině pracovišť v ČR. Pojištěnci OZP mohou být objednáni na polysomnografické a polygrafické vyšetření v centru téměř okamžitě, zatímco čeští poskytovatelé jsou schopni provést vyšetření nejdříve za 3 až 9 měsíců.
www.chrapu.cz



Spánkovou rutinu naučte i své děti. Jděte jim příkladem. Nezapínejte jim po sedmé hodině večerní televizi ani tablety. Raději s nimi čtěte knížky.

Zatímco my spíme, mozek pracuje.

„Mozek pracuje intenzivně i během spánku, aby zpracoval podněty z předchozích událostí a také aby řídil regeneraci našeho organismu. V noci mozek dokonce pracuje více než přes den a i jeho kyslíková spotřeba je během spánku větší,“ říká Zuzana Bryksová, manažerka neziskové společnosti Mentem – brain training, z. s., která vznikla se záměrem rozšířit povědomí o možnostech efektivního fungování lidského mozku. Manažerka také doplňuje řadu zajímavostí z pera svých spolupracujících psychologů: „Zkoušíte-li všechno možné, jak zvýšit intelektuální schopnosti sebe nebo svých dětí, nezapomeňte na jedno z nejefektivnějších nootropik, látek zlepšujících schopnost učení, motivaci, koncentraci, duševní výkon a kreativitu – nezapomeňte na spánek. Jeho nedostatek má negativní vliv na tvorbu nových neuronů v určitých mozkových oblastech. Dotyčný má zhoršenou paměť a pozornost a další kognitivní funkce. Dobrá zpráva je, že po znovuzavedení dostatečného spánkového režimu se funkce obnovování neuronů vrací během cca 14 dní až 3 týdnů do normálu,“ cituje Zuzana Bryksová.

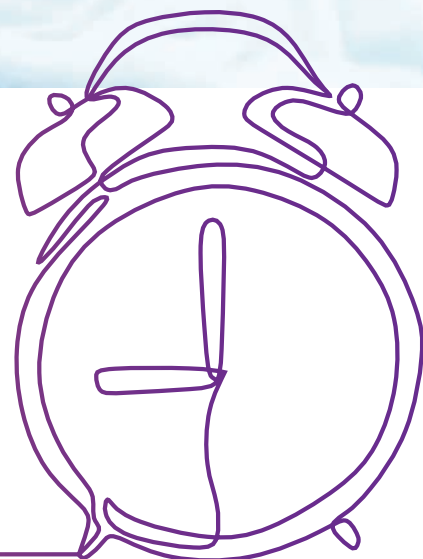
ČESKÉ DĚTI SPÍ MÁLO

Rodiče 40 procent českých dětí si o vydatném spánku svých ratolestí mohou nechat jen zdát, jejich ratolesti ve věku 11–15 let spí ve všední dny méně, než odborníci doporučují. Ani školáci ve věku 15 let nevycházejí z průzkumu Univerzity Palackého s hvězdičkou. Jde o velmi čerstvá data o našich malých (ne)spáčích publikovaná v červnu 2021. Během průzkumu bylo po dobu 7 dní monitorováno 700 dětí ze všech krajů ČR 24 hodin denně. Co dalšího jsme se o spánku a spánkových zvyklostech mladé české populace dozvěděli?

České děti spí ve všední dny v průměru 8 hodin a 8 minut. O víkendech,



Spánek je odedávna evolučně upevňovaná potřeba. Kdyby nebyl důležitý, evoluce by ho nahradila jiným procesem. Což se rozhodně nestalo.



prázdninách a svátcích si přispí a průměrná doba spánku se prodlužuje o hodinu a půl až na 9 hodin 36 minut. To znamená, že v plnění spánkového plánu si děti vedou mnohem lépe o víkendech, nicméně i o sobotách a nedělích spí déle, než je doporučeno. Ani jeden z výsledků není ideální.

Jedenáctileté děti uléhají obvykle těsně před desátou hodinou noční a vstávají v půl sedmé ráno. O víkendu se z nich stávají ponocující spáči, uléhají před jedenáctou a budí se o 10 hodin později. Jejich o dva roky starší kamarádi, třináctileté děti, naspí o víkendech i všedních dnech přibližně o půl hodinky méně. Patnáctiletí teenageři uléhají v běžné dny hodinu před půlnocí,

o víkendech se do postele dostávají až po půlnoci. Spí v průměru do půl sedmé a do půl desáté.

Žádné z těchto čísel se nezdá být tragické, v součtu za rok to ale znamená hezký deficit, o který se dětské nebo dospívající tělo připravilo. Navíc, nesoulad mezi délkou víkendového a běžného spánku je pro biorytmus nevídanou záležitostí. Její název sociální či spánkový jet-lag, se už dostal do slovníku i pozornosti odborníků.

NESPÍŠ? RISKUJEŠ

„Vědět, že mladí lidé spí málo, je důležité, ale samo o sobě to nestačí. Ve výzkumu se zaměřujeme také na kontext. Zajímá nás, jakou vazbu má spánkový



Modré světlo z televize a tabletů narušuje vyplavování melatoninu, a tím zhoršuje kvalitu spánku

dluh na další aspekty životního stylu dětí," říká Michal Kalman, vedoucí výzkumného týmu zmiňované studie HBSC z UPOL. Upozorňuje tak na fakt, že se nedostatečný spánek podepisuje například na psychickém stavu dětí jako je podrážděnost a hlubší deprese i na jejich horších stravovacích návycích. Děti častěji vynechávají snídani, mají vyšší konzumace energetických nápojů a vše celkově vede k nižšímu pocitu spokojenosti. Málo spánku souvisí také s tělesnými a zdravotními potížemi od bolesti hlavy až po dětskou nadváhu a obezitu.

„Zjednodušeně platí, že ti, kteří spí dostatečně, riskují mnohem méně, že budou čelit nadváze nebo obezitě," dodává Aleš Gába, vedoucí výzkumného projektu 24hodinové analýzy pohybového chování z UPOL. Rovněž poukazuje na další důležitý vliv, kterým je čas strávený před obrazovkou.

Děti doslova obětují spánek moderním médiím. Studie uvádí, že děti, které více než 2 hodiny denně sledují filmy a videa, hrají hry nebo jsou na sociálních sítích, mnohem častěji nedosáhnou na spánková doporučení. Právě z toho důvodu

Vážíte si svého zdraví? Pak i ke spánku přistupujte zodpovědně jako k ostatním důležitým fázím dne, jako je práce, jídlo či zábava.

patří vysoký screen time ruku v ruce s nedostatečným spánkem k zásadním „obezitotvorným“ faktorům. Dospívající, kteří spí dostatečně a k tomu nestráví u obrazovek více než 2 hodiny denně, mají 3–10násobně nižší riziko vzniku nadváhy a obezity než ostatní děti. A to už stojí za zamyšlení.

O SOCIÁLNÍM JET-LAGU JSTE SLYŠELI?

Představte si ho podobně jako ten, kterým trpíte po delší cestě letadlem, jenom dvě pomyslné destinace nahradíte časem biologickým a časem sociálním. Jinými slovy, pro své tělo biologicky potřebujeme něco jiného, než čemu ho vystavujeme v sociálním životě, jeho potřebám a konvencím. V případě spánku jde například o (před)časné vstávání do školy nebo o rozdíl mezi délkou spánku ve všední den a víkendovým ponocováním či dopoledním lenošením pod peřinou.

Se sociálním jet-lagem se potýká bezmála polovina deváťáků (45 %). Celkově v populaci 11–15letých jde o více než třetinu všech školáků (36 % chlapců a 46 % dívek), kteří o víkendu spí alespoň o 2 hodiny déle než ve všední dny. Právě tyto rozdíly, s nimiž se musí organismus dětí vyrovnávat, mají negativní vliv na zdraví. Stojí mimo jiné za zvýšenou únavou nebo pocíťovaným nedostatkem energie.

Stojí ale také za zmínku, že během první jarní „korony“ v roce 2020 spaly české děti o něco lépe. Navzdory domácí výuce a častějšímu využití notebooků plnilo spánková doporučení bezmála

Spánkový plán nejen pro děti

- **stejný čas usínání a vstávání včetně víkendu jako prevence dopadů sociálního jet-lagu;**
- **vyvětraná místnost s konstantní teplotou 18–21 °C (pro dospělé může být nižší);**
- **zatemněná místnost například i před pouličním osvětlením, eliminace rušivého hluku;**
- **lehce stravitelná večeře, poslední jídlo minimálně s dvouhodinovým odstupem před spánkem, ideálně však tří- až čtyřhodinovým;**
- **pít přes den, nedohánět pitný režim na noc;**
- **vypnout modré světlo chytrých telefonů, tabletů, LED osvětlení a nejpozději 60 minut před ulehnutím s nimi už nepracovat;**
- **přestat večer hodinu před spaním se sledováním sociální sítě;**
- **začít klidný večer sprchou nebo koupelí;**
- **využít předspánkové rituály, jako je četba knihy u nočního/oranžového světla, poslech klidné hudby, psaní osobního deníku, hraní deskových her, povídání si s rodinou nebo meditace;**
- **seznámit se s dalšími věcmi, které nám pomáhají dobře usínat a spát: kvalita postele, tvrdost matrace, ložní povlečení, vybavení místnosti či vlhkost vzduchu.**

70 procent z nich. Zda tomu tak bylo i 21. března, kdy svět slaví Mezinárodní den spánku, nevíme. Všichni ale na jeho počest můžeme co nejpravidelněji dobře spát.

ZDROJE: Národní ústav duševního zdraví
Česká společnost pro výzkum spánku a spánkovou medicínu
Studie HBSC, Univerzita Palackého v Olomouci,
www.zdravagenerace.cz

Nejlepší životabudič? Výživný hajánek

Třetinu života spíme. Ideálně sladce a s hezkými sny. To má dětské i dospělé tělo nejraději, protože se může nerušeně soustředit na další den a zapracovat na své metabolické rovnováze. Šest otázek o ní jsme položili paní profesorce MUDr. Soňe Nevšimalové, DrSc., která se celoživotně věnuje dětské neurologii a spánku.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Šárka Zemličková, Shutterstock.com

Paní profesorko, je spánek životně důležitý?

Dostatečný a kvalitní spánek je nesmírně důležitý jak v dospělém, tak v dětském věku. V jeho průběhu dochází k regeneraci tělesných i duševních sil, je nesmírně důležitý pro naši paměť a kreativitu, přispívá ke zvýšení imunity, udržení naší tělesné váhy a brání vzniku obezity. V průběhu hlubokých stadií (NREM) spánku dochází i k odplavování toxických látek, což je důležité např. v prevenci Alzheimerovy choroby. U dětí se v průběhu tohoto spánku, označovaného jako „delta spánek“, vylučuje i růstový hormon a dostatečně dlouhý spánek je tak důležitý zejména u dospívajících.

Co přesně znamená, že se během spánku nastavuje metabolická rovnováha?

Metabolická rovnováha je základ našeho zdraví. Dostatečný spánek navozuje metabolickou rovnováhu nejen v nervovém systému, ale i ve střevním mikrobiomu (systému střevních bakterií), které bývají někdy označovány jako „střevní nervová soustava“. Pro tuto rovnováhu jsou důležité zejména dva hormony – leptin a gherlin. Zatímco leptin signalizuje pocit sytosti, gherlin je naopak spouštěčem



Prof. MUDr. Soňa Nevšimalová, DrSc.

Profesorka Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN a také místopředsdkyně České společnosti pro výzkum spánku a spánkovou medicínu

silného hladu. Nedostatečný spánek snižuje koncentraci leptinu – indikátoru sytosti – a zvyšuje hladinu hormonu podněcujícího hlad. Při ponocování také více jíme a máme chuť převážně

na sladké, a to znamená vyšší energetický příjem. Nedostatek spánku zvyšuje i uvolňování stresového hormonu kortizolu, který souvisí přímo s vytvářením tukových zásob.



Je prokázáno, že dlouhodobě špatný spánek v dětském věku, je potenciální riziko nemocí v dospělosti?

Uvedená rizika metabolického syndromu mohou vést ke zkrácení délky života. Do značné míry platí pravidlo „čím méně spánku, tím kratší život“. U dětí se nedostatečný spánek projevuje ale zvláště v duševní „nepohodě“. Přibývá poruch chování a nálady, zejména deprese, a dlouhodobý nedostatečný (insuficientní) spánek je spojován i se zvýšeným rizikem sebevražd. Mnoho duševních poruch má naopak v průběhu dospívání jako první příznak poruchu spánku.

U dětí se nedostatečný spánek projevuje například v duševní „nepohodě“. Mnoho duševních poruch má naopak v průběhu dospívání jako první příznak poruchu spánku.

Kdo nespí, tloustne?

To je trochu zjednodušené, ale je na tom dost velká porce pravdy.

Jestliže děti nespí dobře a dostatečně, co to pro jejich tělo a vývoj znamená?

Kromě tendence k nadváze a obezitě, jak bylo popsáno výše, vede nedostatek spánku k poruše regulace glukózy, blokuje se vylučování inzulínu, a tím jedinec predisponuje ke vzniku diabetu 2. typu. Výše popsané vyplavování kortizolu může mít za následek dysbalanci lipidů a zejména cholesterolu, jeho usazování v cévním řečišti, tendenci ke zvýšenému krevnímu tlaku a tedy riziku předčasného infarktu či cévních mozkových příhod. Souhrn těchto příznaků se označuje jako metabolický syndrom.

Jak to mají se spánkem a metabolickou rovnováhou sovy a skřivani?

Délka spánku závisí na našem věku a genetické výbavě. Děti i dospívající potřebují spánku oproti dospělým více a potřeba spánku i jeho načasování je do značné míry dána i genetickou predispozicí. Všichni jsme už ono rozdělení na sovy a skřivany někdy slyšeli. Do značné míry je náš denní (cirkadiánní) rytmus ovlivněn i dobou a pravidelností našeho jídla a tělesného pohybu. V ideálních případech by konzumace jídla měla být omezena na 8–10 hodin v průběhu dne a večeře naplánovaná na 3–4 hodiny před ulehnutím. Rovněž cvičení v pozdních večerních hodinách, a zvláště tzv. modré světlo, vyzařované počítači, mobily, ale i televizí, brání usnutí a kvalitnímu spánku.

Fáze spánku

Spánek rozdělujeme na několik fází: NREM (non rapid eye movement, která má tři stádia) a REM.



1. FÁZE NREM

Trvá pár minut a jsme ještě schopni vnímat okolí a případně reagovat, zpomalí se tep i dýchání.



2. FÁZE NREM

Tělo je uvolněné a mizí pohyby očí. Mozková aktivita dále zpomaluje, klesá tělesná teplota, tepová frekvence a krev odtéká z mozku více do svalů.



