

BONUS

ČASOPIS OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY

léto / 2022

OZP



Digitální projekty OZP
ODVAHA BÝT PRVNÍ
v oblastech eHealth

**ZDRAVOTNÍ
BENEFITY 2022**
pro klienty
OZP

Ladislav Špaček
**SPOLEČNĚ NA
PIEDESTALU ÚCTY
A RESPEKTU**

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



PEČUJEME O VAŠE ZDRAVÍ JIŽ 30 LET

- Celostátní síť lékařů
- Desetitisíce na benefity pro celou rodinu
- Online pobočka v aplikaci VITAKARTA
- Konzultace s lékaři online
- Dárek 30 kreditů do VITAKARTY na čerpání příspěvků

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



**+ 30 KREDITŮ
NA PŘÍSPĚVKY**

Vážení čtenáři,

letní vydání klientského časopisu BONUS je jako svěží koktejl namíchaný jen ze zdraví prospěšných ingrediencí. Poznejte tajemství jeho hlavní přísady, kterou je prevence. Právě ona je klíčová v péči o vaše zdraví.

Ze zákona nemůžeme vůči našim pojištěncům, kteří ke svému zdraví nepřistupují zodpovědně, nebo si ho dokonce vědomě poškozují, uplatňovat žádné sankce nebo negativní pobídky. Co však můžeme udělat, a jako jediná zdravotní pojišťovna jsme s tím už začali, je jít cestou, která bude motivovat naše pojištěnce k žádoucímu chování.

V letošním roce jsme naplánovali přispět na preventivní programy nejvyšší částkou ze všech zdravotních pojišťoven v přepočtu na jednoho pojištěnce, ale současně jsme nárok na jejich čerpání podmínili tím, že budou naši klienti absolvovat běžné preventivní prohlídky nebo v případě dentální hygieny – pravidelné návštěvy u stomatologa.



Musím přiznat, že z počátku jsme měli menší obavy z toho, jak naši pojištěnci tento přístup přijmou. Přece jen, ostatní pojišťovny žádné takové podmínky pro čerpání preventivních programů nevyužívají. A byli jsme mile překvapeni. Zdá se, že naši pojištěnci na tato pravidla přistoupili, počet schvalovaných žádostí je letos nejvyšší v historii naší pojišťovny.

OZP je otevřena novým možnostem. Stala se tak průkopníkem např. v oblasti používání moderních technologií, když před 11 lety představila jako první zdravotní pojišťovna online aplikaci (VITAKARTA) a umožnila tak přístup do klientské zóny nonstop. V roce 2021 zas umožnila svým pojištěncům používat jako první BankID. Lídrem se snaží být ale i na poli telemedicíny.

Chcete se dozvědět o novinkách a výhodách, které vám OZP nabízí? Přečíst si rozhovory s těmi nejlepšími ve svém oboru? Naučit se něco nového v oblasti péči o zdraví? Pobavit se? V našem BONUSU si najde každý z vás to své. I ti nejmenší. Tak ať vám náš mix přinese úsměv na tváři, dobrou náladu a odhodlání prožít svůj život co nejkvalitněji.

Léto, jak má být, vám přeje

Ing. Radovan Kouřil
Generální ředitel OZP



4

4 · V KONDICI

Smích léčí a OZP i její ambasadoři to vědí. Někdy je opravdu lepší se srdečně zasmát a získat nad světem nadhled.



20

8 · DVĚ STĚ SEDM

Zdraví nepočká. Neodbývejte péči o něj a využijte zdravotní benefity OZP.

20 · ZDRAVÝ NADHLED

Ten slepák na čtyřce!? Věty z nemocničních osmdesátek jsou v současné lékařské etiketě nelichotivým přešlapem, říká Ladislav Špaček, který magazínu BONUS poskytl exkluzivní interview.

26 · PORADTE SE S PROFESIONÁLY

Lázně patří do systému léčebné a preventivní péče. Na komplexní pobyty pro pacienty po hospitalizaci z důvodu zápalu plic a covidové infekce se letos jako první zaměřila OZP.

32 · O KROK NAPŘED

Telemedicína je obsáhlý pojem a její nástroje se prosazují nejen v dokonalé chirurgii, ale také při distanční terapii a v komunikaci s pacienty. OZP si s telemedicínou skvěle rozumí už několik let.

40 · ŽIVOT NA MAX

Zdravotní potíže nejsou vítané a některé nás mohou i společensky omezovat. Co vše je dobré vědět o inkontinenci a způsobech, jak jí předcházet?

48 · MEZI NÁMI

Trápí vás, že děti tihnou více k brouzdání po internetu než k výletům do přírody? Než jim zakážete mobilní telefon úplně, podívejte se na pozitiva jeho užívání.

58 · KOMPAS

Moře léčí, a proto k němu OZP pravidelně vysílá nemocné děti, astmatiky i alergiky, kterým slaná voda a okolní klima prospívají.



32



40



48

Vydání: jaro/léto/2022 * **Náklad:** 35 000ks * Registrace MK ČR 6866 ze dne 27. 8. 2003 * **Vydavatel:** Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví * **Dodavatel obsahu:** COT group, s. r. o., Oborová zdravotní pojišťovna * **Redakční rada OZP** (v abecedním pořadí): Mgr. Fischer Michal, Ing. Kačmarčíková Alena, Mgr. Lenertová Nicol, Štyglerová Jitka, Ing. Švecová Eva, MUDr. Šustková Hana, Winigová Dagmar * **Vedoucí redakcí C.O.T. group:** Marek Hubač * **Foto na titulní straně:** Šárka Žemličková * **Layout a grafická úprava:** Eva Smrčková * **Foto uvnitř čísla:** David Kraus, Šárka Žemličková, © Shutterstock.com, archiv C.O.T. group, s. r. o., archiv OZP * **Korektury:** Pavel Tahovský * **Kontakty:** OZP, Informační linka: 261 105 555, po–pá, 8–16 h, www.ozp.cz; C.O.T. media, s. r. o., www.cot.cz

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



S NAŠÍ APLIKACÍ VITAKARTA MÁTE VŠE 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!

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



Kdysi dávno u lékaře, někdy za Marie a Jóóósefa...

Natáčení grotesek je groteska sama o sobě. Je těžké se nesmát, je těžké poručit bránici. Pobavte se jako naši kolegové u natáčení situačních scének s ambasadory OZP Lucií Benešovou a Tomášem Matonohou. Když režisér zavelí: KAMERA JEDE, začnou se dít podivuhodné věci!

TEXT: redakce FOTO: OZP



Civilizaci trápí epidemie vážnosti. Důvodů k ní je jistě dost. Jenže smích léčí, smích pomáhá. Smích je zdravý. I proto OZP volila humornou linku, aby ukázala péči o zdraví kdysi dávno a dnes.

Věděli jste, že od roku 1809 měli krajští lékaři a ranlékaři povinnost dostavit se na požádání ke každému nemocnému ve svém kraji a chudým poskytnout lékařskou pomoc bezplatně? První osvícenou reformu připravila ještě o něco dříve Marie Terezie a syn Josef II. v ní pokračoval.



Doba, kdy experimenty nahrazovaly odbornou péčí, je pryč. Nechod'te si půjčovat lodní lanka, jděte raději na dentální hygienu s podporou od moderní pojišťovny.



Není odměna jako odměna. Současné možnosti odměňování jsou efektivní a nikoho neuvádějí do rozpaků. Stačí si k tomu vybrat správnou pojišťovnu.

**RADA
PRO KAŽDÝ DEN:**

„Po ránu je nejlepší zasmát se sám sobě.“



... a dnes?
Více o tom,
jak být s OZP
o krok napřed
celých 30 let,
v našem BONUSU

Dopřejte svému zdraví benefity

Jak si správně vybrat zdravotní pojišťovnu? Stále více klientů se rozhoduje pečlivě, podle kvality a šíře benefitů, které získají tak říkajíc navíc, nad rámec základní zdravotní péče stanovené zákonem. Pro mnohé z nich je důležitá i rychlost komunikace při čerpání příspěvků nebo dodávání informací. Lidé jednoduše chtějí moderní přístup na úrovni 3. tisíciletí.

PŘIPRAVILA: Redakce FOTO: Shutterstock.com



Kdo je první zdravotní pojišťovnou s BankID?

V rámci zefektivnění služeb zavádí OZP, jako vůbec první zdravotní pojišťovna v ČR, digitální ověření totožnosti na internetu prostřednictvím metody bankovní identita (BankID). Oborová zdravotní pojišťovna tak přichází s řešením, které přinese mnohem větší pohodlí všem uživatelům aplikace VITAKARTA, kteří pro přihlášení do aplikace upřednostňují před mobilní verzí webové rozhraní.



Benefity 2022

OZP patří k neatraktivnějším pojišťovnám v ČR. Pro letošní rok OZP alokovala ~~pojišťovna~~ do fondu prevence, ze kterého jsou benefity nad rámec základní zdravotní péče klientům placeny, 190 milionů korun. Také letos najdete v systému benefitů a bonusů několik

novinek. Týkají se příspěvku na dentální hygienu nebo sportovní aktivity. S některými vás seznámíme na stránce xx. Přehledně si výhody pro sebe nebo celou svoji rodinu můžete zobrazit v hravém agregátoru výhod na míru na stránkách www.ozp.cz/benefity/benefityozp.

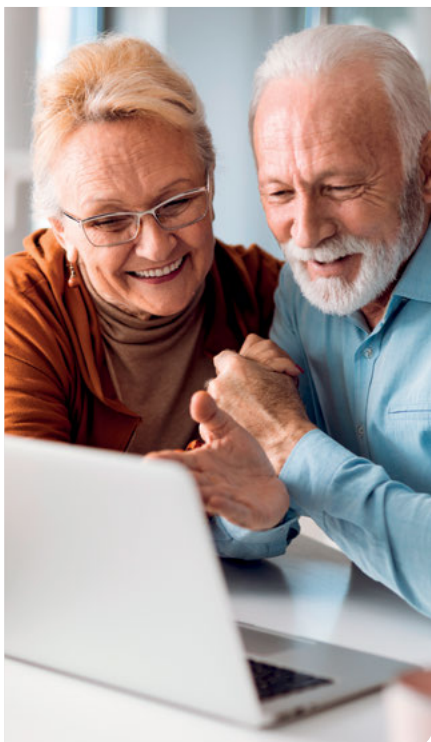
Klienti OZP umějí ocenit péči lékařů

Téměř 20 milionů korun přinesly lékařům body od více než 46 000 klientů OZP, kteří se v aplikaci VITAKARTA zapojili do druhého ročníku projektu „Odměňte svého lékaře za dobrou péči“. Nejstaršímu pojištěnci OZP, který byl s přístupem svých ošetřujících lékařů za období od 1. 3. 2021 do 28. 2. 2022 spokojen a aktivně se do projektu zapojil, je úctyhodných 99 let! Nejlépe hodnocený lékař se může těšit na odměnu 36 000 korun. Podle odbornosti klienti OZP nejčastěji odměňují své praktiky a stomatology.



Jak kontaktovat OZP

Dobrá komunikace je základ dobrých vztahů a v OZP na oboje každodenně dbáme. S klienty jsme v osobním kontaktu díky pobočkám, pro telefonický kontakt lze využít Infolinku +420 261 105 555. Pro milovníky online komunikace má OZP službu WEB CHAT na www.ozp.cz. Novinkou roku 2022 je VIRTUÁLNÍ POBOČKA OZP – trendy komunikace prostřednictvím videohovoru. Dotazy ohledně zdraví je možné konzultovat v rámci aplikace VITAKARTA a Asistenční služby.



Příspěvky pro onkologicky nemocné

OZP se dlouhodobě soustřeďuje na zkvalitnění života onkologických pacientů, kteří v souvislosti se svým onemocněním absolvovali náročnou zdravotní péči hrazenou z veřejného zdravotního pojištění. Abychom jim usnadnili návrat do aktivního života, podporujeme je příspěvkem ve výši až 4 000 Kč, který lze čerpat prostřednictvím speciální žádosti o čerpání. Konkrétně lze tento příspěvek využít na paruky, epitazy, lymfodrenáže po ablaci prsu, stomatické pomůcky, inkontinenční pomůcky, respirátory a roušky. Řadu programů jsme v OZP připravili i pro prevenci závažných nemocí. Najdete je pod jednotným názvem STOP rakovině a civilizačním onemocněním.