3. FÁZE NREM

Tzv. delta spánek je nejdůležitější pro regeneraci a doplnění energie. V této fázi probíhá nejvíce opravných mechanismů a dochází také k vylučování růstového hormonu. Bez dobrého spánku jednoduše svaly neporostou. Vše, co máme za předchozí den v krátkodobé paměti, se ukládá do té dlouhodobé. Metabolismus glukózy pracuje ve váš prospěch.



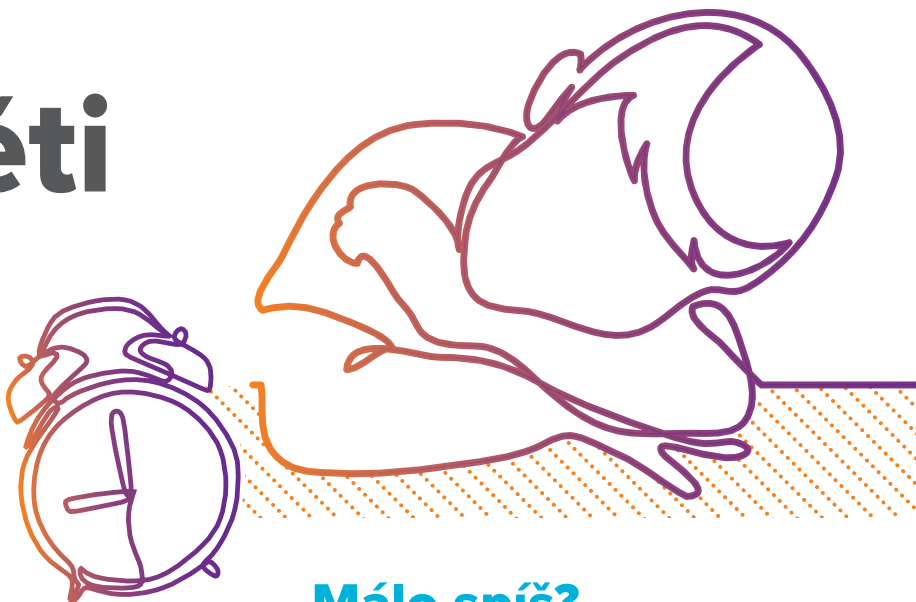
REM

Snová fáze spánku. Zrychluje se dech a pokud se v REM probudíme, cítíme únavu. Při nedostatku REM fáze jsme náchylnější k duševním poruchám. Jinak je ale REM fáze „rezervovaná pro naše sny“. Není to fajn, že nejprve náš spánek regeneruje a občerství a pak dá prostor našim snům? Dobré ráno a ještě lepší den!

České děti spí málo

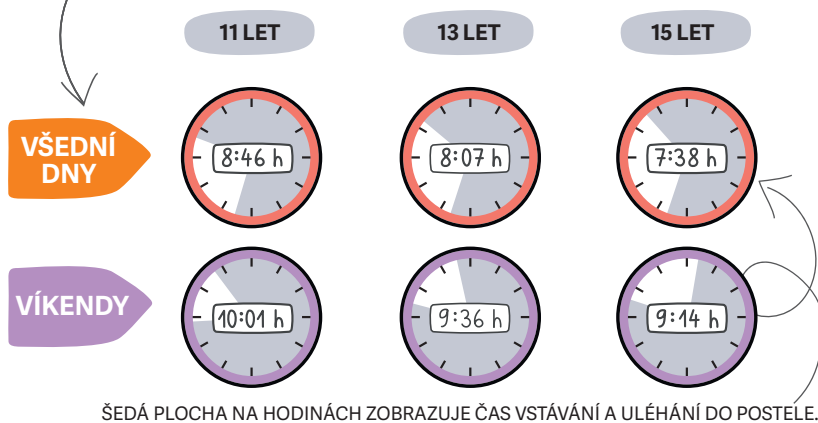
Doporučení pro spánek?

6–12 LET → 9–12 HODIN
13–18 LET → 8–10 HODIN



KOLIK TOHO MLADÍ NASPÍ?

Ve všední dny 8 hodin, o víkendu 9 a půl hodiny.



Málo spíš?

Jsi pořád na mobilu? Nejspíš přibereš!

Dospívající, kteří spí dost a k tomu jsou méně než 2 hodiny denně u obrazovky, mají 3–10násobně nižší riziko vzniku nadváhy a obezity, než ti, kdo spí málo a obrazovka je jejich druhé já.

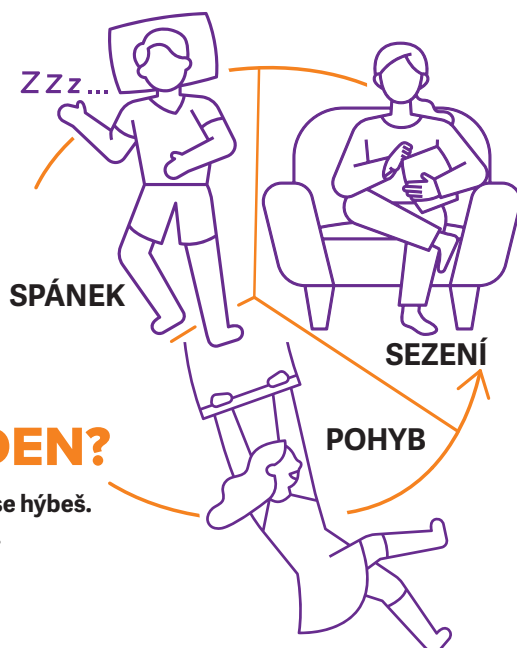
Každý druhý patnáctiletý „trpí“ sociálním jet-lagem

Rozdíl mezi délkou spánku ve všední dny a o víkendu (sociální jet-lag) u nich dělá přes 2 hodiny! Způsobuje jej (příliš) brzké vstávání do školy. A pozdní usínání.

4 DĚTI Z 10 NESPLNÍ DOPORUČENÍ PRO SPÁNEK

VÍŠ, Z ČEHO SE SKLÁDÁ TVŮJ DEN?

Bud' spíš, sedíš (případně ležíš), nebo se hýbeš. Když něčeho přidáš, jinde musíš ubrat.



Děti v koruně

Pohyb, strava, spánek? Všechno v PLUSU!

Životní styl dětí se v době „karantény“ změnil.

Pozitivně:

- ↑ více pohybu
- ↑ více ovoce
- ↑ více zeleniny
- ↑ více spánku

- ↓ méně slazených nápojů
- ↓ méně energetiků.



PŘÍSPĚVEK PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY A NOVOROZENCE

**I vy můžete mít až 3 000 Kč
na péči o vás a vaše miminko!**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!



Ordinujeme moře!

Venku vládnou šedivé odstíny a my se před nimi konejšivě schováváme do bundy. Přesto je čas myslet na slunce, slanou třpytivou vodu a mořský vánek, co se kolem uší prohání jako meluzína...

PŘIPRAVILA: Judita Hrubešová FOTO: Archiv OZP, Shutterstock.com

Slaná mořská voda a přímořský vzduch ve svém harmonickém objetí přináší velmi dobré výsledky v případě některých zdravotních neduhů. Mořská voda obsahuje velkou část minerálů a stopových prvků. Za všechny jmenujme například hořčík, železo, jód, brom, vápník, draslík nebo sodík. Řada z nich má blahodárny vliv na lidskou pokožku. Pomáhá zmírňovat příznaky atopického ekzému, lupénky nebo jiných alergií. Velmi dobře si vede také mořský vzduch, který uvolňuje a pročišťuje dýchací cesty. Pobyt u moře tak zcela jistě ocení astmatici nebo pacienti s jinými respiračními onemocněními.

Moře velmi dobře působí také na štítnou žlázu, žaludeční vředy nebo vysoký tlak. Stejně tak si u moře bude blahem vrnět i váš pohybový aparát. Svalům



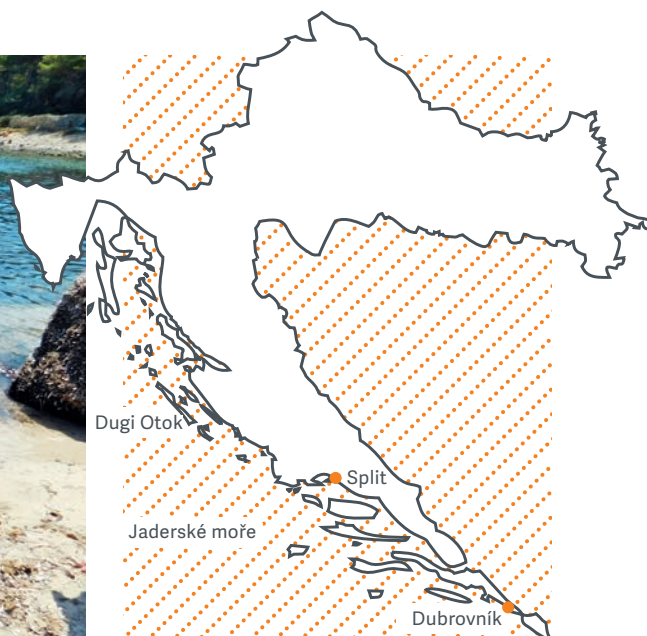
a kloubům poslouží mořské bahno bohaté na hořčík a vápník. A pak je tu slunce, které přináší potěšení duši, zlepšuje náladu, potlačuje stres a hlavně je přírodním zdrojem vitamínu D, který je podstatný pro imunitní systém člověka, ale také pro jeho kosti a svaly.

VĚNOVÁNO DĚTEM

OZP každoročně vysílá stovky dětí ve věku od 7 do 15 let do Chorvatska, k Jaderskému moři, které jim díky vyšší koncentraci soli pomáhá vyrovnat se se zdravotními problémy (například s alergiemi, respiračními onemocněními, kožními neduhy či problémy týkajícími se pohybového aparátu). „Ozdravné pobyty dětí u moře jsou u OZP již dlouholetou tradicí, která funguje od roku 1995,“ připomíná mluvčí OZP Nicol Lenertová a dodává: „V roce

Astma

I když astma postihuje všechny věkové kategorie, je známo, že k jeho rozvoji dochází až v 63 % před pátými narozeninami. Ani další odhady nejeví známky velkého optimismu. Podle nich totiž bude v roce 2025 astmatem trpět až 400 000 000 osob na celém světě. Astma bronchiale je chronické zánětlivé onemocnění, které je spojeno se zvýšenou dráždivostí průdušek. Projevuje se opakovanými stavy pískotů při dýchání, dušností, tlakem na hrudi a kašlem, který útočí především v noci a časně ráno. Lékaři dnes už dokážou nemoc poměrně snadno odhalit, nicméně zcela vyléčit ji neumějí. Díky lékům a speciálním opatřením lze některé z příznaků nemoci pouze zmírnit.



V roce 2021 jsme byli jedinou pojišťovnou, která ozdravné pobyty dětí u moře zajišťovala a stejně tak hradila i velkou část jejich nákladů spojených s cestou, stravou, ubytováním a programem na místě.

2021 jsme byli jedinou pojišťovnou, která ozdravné pobyty dětí u moře zajišťovala a stejně tak hradila i velkou část jejich nákladů spojených s cestou, stravou, ubytováním a programem na místě. Díky tomu se do Chorvatska k moři podívalo kolem 372 dětí, celkem v pěti turnusech po 14 dnech.“



POSVĚCENO LÉKAŘEM

Rádi bychom v naší tradici ozdravných pobytů u moře pokračovali i v roce 2022. Pokud máte zájem své dítě vyslat k Jaderskému moři, které mu zdravotně prospěje a kde získá i nové přátele, sledujte **webové stránky – ozp.cz**. Zde se seznámíte se základními informacemi a s pravidly, která musí váš potomek splňovat, aby byl zařazen na seznam žadatelů o léčebný pobyt. To se týká například věku a konkrétního onemocnění dítěte. S vyplněním přihlášky vám bude muset pomoci lékař. Formulář je pak nutné podat ve stanoveném termínu. O výběru dětí, které se nakonec k moři vydají, rozhoduje revizní lékař OZP na základě jejich zdravotního stavu.

Podrobnosti najdete na <https://www.ozp.cz/benefity>.

Dugi Otok

Na ostrově žije přes 2 000 obyvatel. Se svou rozlohou kolem 113 km² je sedmým největším chorvatským ostrovem. Je dlouhý 43 km a široký necelých 5 km. Ostrov je chráněnou přírodní rezervací s krásnými skalnatými útesy Grpašćak a s malebnou zátokou Talašćica. Na Dugi Otok se nachází i nejvyšší maják Jadranu Veli Rat. V jeho blízkosti je malá kaplička a oblázková pláž. Ve vnitrozemí ostrova nedaleko městečka Savar najdete úchvatnou krasovou jeskyni Strašna peč.

Hotelový komplex na ostrově Dugi Otok má vlastní písčitou pláž, fotbalové a volejbalové hřiště, stolní tenis, kuželky, ale i minigolf. Děti jsou ubytované ve třílůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením a antialergickými lůžkovinami. Stravování probíhá formou plné penze s dopolední i odpolední svačinou a pravidelným pitným režimem. V areálu hotelu je také vyba-vená ordinace. Na děti navíc dohlížejí specializovaní lékaři, zdravotní sestry a pedagogičtí pracovníci.



Známe to všechny, my starostlivé mámy

Nechod' k té troubě! Dávej pozor, ať nespadneš! A kde máš helmu? Také se divíte, že někdo zatím nespočítal, kolik pokynů jsme našim ratolestem schopné během dne udělit?

PŘIPRAVILA: Judita Hrubešová FOTO: Shutterstock.com

Strach o ty nejmenší dokáže být velmi skličující. Přitom stačí osvojit si základní preventivní opatření. Zvláště děti, které objevují svět, je potřeba hlídat. Ty se totiž snaží co nejdříve osamostatnit, rozvíjejí dost aktivně své pohybové schopnosti a často mohou své síly

přecenit. A to platí, ať jste na hřišti, na zahradě nebo doma.

POJISTI TO POJIŠTĚNÍM

Je jasné, že bez odřených kolen, škrábanců a pohmožděnin se to neobejde. O slovo se může přihlásit i nějaká ta zlomenina, vylomený zub nebo modřina.

Maminky dobře vědí, že v takových případech se vyplatí mít dobré úrazové pojištění.