Obhajujeme tituly

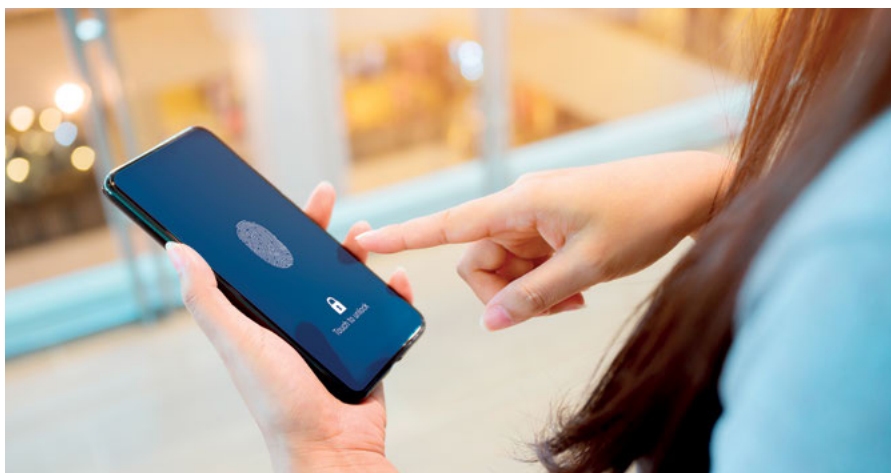
V OZP máme radost, neboť jsme i pro rok 2022 obhájili titul Czech Superbrands a potvrdili pověst prestižní značky. Oborová zdravotní pojišťovna získala titul podruhé za sebou a mezi oceněnými je, stejně jako v roce 2021, jedinou zdravotní pojišťovnou. Superbrands je nejuznávanější světovou organizací v oblasti oceňování mimořádných obchodních značek, Czech Superbrands hodnotí ty, které poskytují nejlepší produkty a služby na českém trhu a činí tak již 10 let. Zlatou pečeti získávají nejlepší. Posuzovány jsou parametry jako známost, budování značky, inovace či prestiž. V případě OZP jde o kontinuální práci a aktivity s cílem zajistit svým pojištěncům jednoduchou, rychlou a bezpečnou cestu v komunikaci či využívání služeb – kdykoliv a odkudkoliv.



Mise OZP: lídři v elektronické komunikaci

Digitální novinkou OZP je také zaručený podpis BankID SIGN. Trvá jen několik vteřin a jde o jednoznačnou identifikaci osoby. Proto s ním můžete podepsat i formulář přihlášky do Oborové zdravotní pojišťovny. Jednoduše a bezpečně.

Přihlášení do aplikace VITAKARTA je od listopadu 2021 opět jednodušší. OZP jako první zdravotní pojišťovna zavedla službu rychlého a bezpečného online ověření identity na internetu prostřednictvím BankID.



technologiemi již řadu let. Digitální ověření totožnosti na internetu prostřednictvím metody bankovní identity je řešením, které zapadá do naší koncepce a uživatelům aplikace VITAKARTA přinese mnohem větší pohodlí," uvedl generální ředitel OZP Ing. Radovan Kouřil. Bankovní identitu, která také usnadňuje např. získávání informací od státu, placení daní, ale i registrace k očkování, dronů či psů nebo parkování ve městě využilo jen během prvního jarního období na 1 milion unikátních uživatelů.

Zavádění moderních technologií do systému komplexní péče o pojištěnce je v OZP prioritou. Usnadňují komunikaci a naznačují, že instituce reflektuje společenský vývoj a dění.

PRVNÍ UŽIVATELÉ

V rámci zefektivnění služeb se možnosti přihlášení do VITAKARTY na webu

OZP rozrostly o zcela nový online nástroj pro ověření identity na internetu. Jde o bankovní identitu, tzv. BankID, která je jednoznačně prostředkem digitální identifikace budoucnosti. Jen během prvních dvou měsíců od spuštění se do VITAKARTY prostřednictvím bankovní identity přihlásilo 6 000 uživatelů. „Oborová zdravotní pojišťovna pracuje kontinuálně s moderními

JIŽ BRZY

Službu BankID mohou u OZP v současnosti využívat klienti Air Bank, České spořitelny, ČSOB, Komerční banky, MONETY bank a Raiffeisenbank. Klienti Fio banky, mBank a UniCredit Bank budou moci svou bankovní identitu používat začátkem příštího roku.



Naskenuj
si mě

Do VITAKARTY se prostřednictvím BankID přihlašují klienti již několika bank, do konce roku 2022 se tento pohodlný přístup rozšíří pro klienty dalších finančních institucí.

Bonusy a služby 2022

Přehled výhod, odměn a servisu

VÍCE NEŽ 50 PROGRAMŮ PRO ZDRAVÍ CELÉ RODINY

S bonusovými programy OZP získáte řadu služeb i produktů výhodněji. Jak na to? Využijte svoji elektronickou VITAKARTU. Prostřednictvím kreditů můžete čerpat zajímavé příspěvky na více než 40 programů dle vlastního výběru se zaměřením na:

- Péči o zuby a zrak
- Volný čas a regeneraci
- Vitaminy, doplňky stravy a léčivé přípravky
- Zdravotnické prostředky a pomůcky pro chronicky nemocné
- Odborná vyšetření
- Nebo si vyberte některý z příspěvků v rámci dalších 15 programů - Kuponů. Většinu preventivních programů můžete totiž čerpat jednoduše a z pohodlí domova právě prostřednictvím VITAKARTY.

ODMĚNY PRO DÁRCE

Vitaminy patří všem dárčům krve, kostní dřeně nebo orgánů za jejich odhodlání a solidaritu. Další speciální odměny získávají jako finanční příspěvek 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>

VITAKARTA

Přítel, partner, správce i manažer vašeho zdraví. Aplikace, se kterou zvládnete komplexní a snadnou online komunikaci s OZP a získáte přehled o nabídce a čerpání více než 60 benefitů.

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

- Zdarma Asistenční služba 24/7
- Průkaz pojištěnce
- Přehled OSVČ
- Pojistné
- Moji lékaři a Atlas doktorů
- Vše přehledně na jedno kliknutí

Ke stažení: Google Play, App Store

PROGRAM PÉČE O MAMINKY, TĚHOTNÉ A NOVOROZENCE

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

Za 1 500 kreditů mohou maminky získat příspěvek až 3 000 Kč.

ASISTENČNÍ SLUŽBA OZP

ZDARMA, NONSTOP, 844 111 000
+420 261 105 205/asozp@ozp.cz

- 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

VITALITAS – VÝHODNÉ POJIŠTĚNÍ

- Výhodné cestovní pojištění
 - Pojištění pro novorozence ZVONEK
 - Úrazové pojištění pro děti a mládež GINA
- www.vitalitas.cz

Na pobočku virtuálně



Trendem dnešní doby, se kterým se v rámci poskytování klientského servisu setkáváme, je „Virtuální pobočka“.

Virtuální pobočku spustila OZP v letos dubnu. Vedle aplikace VITAKARTA, Infolinky, WEB CHATU či elektronické pošty je další formou, která nejenom našim klientům, ale i zájemcům o zdravotní pojištění u OZP, přináší v komunikaci se zdravotní pojišťovnou větší komfort. Stačí využít mobilní telefon, tablet, notebook nebo počítač s přístupem k mikrofonu a kameře. Tento moderní způsob vzdáleného spojení prostřednictvím videohovoru, a to prakticky odkudkoliv, je pohodlnou alternativou k osobní návštěvě

kontaktních míst, která jsou důležitou součástí vztahu pojištěnec–OZP. Potřebujete poradit s vyřízením příspěvků na preventivní programy, s podáním Přehledu OSVČ či ohledně sjednání cestovního a úrazového pojištění, s přihlášením novorozence nebo chcete nahlásit změnu údajů a nemáte čas si dojet na pobočku? Stačí si vybrat účel návštěvy, zadat čas a kontaktní údaje. Po vytvoření rezervace je odeslán zájemci o schůzku ověřovací e-mail a po jeho potvrzení obdrží odkaz pro připojení v daném termínu.



VITAKARTA představena na konferenci ISSS

Téměř 2 000 hostů, 60 firem, 200 přednášek a mezi nimi i 50 odstínů VITAKARTY. To je stručný číselný sumář letošního ročníku konference ISSS.



Čtyřicetý ročník konference Internet ve státní správě a samospráv (ISSS) hostilo ve dnech 16. a 17. května město Hradec Králové a jeho kongresové centrum Aldis. Hovořilo se mimo jiné o kyberbezpečnosti, eGovernmentu i o elektronizaci zdravotnictví, kam patřila přednáška **Ing. Evy Švecové**, vedoucí manažerky projektu VITAKARTA. VITAKARTA je etablovaná aplikace, která za dobu svého desetiletého vývoje drží krok s technologickými novinkami a má náskok před konkurencí, což dokazuje i vysoké hodnocení v katalogu aplikací.

Poslední redesign významně zmodernizoval její grafiku a ergonomii. VITAKARTA není jen pasivní přehled vykázané péče, ale také umožňuje pojištěncům aktivně jej kontrolovat. Aplikace umožňuje online čerpání příspěvků z katalogu 50 benefitů OZP včetně využití VITASHOPU (e-shop partnerů OZP). Obsahuje i prémiové služby jako Asistenční službu s možností online objednání k lékaři, kontrolu lékových kombinací, připomínání léků či Podání přehledu OSVČ.



Pro zdravý život v každé vteřině

Příspěvky od OZP nejste na péči o své zdraví a kondici nikdy sami. Seznamte se se základní nabídkou pro letošní rok, mnoho dalších benefitů najdete v aplikaci VITAKARTA.

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. 09.–31. 12.		✓	✓
	Dentální hygiena I + II	2 000 Kč		Ž, M, D		Ročně 2× 1 000 Kč	50% spoluúčast	✓	✓
	Sportovní aktivity	500 Kč		Ž, M, D		celoroční	50% spoluúčast	✓	✓
	Lázeňské procedury	1 000 Kč		Ž, M	18+	11. - 15.7. 2022	50% spoluúčast	✓	✓
KUPONY PROGRAMU STOP RAKOVINĚ A CIVILIZAČNÍM NEMOCEM	STOP rakovině kůže	800 Kč	✓	Ž, M, D		1× za rok		✓	✓
	STOP rakovině prsu	1 200 Kč	✓	Ž	40–44 let (+ 364 dni)	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 dni)	1× za rok		✓	✓
	STOP rakovině dutiny ústní	700 Kč	✓	Ž, M	od 25 let	1× za 2 roky		✓	✓
	STOP rakovině tlustého střeva a konečníku	433 Kč	✓	Ž, M	40–49 let	1× za rok		Vyšetření provádí váš praktický lékař.	
	Prevence Alzheimerovy choroby	350 Kč	✓	Ž, M	od 40 let	1× za rok		objednání u specialistů České Alzheimerovské společnosti po celé ČR	
KUPONY PRO CHRONICKY NEMOCNÉ	Ozdravné pobyty u moře	16 840 Kč		D	7–15 let	platnost dle vypsání turnusů červen–září	spoluúčast min. 55 %	Příhlášky na jednotlivé turnusy se podávají v březnu.	
	Pro onkologicky nemocné	4 000 Kč		Ž, M, D		1× za rok		✓	✓
	Nutriční poradenství pro vybrané chronicky nemocné	1 000 Kč		Ž, M	18+	1× za rok	50% spoluúčast	✓	✓
	Příspěvek pro klienty s nízkobílkovinnou dietou	5 000 Kč		Ž, M, D		1× za rok		✓	✓
	Příspěvek pro děti s obezitou	1 000 Kč		D	do 18 let	1× za rok		✓	✓
	STOP kouření	2 000 Kč		Ž, M, D		1× za život		ne	✓

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



Pojištěnci nás mile překvapují



Zdraví není jen podstatné jméno. „To zdraví“ je proces, aktivita a přístup k sobě samému. Být zdravý, znamená pečovat o sebe. A když se přihlásí závažnější potíže, pečovat o sebe ještě svědomitěji. V obojím vás podpoří Oborová zdravotní pojišťovna.

Předcházet nemocem nebo zhoršení zdravotního stavu je naprosto zásadní. OZP proto dlouhodobě motivuje své pojištěnce k pravidelné péči o zdraví. Jde o tzv. benefity, které zahrnují příspěvky na zdravotně preventivní programy. Najdete v nich služby a produkty nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, které pojišťovna připravuje s ohledem na potřeby pojištěnců.

MOTIVACE FUNGUJE

V prevenci proti závažným onemocněním či při dodržování zdravého životního stylu hrají takové benefity důležitou roli. Pro letošní rok alokovala OZP do fondu prevence, ze kterého jsou tyto příspěvky hrazeny, 190 milionů korun. „Řekli jsme si, že v letošním roce na jednu stranu naplánujeme na čerpání preventivních programů v přepočtu na jednoho pojištěnce nejvyšší částku ze všech

pojištěn, a to jsme také udělali, ale na druhou stranu budeme vyžadovat, pokud někdo chce čerpat nenárokové veřejné zdroje na preventivní programy, aby se ke svému zdraví choval alespoň trochu zodpovědně. A byli jsme mile překvapeni. Zdá se, že naši pojištěnci na tato pravidla přistoupili, a počet schvalovaných žádostí je nejvyšší v historii pojišťovny,” potvrzuje Ing. Radovan Kouřil, generální ředitel OZP.

BENEFITY OZP

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

KUPONY

Kupony jsou jedním z nástrojů, jak benefity získat. K dispozici jsou pojištěncům OZP online ve VITAKARTĚ (v mobilní aplikaci i webové verzi), kde je lze rovnou uplatnit. Každý kdo upřednostňuje papírovou podobu žádosti, může zajít na pobočku, kde s vyplněním zástupci OZP rádi poradí.



KREDITY

Další motivací pro péči o zdraví jsou tzv. kredity. Sbírají se za absolvování prohlídek nebo podání na příklad Přehledu OSVČ. Získat je lze také jako bonus za dárcovství krve. Za registraci do VITAKARTY uděluje OZP svým klientům jako poděkování 200 kreditů. Nasbírané kredity lze proměnit za více než 50 benefitů z katalogu ve VITAKARTĚ.



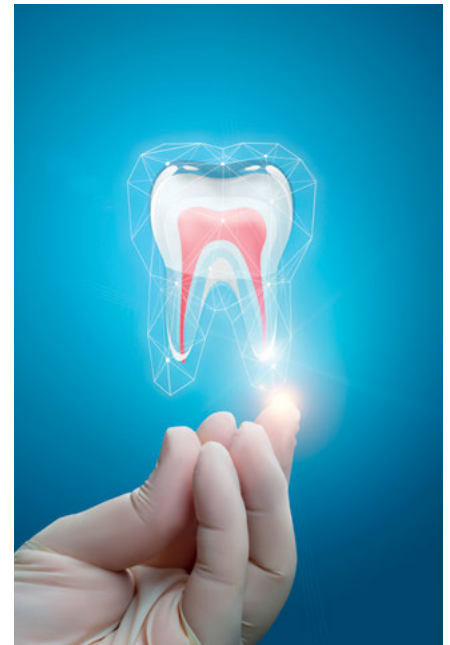
Dentálka jede

Zásadní novinkou, kterou si OZP v roce 2022 pro své pojištěnce připravila, je prodloužení období pro čerpání kuponů. K těm nejvíce žádaným patří tzv. Kupon na dentální hygienu ve výši až 2 000 Kč na celý kalendářní rok. Příspěvek je rozdělen do dvou období (Dentální hygiena I a Dentální hygiena II). Na proplacení poloviny účtenky lze v rámci každého kuponu čerpat až 1 000 Kč.



Rozhýbejte se

Nový Kupon na sportovní aktivity potěší a motivuje k tolik prospěšnému pohybu. OZP proplatí 50% účtenky do výše až 500 Kč například na předplatné nebo jednorázové vstupenky na plavání, fitness nebo sportovní kurzy. Čerpat je můžete během celého kalendářního roku a budete k tomu mimo jiné potřebovat účtenku s datem z roku 2022 maximálně 3 měsíce starou.



Vše v jednom

Mít přehled se vyplatí, a proto také obliba aplikace VITAKARTA roste. V telefonu vám nezabere příliš místa a vy budete mít řadu důležitých věcí stále při sobě. Například i průkaz pojištěnce svůj, ale i členů rodiny. VITAKARTA dále obsahuje pestrou a bohatou nabídku více než 50 atraktivních benefitů, ze kterých si klienti volí podle svých potřeb. S aplikací máte při sobě i přehledy vykázané péče, můžete sledovat interakci užívaných léků nebo si nechat zdarma vyhodnotit do 24 hodin záznam křivky EKG z chytrých hodinek s CE certifikací na měření EKG, na které vám OZP i přispěje.

Pro aktuální informace sledujte sociální sítě OZP.





Češi vydají ročně v průměru 291 Kč na osobu za zubní pastu a 416 Kč za zubní kartáčky.

5 důvodů, proč je dentální hygiena populární

Pamatujte, že i vaše zuby stárnou a potřebují tu nejlepší péči! Řadu starostí o bílé perličky vám ušetří specialisté na dentální hygienu.

PŘIPRAVILA: Redakce OZP FOTO: Shutterstock.com

ZDRAVÉ ZUBY DÉLE

Dentální hygiena má vliv na průměrnou délku života zubů, dopřejte si ji 2× ročně.

Pokud vám bude někdo tvrdit, že dentální hygiena je jen kosmetická

a zkrášlovací procedura, nevěřte mu! V minulosti se dost zanedbávala, a tak o ní může mít zejména starší generace díky neinformovanosti zkreslené představy. Účelem dentální hygieny je předcházet zubnímu kazu, zánětům dásní či

parodontóze. Prevencí před onemocněním dutiny ústní je tak nejenom včasná návštěva zubního lékaře, ale i pravidelná dentální hygiena. Tu si sice musí platit každý sám, ale například Oborová zdravotní pojišťovna (OZP) na ni svým

PREVENCE JE ZÁKLADNÍM KROKEM, KTERÝ PRO SVÉ ZDRAVÍ MŮŽEME UDĚLAT

- Na preventivní zdravotní programy hrazené z Fondu prevence vynaložila OZP v roce 2021 celkem 217 712 000 Kč (včetně nákladů ve výši 51 776 000 Kč na antigenní testování zaměstnanců a OSVČ).
- K nejvíce žádaným patřil již tradičně program Dentální hygiena. V rámci jeho čerpání vyplatila v roce 2021 OZP svým pojištěncům 28 037 000 Kč.
- V rámci motivace naplánovala OZP v roce 2022 na čerpání preventivních programů v přepočtu na jednoho pojištěnce nejvyšší částku ze všech pojišťoven, ale zároveň podmínila jejich čerpání absolvováním preventivních prohlídek a v případě dentální hygieny pravidelnou návštěvou stomatologa.
- Příspěvek na Dentální hygienu čerpaly v roce 2021 nejvíce ženy ve věku 18–64 let. Nejméně naopak muži 65+. Ve věkové kategorii 0–17 je poměr čerpání u žen a mužů vyrovnaný, o malinko líp na tom v roce 2021 byli muži.

pojištěncům přispívá až 2 000 korun ročně (v každém pololetí až 1 000 Kč). Proč si tedy tuto péči odpírat?

PREVENTIVNÍ CHARAKTER

Dentální hygiena má jednoznačně preventivní a léčebný charakter a rozhodně není v pořádku ji opomíjet!

Kromě toho, že pravidelná profesionální dentální hygiena odstraní zubní kámen

a pigmentové skvrny na zubech, pomůže předcházet i zánětu dásní. Tím trpí až devadesát procent populace. Proto se doporučuje minimálně 2× ročně. Jestli jste „dentálku“ ještě nikdy neabsolvovali, pak vězte, že je zcela zbytečné se obávat. Proceduru může provádět jak sám stomatolog, tak i specialista na dentální hygienu. První návštěva u dentální hygienistky trvá přibližně 60 minut, ale vždy záleží na konkrétním stavu chrupu a dásní.

RADY A SLUŽBY PROFESIONÁLŮ

Ruku v ruce s dentální hygienou jde široký servis. VITAKARTA OZP nabízí řadu možností, jak na něj snížit náklady.

Důležitou součástí profesionální dentální hygieny je i podrobná instruktáž správné techniky čištění chrupu v domácím prostředí. Při prevenci zubního kazu, který vzniká v důsledku působení bakterií přirozeně se vyskytujících v dutině ústní, má totiž významnou roli i správný výběr zubního kartáčku, používání mezizubních kartáčků, dentální nitě i ústní vody. A pokud si zakoupíte dentální pomůcky u lékaře či v lékárně, u OZP si je můžete nechat proplatit prostřednictvím chytré online aplikace VITAKARTA! Řadu užitečných služeb a produktů najdete také na VITASHOPU OZP.

UŽITEČNÁ REKAPITULACE

Pečlivý rozhovor na téma vašeho životního stylu je součástí dobře odvedené práce.

Dobří dentální hygienisté vám vyčistí chrup a pomohou vám uspořádat myšlenky a informace o tom, jak důležité je o zdraví přemýšlet komplexně. Bude je zajímat, zda kouříte, kolik kávy nebo čaje si denně dopřáváte, zda pije červené víno, kyselé nápoje nebo jíte častěji kořeněná jídla. Určitě nepominou otázky na léky, které užíváte, neboť i léčiva mají účinky na dutinu ústní. Mohou

změnit i barvu zubů a okolních dásní nebo působit na měkkost tkání či krvácivost dásní. Nebudte tedy zaskočení, když se na dentálce zajímají i o vaše srdce, alergie či duševní potíže. Tělo je nutné brát jako celek.

PROFESNÍ DĚLBA

Dentální hygienu může provádět stomatolog i specialista na dentální hygienu.

Úlohy stomatologa a dentálního hygienisty je možné dnes dobře oddělit. Každá z profesí zastává v péči o naše zuby a dutinu ústní odlišnou funkci. Ani návštěvy stomatologa ani návštěvy u dentálních hygienistů se nemusíme bát, a už vůbec ne v případě, když k nim chodíme pravidelně. Obě profese také používají své vysoce specializované nástroje. Hygienista používá například k odstranění zubního kamene ultrazvuk, zuby leští pomocí šetrné metody air-flow neboli pískováním, pokud je to vhodné. Udělá vše pro váš krásně zdravý úsměv. Bude ho ale také zajímat demineralizace nebo-li odvápnění skloviny a krvácivost dásní.

JAK TO BYLO DŘÍVE?

Obáváte se stomatologa? Či dokonce hygienisty? A co byste dělali ve středověku, kdy výkon první profese připomínal mučení a ta druhá prakticky neexistovala? Když lidé neznali kartáčky, vypomáhali si všelijak. Občas i velmi vynalézavě. Zuby se třely hrubým lněným pláténkem, na které se někdy nanasla speciální bylinková směs. Užívala se šalvěj smíchaná s křystalky soli nebo dřevěné uhlí ze stonků rozmarýnu. Lidé neměli zuby zkažené, spíše o ně přicházeli velmi záhy, neboť jejich metody měly nežádoucí abrazivní účinky.

Říkat si pravdu je brutální, to nemá etiketa ráda

„Jak se máte, jak se vede?“ patří k těm nejčastějším frázím, které jako součást pozdravu používáme. Je to jen klišé, nebo nás to skutečně zajímá? A jak na takovou otázku správně odpovědět? Diplomatically, nebo podle rozpoložení, ve kterém se právě nacházíme?

PŘIPRAVILA: Nicol Lenertová FOTO: Šárka Žemličková

Přijměte pozvání na procházku světem etikety. Průvodcem nám bude ten nejpovolanější, mistr nad mistry v oblasti pravidel zdvořilého chování – pan Ladislav Špaček.

NL: Proč rutinní věty bez hlubšího významu stále dokola používáme?

LŠ: Společenským pravidlům (konvencím) a naučeným větám (floskulím) podléháme proto, abychom spolu prožili příjemnější chvíli. A příkladem může být obyčejný pozdrav „Dobrý den“. Komu ale opravdu záleží na tom, jak ten den prožijete? Pokud je to myšleno vážně, tak vám nejspíš večer zazvoní telefon a na druhé straně se ozve „Tak co, vyšlo to? Byl ten den skutečně dobrý?“

NL: Při běžném společenském setkání bychom tedy asi neměli na otázku „Jak se máte“ odpovídat podle toho, jak se zrovna cítíme?