Pokud stále nejste klienty OZP, sledujte webové stránky chcidoozp.cz, kde se dozvíte vše potřebné o dalších benefitech a programech. Mezi ty nejoblíbenější

patří i program ZVONEK. Jde o moderní komplexní pojistný produkt, který kombinuje prvky úrazového pojištění pro děti s poskytováním řady výhod v průběhu trvání pojištění. Po prvních narozeninách dostávají děti od OZP různé dárky jako například knížku nebo příspěvek na bezpečnostní pomůcky. Na závěr programu pak obdrží zdarma do prvního školního roku certifikovanou aktovku. ZVONEK je určen výhradně pojištěncům OZP a lze do něj vstoupit pouze do 12 měsíců věku dítěte. Platí až do jeho 6 let, přičemž maminky ho mohou na první rok dítěte využít zcela zdarma s tím, že následně získají zvýhodněné pojistné na dětské úrazové pojištění GINA.

Komplexní pojistný program pro děti a mládež spojuje prvky zdravotní asistence a kvalitního úrazového pojištění. Funguje až do 26 let věku a pro prvňáčky ho lze čerpat na jeden rok zdarma. Oba programy (GINA a ZVONEK) nabízí partnerská pojišťovna VITALITAS (www.vitalitas.cz). Přestože se jedná o kvalitní produkty, nejlepší je potížit předcházet. Tady je několik rad a doporučení.

HOREM PÁDEM

Pády patří mezi nejčastější úrazy dětí. K těm nejzávažnějším a nejkritičtějším patří pády z okna nebo balkonu. Proto je třeba dětem důsledně zabránit

„OZP dětem přispěje až 500 Kč na nejoblíbenější preventivní aktivitu, jako je třeba plavání.“

v přístupu na balkon a k oknu. Dnes je na trhu řada okenních zábran, mříží nebo zámků, které umožní okno pouze bezpečně pootevřít. Nebezpečím mohou být také schody, a to zvláště ve chvíli, kdy dítě nemá ještě potřebnou stabilitu. Sáhněte po speciálních zábránách – vrátkách. Ostré rohy nábytku zabezpečte pěnovými nebo gumovými chrániči, na skleněné plochy pak lze zakoupit bezpečnostní fólie. Faktem je, že pádům se určitě nelze stoprocentně vyhnout, tedy těm běžným při hře nebo sportu. Přesto vždy při sportu používejte dostupné ochranné pomůcky, jako jsou přílby nebo chrániče loktů, kolen a zápěstí. Pojištěnci OZP mohou využít řadu příspěvků na sportovní pomůcky, jako jsou lyžařské či cyklistické helmy, i na sport samotný. Navíc OZP dětem přispěje až 500 Kč na nejoblíbenější preventivní aktivitu, jako je třeba plavání nebo aktivity v rámci sportovních kroužků. Díky dalším bonusům ve VITAKARTĚ (viz tabulka)



můžete vy i děti sportovat s menšími starostmi o jejich finanční náročnost.

TICHÁ VODA...

Voda je něco naprosto magického, co děti přitahuje přímo astronomicky. Odborníci upozorňují na to, že v České republice je v přepočtu na obyvatele dvakrát více případů utonutí než v některých přímořských zemích. Právě proto je potřeba i zahradní bazén nebo jiné domácí vodní nádrže náležitě zabezpečit vhodným oplocením, zastřešením nebo vrátky, a ty pak pojistit zámkem. Stejně tak je nutné používat bezpečné pomůcky. Vhodnější než kruh jsou plavací vesty.

POZOR, PÁLÍ!

Opaření nebo popálení patří k velmi závažným poraněním, která většinou přinesou následky na celý život. Proto se vyplatí pořídit si domů termostatické baterie nebo mísící baterie a termostat na teplou vodu. Stejně tak je dobrým pomocníkem ochranný kryt na varnou desku. Pokud vaříte, dávejte hrnce na zadní plotýnky a otočte držáky hrnců a pánví směrem ke stěně. Nikdy neotvírejte v blízkosti dítěte horkou troubu a pokud možno všechny spotřebiče vypojte ze sítě. Velkou hrozbou jsou také teplé nápoje. Opaření čajem, kávou nebo horkou vodou patří mezi nejčastější příčiny popálenin u dětí do tří let. Proto je vždy odkládejte z dosahu dětí a nikdy nemějte dítě v náručí, pokud s teplým nápojem jakkoliv manipulujete.

MOJE BONUSY VE VITAKARTĚ PRO VOLNÝ ČAS, SPORT A REGENERACI

SPORTOVNÍ CYKLISTICKÉ/LYŽAŘSKÉ/HOROLEZECKÉ ATD. PŘILBY	až 10 000 Kč
PŘEDPLATNÉ A ČASOVÉ VSTUPENKY DO BAZÉNŮ, FITCENTER, POSILOVEN A SPORTOVNÍCH KURZŮ	až 10 000 Kč
LETNÍ TÁBORY, ŠKOLKY, OZDRAVNÉ POBYTY	až 10 000 Kč
REHABILITAČNÍ CVIČENÍ A FYZIOTERAPIE	až 10 000 Kč
SPORTOVNÍ PROHLÍDKA	až 10 000 Kč

Návrat vitality

Nový díl jógy pro zdraví a vnitřní krásu s lektorkou Danou Beierovou oslavuje svěžest a vitalitu. Tyto cviky vám je navrátí.

PŘIPRAVILA: Dana Beierová, www.danayoga.cz FOTO: Václav Kohelka



▲ Pozice pes o stůl nebo o židli

Postavte se a opřete dlaně na šířku ramen o pracovní stůl (nebo parapet, židli či jinou stabilní věc). Odkročte tak daleko, až jsou vaše záda paralelně s podlahou, paže mějte propnuté. Chodidla postavte na šířku kyčlí a paty rovně dozadu. Vydržte v pozici alespoň 5 dechů.

Tato pozice protáhne zádové svaly i zadní stranu nohou, otevře hrudník a ramena. Pozor na přílišné prohýbání v bedrech nebo i v oblasti spodních žebér.

Krása nespočívá jenom v bezchybné pleti nebo štíhlé postavě, ale také v radosti, která se zrcadlí v našich očích.

▲ Uvolnění krční páteře

Posadte se vzpřímeně na židli. Přitáhněte bradu k hrudníku a s nádechem bradu vytočte směrem k pravému rameni a s výdechem ji pomalu vraťte dolů. S dalším nádechem stejný pohyb udělejte k levému rameni a zase zpět.

Opakujte několikrát na každou stranu.

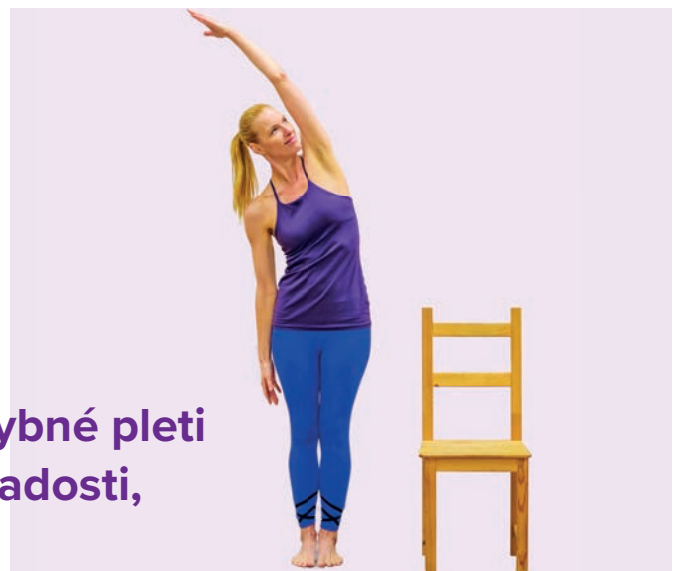
Tímto cvičením uvolníte krční páteř a protáhnete šíji.

Nedělejte prudké pohyby ani nechodte do bolesti!

▼ Úklon ve stoje

Ve stoje s nádechem vzpažte jednu paži a s výdechem se ukloňte na opačnou stranu. Vydržte v pozici několik dechů. Poté paži uvolněte a vystřídejte strany.

Otevření stran trupu podpoří vaše dýchání. Když můžeme naplno dýchat, máme víc energie a zvládneme snadněji náročné úkoly.



Balanc ve stoje ▶

Postavte se vedle židle nebo stolu a přitáhněte si jednu nohu k hrudníku. Jednou rukou chytněte koleno a druhou se můžete přidržovat židli, nebo můžete zkusit balancovat bez opory a držet koleno oběma rukama. Vydržte několik dechů a pak vystřídejte nohy.

K udržení rovnováhy je potřeba se opravdu soustředit na to, co děláte, nemyslet na pracovní či jiné úkoly. Díky tomu, že na chvíli zaměříte pozornost někam jinam, vaše mysl si odpocíne a vy se pak můžete znovu soustředit na pracovní úkol, který je před vámi.



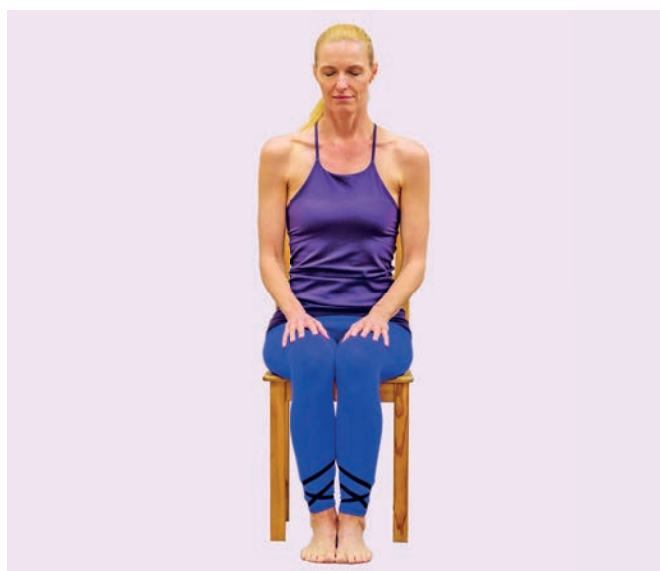
◀ Nafukování tváří

Opět se posaďte na židli a nafoukněte jednu tvář. Jako velkou bublinu přelévejte vzduch z jedné tváře do druhé. Provádějte 1–2 minuty. Toto cvičení z obličejové jógy vám projasní tvář a pomáhá od dvojité brady.

◀ Dvojité „V“

Pozice se cvičí vsedě. Přiložte prostředníčky k vnitřním stranám obočí a ukazováčky k vnějším koncům. Jemně zatlačte konečky prstů na okraje obočí. Chvilku střídejte tlak a uvolnění.

Pomáhá uvolnit oči, je to i prevence proti padajícím víčkům a drobným vráskám kolem očí.



Dechovka ▶

Na závěr se pohodlně ale vzpřímeně posaďte. Zavřete oči, ještě lépe, pokud můžete, otočte se od monitoru a odpoutejte se od ruchu v místnosti. Zaměřte pozornost na svůj dech a 2–3 minuty klidně dýchejte. Nevnímejte nic z toho, co se kolem vás děje. Udržte pozornost na hlubokém a pravidelném dechu.

Naučit se „vypnout“ na několik minut bez ohledu na chaos kolem vás, je úplně to nejvíc, co můžete pro sebe v náročném dni udělat. Díky byť jen krátkému zastavení získáte nadhled, bystřejší mysl, schopnost lépe se rozhodovat, uvolníte nahromaděný stres a napětí.

STOP! Zpomalte a jděte k lékaři

Pohyb, zdravá strava a dostatek odpočinku nemusí vždy jako prevence proti onkologickému onemocnění stačit. Přidejte ke své životosprávě i další pilíř – preventivní prohlídky u specialistů. Bezplatně či s příspěvkem od OZP.

PŘIPRAVILA: Redakce FOTO: Shutterstock.com

Řekněte s námi: „STOP rakovině a civilizačním onemocněním.“ Pokud jste tak učinili, zbývá vám už jen kousek k tomu, abyste si podle našeho průvodce na následujících stránkách připravili „seznam“ preventivních lékařských prohlídek a absolvovali je za plné finanční podpory OZP. V rámci programu STOP rakovině a civilizačním onemocněním můžete u OZP absolvovat celou řadu preventivních vyšetření hrazených nad rámec veřejného zdravotního pojištění.

Programy STOP jsou sestavené tak, abyste prohlídek zdarma využili včas a ve věku, kdy by se měl na organismus podívat specialista. Šestice programů se věnuje prevenci rakoviny, další se soustřeďuje na včasné odhalení Alzheimerovy choroby a předcházení infarktu i osteoporóze.

GENY NEJSOU OSUDOVÉ

Prevence by měla být samozřejmostí. Většina z nás je ale zvyklá svá vyšetření odkládat. Položme si otázku, kdo z nás chodí na pravidelné prohlídky k praktickému lékaři 1× za dva roky nebo 2× ročně ke stomatologovi? Kolik žen každoročně navštěvuje gynekologa? Přitom jsou tato vyšetření, stejně jako screeningové programy pro odhalení výskytu onkologických onemocnění, které na ně navazují (screening nádorů prsu,



Pamatujte na to, že včasná diagnostika už pomohla zachránit nejen jeden život.

tlustého střeva a konečníku či děložního hrdla), hrazena z veřejného zdravotního pojištění. OZP proto pravidelně vyzývá a motivuje své pojištěnce, aby prevenci nepodeceňovali a využívali i nabídku bezplatných preventivních vyšetření, která jsou hrazena z fondu prevence OZP. Nakolik je vlastní aktivita pro zdraví důležitá, ukazuje i Světová zdravotnická organizace. Zdůrazňuje, že člověk dokáže aktivně ovlivnit své zdraví z 80 procent,

a „pouhých“ 20 procent zůstává na neovlivnitelné faktory, jako jsou genetika či nekvalitní zdravotní péče. Vaše geny nemusejí být vaším osudem.

HLUBOKO V NÁS?

Rakovina je obecně spojována s expanzí civilizace. Relativní blahobyt, pohodlí, bezpečí a znalosti nám na jednu stranu život spolehlivě prodlužují, ale na druhou stranu nás svazují zrychleným tempem

Podle Světové zdravotnické organizace lze každému třetímu onemocnění rakovinou zabránit pouhou úpravou životního stylu.



a nezdravým prostředím. Dva právě zmíněné faktory přispívají ke zvýšení výskytu rakoviny nejvíce.

Původ rakoviny může být ale velmi dávný a je blízko pravdě, že mechanismy nemoci jsou zapuštěny hluboko v nás. V části Jižní Afriky, známé jako kolébka lidstva, objevili vědci nejstarší známý případ této smrtelné choroby. Pomocí výzkumných metod diagnostikovali agresivní typ nádoru v kosti předka

dnešního člověka, který tu žil a zemřel zhruba před 1,8 milionu let. Ani tehdejší imunitní systém se tedy bujení neubráníl.

VELKÁ VÍTĚZSTVÍ BEZ MEDAILÍ

Česko, respektive jeho zdravotnictví, umí bojovat s rakovinou velmi dobře. V mezinárodním výzkumu „Připravenost země na boj s rakovinou“ obsadilo v roce 2021 osmé místo. Do výzkumu se

zapojuje okolo 29 zemí ze všech světadílů, přičemž Česká republika se přidala poprvé. Na základě výzkumu vzniká index se 45 ukazateli z oblasti zdraví, lékařské vědy, dostupnosti péče nebo prevence. Je to dobrá zpráva především pro ty, kdo svůj boj s onkologickým onemocněním již svádějí.

Poslední údaje Ústavu zdravotnických informací a statistik ČR uvádí, že počet nově zjištěných onemocnění zhoubných novotvarů (tzv. incidence) setrvala roste. Každoročně je v ČR diagnostikováno až 90 000 onemocnění.

Ženy nejčastěji bojují s rakovinou prsu, muži s rakovinou prostaty. V celkovém pohledu je však nejfrekventovanější kožní nádor. V evropském srovnání stojíme v incidenci na 16.–17. místě, u řady onkologických diagnóz však obsazujeme přední místa statistik.

Okolo 8 000 lidí ročně si od lékaře vyslechne zprávu o tzv. druhé rakovině. Nejde přitom o návrat již vyléčeného nádoru ani o metastázi původního karcinomu, ale o další výskyt novotvaru, který je na prvním nezávislý. Z počtu všech nově diagnostikovaných zhoubných nádorů tvoří druhá rakovina už celkem 18 procent. Bohužel.

Vše o programech STOP, zejména jak je čerpat, naleznete na stránkách www.ozp.cz. K objednání můžete využít Asistenční službu OZP. Přehledné informace naleznete přímo na odkaze pod tímto QR kódem.



Nenápadný pár před krizí

České republice patří smutné celosvětové prvenství v počtu výskytů rakoviny ledvin. Podobně jako u jiných typů rakoviny, i tato přichází nenápadně. První příznaky se objevují až v době, kdy funkce tohoto párového orgánu klesá na třetinu své zdravé kapacity.

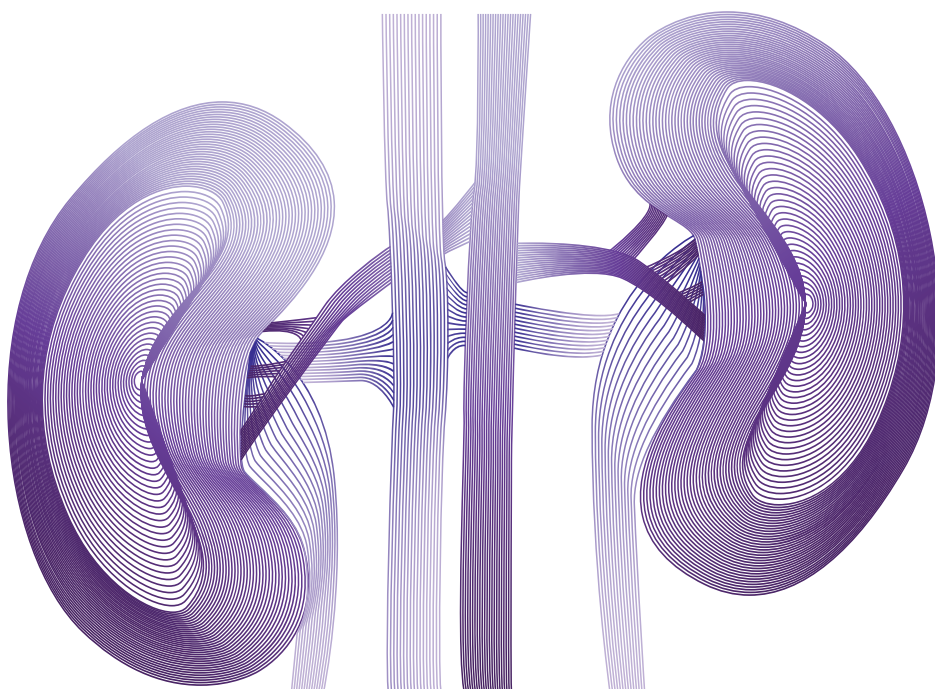
Screening ledvin hrazený z veřejného zdravotního pojištění v Česku neexistuje. Proto OZP nabízí svým pojištěncům program STOP rakovině ledvin a nádorů břišních orgánů, který se soustřeďuje zejména na sledování stavu ledvin a dále také orgánů v horní polovině břicha. Jedná se o ultrazuková bezbolestná vyšetření ledvin, jater, žlučových cest, slinivky a sleziny. Přestože nádorové onemocnění ledvin postihuje více muže, a to většinou ve věku mezi 60 a 80 lety, bezplatný program mohou absolvovat u OZP všichni pojištěnci už od 50 let věku.

CO SE BUDE DÍT

Jako klienti OZP a uživatelé VITAKARTY můžete kontaktovat Online medicínskou poradnu a nechat si od lékaře nebo specialisty vysvětlit, jak se na vyšetření připravit. Proč před ním nejíst, a kolik kterých tekutin vypít. Vyšetření za pomoci ultrazvuku je neinvazivní, využívá pohlcování a odraz ultrazukových vln skrze zdravé i patologické tkáně. Provádí se vleže, na břicho vám vyšetřující nanese malé množství gelu, přiloží sondu a jejím pohybem prohlédne vyšetřovanou oblast.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Jsou nenápadné, zaměnitelné s řadou jiných méně zákeřných neduhů. Může jít



Vyšetření ledvin je pro klienty OZP v dané věkové kategorii bezplatné.

o tupou bolest v bederní krajině, únavu, nechutenství, noční pocení, teploty nebo vysoký krevní tlak. Přítomnost krve v moči je signálem, abyste lékaře kontaktovali ihned.

TŘI Z RIZIKOVÝCH FAKTORŮ, POD NAŠÍ TAKTOVKOU

Příčina vzniku zhoubného onemocnění ledvin není ještě vyjasněna. Určitě jim neprospívá kuřáctví, obezita a vysoký

krevní tlak. V prevenci vám pomůže 30 minut aerobního cvičení 3× týdně.

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Dodržujete pitný režim?

Oznámkuje se jako ve škole.

1

2

3

4

5

Problém tlustý a konečný

Rakovinou tlustého střeva a konečníku v ČR onemocní ročně přes 7 000 lidí, jedná se tak o třetí nejčastější typ u mužů i žen. Víc než jinde tu platí, že jsme to, co jíme. 1,5 metru tlustého střeva jistě souhlasí.

Zdroje: UZIS, Loono

Nepodceňujte pocity špatného trávení ani svůj BMI index. Jděte na prohlídku. A i přestože je vyšetření tlustého střeva a konečníku hrazeno z veřejného zdravotního pojištění až od 50 let, u OZP ho můžete absolvovat již mnohem dříve, a to ve věku od 40 do 49 let díky programu STOP rakovině tlustého střeva a konečníku.

CO SE BUDE DÍT

Prevence spočívá v provedení testu, umožňujícího prokázat stopové známky krve ve stolici, které mohou být signálem přítomnosti zhoubného nádoru. Preventivní vyšetření provádí praktický

lékař, u kterého jste registrováni. Pacient je ihned informován o výsledku testu a v případě, že je pozitivní, lékař, případně Asistenční služba OZP, zajistí speciální kolonoskopické vyšetření, které určí příčinu krvácení.

Tlusté střevo vystylají střevní buňky, které se obměňují v průměru za 1–3 dny.

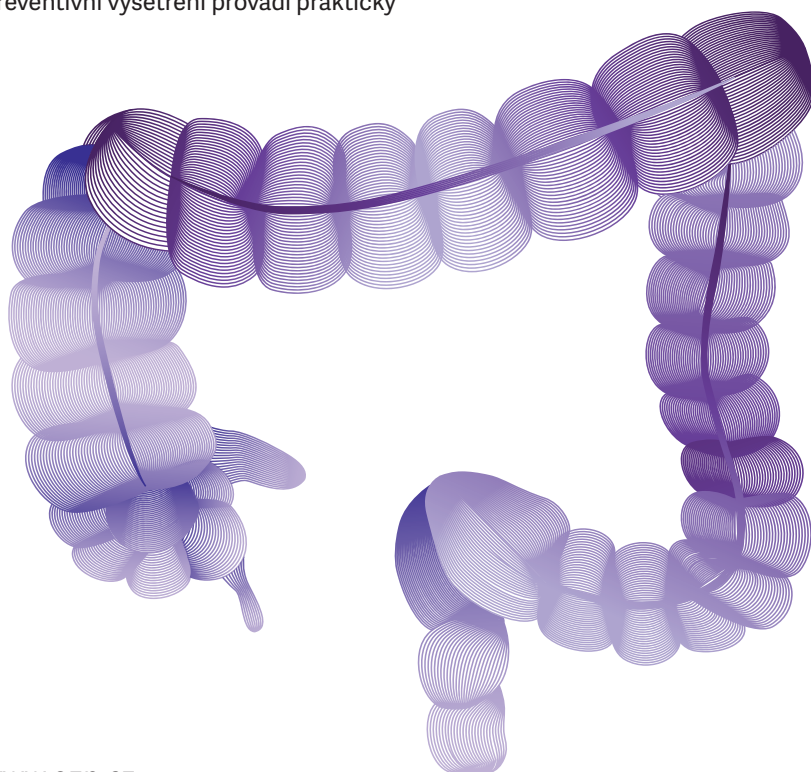
VAROVNÉ SIGNÁLY

Naše tělo je chytré a o potížích nám dává vědět. Když je střevo v nepohodě, poznáte to takto: Střídají se vám průjmy a zácpy, stolice je nepravidelná, vnímáte, že vyprazdňování je nedokonalé nebo obtížné. Stolice odchází v úzkém proužku. Břicho je vůbec v nepohodě. Sledujte také neodůvodněnou ztrátu hmotnosti, únavu a slabost.

TŘI Z RIZIKOVÝCH FAKTORŮ POD NAŠÍ TAKTOVKOU

Nezdravá strava, přemíra hovězího masa, uzeniny a tučná jídla. Nedostatek vlákniny, jež střevo čistí od škodlivin. Kouření, které zvyšuje riziko rozvoje rakoviny tlustého střeva a konečníku až o 20 procent.

Střevní bakterie váží dohromady neuvěřitelných 1,5 kilogramu.



Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Jak jste na tom s prevencí?

Oznámte se jako ve škole.

1

2

3

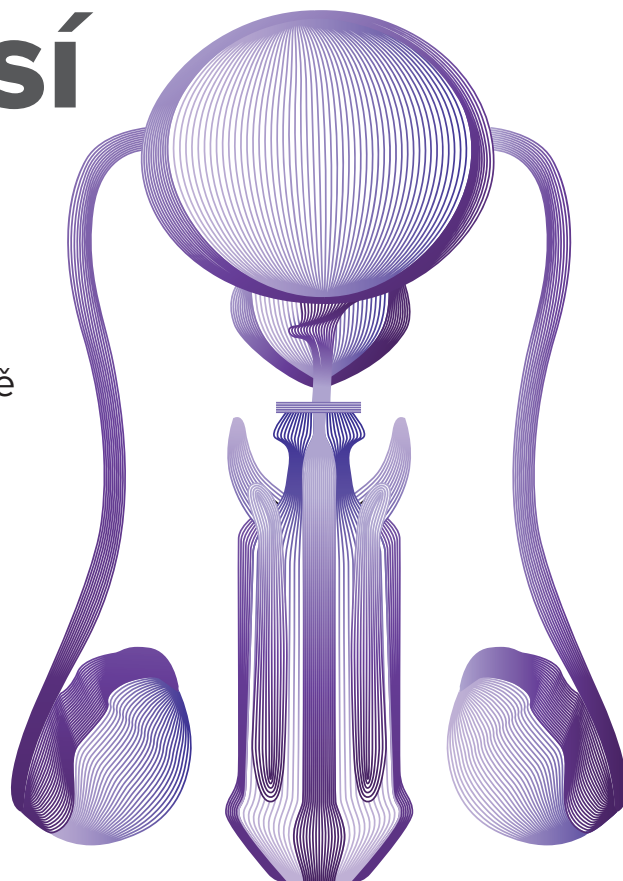
4

5

Prostata hlásí problém

Toto hlášení začne smutnou zprávou: rakovina prostaty si v České republice ročně vyžádá tisícovku životů našich manželů, partnerů, synů nebo přátel. Každoročně je diagnostikováno okolo 8 000 nových případů. Lepší zpráva je, že i tomuto zhoubnému nádoru lze předcházet. Nebudme k němu slepí.

Zdroje: UZIS, Český statistický úřad, Loono



S rakovinou prostaty bojuje v naší zemi přibližně 66 000 mužů. Řada z nich může za své uzdravení vděčit včasnému rozpoznání choroby. Počáteční stav karcinomu prostaty je ve většině případů jediným, který může být úplně vyléčen. To je jasný signál, abyste šli na preventivní prohlídku včas. Program STOP rakovině prostaty mohou využít muži, klienti OZP, již od 40 let, a to zdarma a dokonce opakovaně každý rok.

CO SE BUDE DÍT

Bude to trochu nepříjemné, ale chvilkové nepohodlí vám dostatečně vyváží pocit, že jste pro prevenci udělali to nejlepší, co jste mohli. Klinické vyšetření probíhá per rectum (konečníkem). Jelikož je stěna konečníku velice jemná a tenká, jde právě pouze na tomto místě bezpečně prostatu nahmatat, a zjistit, zda se na ní neobjevují nějaké zduřeni. Druhé vyšetření probíhá z malého vzorku krve, ve kterém se zjišťuje

přítomnost vyšší hladiny krevní bílkoviny PSA v době, kdy nemocný ještě nepocituje žádné subjektivní obtíže.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Obecně nás tělo vždy varuje změnami v podobně nechutenství, hubnutí, únavy či celkové slabosti. U pokročilých nádorů, které se už šíří do močového měchýře nebo trubice, jsou hlavními příznaky pacientů různé potíže při močení. S rakovinou prostaty (žlázy předstojné) se v současnosti potýká až o 70 procent více mužů, než tomu bylo v 90. letech.

TŘI Z RIZIKOVÝCH FAKTORŮ, POD PÁNSKOU TAKTOVKOU

Významným, avšak ovlivnitelným faktorem je bezpochyby nezdravý životní styl – kouření, jídelníček přespříliš bohatý na tuky či nadměrná konzumace alkoholu. Na základě rozsáhlé studie v USA vědci uvedli, že chlapci, kteří začnou sexuálně žít ve věku 13 až 16 let, mají až dvaapůlkrát větší riziko

Muži po čtyřicítce za vyšetření, které má hodnotu 1 200 korun, neplatí, lékařům vše hradí OZP.

rakoviny prostaty. Nikdo také není věčně mlád. Jednou z možných příčin rakoviny prostaty je i hormonální nerovnováha mužského pohlavního hormonu testosteronu.