LŠ: Vaše odpověď by měla být v tom módu, jaký tázající nastolil. Pokud se zeptá „Jak se máte“ ve skutečnosti neočekává, že mu budete hned na ulici vyprávět o tom, co vás bolí, svěřovat se ohledně svých trápení. Proto odpovězte stejnou floskulí – výborně, klope to, a tím dojde k vzájemné synchronizaci, naskočíte na stejnou vlnu. Ovšem u lékaře je to něco jiného, tam se od vás naopak očekává, že budete o svých zdravotních potížích vyprávět. V běžném společenském styku je to ale na-prosto nemístné.

NL: Když jsme u zdraví, napadá mne: je etické, ptát se na covid?

LŠ: Covid se na dva roky zmocnil absolutně našeho vědomí. Se zděšením jsme usedali k TV, četli noviny, vídali plakáty, které nás neinformovaly téměř o ničem jiném. A to v nás zanechalo hlubokou stopu. Nemůžeme se toho jen tak zbavit.

Z otázky „Taky jsi měl covid?“ se v post-covidové atmosféře stala konverzační floskule. Nejde o intimní zpověď, jako v případě, když začnete vyprávět, že nemůžete celozrnné pečivo, protože máte Crohnovu chorobu. Téma covid je dnes běžné jako hovory o počasí nebo o provozu na D1. Stala se z toho banalita.

NL: A co fráze „Vypadáte úžasně“, kterou muži často používají, a nejenom oni?

LŠ: Říkat si v tomto ohledu pravdu by bylo brutální, to nemá etiketa ráda. I kdyby to byl „Pia fraus“, zbožný a dobře míněný klam, důležité je, že jsme způsobili tomu druhému radost. Starostí a nepříjemností máme kolem sebe až dost. Pro náš život je přece mnohem snesitelnější a příjemnější, když se setkáváme s lidmi, kteří nám dělají radost.

NL: Formu seznamování významně ovlivnila doba sociálních sítí. Jistou výhodou jsou osobní profily (pokud jsou reálné), které nám poodhalí charakter dotyčné osoby ještě předtím, než ji oslovíme. A pak je tu následná komunikace. Již na první schůzce se

Jsem optimista. Věřím, že nastane odraz od dna zpět na nějakou vyšší úroveň etikety a respektu k ní mezi lidmi.





tak dnes můžete už běžně setkat s dotazy např. na epidemiologická opatření, politickou situaci, ale i genderovou identitu či estetické úpravy. Co tomu říkáte?

LŠ: Etiketa dostala na frak. Přímocharost v komunikaci s dámou při seznamování je naprosto nevhodná. Ano, první rande slouží k oťukávání. K tomu, abychom usoudili, k čemu potenciální partner inklinuje, je ale nutné dojít s patřičnou dávkou taktu.

NL: Kde jsou ty časy?... A nejde jen o lásku. Pod rouškou anonymity mají lidé větší kuráž k tomu být nezdvořilí. Není to smutné?

LŠ: Bolí to. Sociální sítě svým způsobem zdevastovaly společenské vztahy. Útočné a vulgární nevybíravé komentáře s omezenou slovní zásobou hrají prim. Hlavní zlo tkví v tom, s jakou nevybíravostí a lakoničností na nich dokážou lidé jeden druhého odsoudit. Při osobním setkání si při konverzaci z očí do očí také můžeme o druhém myslet cokoli, ale nebudeme ho urážet a říkat např. „Dojdi si raději k holiči nebo na plastiku“.

Víte, na jednu stranu sociální sítě otevírají dveře těm, kdo nemají bezprostřední osobní sociální kontakt, a tak se k nim uchylují, ale zároveň slouží jako náhražka, což je špatně. S kolika

z 300 přátel jdete skutečně na kávu? Potřebujete takové přátele?

Na druhou stranu mohou být sociální sítě kontaktem, který přeroste v osobní a zrodí se v něco velmi krásného a užitečného. Vzhledem k tomu, že internet a sociální sítě jsou dostupné každému, kdo má klávesnici, vždy se najde někdo, kdo to brutálně zvrhne. A nemůžeme očekávat, že masová vrstva bude tou kultivovanou.

NL: Nezdá se vám, že to jsou ženy, které dnes mají více odvahy, a to nejenom na sociálních sítích?

LŠ: Ještě před první světovou válkou byl muž „macho“, opravdový chlapák, hlava



STŘÍDÁNÍ NA TRŮNU ETIKETY

Do našich dějin vstoupil PhDr. Jiří Stanislav Guth-Jarkovský jako tvůrce norem chování, které jsou z velké části závazné dodnes. V letech 1919–1925 byl prvním ceremoniářem T. G. Masaryka „na dvoře republikánském“, zároveň byl i zakladatelem Českého olympijského výboru. Ladislav Špaček vystudoval Pedagogickou fakultu v Ostravě a Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, kde později vyučoval historický vývoj české gramatiky. Působil jako novinář ve zpravodajství Československé televize (1990–1992) a jako mluvčí prezidenta republiky Václava Havla (1992–2003), kde nasbíral mnoho cenných zkušeností, a to nejenom při zahraničních cestách. Po odchodu z Hradu se primárně věnuje oblasti etikety ve všech oblastech života, pro kterou se narodil. Natočil o ní televizní seriál, pořádá na toto téma přednášky, píše knihy.

rodiny. Žena na něm byla ekonomicky závislá, většinou seděla doma a starala se o děti. Pak ale přišel zvrát. Ve válce zemřely na bojišti miliony mužů, ženy musely nastoupit do práce, začaly si vydělávat své peníze. Nastal první přelom v dějinách ve vztahu mezi mužem a ženou, který završil vynález antikoncepce. Žena už nebyla vázána jenom na toho svého jediného zákonitého partnera, mohla si svou lásku vybrat podle své volby. S tím přišly i rozpady sňatkem uzavřených vztahů. Dnes se v Praze rozvádí polovina manželství. Ženy dostaly silný důvod, zejména ty, které nebyly těmi klasickými „kvočnami“. Dnes jsou pilotkami raketoplánu,

nadzvukových letadel, manažerkami nadnárodních firem. Zmocnily se všech dříve ryze mužských povolání.

NL: A muži to tak chtějí?

LŠ: Chuť žen jít do politiky, do byznysu, dělat aktivní práci je úžasná, muži to obdivují. Ale v čí prospěch myslíte, že vyjde dvoukariéerní manželství? Ženy jsou zvyklé pracovat mnohem víc. Mají to geneticky zakódováno. Když se podíváme do hluboké historie... Muž ulovil mamuta, najedl se a pak tři dny odpočíval, než šel zase něco ulovit k snědku. Zatímco žena ráno vstala a „jela“... musela se postarat o děti atd. Dnes navíc muži ztratili část toho svého

„machismu“, museli odložit svůj esprit. Nemohou se nad ženami povyšovat, plácnout je po zadku, dobírat si je.

NL: A není to škoda? Myslí, že ženám, zejména ve vyšším věku, lichotí takový ten neviný projev přízně.

LŠ: To patřilo k dřívější době a přišlo nám to přirozené. Dnes už to ale nejde. Muži se bojí i říct „Máte krásné vlasy“, aby nešlo o harassment, tedy sexuální obtěžování. Žena navíc po 50 cítí trauma. Nepřijde si už tolik atraktivní a potřebná. Příznějme si, příroda se k ní chová macešsky. Přichází konec reprodukčního neboli fertálního (plodného) období, mění se postava. Naopak k mužům je

Sociální sítě svým způsobem zdevastovaly společenské vztahy. Útočné a vulgární nevybíravé komentáře s omezenou slovní zásobou hrají prim.

s příchodem stáří většinou štedrá. Muž může jet stále na plno.

NL: Nezdá se vám, že jsme se tak trochu v mnoha ohledech vrátili zpět „do jeskyně“?

LŠ: Stačí jít zpět o 70, 80 let. Muži nosili obleky, mackintosh (nepromokavý plášť) polobotky, a to i když byl sníh a zamrzlá Vltava. Dnes se nedostane teploměr ani pod minus, a lidé už chodí po Praze v péřovkách a nosí vysoké zimní boty jako ve Špindlu. Dr. Jiří Guth-Jarkovský by padl, kdyby se dnes prošel po Národní třídě.

Naši dědečkové se převlékali i několikrát denně – jinak do kanceláře, na promenádu, do restaurace, do divadla. Dnes si muži obléknou mikinu, džíny, šortky a jdou v nich do práce, na rande, do restaurace a někteří i pomalu do toho divadla. Zlenivěli jsme, myslíme si, že naše pohodlí je tím hlavním kritériem.

NL: Lidé se dnes nechtějí omezovat absolutně v ničem...

LŠ: ... a dokazují světu, jak je jejich osobní svoboda absolutně bezbřehá.

NL: Jak moc je důležitý první dojem?

LŠ: Nezastupitelný. Představte si, že přijdete na obchodní jednání a první, co uděláte, je omluva za to, že vaše oblečení dostatečně neodpovídá tomu, co má váš partner. V tu chvíli ho stavíte do dominantní pozice a sebe do submisivní. Víte, Němci mají přísloví: „Když jsi přišel, hodnotil jsem tě podle toho, jak jsi vypadal. Když jsi odcházel, hodnotil jsem tě podle toho, jak ses choval.“ Takže ten první „špatný“ dojem můžeme napravit.

Ale už je tu disharmonie. Proč tak dobrý společník nemůže být i slušně oblečený? Něco už tu nehraje.

NL: Když už chodíme ve svetru i do Národního divadla, kam to povede?

LŠ: Nejde to tak dál. Jsem optimista. Věřím, že nastane odraz od dna zpět na nějakou vyšší úroveň. Hodně přednějším mladým finančníkům a vidím, že mají chuť a chtějí se odlišovat od hlavního proudu, tzv. mainstreamu. Mají perfektní uzly na kravatách, obleky na míru. Čím jiným by se také mohli na první pohled lišit? Žabky nosí všichni.

NL: Jste pojištěncem OZP, a tak se nemohu nezeptat, jak přistupujete ke svému zdraví?

LŠ: Řídím se svým tělem. Vzhledem k tomu, že vystupuji na veřejnosti, nemohu vypadat v rozporu s tím, co přednáším. Na pódiu si zapínám sako a kupovat si nové obleky je finanční peklo. Jím střídavě, nepodléhám těžkým jídlům. Tlusté nejím, už od mala. Ne kvůli kalorické bombě, ale nikdy jsem si na to prostě nezvykl. Ale víte, že muž, který nezlobí, je občas nudný.

NL: Etiketa přináší jistotu – je to jako s řidičákem. Když ho nemáte, musíte očekávat karambol.

LŠ: Představte si, že vás pozvou do Londýna uzavřít smlouvu a pak do luxusní restaurace na večeři. Vidíte mnoho příborů a dostáváte se do stresu. Když ale absolvujete kurz stolování, budete se cítit jako se zkouškami v autoškole, budete mít jistotu, že dojedete do cíle.

SLEPÁK NA ČTYŘCE?

Kniha Ladislava Špačka, *Etiketa pro lékaře, zdravotníky a pomáhající profese*, upozorňuje na správnou komunikaci mezi lékařem a pacientem. Vztah lékaře a pacienta i prostředí, ve kterém se jejich komunikace odehrává, se od 90. let zásadně proměnily. Vztah přestal být ryze paternalistický, je mnohem více partnerský. Pacient není „slepák na pokoji číslo čtyři“, ale klient se škálou potřeb a práv. Standardy chování vůči klientům se zvýšily, postupně silí úroveň osobní péče, důraz na ochranu důstojnosti a práv klientů, estetiku zdravotnického prostředí, šetrnost procedur. Samozřejmostí se stává spolupráce s pacientem, jeho informovanost o průběhu léčby a její prognózy.

Ladislav Špaček vysvětluje, že svobodná eticky vedená komunikace lékař – pacient vede k získání důvěry a ta je naprostým základem toho, že se pacient bude aktivně podílet na své léčbě, bude v ní věřit a trpělivě snášet nezbytné procedury i léčebný režim.