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Žijete zdravě?

Oznámte se jako ve škole.

1

2

3

4

5

Závod o prsa

Až 90 000 žen je u nás postiženo onemocněním rakoviny prsou, v průměru každý rok si 7 000 dalších žen vyslechne, že svede boj o svá prsa. Počet těch, které v souvislosti s ním zemřou, se každoročně blíží ke dvěma tisícům. Uff.

Zdroje: UZIS, Český statistický úřad, Loono, Linkos

Zachytí-li se zhoubný nádor prsu včas, existuje téměř 95procentní pravděpodobnost vyléčení. České zákony a zdravotnictví i proto zakotvilo, že mamografický screening je pro ženy od 45 let zdarma v rámci veřejného zdravotního pojištění a pojišťovny jej hradí automaticky. Nechcete čekat do pětačtyřicítky? Skutečně nemusíte, bezplatný preventivní program STOP rakovině prsu je v OZP určený ženám již od věku 40 let. Od 1. září 2021 přispívá OZP také na sono/ultrazvuk prsu bez omezení věku.

CO SE BUDE DÍT

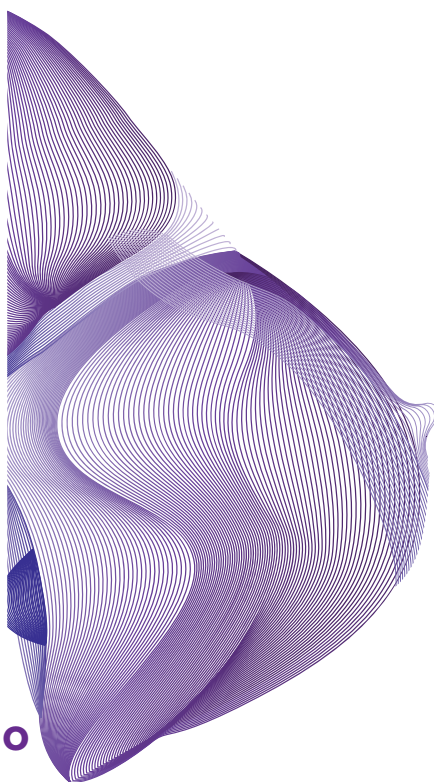
Klinické vyšetření zahrnuje jak anamnézu, fyzikální vyšetření, laboratorní vyšetření nebo zobrazovací metody, tak případně další metody, které vedou ke stanovení diagnózy. Při vyšetření mamografem lze odhalit nádor už v době, kdy ještě nepocítujete žádné obtíže, a nádor dosud není patrný na pohmat. Průměrná velikost prsou v ČR je D,

Mamma – latinsky prsa či matka, jsou vyživovací žlázy pro miminko. Ve 100 ml mateřského mléka je cca 67 kcal.

největší L. Taková prsa se pak snímkují na 4krát a snímky se spojují.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Bulka v oblasti hrudníku je asi nejznámějším strašákem. Zpozornět byste měla také tehdy, když v okolí prsou zaznamenáte pomerančovou kůži, vyrážku, začervenání. Zaměřte se i na změnu tvaru bradavek nebo výtok z nich. Nezisková organizace Loono uvádí, že celých 30 procent rakoviny odhalí naši milovaní. Názorně proto vyučuje, jak si partneri mohou příslušná samovyšetření provádět navzájem.



TŘI Z RIZIKOVÝCH FAKTORŮ, POD DÁMSKOU TAKTOVKOU

Studie uvádějí vyšší výskyt karcinomu prsu u žen pravidelně konzumujících alkohol, dále také trend vyššího rizika vzniku onemocnění u obézních žen po menopauze a trend nižšího rizika u obézních žen před menopauzou. Pití alkoholu ovlivňuje hladinu estrogenů. U ženy, která vypije dvě až pět sklenek denně, je riziko onemocnění oproti abstinenkám asi 1,5krát vyšší. Strava má pak přímou souvislost s výskytem rakoviny obecně, protože kvalita jídla ovlivňuje, jak náš metabolismus bude pracovat. Také nadváha pracuje v náš neprospěch.

Vyšetření prsu má řada žen, klientek OZP, zdarma. Podpořte své manželky, maminky nebo dcery v prevenci.

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Věnujete se samovyšetření?

Oznámkuje se jako ve škole.

1

2

3

4

5

Ústa plná hořkosti

O rakovině dutiny ústní se zas tak často nemluví. Zvláštní, hořký paradox. Její první příznaky nejsou výmluvné, a lidé tak do ordinací přicházejí v pokročilém stadiu onemocnění. Přijdou-li včas, šance na vyléčení roste. Zejména pokud nekouří.

Zdroje: odborný web prolekare.cz; prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.; MUDr. Milana Šachlová, CSc. et Ph.D.



Kouření je z 90 procent příčinou rakoviny úst a krku, uvádí ve výukových videích na YouTube Státní zdravotní ústav ČR. Ano, kouření je návykové, a není lehké s ním přestat. Proč říci STOP rakovině dutiny ústní? Mezi nádory dutiny ústní řadíme nádory sliznice tváře, dásní, spodiny ústní, jazyka a tvrdého patra. Jedná se o velmi častou formu rakoviny. Základní prevencí je zdravý životní styl a absence návykových látek, ať už jde o nikotin, či alkohol. Návazná prevence pak zahrnuje návštěvu specialisty,

Bylo vám 25 let? Pak využijte možnost úhrady preventivního vyšetření dutiny ústní. Požádejte o příspěvek v rámci Kuponů STOP.

u kterého máte jako klient OZP v řadě případů nárok na vyšetření zdarma. Toto vyšetření je určeno všem pojištěncům OZP ve věku od 25 let a doporučuje se absolvovat ho jednou za dva roky, nejdříve však po uplynutí 24 měsíců po provedení předchozí preventivní prohlídky.

CO SE BUDE DÍT

Specialista si na vás doslova posvítí. Speciální přístroj, tzv. VELscope, dokáže zcela bezbolestně diagnostikovat nejen nádory dutiny ústní, ale i další patologické změny tkáně. Jeho technologie je založena na principech frekvence světla a jeho odrazu. Sliznice, která není zdravá, odráží určité frekvence světla jinak než okolní tkáň. K prevenci rakoviny ústní dutiny patří i pravidelné návštěvy zubního lékaře a dodržování ústní hygieny.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Pokud cítíte nezvyklý diskomfort v ústech, pod jazykem a podobně, poraďte se odborníkem. Zpočátku mnoho lidí zamění bující rakovinu dutiny ústní

za nastupující bolesti zubů. Jejím dalším a častým příznakem je u kuřáků i nekuřáků zápach z úst. Pokud si všimnete skvrn nebo jiných útvarů v ústech, běžte k lékaři. Stejně tak, máte-li potíže se žvýkáním, polykáním nebo pohybem čelisti. Rakovinu úst může provázet necitlivost v ústech, zesílení stěny tváře nebo změny hlasu.

RIZIKOVÝ FAKTOR ČÍSLO 1

Je to samozřejmě kouření. Pokud kouří abstinents, riziko rakoviny úst a krku u něj je asi 10× vyšší než u nekuřáka. Pokud pije alkohol nekuřák, tak je u něj riziko asi 4× vyšší. Pokud je někdo kuřák a pije alkohol, riziko rakoviny ústní dutiny a krku se u něj zvyšuje 40× oproti nekuřáku-abstinentovi.

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Daří se vám přestat kouřit?

Oznámte se jako ve škole.

1

2

3

4

5

Mentální fitness pomáhá

Alzheimerova nemoc může potrápít i čerstvé čtyřicátníky. Neváže se totiž výhradně na seniorský věk, ale může postihnout i ty, kdo svůj mozek a jeho kapacitu netrénují.

Zdroj: Mentem

Alzheimerova nemoc je typem demence a zároveň i nejčastější příčinou jiných typů demence. Pokud v mladším věku mentálně, fyzicky i společensky lenošíme, přispíváme ke vzniku Alzheimerova měrou vrchovatou. Nevytváříme si náhradní mozkovou kapacitu, díky které se daří projevům Alzheimerova docela dobře vzdorovat. Lze být ale ještě aktivnější a zjistit své dispozice k tomuto degenerativnímu onemocnění v rámci preventivního

vyšetření OZP. Je určeno pro všechny pojištěnce ve věku 40 let včetně a více. A lze ho absolvovat každoročně.

CO SE BUDE DÍT

Jde o 60minutový program s vyšetřením paměti a kognitivních funkcí, které absolvujete v centrech České alzheimerské společnosti. Kontaktní seznam je k dispozici na stránkách OZP. Každý pojištěnec po něm obdrží dárek v podobě Sešitu pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí.

ZÁBAVNÁ PREVENCE

Náš mozek nikdy nespí, stále se v něm něco děje. Ten průměrný má přes 100 trilionů synapsí, spojuj mezi jednotlivými nervovými buňkami. Synapse vznikají učením nových věcí, ať už jde o sportovní aktivitu, čtení knížek nebo poznávání nových lidí a udržování společenského kontaktu. To vše je nejlepší prevencí proti Alzheimerově chorobě, která jinak podle odhadů bude v roce 2030 jednou z pěti nejčastějších chronických onemocnění v ČR.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Fakt, že zapomináte, kde jsou brýle, je naprosto v pořádku. Problém začíná v okamžiku, když je najdete vy nebo někdo z rodiny na místě, kde nemají co dělat. V chlebníku nebo v krabičce v mrazáku mezi zeleninou. Biologickou příčinou takového zapominání a demenčních stavů je nadměrné množství amyloidu beta v mozku – peptidu, který způsobuje odumírání mozkových synapsí. Udržujte se proto fit po celý život.



Bud'te chytrí a dejte svému mozku šanci ukázat, v jaké je kondici.

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Dbáte na aktivní život?

Oznámkuje se jako ve škole.

1

2

3

4

5

Tahoun a hrdina

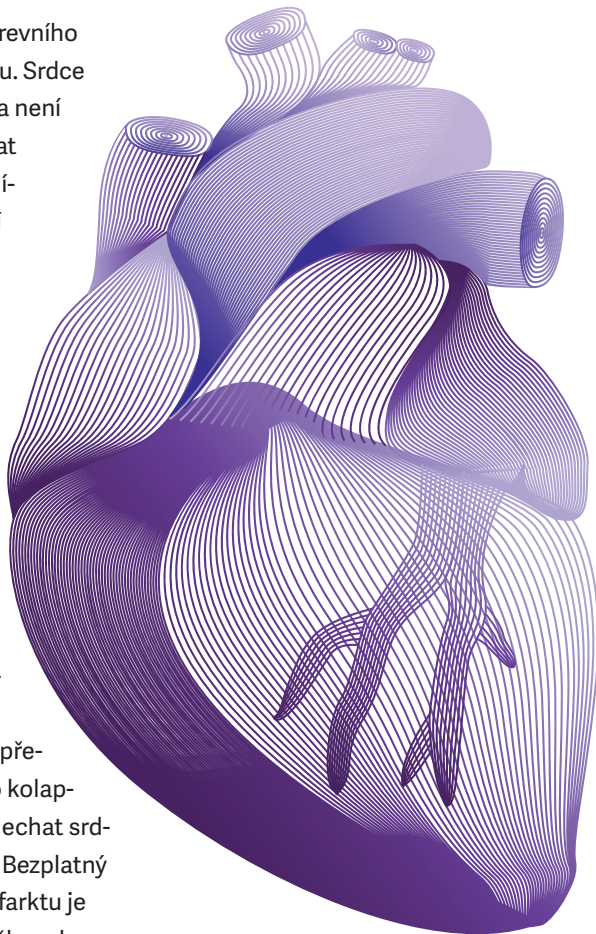
Miminkům v mamčině bříšku začíná tlouci srdíčko ve třetím týdnu těhotenství. Za život pak natepe okolo tří miliard tepů, průměrně váží 350 gramů. Naše srdce. Jak předcházet jeho infarktovému stavu?

Zdroj: Loono

Infarkt je náhlé přerušení krevního zásobování srdečního svalu. Srdce pak nepracuje tak, jak má a není schopné správně pumpovat krev. Tělo nemá dostatek kyslíku a začne kolabovat, dostaví se pocit nedostatku dechu, bledost, pocení, úzkost, nevolnost, bolest na hrudi, která trvá alespoň 20 minut a ztráta vědomí. V takovém případě volejte 155, neváhejte, nečekejte ani minutu.

Řada lidí se v této krajní situaci vůbec nemusí ocitnout, stačí vyslyšet apel na vhodnější stravování a aktivní odpočinek na čerstvém vzduchu. Rozhodně je dobré přestat testovat, kolik cigaret do kolapsu ještě zvládnete, a také si nechat srdce prohlédnout u odborníka. Bezplatný preventivní program STOP infarktu je určen pojištěncům OZP ve věku od 30 let do 55 let. V tomto věkovém

Srdeční sval táhne celý náš krevní oběh, čímž okysličuje krev a tělo. Čím lépe to dělá, tím snadněji se nám žije, pracuje a sportuje.



rozpětí OZP hradí péči za vás z fondu prevence. Teprve po 55. roku jsou vyšetření hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

CO SE BUDE DÍT

Prevence spočívá v komplexním vyšetření srdce včetně poslechu karotid (krkavice), laboratorního biochemického vyšetření a EKG. Cílem programu je předcházet civilizačním onemocněním a snížit riziko onemocnění srdce a cév. Vyhnut se infarktu.

Když je unavené srdce, je unavené celé tělo. Srdce podává hrdinské výkony, neboť za minutu přečerpá v průměru 5 litrů krve.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Infarkt se může projevit déletrvajícím bolestí zad, dále bolestí na hrudi, která trvá nepřetržitě alespoň 20 minut. Postupující infarkt poznáte podle stoupající bledosti, pocení, nevolnosti a nedostatku dechu.

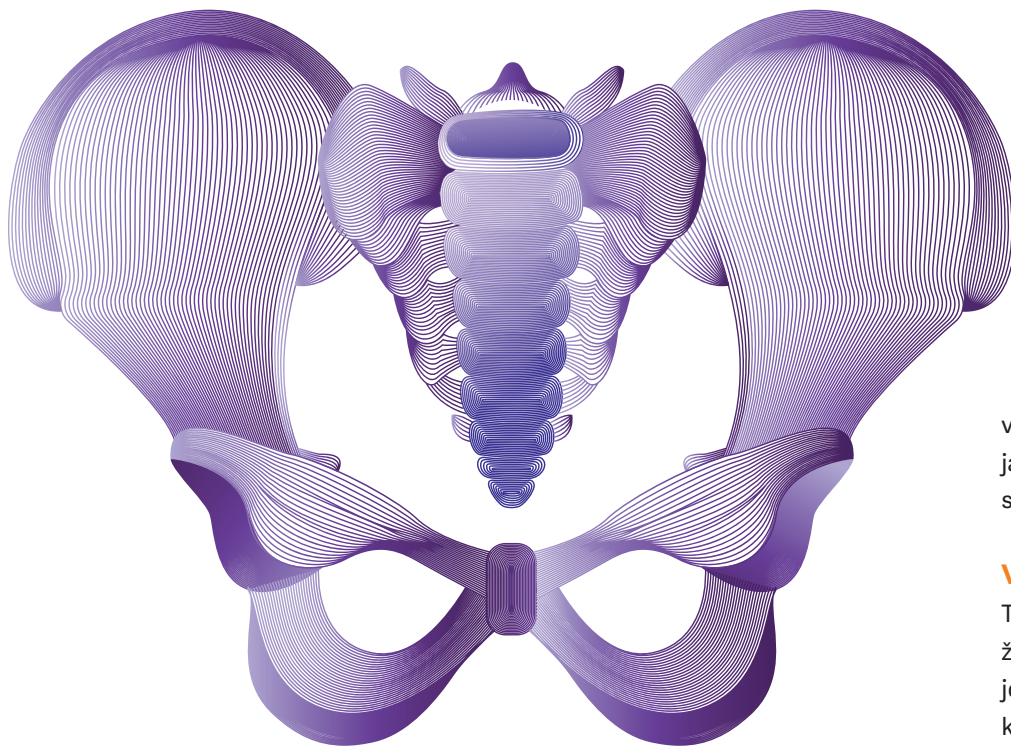
RIZIKOVÝ FAKTOR ČÍSLO 1

Kouření. Cigareta obsahuje 60 rakovinných látek, jako jsou například dehet, kadmium či toluen. Opravdu byste je dobrovolně konzumovali, kdyby nebyly zabalené v bílé trubičce? I při pouhém pobytu v zakouřené místnosti jsou změny na vnitřní výstelce vašich cév patrné už po několika minutách.

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Už jste si nechali vyhodnotit křivku EKG? Oznámte se jako ve škole.

1 2 3 4 5



Vyšetření stavu kostí po 50. narozeninách vám OZP 1× za dva roky uhradí.

vyšetření je lékař schopen odhadnout, jak velká jsou rizika zlomenin spojených s osteoporózou.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Téměř by se patřilo napsat, že nejsou žádné a lidé trpící osteoporózou přijdou k lékaři až s první zlomeninou, ke které došlo v důsledku oslabených kostí. Postupný průběh osteoporózy se může projevovat pobolíváním v zádech nebo zvětšujícím se zakřivením páteře. Příznakem je postupná deformace postavy, výška postavy se zkracuje o 10 centimetrů a více. Vyšší riziko osteoporózy mají ženy po menopauze, neboť u nich dochází ke snížení produkce ženských pohlavních hormonů. Zlomeninu v důsledku osteoporózy utrpí během svého života 40–50 % žen ve věku nad 50 let.

RIZIKOVÝ FAKTOR ČÍSLO 1

Nedostatek pohybu. Co v mládí natrénujete, z toho budete později čerpat. Zafixujte si cvičení do své životosprávy. Využijte příspěvků OZP na sportovní pomůcky, zároveň můžete čerpat příspěvek na fitness nebo bazén. Žijte pohybem.

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Hýbete se 1 až 5 dní v týdnu?

Oznámte se jako ve škole.

1

2

3

4

5

Zabijácké pohodlí

Pohodlí nás ubíjí. Tělo potřebuje pohyb, naše kosti trénink. Bez pohybu neproběhne například dostatečná látková výměna kostní tkáně, kosti onemocní a řádnou. Takzvanou osteoporózou je v ČR postiženo okolo 850 000 lidí.

Zdroj: Kráslová, E., Kvítková, J. Osteoporóza – aplikace Prolia. Revmatologický ústav, Praha

Osteoporóza si získala nechvalně známou přezdívku „tichá epidemie 21. století“. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) více než 25 procent dospělých a přibližně 80 procent mládeže nemá dostatek pohybu. Program STOP osteoporóze je určen všem pojištěncům OZP ve věku od 50 let výše. Vyšetření je realizováno ve spolupráci s odbornými poskytovateli

zdravotních služeb, kteří jsou vybaveni celotělovým denzitometrem, tedy přístrojem na měření hustoty kostí. Pro klienty OZP je bezplatné.

CO SE BUDE DÍT

Vyšetřovací metoda pomocí denzitometru je rychlá, pacienta nezatežuje a je bezbolestná. Seznam poskytovatelů tohoto vyšetření naleznete na webových stránkách OZP. Díky denzitometrickému

I bodyguard potřebuje ochranu

Kůže je náš věrný bodyguard, který nás chrání 24 hodin denně. Při takovém výkonu není divu, že i ona ocení podporu: omezte pobyt na přímém slunci v létě i v zimě a zaměřte se na samovyšetření. Jděte na preventivní prohlídku také s dětmi. Jedenkrát ročně je zdarma.

Zdroj: Loono



Kdy si uděláte nejbližší samovyšetření?

nebo digitální dermatoskop. Manuální dermatoskop je nejčastější, jde o osvětlenou 10–20× zvětšující lupu. Běžná lupa se už tak často nepoužívá, ale zkušený specialista má znaménka v oku natolik, že s ní podezřelý útvar na kůži odhalí.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Odhálíte je i sami, a to samovyšetřením, když sledujete nežádoucí změny na znaménkách v pěti krocích. Odborníci doporučují věnovat se mu 1× za měsíc. Zaměřte se na jejich symetrii, ohraničení, barvu, průměr a růst.

TŘI RIZIKOVÉ FAKTORY, KTERÉ MÁME POD TAKTOVKOU

Řada rizikových situací je dobře známá, ale i tak stojí za připomenutí. Přímé sluníčko okolo poledne není až takový přítel, jak si často přejeme. Mezi 11.–15. hodinou je intenzita UV záření dvakrát vyšší než v 10 nebo 16 hodin, což kůži neprospívá. Dostatečně používejte širokospektré fotoprotektivní krémy s vysokým faktorem. Chraňte také oči.

Tělo dospělého člověka ve zdravé kondici pokrývá v průměru 1,6–1,8 m² kůže, která může onemocnět ekzémem, akné, infekcí, autoimunitním zánnětem, ale také rakovinou. Nádor kůže (maligní melanom) patří mezi nejzshoubnější a nejobtížněji léčitelné rakovinné nádory. Melanom se navíc

objevuje i v nízkém věku. Když se rakovina odhalí včas, je v 90 procentech případů léčitelná.

CO SE BUDE DÍT

Jde o jediný typ rakoviny odhalitelný pouhým okem. Vyšetření provádí dermatolog nebo dermatovenerolog vizuální prohlídkou. Může využít manuální

Koho z rodiny upozornit na preventivní prohlídku?

Jak šetrní jste ke své kůži?

Oznámte se jako ve škole.

1 2 3 4 5



PREVENCE RAKOVINY A CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

**I vy můžete využít až 6 000 Kč na prevenci.
Odhalte nemoc dříve, než se projeví a řekněte
s námi STOP rakovině, infarktu či osteoporóze!
ZAČNĚTE SI S OZP I VY!**



O-zóna v ohrožení

Zatímco si víc než rok zakrýváme ústa a nos maskami, někteří z nás pod ní odkrývají nové potíže: maskné, neboli akné pod rouškou. Co se děje pod maskou covidových roušek? A co s tím?

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Šárka Žemličková, Shutterstock.com

Covid-19 nám nedá spát už řadu měsíců. Za tu dobu jsme povětšinou přijali i fakt, že roušky a respirátory jsou běžnou součástí našich životů. Jsou doslova položkou našeho šatníku, v dámských kabelkách najdete vždy alespoň jeden rezervní balíček FFP2.

MUDr. Bc. Miroslav Důra z Dermatovenerologické kliniky VFN uvádí, že ač nám roušky a respirátory přinášejí benefit v prevenci před nákazou, naše kůže, ale také další obličejové partie, jejich užívání snáší hůř: „Při nošení ochrany úst a nosu se v obličejí mění termoklima, teplota na tvářích se zvyšuje a dochází k zapaření kůže. Vlhké prostředí přeje množení kvasinek a bakterií, a na povrchu kůže rychle vzniká nerovnovážné mikrobiální osídlení. To se zákonitě projeví pod rouškou i mimo ni,“ uvádí odborník. Výsledek? Maskné – kosmetický problém v o-zóně (na bradě a v okolí úst) je na světě.

Obdobně jako u jiných kožních potíží, se maskné vzhledem k mechanismu vzniku může vyskytnout i u těch, kdo potíže s pletí obvykle nemají. Lidé s citlivější pokožkou jí mohou vysloveně trpět,

a právě u nich je návrat k bezchybné pleti o to svízelnější, že roušky naše životy jen tak neopustí.

ACNE MECHANICA

I když na jaře 2020 bylo nošení prostředků ochrany úst a nosu pro většinu z nás novinkou, roušky a respirátory a s nimi spojené zdravotní dermatologické komplikace nevznikly z ničeho nic. V mnoha profesích jde o nutnou pracovní pomůcku a možné komplikace i jejich léčení jsou lékařům známé. Nicméně od propuknutí proticovidových opatření, kdy dlouhodobě a veřejně platila široká povinnost chránit maskou sebe i druhé, se výskyt maskné navýšil. „Takové aknézní projevy se řadí k tzv. acne mechanica neboli akné, která je způsobena vnějším podrážděním,“ objasňuje MUDr. Důra a doplňuje, že jde dokonce o celosvětový fenomén. Popisuje také základní kroky, jak se maskné nejlépe vyhnout, zabránit jejímu propuknutí a ušetřit si řadu dermatologických starostí.

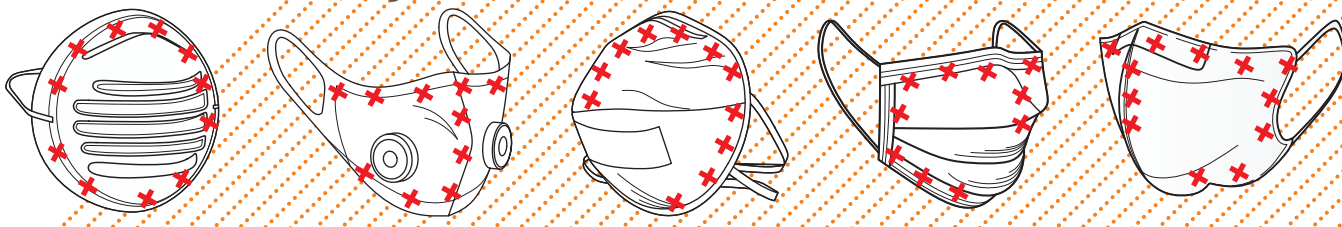
„Abychom předešli maskné, musíme dodržet několik zásad. Pod roušku například nepatří žádné líčení, jedinou výjimkou je vazelína na rty, která je hydrataje,“ vypočítává specialista české

dermatologie a lidem dále radí: „Další krok je výběr vhodného typu roušky nebo respirátoru. Jednorázové sice mají vyšší filtrační efekt, bývají však konzervovány formaldehydem, což je častý alergen. Pokud je to možné, dávejte přednost látkovým výrobkům, přívětivě jsou zejména bavlněné, a o ty se dobře staráme. Pokud jednorázovou roušku přece jen nosíte, pak ji po čtyřech hodinách vyměňte,“ upřesňuje s tím, že je dobré udělat si po čtyřech hodinách také krátkou, 15minutovou pauzu a roušku či respirátor ve vhodném prostředí odložit. Nechat pleť nadechnout. Zdravotničtí pracovníci v první linii pandemie koronaviru totiž mimo jiné zjistili, že takové obcerstvení kůži pomáhá. Pleť při pauze omyjte, obyčejná voda úplně stačí. Kdo chce být důslednější, může použít sprej s termální vodou.

ŽIVOT S ROUŠKOU

Roušky a respirátory tu s námi zůstanou i nadále a například v Asii jde o zcela běžnou věc i bez problému zvaného covid-19. Není totiž vůbec od věci si roušku nasadit a nosit, pokud cítíme i zcela běžné nachlazení. V každém případě jednorázové roušky po použití nesaďte, neschovávejte a rovnou je vyhoďte.

Citlivé kontaktní body





MUDr. Bc. Miroslav Důra

Od roku 2014 pracuje jako dermatovenerolog na Dermatovenerologické klinice 1. LF UK a VFN v Praze. Jeho oblastmi zájmu jsou zejména dermatoonkologie, venerologie a dermatopatologie. Pravidelně publikuje v tuzemských odborných časopisech. Volný čas rád tráví v šumavské přírodě či s knížkou pohádek.

Správný výběr

Jak vybírat zvlhčovače pokožky?

Sledujte přítomnost některé z těchto složek a přemýšlejte také o konzistenci. Pokud máte akné nebo máte tendenci k jejímu propuknutí, bývají gelové přípravky účinnější než jiné.

- Ceramidy
- Kyselina hyaluronová
- Dimethicone (který může také vytvořit bariéru, která pomáhá redukovat podráždění pokožky)

Mastná pokožka:

gelový zvlhčovač

Normální nebo smíšená pleť:

pleťové mléko

Suchá až velmi suchá pokožka:

krém

Roušky pro opakované použití perte na 60 stupňů Celsia, nepoužívejte aviváž a suché je přežehlete. Pamatujte, že s každým praním tkanina roušky prořídne a její filtrační funkce je pokaždé o něco nižší. Takto opotřebená rouška patří po posledním vyprání do koše. Vnitřních stran použité roušky nebo respirátoru se nedotýkejte, je na nich vysoká mykotická i bakteriální nálož. Čím méně kontaktů s ní, tím lépe pro nás, jak také upozornil Miroslav Důra.

Pokud je vaše pleť neklidná a potřebuje lékařský dohled, neváhejte se k odborníkovi objednat. S maskné míří k dermatologům v poslední době klienti bez ohledu na pohlaví, zejména pak mladší populace do 55 let. „Lékař nejprve určí původ problému a jeho druh, vysvětlí vám, jak se preventivně chovat a jakou léčbu nasadit. Může jít například

o krémy či gely, ve vzácně závažných případech o celkovou léčbu tabletami,“ představuje MUDr. Důra některé z příkladů.