V knize se objevují i významné osobnosti české medicíny – Jan Pirk, Pavel Pafko, Richard Česka nebo Cyril Höschl. Knihu provází citace doyanů našeho zdravotnictví, například zakladatele české lékařské vědy, profesora Josefa Thomayera. Mladé mediky učil: „Dobře poslouchajte svého pacienta, říká vám totiž diagnózu.“

Partnerem knihy *Etiketa pro lékaře, zdravotníky a pomáhající profese* je OZP.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



JEN U NÁS DOSTANETE PŘÍSPĚVEK NA DENTÁLNÍ HYGIENU AŽ 2 000 Kč

Pro každého člena rodiny.

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

~~MÁTE ČAS JEN DO KONCE ZÁŘÍ.~~

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



OZP: zdravotní pojišťovna s nejbohatšími zkušenostmi v oblasti telemedicíny

Oborová zdravotní pojišťovna se dlouhodobě profiluje jako moderní digitální online pojišťovna. Telemedicínskými projekty se zabývá již sedm let. Zavádění digitálních novinek má v OZP tradici ještě hlubší a přínos je pro klienty obrovský.

PŘÍPRAVILA: Redakce ILLUSTRACE: Shutterstock.com, Samsung



ZP se dlouhodobě profiluje jako moderní digitální online pojišťovna, proto tedy není

nikterak překvapivé, že se telemedicínskými projekty a postupy zabývá už od roku 2016. Telemedicině, neboli distanční medicíně, zcela jistě patří budoucnost českého zdravotnictví, prozatím ale v zákoně chybějí její definice a jednoznačná základní pravidla.

Na ministerstvu zdravotnictví se už ale chystá návrh legislativních úprav, který by vláda měla do sněmovny poslat ještě v roce 2022, s účinností od začátku roku 2024.

Telemedicína nikdy nenahradí fyzický kontakt lékaře s pacientem, nicméně jako doplňkový nástroj má velký smysl již nyní.

2016

ROK PRO DIABETTY

Již v roce 2016 OZP realizovala první pilotní telemedicínský projekt DiaBetty zabývající se domácím monitoringem hladiny glukózy v krvi u těhotných diabetiček. Hlavním cílem bylo ověření využití telemedicínského informačního systému s využitím informačních a komunikačních technologií a aplikace VITAKARTA. V roce 2019 byly aktivity projektu pozastaveny.

Zde se patří připomenout, že VITAKARTU, klíčový nástroj pro elektronickou komunikaci se zdravotní pojišťovnou, OZP nabídla svým klientům již v roce 2011 jako první zdravotní pojišťovna v ČR. Aplikace jde stále s dobou a díky mobilní verzi VITAKARTY mohou

její uživatelé – pojištěnci OZP – využívat řadu funkcí. Jde například o odsouhlasení vykázané zdravotní péče, čerpání benefitů, objednání k lékaři, kontrolu léků nebo platbu pojistného, a to odkudkoliv a kdykoliv.

2018

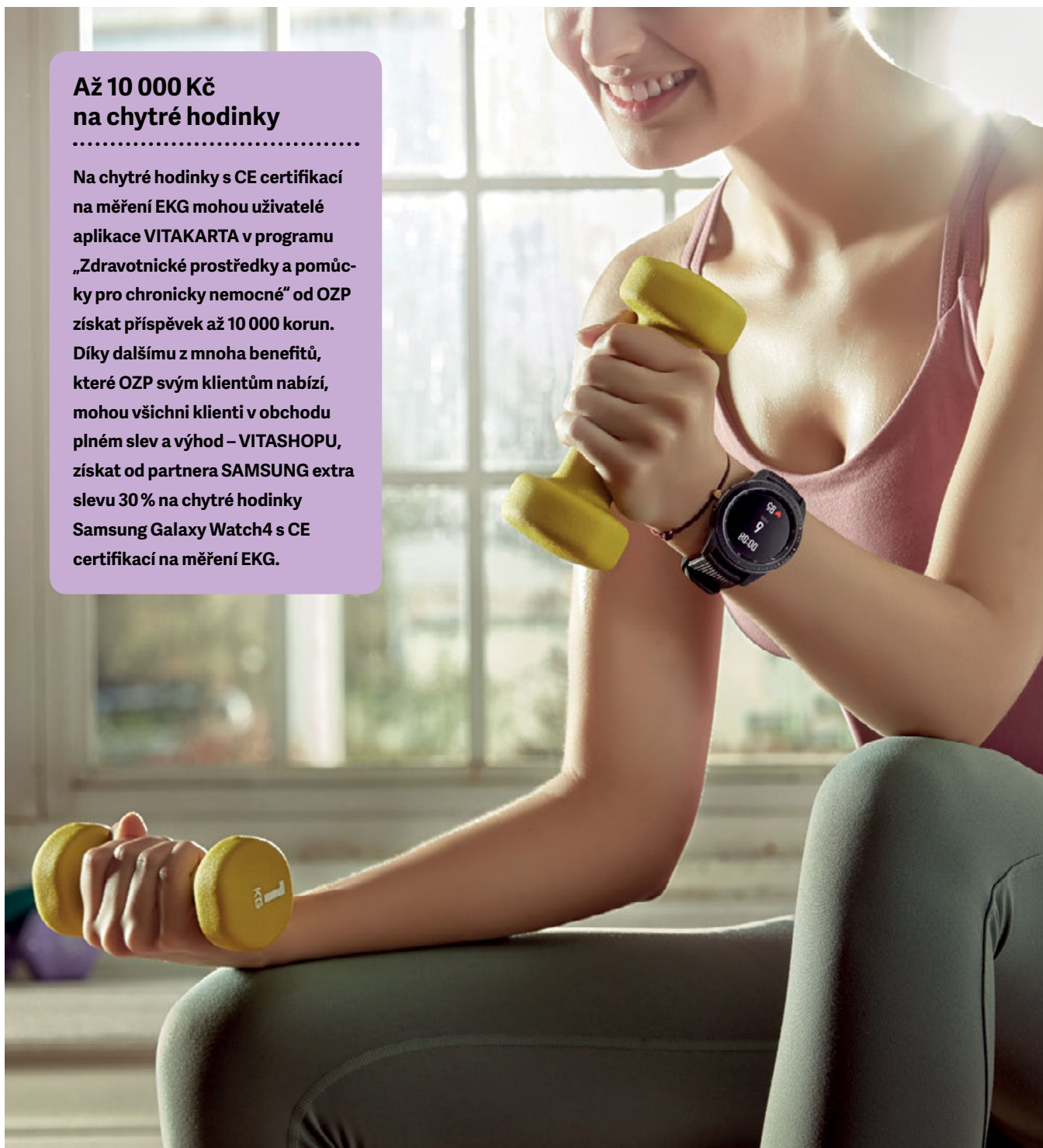
DLOUHODOBÉ TELEMETRICKÉ SLEDOVÁNÍ EKG

V rámci rozvojových projektů v oblasti telemedicíny spustila OZP v roce 2018, ve spolupráci s renomovaným poskytovatelem Mezinárodní centrum pro telemedicínu (MDT) se sídlem v Brně, pilotní projekt dlouhodobého telemetrického sledování EKG pojištěnců OZP. Dlouhodobým sledováním EKG je míněno sledování delší než sedm

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se telemedicínou rozumí používání informačních a komunikačních technologií pro poskytování zdravotních služeb na dálku. Kromě toho je telemedicína součástí elektronického zdravotnictví – eHealth.

Až 10 000 Kč na chytré hodinky

Na chytré hodinky s CE certifikací na měření EKG mohou uživatelé aplikace VITAKARTA v programu „Zdravotnické prostředky a pomůcky pro chronicky nemocné“ od OZP získat příspěvek až 10 000 korun. Díky dalšímu z mnoha benefitů, které OZP svým klientům nabízí, mohou všichni klienti v obchodu plném slev a výhod – VITASHOPU, získat od partnera SAMSUNG extra slevu 30% na chytré hodinky Samsung Galaxy Watch4 s CE certifikací na měření EKG.



po sobě jdoucích dnů, které prokazatelně zpřesní diagnostiku některých stavů spojených s poruchami srdečního rytmu. Cílem projektu je ověření diagnostické účinnosti dlouhodobého telemetrického sledování EKG pro vybrané indikace (kardiologické a neurologické) a vyhodnocení možnosti

následné časně terapeutické intervence (v průběhu vyšetření a/nebo na základě jeho výstupu). Je očekáván i efekt úspory prostředků veřejného zdravotního pojištění – redukce počtu opakování konvenčních vyšetření u jinak nediagnostikovatelných poruch srdečního rytmu.

2019

EKG Z CHYTRÝCH HODINEK

V návaznosti na úspěšnou spolupráci s MDT poskytuje Oborová zdravotní pojišťovna svým klientům od roku 2019, prostřednictvím aplikace VITAKARTA, unikátní možnost nechat si vyhodnotit



zaznamenanou EKG křivku z chytrých hodinek s CE certifikací na měření EKG atestovaným kardiologem.

Nejpozději do 24 hodin po jejím doručení získá pojištěnec zabezpečenou cestou výslednou zprávu informativního charakteru. Pokud lékař z MDT, které vyhodnocení pro OZP zajišťuje, objeví v křivce EKG zdravotní problém, může se pojištěnec OZP následně obrátit prostřednictvím nonstop Asistenční služby na Online medicínskou poradnu ve své VITAKARTĚ, kde se k lékaři může rovnou objednat. Ověřit si lze až pět zaznamenaných křivek EKG měsíčně.

2020

NADSTANDARD ONLINE MEDICÍNSKÉ PORADNY

Online medicínskou poradnu včetně objednávkového servisu nabízí OZP v rámci Asistenční služby od roku 2020. Klienti tak mohou konzultovat široké spektrum odborných dotazů medicínského

Telerehabilitace překonává prostor a čas. Je dobře přijímána jak mladou, tak i starší generací.

charakteru. Garance odpovědi pro dospělé praktickým lékařem nebo atestovaným internistou, pro nezletilé praktickým lékařem pro děti a dorost nebo atestovaným pediatrem je do 6 hodin od položení dotazu. Následná konzultace specialistou je realizována do 48 hodin. Přes online objednávkový servis si pak lze pohodlnou cestou zajistit termín návštěvy u smluvních poskytovatelů zdravotních služeb po celé ČR. Příchod neočekávané situace v souvislosti s onemocněním Covid-19 na jaře roku 2020 znamenal rychlý příklon k distanční péči pro celý zdravotní systém, přičemž krizová situace kolem pandemie se tak stala celospolečenskou příležitostí ukázat nejen přínosy, ale i možná úskalí využití nových možností pro distanční ošetření.

OZP společně s ostatními zdravotními pojišťovnami sdruženými ve Svazu zdravotních pojišťoven ČR, z.s. v návaznosti na nepříznivou epidemiologickou situaci umožnila v tomto období využívání distančních způsobů ošetření/vyšetření, které umožňovaly všem ambulantním poskytovatelům poskytovat svým pacientům péči bez jejich přítomnosti v ordinaci, a to včetně preskripce léčiv a zdravotnických prostředků.

2021

ROK PRO POKROK V TELEREHABILITACI

OZP je také první zdravotní pojišťovnou, která od roku 2021 pomáhá zavést ve spolupráci s Rehabilitačním ústavem

v Kladrubech do českého systému zdravotnictví – telerehabilitaci.

Projekt je zaměřen na pokračování potřebné terapie u vybraných způsobilých pojištěnců OZP po jejich propuštění z komplexní intenzivní lůžkové rehabilitace do domácího prostředí, a to právě s využitím prostředků distanční terapie.

Telerehabilitace takového pojištěnce je vedena ve všech potřebných terapeutických oblastech (tj. fyzioterapii, ergoterapii, logopedii a klinické psychologii) za současného vedení lékařem-neurologem, přičemž tento multidisciplinární tým terapeutů pravidelně klinický stav takto vedeného pacienta společně klinicky hodnotí a vedení léčby případně upravuje. V roce 2021 byl v rámci významného poskytovatele zdravotních služeb, který je mj. významným klinickým a výzkumným centrem v oblasti střevních zánětů, realizován pilotní program IBD Asistent, jehož cílem bylo prokázat, že tento telemedicínský nástroj je vhodným prostředkem pro dálkovou monitoraci efektivity medikamentózní léčby střevních zánětů a z kvalitnější jak

Potenciál telemedicíny do budoucna je velký, a to svádí k dojmu, že obor je na svém začátku.

Telemedicina má ale za sebou řadu úspěchů a už nyní zasahuje do mnoha medicínských oblastí.

Uplatňuje se jako:

- telekardiologie
- telechirurgie
- teleneurologie
- telepsychiatrie
- telerehabilitace
- teleradiologie
- humanitární telemedicina
- telepatologie
- teledermatologie atd.

poskytované péče, tak i života pacientů s chronickým onemocněním střev.

Využitím dálkové monitorace bylo ověřeno, že je možné odlišit pacienty s přechodným vymizením příznaků nemoci v klidu od pacientů s probíhajícím návratem nemoci, kteří si vyžádají okamžitou péči, což v důsledku vedlo ke

zkrácení doby trvání relapsu. Na druhé straně nebyli pacienti v klidu zatěžováni pravidelnými osobními návštěvami lékaře (včetně výhod v eliminaci ztráty času dojížděním), což bylo zároveň přínosem i pro vytížené specializované centrum, kterému se tím uvolnila kapacita pro péči o potřebné pacienty.

Na základě kladného vyhodnocení výkony v rámci tohoto programu byly zařazeny do vyhlášky jako standardně poskytované zdravotní služby oficiálně platné od r. 2022. Možnost provádět dálkovou monitoraci indikovaných pacientů s daným onemocněním se tak na základě pozitivního vyhodnocení celého projektu stala oficiálně zavedenou metodou a hrazenou službou pro všechny pojištěnce v ČR.

BUDOUCNOST TELEMEDICÍNY

Technologie mění lékařskou praxi po celá desetiletí. Telemedicina je tak dalším významným milníkem, který může zlepšit monitoring chronických pacientů a dostupnost a flexibilitu poskytované péče. Telemedicina by neměla mít ambice nahradit fyzický kontakt pacienta s lékařem, je to jen další nástroj, který může být s výhodou používán. V určitých situacích představuje větší komfort i bezpečí pro pacienta, zlepšuje možnosti organizace času poskytovatele a v neposlední řadě může být příspěvkem pro kvalitu.

V současné době se rozvíjí v ČR řada telemedicínských projektů, nicméně jde o dílčí iniciativy bez návaznosti na systém veřejného zdravotního pojištění. Je proto potřeba telemedicínu sjednotit, a to ve smyslu vydefinování, stanovení rámcových pravidel a podmínek a posunout v rámci celého systému českého zdravotnictví. S tím souvisí změny v legislativě a v nastavení úhradových mechanismů tak, aby se stala standardní součástí poskytování zdravotní péče tam, kde to prokazatelně přináší užitek a v takovém rozsahu aby nebyla ohrožena rovnováha resp. zdroje systému.





#zdraváfirma

Chcete ve své firmě zdravé a spokojené zaměstnance?
OZP má recept, jak na to.

PŘÍPRAVILA: OZP FOTO: Shutterstock.com, Archiv OZP

V práci trávíme v průměru 40 hodin týdně, spíš více. Činíme tak přibližně 225 dní v roce po dobu několika desetiletí. Všichni ale víme, že na své zdraví a prevenci potřebujeme čas. Státní i soukromé společnosti cítí, že pokud chtějí být zdravé a prospívat, musí mít i zdravé zaměstnance.

FIRMY CHTĚJÍ BÝT ZDRAVÉ

Každým rokem přibývá firem, které si uvědomují, že zdravý a spokojený zaměstnanec tvoří základ úspěšné firmy. Stále častěji se v OZP proto setkáváme s tím, že nás zástupci malých i středních firem, ale i veřejné správy, sami oslovují s otázkou, co můžeme svým pojištěncům nabídnout a jak můžeme být užiteční i pro samotné zaměstnavatele.

OZP dlouhodobě motivuje své klienty k zodpovědnému přístupu ke svému zdraví. Díky pravidelné prevenci jsou včas odhaleny tisíce případů různých zhoubných onemocnění už v raném stadiu, a tím se zvyšuje i šance na jejich vyléčení. V portfoliu OZP tak najdete pestrou nabídku více než 50 benefitů. K nejžádanějším příspěvkům patří např. tzv. Kupon na dentální hygienu

Klientské dny pomáhají přímo na pracovišti vyřešit záležitosti, se kterými byste v jiném případě zamířili na pobočku. Dny zdraví jsou o prevenci a možnostech vyšetření přímo v zaměstnání.

ve výši až 2 000 Kč. Snadné je i čerpání, a to prostřednictvím on-line aplikace VITAKARTA, která nabízí i mnoho dalších výhod.

Už jen to, že zaměstnavatelé zprostředkují informaci o nabídce benefitů zdravotních pojišťoven na svých intranetových stránkách, je servis, který každý zaměstnanec ocení a společnost nic nestojí. V rámci svého projektu Zdravá firma dělá OZP ale mnohem více.

DNY PLNÉ ZDRAVÍ

V OZP jsme si také dobře vědomi toho, že jsou klienti, kteří upřednostňují osobní kontakt, ale nemají čas si na pobočku zajít. A právě proto již řadu let nabízíme OZP projekt Zdravá firma, který ocení každý zaměstnavatel. V rámci tzv. Klientských dnů, pomůžeme vyřešit našim pojištěncům přímo na jejich pracovišti vše, s čím by jinak museli

na pobočku. Zodpovíme jejich dotazy ohledně zdravotního pojištění a čerpání benefitů, ukážeme jim novinky ve VITAKARTĚ, a jak si jejím prostřednictvím nechat proplatit kredity získané za různé aktivity.

Aktivním partnerům projektu pak jako nadstavbu, rovněž bezplatně, nabízíme Dny zdraví. V jejich rámci může zaměstnavatel svým zaměstnancům dopřát takový „malý lázeňský zážitek“, kdy jim během pracovní doby vyšetříme např. znaménka, zrak, krevní tlak nebo nožní klenbu. Tuto speciální nabídku šijeme každé společnosti na míru. Ve firmě, kde lidé sedí celý den u počítače, mají úplně jiné priority než v té, kde jsou zaměstnanci vystaveni fyzické zátěži.

Chcete takový benefit i vy? Kontaktujte nás na: zdravafirma@ozp.cz.

DEN ZDRAVÍ NA MÍRU

Každá firma je jiná, proto firemní Dny zdraví připravujeme na míru. Volíme vhodné formy i obsah, například i kombinaci on-line webinářů a osobních setkání.

Příklad preventivních témat on-line webináře:

- Psychické zdraví v době covidu,
- Cvičení na zdravá záda,
- Zdravý životní styl se zaměřením na stravování,
- Office jóga.

Příklad preventivních vyšetření a aktivit v místě firmy:

- kontrola mateřských znamének,
- vyšetření zraku,
- přednáška „První pomoc děti + dospělí“,
- edukace o diabetu,
- fyzioterapie, technika relaxace nebo masáže.

Projekt Zdravá firma OZP, kdy naše pobočka přijede přímo k vám na pracoviště, nabízíme zaměstnavatelům již přes 10 let.

Onemocněním zad trpí v České republice více než 20 % populace. Těžké poškození bederní páteře bylo od ledna 2023 dokonce zařazeno do seznamu nemocí z povolání. Jejich prevence je ale mnohem rozumnější! O tom jsou Dny zdraví OZP



Směr lázně: Hluboký nádech a plíce na lepší výkon

Lázně uzdravují a jejich přírodní síla pomáhá i pacientům, kteří prošli náročným průběhem nemoci covid-19, konkrétně „covidovým“ zápalem plic s hospitalizací. Aby se co nejrychleji opět zhluboka nadechli a postupně se vraceli k plnohodnotnému životu, zajistila OZP spolupráci s vybranými lázeňskými zařízeními.

TEXT: Hana Čermáková FOTO: hotel Luka, Kovotour Plus, Shutterstock

Mapa České republiky čítá přes 30 lázeňských měst, kde nám pomáhají vrátit nemocný nebo unavený organismus do pohody. Každé z lázeňských míst se díky přírodním zdrojům zaměřuje na určité zdravotní potíže – klima léčí plíce, minerální prameny trávicí soustavu, slatiny a peloidy prospívají pohybovému aparátu. Tak vzniklo oblíbené rčení: „Na srdce jsou Poděbrady, na trávení Vary...“

21 DNÍ PRO ZDRAVĚJŠÍ PLÍCE

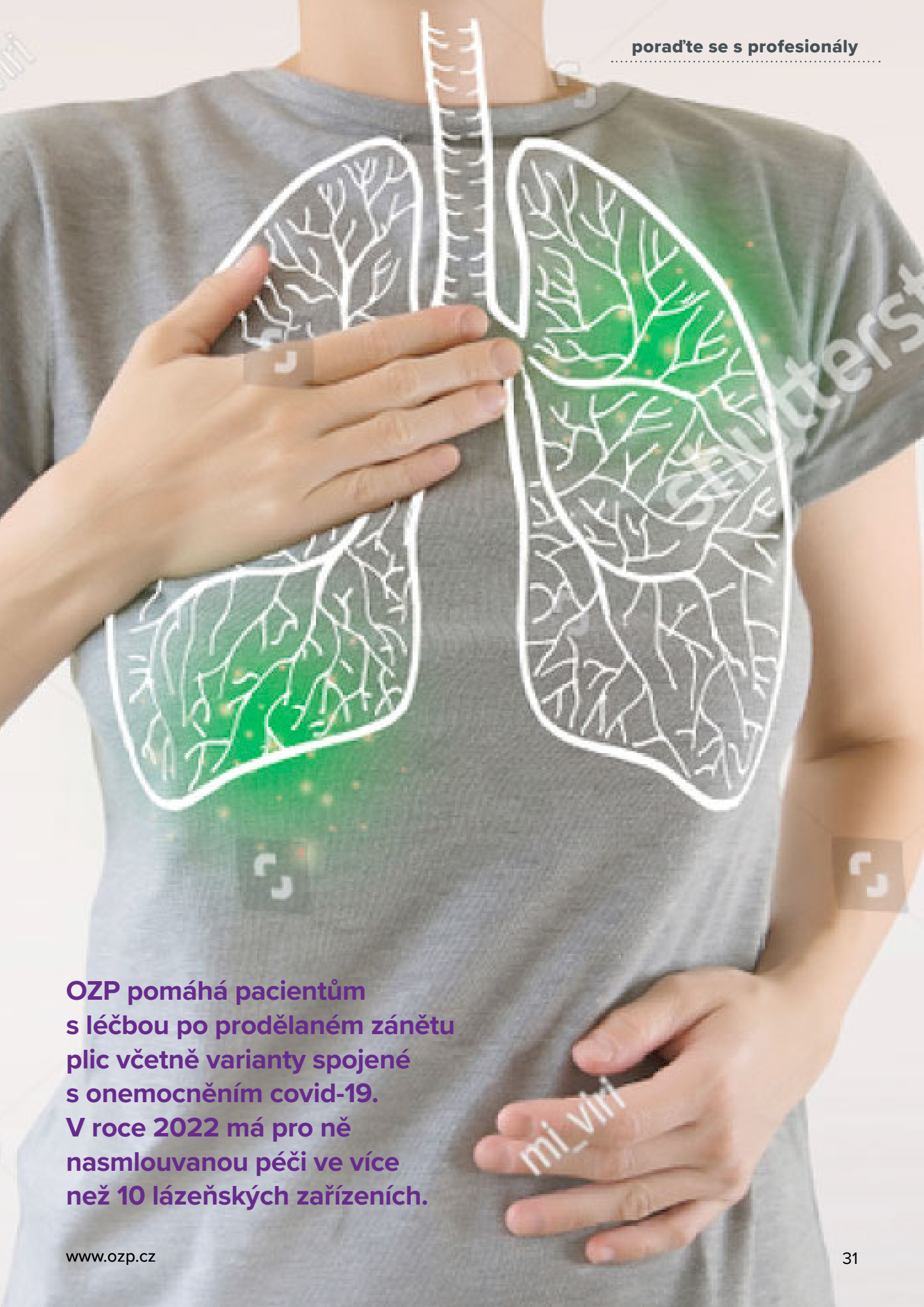
S ohledem na řadu potíží způsobených onemocněním covid-19, se řada z nás zajímá, které lázně prospívají našemu dýchání a dobrému stavu našich plic. Díky vyjimečnému klimatu se na léčbu dýchacího ústrojí specializují Mariánské Lázně, Janské Lázně, lázně v Luhačovicích i v Jeseníku a dále také v Karlově Studánce, kde klimatická měření dokládají, že je zde nejčistší vzduch ve střední Evropě. Všechna zmíněná místa mají společné

i to, že sem mohou být na léčení vysíláni klienti OZP, kteří prodělali komplikovaný zánět plic s hospitalizací. Pacienti mohou očekávat komplexní léčebný pobyt o délce 21 dní, na který jsou vysíláni do čtyř měsíců od ukončení hospitalizace.