Maskné není jediným neblahým důsledkem nošení roušek. Tím dalším jsou i tlaková poškození nad nosem nebo za ušima, ale také popraskané ústní koutky nebo syndrom suchého oka. „Mohu potvrdit, že také kolegové na očních odděleních se v době koronavirové setkávají s pálením a řezáním v očích mnohem častěji. I tady může být na vině rouška, respektive její nesprávné nasazení a nošení. Teplejší vzduch, který vydechne téměř rovnou pod oko, způsobí rychlejší odpařování složek v slzném filmu, a oko zůstává bez své plné ochrany,“ osvětluje MUDr. Důra potíže, které možná trápí také vás.

Trénink pro záchranu zdraví i životů

Simulační medicína je moderní způsob výuky ve zdravotnictví pomocí simulátorů, na základě imitace reálných věcí, situací a procesů. Centrum, které v této oblasti vzdělává mediky i lékaře, se nyní, pod taktovkou Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví (IPVZ), připravuje i v České republice.

PŘIPRAVILA: Redakce FOTO: Archiv IPVZ

V posledních letech se simulační medicína rychle rozvíjí. Zdravotníkům umožňuje bezpečně si vyzkoušet a nacvičit zákroky v praxi třeba i méně časté nebo méně obvyklé. Simulované situace jsou natolik reálné, že umějí překvapit i samotné účastníky. Největším přínosem je simulační vzdělávání pro obory akutní medicíny, jak v rozhovoru uvádí ředitel IPVZ, doc. MUDr. Roman Škulec, Ph.D.

Proč právě nyní vznikla potřeba vybudovat simulační centrum?

V České republice donedávna přetrvával encyklopedický způsob vzdělávání. V tom jsme perfektní a obecně to není špatně, ale méně důrazu a času bylo věnováno tomu, jak s informacemi naložit a jak je využít zejména v akutních a krizových situacích. Simulační medicína je založena na tom, že se vytváří určité klinické scénáře a situace, které napodobují reálné situace a dotýčný zdravotník nebo zdravotnické týmy mají za úkol situaci řešit. Jedná se tak o nácvik nejen jednotlivých procedur, ale i systematického uvažování, týmové práce a netechnických dovedností.

Jak vznikla myšlenka vybudování simulačního centra v této podobě a s tímto zacílením?



Myšlenka vznikla v diskusích autorit v oborech intenzivní medicíny, anesteziologie a urgentní medicíny a následně ve spolupráci s ministerstvem zdravotnictví. Celý projekt se od původní myšlenky připravoval zhruba 3 roky. Nejedná se tedy o nepromyšlenou akci.

To vypadá, že se jedná o poměrně velký projekt, a to nejen technicky, ale i stavebně.

Vybudování simulačního centra bude trvat následující zhruba čtyři roky. Momentálně finalizují jednání o projektu, výstavbě a financování. Na podzim příštího roku bychom měli začít stavět

a celý projekt by měl být hotov do roku 2025.

Už je tedy definitivně jasné, kde simulační centrum bude?

Místo už je vybráno. Jde o jeden z nevyužívaných objektů Psychiatrické nemocnice Bohnice v Praze (PNB). Primární otázkou bylo, zda stavět nový objekt, nebo využít možnosti nějakého již existujícího. Vzhledem k tomu, že simulační centrum bude využíváno zdravotníky z celé republiky, tak bylo nutné posuzovat i dopravní obslužnost a celkovou infrastrukturu. Jako pragmatická varianta pak vyšla právě již stojící budova



Doc. MUDr. Roman Škulec, Ph.D.

Simulační medicína napodobuje reálné situace a zdravotník nebo zdravotnické týmy je řeší. Jedná se nejen o nácvik zdravotnických procedur, ale například i systematického uvažování.

v areálu v PNB, což by měla být zároveň i levnější a stavebně rychlejší varianta.

Co vše bude možné v připravovaném simulačním centru najít?

Budeme v něm umět simulovat kompletní proces ošetření pacienta vyžadujícího

akutní péči, tedy provoz přednemocniční neodkladné péče, moderní urgentní příjem, jednotku intenzivní péče a operační sály. Zároveň objekt umožňuje simulovat i obtížné terénní situace jako autonehody, zásahy v horách a také situace typu hromadných neštěstí. Na finálním

Vizitka

Doc. MUDr. Roman Škulec, Ph.D., je český lékař se specializací na interní medicínu, kardiologii a urgentní medicínu. Působí jako klinický lékař a vysokoškolský učitel na LFHK UK a během své praxe získal mnoho zkušeností s pregraduální i postgraduální výukou. V červnu 2021 byl jmenován ředitelem Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví.

technickém vybavení budeme pracovat ještě několik měsíců, protože nyní je hlavním úkolem koordinace stavebních úprav a s nimi souvisejícího velmi komplikovaného technického vybavení.

Simulační centrum bude určeno pro studenty nebo již hotové zdravotníky?

Simulační medicína se dnes všeobecně zavádí do všech fází vzdělávání ve zdravotnictví od pregraduální výuky až pochopitelně po postgraduální výuku. Naše centrum bude určeno především pro postgraduální výuku. Počet potenciálních klientů je jen v ČR několik desítek tisíc zdravotníků. Typicky jde o kolegy ze zdravotnické záchranné služby i z nemocnic.

V čem je v rámci tohoto typu vzdělávání nezastupitelná role IPVZ?

V současnosti IPVZ zajišťuje zejména nastavbové obory, specializační vzdělávání praktických lékařů a máme velké ambice i ve vzdělávání nelékařských profesí. Aktuálně máme zhruba 100 samostatných kateder, díky kterým umíme jednotlivé obory a samostatné vzdělávání v daném oboru sjednotit. Jsme zároveň jediní, kdo takto komplexně postgraduální vzdělávání zajišťuje. A pokud se máme rozhodnout, jak investovat finance do vzdělávání v budoucnosti, simulační centra jsou správná cesta.



Zelená má sílu

Brát, či nebrat, pít, či nepít, to je – oč tu běží. O bylinky, když jste v kondici nebo když jste nemocní.

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: Shutterstock.com

1.

ZLEHKA K VÁŽNĚMU

Pojďme si nalít čistého čaje – bylinky mají sílu. Jejich přírodní chemie na nás působí leckdy víc, než si umíme domyslet. I proto s nimi musíme zacházet s respektem a opatrností. Pozor ale, co pomáhá jednomu, může druhému škodit, z toho důvodu je zásadní poradit se s odborníkem. Naopak, zaručené recepty na Googlu jsou spíše zaručenou cestou, jak při jejich užívání pochybit. Jeden odlehčený příběh za všechny vážnější: „Při přípravách na státnice jsem si otevřela bylinkový čaj z lékárny pro

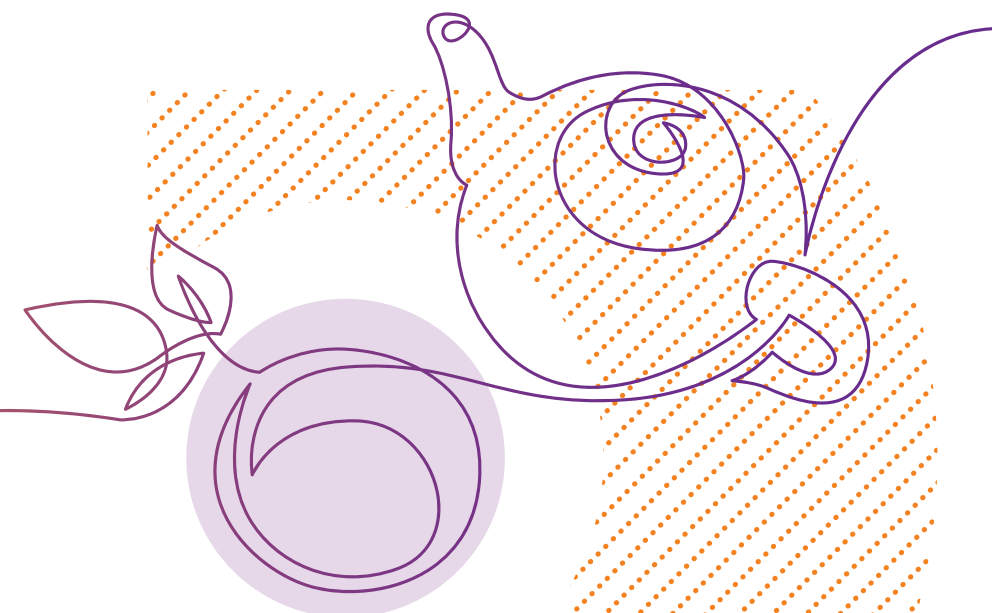
doplnění energie. Měl kolorovanou dárkovou krabičku s ilustrací čínské holčičky. Po pátém čaji na mne holčička začala mávat...“ Teď ale vážněji.

2.

LÉKAŘI & BYLINNÉ TERAPIE

Podle Mgr. Ondřeje Pleskota z Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice menší část odborníků bylinky odmítá pro jejich nižší léčebný účinek, většinová odborná obec bylinné terapie ale toleruje a je mezi nimi slyšet hlas zastánců herbální terapie. „Je-li člověk zdravý, tak užívání bylin v přiměřené

míře dovede zdraví podporovat. Mějme ale na paměti, že bylinné přípravky v jakékoliv formě od čajového nálevu až po sofistikované extrakty, by neměly být náhradou za střídou a vyváženou stravou, pravidelný pohyb a plnohodnotný spánek,“ zdůrazňuje Ondřej Pleskot. Doplnjuje, že v případě nemoci, ať jde o rýmu, nebo o komplikované problémy metabolismu, funguje naše tělo jinak a logicky se mění i naše vnímavost na jakékoliv rady. „Byliny jsou s námi tisíce let a pomohly milionům z řad našich předků. Určitě si nezaslouží odsuzování. My bohužel dnes od bylin očekáváme okamžitý účinek nebo účinek srovnatelný se silou medikamentů.



Je-li člověk nemocný a chce se vydat cestou bylinné léčby, může se obrátit na zkušené a školené fytotherapeuty.

Nicméně v tom síla bylin nespočívá,“ připomíná Pleskot a doplňuje jeden z rozdílů dvou směrů léčby:

„Medikamentózní léčba využívá přesně definované substance se známými účinky, při léčbě bylinami působí směs nejrůznějších látek, které jsou v bylinách v různých koncentracích.“

3.

FYTOTERAPIE NA AKADEMICKÉ PŮDĚ

Je-li člověk nemocný a chce se vydat cestou bylinné léčby, může se obrátit na zkušené a školené fytotherapeuty.

Greta Zítková se bylinkám a profesionální fytoterapii věnuje více než 30 let. Vystudovala farmacii a chemii, má za sebou letitou praxi v lékárně, nad kterou nakonec ale zvítězila práce s bylinkami a bylinnými směsmi. O svém know-how říká: „Znalosti získané studiem farmacie a následným postgraduálním vzděláváním jsou pro moji nynější práci velmi důležité, zejména vědomosti získané v následujících studijních předmětech – farmakognozie, farmakologie a klinická

farmacie.“ Bohatství fytotherapie (neboli bylinkářství) můžete dnes studovat přímo na několika českých univerzitách v řadě seminářů. Vážnost bylinkám také dodává zařazení přednášky MUDr. Jany Rudé Kučerové z Farmakologického ústavu Lékařské fakulty Masarykovy univerzity o využití léčivých bylin v onkologii na Brněnských onkologických dnech.

4.

FYTOTERAPEUTKA DOPORUČUJE

Odpověď těla na bylinnou léčbu se může lišit podle naší fyzické i psychické kondice. Jak nám prospívají, když jsme fit, a jak, když je to s naším zdravím nahnuté? „Používání bylinných čajů u zdravých jedinců zlepšuje kvalitu jejich života – fyzické i duševní zdraví. Správně sestavené bylinné kúry posilují a regenerují celý organismus i jednotlivé orgány, zbavují organismus odpadních látek, zbytků chemických látek z potravy i chemických léků,“ vysvětluje fytotherapeutka Zítková a přidává

zkušenosti s tím, že u nemocných správně připravené bylinky doplňují a zesilují účinek užívaných farmak i zmírňují či zcela odstraňují jejich vedlejší nežádoucí účinky. „Lidé s chronickým onemocněním mohou dosáhnout u většiny nemocí plného fyzického i duševního zdraví pravidelným užíváním bylinných kúr, které pomáhají odstranit příčinu nemocí.“

5.

BOOSTER PROTI NEDUHŮM

Zastánci léčiv a fytotherapeuté netvoří nesmiřitelné tábory, existuje řada společných cest. Na paměti vždy mějte, že léčiva i bylinky se užívají po konzultaci s lékařem a není od věci se zamyslet i nad kombinací volně prodejných doplňků stravy nebo vitaminů. Dobrým příkladem je e-book s názvem Doplňky stravy v onkologii, který pod vedením Ondřeje Pleskota sepsala skupina studentů univerzity v Pardubicích a který je ke stažení na stránkách České onkologické společnosti při České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Co se v ní dozvíme například o pepři a extraktu z něj? Piperin, extrakt z pepře, je tzv. izolovaná látka. Piperin se přidává za účelem zesílení účinku nejrůznějších látek, jde vlastně o takový booster. Svými účinky zvyšuje jejich biologickou dostupnost tak, že blokuje aktivitu enzymu, který jinak danou látku v zažívacím traktu velice rychle štěpí na neúčinné látky. Tím se takových látek dostane do krevního oběhu a k samotným buňkám nepoměrně více. Piperin ve spojení s kurkumínem působí jako silný antioxidant a jejich kombinace je doporučována i jako prevence rakoviny, zejména rakoviny tlustého střeva. Piperin takto funguje i s některými chemickými léčivy, u kterých lze po upřesnění lékařem brát menší dávku při zachování stejného účinku.

V objetí lázeňských procedur

Chcete udělat něco pro své zdraví? Zkuste lázně, které mají letitou tradici, a to nejen v Čechách. Přírodní léčivé zdroje, profesionální rehabilitace a správná strava jednoznačně přispívají ke kompletní regeneraci a relaxaci organismu. Pokud jste navíc pojištěncem OZP a bylo vám již 18 let, máte výhodu!

PŘIPRAVILA: Judita Hrubešová FOTO: Shutterstock.com, CzechTourism, Archiv lázní

OZP jako jediná zdravotní pojišťovna v České republice přispívá od začátku roku 2021 i na lázeňské procedury až dvěma tisíci korunami. Stačí jen vyplněnou a podepsanou žádost spolu s potvrzením o vaší úhradě lázeňských procedur doručit na kteroukoliv pobočku OZP nebo využít Kupon ve VITAKARTĚ. Jen si to představte – to je třeba několik masáží nebo bahenní zábal v léčivé rašelině.

2 NOCI, 2 PROCEDURY, 2 TISÍCE

Být klientem OZP má své výhody. Věnujte svému zdraví péči založenou na využití blahodárných účinků léčivých minerálních pramenů, poklidného lázeňského prostředí, příznivého klimatu a mnohaletých zkušeností. OZP vám při pobytu v českých lázních (jde o více než 30 měst se statusem lázeňského místa) ráda přispěje až 2 000 Kč. Nejde o žádné lehkomyšlné rozhazování, neboť čerpání má taková pravidla, aby příspěvek sloužil vašemu zdraví. Váže se proto na pobyt o minimální délce 2 noci včetně absolvování nejméně 2 léčebných procedur, na které OZP přispěje 50% jejich ceny. Do takových procedur se počítají jak vstupní prohlídky provedené lázeňským lékařem, tak léčebná balneoterapie. Příspěvek LÁZEŇSKÉ PROCEDURY je možné využít pouze



na procedury uvedené v seznamu léčebných procedur stanovených Svazem léčebných lázní České republiky, a to 1× v roce. Další informace najdete na www.ozp.cz.

V SRDCI KAŽDÉHO Z NÁS

„Lázně nejenže léčí, ale současně pomáhají nemocem předcházet. Pečují například o kondici nervů, dýchání, srdce, pohybového ústrojí nebo trávení. Vzhledem k tomu, že se OZP již řadu let snaží prostřednictvím svých programů pojištěnce k prevenci motivovat,

rozhodla se svou pestrou a obsáhlou nabídku benefitů rozšířit i o příspěvek na lázeňské procedury. OZP je tak první zdravotní pojišťovnou, která již od ledna 2021 poskytuje všem svým klientům od 18 let příspěvek na lázeňské procedury ve výši až 2 000 korun. Z dotazů, které průběžně dostáváme, víme, že je o tento benefit mezi klienty velký zájem. Jediným faktorem, který mu doposud stál v cestě, byla omezení spojená s covidovou pandemií. Lázně hrají svou důležitou roli nejenom v prevenci, ale i v doléčení. Navíc je známo, že jsou



Prevence rovná se základ pevného zdraví. I proto na vás ve VITAKARTĚ čeká Kupon s příspěvem 2 000 Kč na balneologické léčivé procedury.



srdeční záležitostí našeho národa," vysvětluje PhDr. Miloslava Lukešová, obchodní ředitelka OZP. Seznam světového dědictví UNESCO se navíc v červenci 2021 rozrostl také o jedenáct Slavných lázeňských měst Evropy. Mezi nimi je i trojka západočeských lázní. Konkrétně se tímto titulem mohou chlubit Františkovy Lázně, Lázně Karlovy Vary a Mariánské Lázně, které reprezentují

kombinaci výjimečné lázeňské architektury a léčebných procedur včetně balneologických postupů.

MEMENTO KLASICISMU

Malebné lázeňské městečko je věrohodnou vzpomínkou na dávné časy. Z náruče stromů, keřů a rostlin prosvítají úchvatné lázeňské pavilony, které jsou připomínkou klasicistní a empírové architektury z přelomu 18. a 19. století. Františkovy Lázně navazují na více než 200letou tradici. Využívají výlučně místní přírodní léčivé zdroje, kterými jsou sirnoželezitá slatina, přírodní léčivá minerální voda a přírodní zřídelní plyn. Díky těmto zdrojům je možné aplikovat metody nejmodernější medicíny v kombinaci s tradičními léčebnými

postupy. Léčba je vedena odbornými lékaři a vyškoleným zdravotnickým personálem, a je proto zárukou úspěšné léčby. „V našich lázeňských hotelech se zaměřujeme především na léčbu pohybového aparátu, kardiovaskulárních onemocnění, léčby gynekologických obtíží včetně léčby neplodnosti a také poskytujeme péči po onkologických onemocněních,“ vysvětluje vedoucí marketingu společnosti Františkovy Lázně AQUAFORUM, a.s. Eliška Vildová. V nabídce mají Františkovy Lázně i řadu různých relaxačních a rekonvalescenčních pobytů, které dopřejí tělu odpočinek a dodají potřebnou energii. Nejznámějším, ale také nejstarším místním pramenem je Františkův pramen.



ODKAZ CÍSAŘE KARLA IV.

Karlovy Vary žijí po celý rok svým kosmopolitním tempem. Pompézní lázeňskou architekturu včetně Vřídelní kolonády a samotného pramene Vřídlo navštěvují hosté z celé Evropy. Místní Alžbětiny lázně totiž nabízejí léčení pohybového aparátu s možností čerpat ambulantní rehabilitační péči, ale i nejkompletnější spektrum 60 procedur. „Poskytujeme především rehabilitační, lázeňské a wellness procedury, které se využívají při léčbě různých zdravotních potíží zahrnující například zažívací, kardiovaskulární, lymfatický nebo imunitní systém. Mají také blahodárny vliv při onemocnění dýchacího ústrojí, ale i u problémů spojených s psychikou,“ doplňuje ředitelka Alžbětínských lázní Stanislava Maulenová. V rámci procedur využívá odborný personál především místní vřídelní vodu, a to ke koupelím, střečním výplachům nebo irigaci dásní, ale také rašelínu, která slouží zejména k obkladům nebo jako přísada do koupelí. Klienti mohou navštívit také

solnou jeskyni, bazénový komplex s párou a saunou, laserové kosmetické centrum, ale i odborné lékařské ambulance gastroenterologie, neurologie, gynekologie nebo ultrazvukové diagnostiky.

TERAPIE S GOETHEM

Mariánské Lázně mají jedinečnou atmosféru. Kouzelné lázeňské parky, pseudo-barokní litinová kolonáda a působivé pavilony přímo lákají k romanci. Vždyť se zde do své Ulriky zamiloval i německý básník Goethe. Ve Spa & Wellness Hotelu Olympia se věnují především onemocněním dýchacího aparátu, mezi které řadíme chronické záněty, stavy po operacích a také astma. „Aplikujeme unikátní inhalační terapii FASET, která kombinuje tři léčebné efekty, a sice: parní inhalaci, aerosolovou inhalaci a nosní irigaci,“ objasňuje ředitel Spa & Wellness Hotelu Olympia Miloslav Smrž a dodává: „Tato terapie je velmi vhodná také pro stavy po prodělaném onemocnění covid-19 a je součástí

našeho speciálně sestaveného Lázeňského respiračního programu.“ K léčbě zde využívají především přírodní léčivý zdroj – konkrétně Lesní pramen, k pitné kúře a koupelím i mariánskolázeňské prameny – studené kyselky. V rámci termoterapie se používá přírodní rašelina a slatina, které pocházejí z regionálního ložiska. V Mariánských Lázních se léčí i onemocnění ledvin a močových cest, poruchy výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí. V neposlední řadě také onemocnění pohybového ústrojí.

Je naprosto jisté, že z českých lázní budete odjíždět naladěni na další návštěvu. Odpočatí a v lepší kondici.

Na lázeňské promenádě

.....
www.spa5.cz
www.frantiskovylazne.cz
www.olympiahotel.eu
www.lecebnelazne.cz

Sleva až 400 Kč a doprava ZDARMA

Slevu lze uplatnit prostřednictvím www.gsklub.cz
na **veškerý sortiment doplňků stravy a měřicí techniky** od společností GS a Cemio.

Kvalita surovin a přírodní původ našich přípravků jsou tím nejcennějším, co společnost GS nabízí. Každý produkt, jenž nese symbol GS a Cemio, odráží garanci, že dostáváte to nejlepší.



doplňky stravy

www.gsklub.cz

Způsob uplatnění:

1. Na www.gsklub.cz vložte do košíku zboží
2. V nákupním košíku vložte do pole „Chci použít slevový kupón“ slevový kód „**OZPBON**“ a sleva se načte automaticky dle výše celkové hodnoty v nákupním košíku.
3. **OZPBON** – sleva 100 Kč při nákupu nad 400 Kč
OZPBON – sleva 250 Kč při nákupu nad 799 Kč + doprava ZDARMA
OZPBON – sleva 400 Kč při nákupu nad 1200 Kč + doprava ZDARMA

Nabídku nelze kombinovat s dalšími akcemi a je platná do **31. 1. 2022**

Spím, anebo bdím?

Ema, tak se jmenuji. Věděli jste, že už chodím do první třídy? Maminka říká, že ten čas strašlivě letí, ale mně to tak nepříjde. Třeba hodina matematiky: čísel přibývá, ale do přestávky neuvěřitelně daleko.

PŘIPRAVILA: Judita Hrubešová FOTO: Shutterstock.com

Sedím ve třetí lavici vedle Elišky Procházkové. A dneska během tělocviku jsem zjistila, že se mi kýve zub. Také jsem si nejdříve myslela, že za to můžou ty žebřiny, co se mi najednou postavily do cesty. Ale ne. Jsem si jistá, že mě v noci navštíví Zoubková víla. Konečně. U zrcadla v koupelně morduju zub. Musí to být ještě dneska. Fíha, je venku!!!

Rozhodla jsem se, že dnes vůbec nepůjdu spát, chci se totiž se Zoubkovou vílou vidět osobně. A chci o tom pak vyprávět Elišce. Jenže do rána daleko.

A tak nejdříve skáču po posteli, pak přes švihadlo, dělám stojky na hlavě a taky hvězdy až ... chrrr ... pššš. Jen co má víčka sklapnou jako motýlí křídla, stojí u mé postýlky Zoubková víla a šepotá mi do ucha: „Pojď za mnou, Emo!“ A mé nohy se pomalu boří do pohádkové říše.

Vánek profukuje mezi stromy a listí se chvěje pod jeho dotekem jako zvonkohra. Tancujeme společně v rose za svitu měsíce, krotíme meluzínu v komínkách domů a vozíme se v peřejích hvězdného prachu a vůbec se máme báječně...

„Emo, vstávej, musíš do školy,“ slyším najednou mamčin hlas. Copak to nebylo doopravdy? Tohle, že byl pouhý sen? Na první dobrou cítím zklamání. Jako by mne někdo podvedl. A pak si říkám: „Není to přece jen jedno? Vždyť to bylo mé nejlepší dobrodružství!“ A proto vás prosím, sněte dál. V tom mi ruka zajede pod polštář, ale zoubek pod ním není. Takže? A co takhle zkusit žít svůj sen!



Slib bez pochyb

Zdraví je poklad. A to ten úplně nejcennější. Je to víc než nákladřák bonbonů a valník čokolády.

O zdraví musíme pečovat. Však to ví každý kluk a každá malá holka. Proto si také čistíme zuby a občas schytáme i nějaký ten bodanec, když je třeba nechat se očkovat. Jenže ne každý má takové štěstí. A ty, které něco trápí, je potřeba podpořit a dodat jim sílu. A proto si na těchto stránkách slibme, že se nikdy nebudeme smát třeba Péťovi z vedlejší třídy, který nosí rovnátka, nebo Aničce, protože má ekzém na ručičkách. Slibuji.



MUDr. Jadran

I když jsem mazaná všema mastma, sípu a kašlu, trápí mne astma. Záchvaty budí mne hlavně v noci, od astma není definitivní pomoci.

Přesto mi pomáhá vydat se k moři. Zdejší vzduch dobrý je, říkají doktoři. Jezdíme na Jadran do hotelu Luka, A já si tam našla i skvělého kluka.

OZP zaplatí většinu nákladů, ozdravné pobyty zvednou mi náladu. Nejsem tu jediná, kdo zde má astma, za všechny mohu říct, jak jsem tu šťastná. Moře je dobré na mnoho nemocí, Už nebudeme bacilů otroci!

Tip pro rodiče:

O ozdravných pobytech v Chorvatsku čtěte více na straně 38–39.

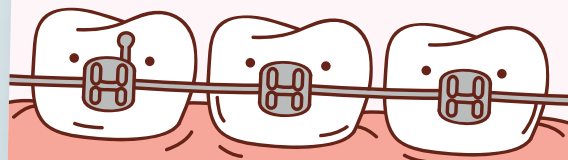
Plavu dobře, plavu rád!

Jednou bude ze mne plavec, teď jsem ale malý chlapec. Zatím chodím trénovat, plavecký styl zlepšovat.

Znak, kraul, prsa, motýlek, nejsem já to snílek? Jednou budu na bedně, zlato sbírat následně.

Pojišťovna na plavání, příspěvek dá znenadání. Pět set korun přispívá, ať sport tělu prospívá.

Holka nebo kluk, pojišťovně je to fuk.



Stoj vzpřímený

V puse mám lešení, drží ho drátky. Nejsem moc nadšený, nač zubní hrátky?

Zubař je nasadil, říká jim rovnátka. Zoubky mi srovnají to lepší je než pohádka.

Za chvíli budu mít zoubky jak latě. Rovné a vzpřímené, jak plůtek na chatě.

Tip pro rodiče:

Věděli jste, že OZP nabízí mimo jiné i příspěvky na rovnátka?





**Včetně
pojištění
Covid-19**

Na lyže BEZ STAROSTÍ

s pojištěním Vitalitas

- s příspěvkem OZP na pojištění léčebných výloh
- vysoké limity plnění
- výhodné pojistné

www.vitalitas.cz

 +420 261 105 390



VITALITAS
POJIŠTOVNA

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 (zaškrtněte)	<input type="checkbox"/> muž	<input type="checkbox"/> žena	

Adresa trvalého pobytu

Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné/orientační	<input type="text"/>
Obec	<input type="text"/>	PSC	<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 (pokud se liší od adresy trvalého pobytu)

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"/> evidence ÚP

Dosavadní zdravotní pojišťovna (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> 111 VZP	<input type="checkbox"/> 201 VOZP	<input type="checkbox"/> 205 ČPZP	<input type="checkbox"/> 209 ZP Škoda	<input type="checkbox"/> 211 ZPMVČR	<input type="checkbox"/> 213 RBP
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Údaje o OSVČ

IČO	<input type="text"/>	Číslo účtu pro platby pojistného	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
-----	----------------------	-------------------------------------	----------------------	-----------	----------------------

2 Kontakty pro elektronickou komunikaci

E-mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
--------	----------------------	---------	----------------------

Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení známých / zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> marketingová akce 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 údaji 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 zasílání 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 nabídce 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 zasíláním 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 zasílání 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



BENEFITY PRO KAŽDÉHO, SKVĚLÉ SLUŽBY & MODERNÍ TECHNOLOGIE

**I vy můžete využívat celostátní síť lékařů,
více než 60 benefitů, nonstop asistenční služby
i online pobočku v mobilu.**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!



WWW.CHCIDOOZP.CZ