Realizace takové lázeňské léčebně rehabilitační péče se vztahuje i na ty, kdo prodělali komplikovaný „covidový“ zápal plic s hospitalizací. I pro tyto své klienty OZP nasmlouvala možnost péče ve 13 různých lázeňských místech po celé České republice. Postup vysílání je předem daný. Zmíněnou formu doléčení mohou mít pacienti uvedenou v propouštěcí zprávě z hospitalizace nebo jim ho může navrhnout lékař s odborností pneumologie a RFM nebo interního lékařství. Na základě jednoho či druhého doporučení vystaví praktický lékař návrh na komplexní lázeňskou



Mariánskolázeňská klimatoterapie je vyhlášena. Místní Lesní pramen obsahuje značné množství sodíku a má mukolytický efekt. To znamená, že pomáhá uvolňovat hlen z horních dýchacích cest a příznivě působí na mezitkánové prostory našich plic



OZP pomáhá pacientům s léčbou po prodělaném zánětu plic včetně varianty spojené s onemocněním covid-19. V roce 2022 má pro ně nasmlouvanou péči ve více než 10 lázeňských zařízeních.



Je dobré si připomenout, že „lázeňská léčebně rehabilitační péče po komplikovaném zánětu plic s hospitalizací“ je správné pojmenování možnosti, jak absolvovat léčbu po komplikovaných stavech spojených s onemocněním covid-19. Jiná postcovidová indikace pro tento typ lázeňské péče hrazené z veřejného zdravotního pojištění nyní neexistuje

léčbu. Návrh je odeslán do spádové zdravotní pojišťovny pacienta ke schválení revizním lékařem. Další možností je vystavení návrhu na lázeňskou léčbu a odeslání do zdravotní pojišťovny přímo z nemocnice.

ZLEPŠÍME MECHANIKU

Pobyt v lázních po prodělání nemoci dýchacího aparátu urychlí rekonvalescenci pacientů a zlepší kvalitu jejich života. Využívá se k tomu například plicní rehabilitace, kdy se terapeut zaměřuje na ventilační funkce dýchacích cest a na obnovení správné mechaniky dýchání. Lázeňský host se při léčbě setká i s pohybovou terapií, inhalacemi, vodoléčbou vždy v takové kombinaci, aby vše vedlo k návratu ke zdravému dýchání a zlepšení celkového stavu. Například Priessnitzovy léčebné lázně v Jeseníku indikují individuální aerosolové inhalace a jodobromové koupele (a další terapie), v Mariánských Lázních je základem léčby klimatoterapie a inhalace s Lesním pramenem. Mariánské

Lázně jsou pro své klimatické podmínky vyhlášené již několik staletí a klimatoterapie je pilířem zdejší léčby. Není divu, že právě Mariánky se ujaly výzkumu na téma vlivu balneologie na obtíže spojené s proděláním onemocnění covid-19 a léčby tzv. postcovidového syndromu. Obsáhlá studie poskytla hlubší odpovědi na to, nakolik účinné jsou lázeňské rehabilitační postupy vůči zmíněným potížím a nabídla řadu zajímavých srovnání a čísel. Ukázala například, že po absolvování lázeňského pobytu se o 30% snížila dušnost sledovaných léčených pacientů.

PŘÍBĚH V KAŽDÉM DETAILU

Mark Twain o českých lázních ve své korespondenci psal, že jsou to „továrny na zdraví“. Slovo továrna tehdy rezonovalo něčím výjimečným a pokrokovým. Twain při svých pobytech v Mariánských Lázních viděl, jak lázeňský režim prospívá každému dlouhodobějšímu návštěvníkovi a dokonce i těm, kteří se zastavili na víkend.

Léčba v lázních

Pro realizaci lázeňské léčebně rehabilitační péče po „covidovém“ zápalu plic s hospitalizací má OZP nasmlouvána tato zařízení:

- Schrothovy léčebné lázně, s. r. o., Dolní Lipová
- Státní léčebné lázně Janské Lázně
- Priessnitzovy léčebné lázně, a. s., Jeseník
- Vojenská lázeňská a rekreační zařízení, Jeseník
- Horské lázně Karlova Studánka, státní podnik
- Léčebné lázně Lázně Kynžvart
- Lázně Luhačovice, a. s.
- Sanatorium MIRAMARE, s. r. o., Léčebné lázně Luhačovice
- Viola, Luhačovice – KNEBL, spol. s r. o.
- Niva, Luhačovice – INTER ZNOJEMIA Group, a. s.
- Léčebné lázně Mariánské Lázně, a. s.
- Cristal Palace, a. s., Mariánské Lázně
- LS ROYAL Mariánské Lázně, a. s.

O lázeňských zdrojích můžeme také tvrdit, že jsou naší přírodní lékárnou. Její výroba a zásobování se udály v období třetihor, kdy se díky značným přírodním silám do podzemních vod dostávala řada minerálů v nebyvalém množství a dokonalém poměru. Podíl na léčivém efektu lázní má samozřejmě také jejich klima, a například poblíž Mariánských Lázních v rezervaci Kladská je vzduch nejen čistý, ale má největší množství ozonu v České republice. Velký dík za to, že lázně léčí, patří lidem, lékařům a vědcům, a jejich balneologickému know-how, jak s přírodními dary nakládat.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



ODMĚŇTE S NÁMI SVÉHO LÉKAŘE

Jen naši pojištěnci mohou ocenit lékaře
podle své spokojenosti.
Jednoduše a online v aplikaci VITAKARTA.

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

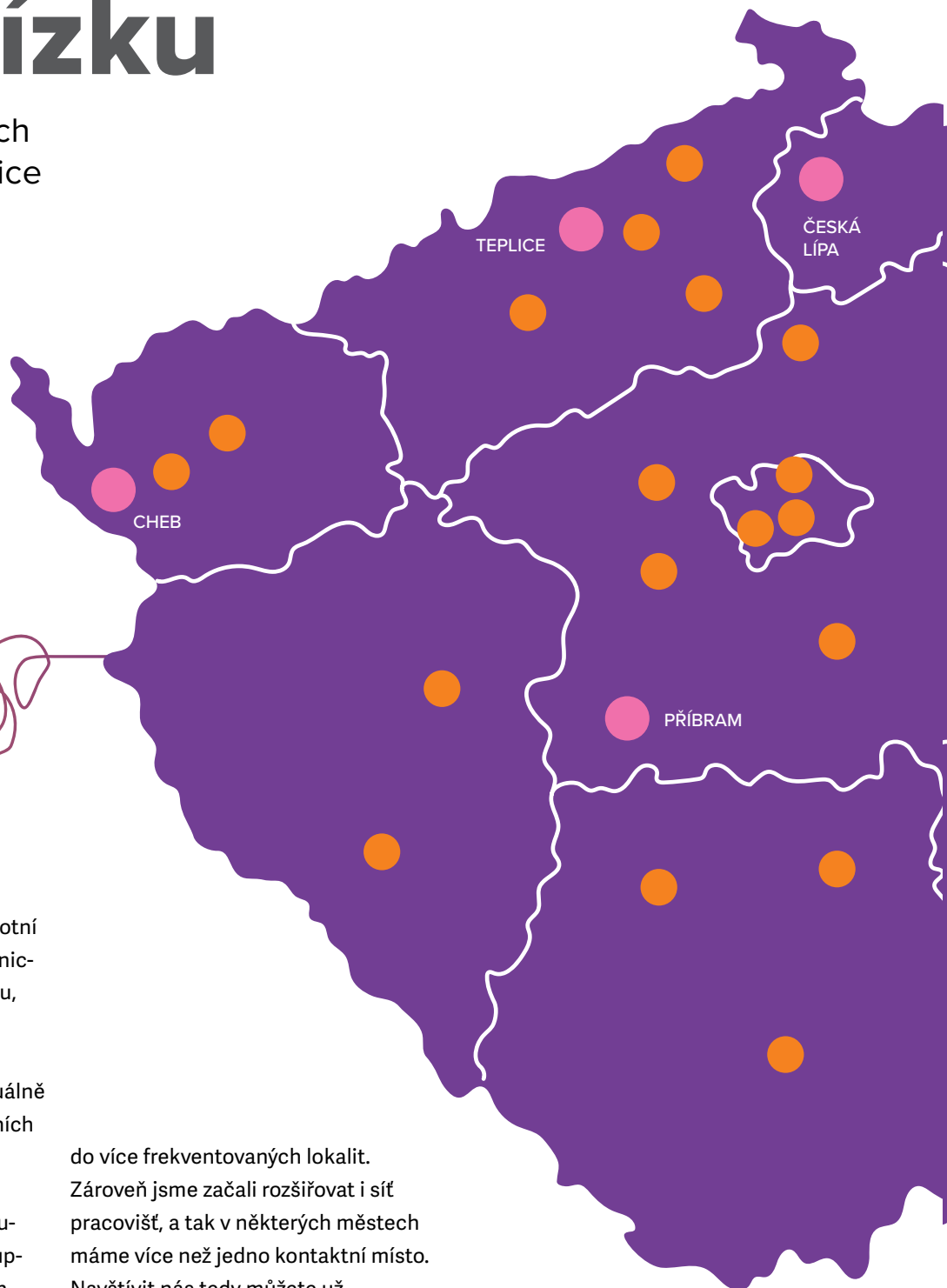
WWW.CHCIDOOZP.CZ



Osobně a nablízku

na téměř už 50 místech
po celé České republice

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková
FOTO: Archiv OZP, Shutterstock.com

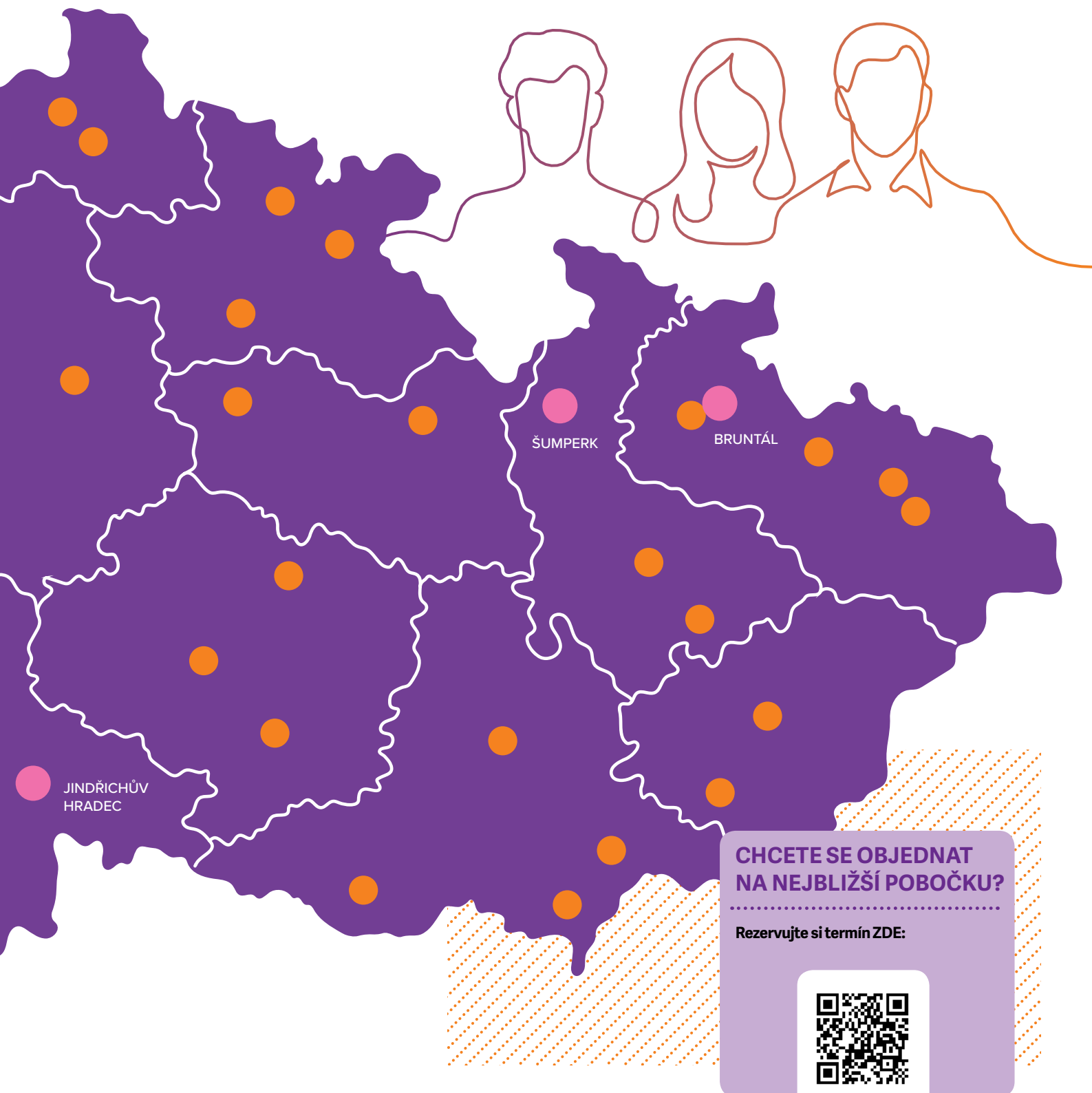


Přestože je Oborová zdravotní pojišťovna (OZP) elektronickou zdravotní pojišťovnou, chce být dostupná všem svým pojištěncům. Tedy i těm, kteří upřednostňují osobní kontakt. Aktuálně můžete navštívit téměř 50 kontaktních míst OZP napříč ČR.

Významným faktorem, na který se v případě klientských pracovišť dlouhodobě zaměřujeme, je jejich dostupnost. Proto jsme také některé z nich – Brno, Písek, Kladno, Mělník, Trutnov, Ústí nad Orlicí a Žďár nad Sázavou – za poslední dva roky přestěhovali

do více frekventovaných lokalit. Zároveň jsme začali rozšiřovat i síť pracovišť, a tak v některých městech máme více než jedno kontaktní místo. Navštívit nás tedy můžete už i v Bruntále, České Lípě, Chebu, Teplicích, Jindřichově Hradci, Příbrami a Šumperku.

Na přepážkách našich kontaktních míst můžete vyřídit celou řadu záležitostí a získat odpovědi na vše, co vás v souvislosti se zdravotním pojištěním a čerpáním příspěvků OZP z Fondu prevence zajímá.



Na „prevenci“ se chodí, DOKUD vám nic není!

Milé dámy, také máte doma muže, který vám tvrdí „Proč bych měl chodit na preventivní prohlídky, když mi nic není?“ nebo „Jsem chlap, doktora nepotřebuji, nejsem hypochondr!“? Málokterý muž si totiž umí přiznat, že k tomu, aby ho jeho tělo mohlo dlouho a aktivně provázet životem, potřebuje pravidelnou kontrolu. Přitom bez servisní prohlídky, která odhalí reálný stav vozu, by na silnici nevyjel.

PŘÍPRAVILA: Nicol Lenertová FOTO: Jakub Hněvkovský

Dopravní prostředky, sport, jídlo a ženy patří k tématům, které muži nejčastěji diskutují snad v každém

věku. Pokud jde ale o zdraví, a navíc k tomu o prostatu, má stále ještě větší část české mužské populace hluboko zakořeněno, že takové hovory jsou projevem slabosti. Edukace v oblasti prevence má tak nezastupitelnou roli.

Jejím cílem je nejenom předcházet vzniku komplikací. „Na prevenci se nechodí, protože mi nic není, ale dokud mi nic není,“ říká v rozhovoru prof. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D., MBA, přednosta Urologické kliniky 3. LF UK a Fakultní Thomayerovy nemocnice a předseda České urologické společnosti ČLS JEP.

NL: Je funkce prostaty pro muže stejně tak důležitá, jako je pro auto podstatná např. výměna oleje či chladicí kapaliny v motoru?

RZ: Prostata, nebo také předstojná žláza, je mužský pohlavní orgán, který produkuje prostatický sekret. Tato tekutina obsahuje spoustu

výživných látek důležitých pro životaschopnost spermií, a zvyšuje tak šance na oplodnění.

NL: A co když prostata onemocní?

RZ: Prostata může být postižena zánětem, zbytněním nebo karcinomem.

U mladší až střední věkové kategorie

to masové. Vyšetření na přítomnost zánětu probíhá z ejakulátu, jehož součástí prostatický sekret je.

NL: Může mít tedy zánět za následek impotenci?

RZ: V tomto směru mohu uklidnit.

Zánět může změnit vlastnosti prosta-

Zhoubná onemocnění prostaty patří mezi nejčastější nádory u mužů. Představují závažný zdravotní i sociální problém. Rizikovými faktory jsou věk, změny v hormonální hladině či dietetické návyky.

tického sekretu a mít vliv na produkci spermií, nikoliv na erektilní dysfunkci. Až polovina mužů ve věku 50+ se potýká s nezhoubným zvětšením prostaty (benigní hyperplazie prostaty, BHP). Jde o běžné onemocnění, které může souviset s hormonálními změnami. Přesné příčiny vzniku ale neznáme.

mužů se nejčastěji objevuje zánět (prostatitida). Příčinou bývá vniknutí patogenních bakterií do prostaty obvykle přes močovou trubici, méně často pak přes krevní oběh. Bakteriální původ má za následek infekci, která může ovlivnit plodnost. To se týká ale opravdu jen úzké skupiny mužů, není

**Prof. MUDr. Roman
Zachoval, Ph.D., MBA**

Přednosta Urologické kliniky 3. LF UK a Fakultní Thomayerovy nemocnice předseda České urologické společnosti ČLS JEP, předseda správní rady nadačního fondu „Muži proti rakovině“. Absolvent 1. LF UK v Praze, v postgraduálním vzdělávacím programu pokračoval na Urologické klinice 2. LF UK a FN Motol pod vedením doc. Kawaciuka a 3. LF UK a FN Královské Vinohrady pod vedením doc. Urbana jako zástupce pro pedagogickou činnost. V urologii se od počátku specializuje na funkční urologii a onkourologii. Od roku 2004 předsedou Sekce pro urodynamiku, neurourologii a urogynekologii ČUS, je členem řady národních i mezinárodních odborných společností. Obdržel řadu cen za publikační či prezentační aktivity v rámci České republiky či na mezinárodních fórech. V roce 2012 založil Nadační fond Muži proti rakovině, který je dlouholetým partnerem Movember Foundation a organizátorem osvětové kampaně Movember v České republice.

OZP nabízí preventivní vyšetření, jehož výsledky mohou upozornit na případné změny v prostatě, především u zhoubného bujení. Provádí se z malého vzorku krve a zjišťuje se přítomnost vyšší hladiny krevní bílkoviny PSA v době, kdy nemocný ještě nepocituje žádné subjektivní obtíže.

Karcinom prostaty je u českých mužů už několik let nejrozšířenějším typem nádorového onemocnění. Riziko vzniku se významně zvyšuje s věkem. Po 50. roce života je riziko tohoto onemocnění vystaven v podstatě každý muž.

NL: Jen v OZP se s rakovinou prostaty například vloni léčilo 4 700 pojištěnců.

RZ: A každoročně lékaři diagnostikují až osm tisíc nových případů. Většinu z nich našťestí v časném stadiu. I přesto, že se snažíme na muže apelovat, zájem o nepovinné preventivní prohlídky se pohybuje jen v řádu desítek tisíc.

NL: V tom se vám snaží OZP pomoci. V rámci programu STOP rakovině nabízíme našim pojištěncům sérii

Samovyšetření varlat vám může zachránit život

- Stejně jako u karcinomu prostaty, primární prevence neexistuje.
- Důležitá je sekundární prevence s tím rozdílem, že ji lze provést formou samovyšetření. Pravidelné kontroly v časovém rozestupu 2–3 měsíců vedou k odhalení nežádoucích změn.
- Zhoubné nádory varlat se vyskytují nejčastěji mezi 15. a 40. rokem věku, proto se samovyšetření doporučuje provádět již od puberty.
- Pokud muž při samovyšetření zjistí výskyt potíží (např. změn objemu varlat, výskyt bulek, ztvrdnutí), měl by bezodkladně navštívit urologa.
- Nových případů rakoviny varlat je diagnostikováno každoročně max. 400 až 500. Hrozbou je, že mívají rychlý rozvoj (metastázy).

Urologická klinika 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní Thomayerovy nemocnice, kde je profesor Zachoval přednostou, patří v ČR mezi pracoviště nejvyššího typu. Základní aktivitou pracoviště je poskytování zdravotní péče, jak lůžkové, tak i ambulantní.





preventivních vyšetření, mezi kterými nechybí ani otestování hladiny prostatického specifického antigenu (PSA) v krvi. Pojištěnci od 40 let ho mohou absolvovat zdarma nebo s příspěvkem 1 200 Kč.

RZ: PSA je tzv. nádorový marker. Cílem tohoto odběru z krve je zjistit jeho hodnotu pro stanovení diagnózy a určit další intervaly pro vyšetření. Od 50 let by ho měl v rámci prevence podstoupit každý muž. Pak by k nám nepřicházelo zhruba 20 až 25 procent pacientů s nádorem v pokročilém stadiu.

NL: Testosteron je mužský pohlavní hormon, který ovlivňuje řadu

tělesných i psychických pochodů.

Jakou roli hraje v souvislosti s nádorem prostaty?

RZ: Podstatnou. Pokud se karcinom prostaty objeví, vysoká hladina testosteronu urychluje jeho rozvoj. Proto se ho snažíme v první řadě potlačit. Má to sice vedlejší účinky, ale ty jsou oproti tomu, že snížení hladiny testosteronu působí na nádor rychle a užitečně, zanedbatelné.

NL: Může tedy testosteron i za vznik karcinomu prostaty?

RZ: Nevíme, jestli testosteron přímo způsobuje karcinom, ale podporuje jeho růst. Například u eunuchů, kteří

jsou kastrováni v brzkém věku – dříve, než se u nich projeví hormonální změny, tedy před pubertou, se nevykytuje.

NL: Proč jde o nejčastější nádorové onemocnění u mužů?

RZ: Mohu jmenovat tři důvody proč je nejčastější: stárnoucí populace – karcinom prostaty je onemocnění primárně starších lidí; snadný přístup k dobré zdravotní péči – možnost diagnostiky, sledování pacientů; výskyt roste sám o sobě – vliv životního prostředí a způsob životního stylu.

NL: A prevence?

RZ: Primární prevence karcinomu prostaty neexistuje. Když už se objeví obtíž, může být pozdě. Proto je nutná sekundární prevence, tj. chodit na preventivní prohlídky.

NL: Jsou kuřáci rizikovější skupinou?

RZ: Škodlivé látky z důsledku kouření se vylučují močí. Málokdo ví, že v souvislosti s kouřením, jak vyplývá z mnoha studií, je větší pravděpodobnost výskytu nádoru močového měchýře, než nádoru plic.

NL: Můžete zhodnotit, jak pokročila léčba rakoviny prostaty za poslední desetiletí?

RZ: Zavedení PSA, jednoho z nejlepších onkomarkerů, zpřesnilo diagnostiku. Pokud se onemocnění zachytí včas, je tu až 100% možnost vyléčení. Největší podíl na uzdravení má operace nebo záření.

NL: Jak přimět muže, aby si došel na preventivní prohlídku?

RZ: Existuje 1 000 + 1 způsobů, záleží na okamžiku. Co nejvíce funguje, to je domluva od partnerky, manželky nebo doporučení kamarádů, kteří onemocnění již prodělali.

V moci moči?

Zkuste gymnastiku pánevního dna a oddalte potíže s inkontinencí. Pomůžete svému močovému měchýři a zlepší se vám i celé držení těla. Tak do toho, 5 minut, 1krát denně!

FOTO: Šárka Žemličková TEXT: redakce

ODBORNÝ KOMENTÁŘ CVIČEBNÍHO PLÁNU: Martina Kalistová, www.kalistafyziobeh.cz, www.masazeporadne.cz

Jednou se to prostě stane: tam, kde má být sucho a příjemně, je neočekávaně vlhko. Někdy třeba jen kýchnete a pocítíte malý únik moči: i takové mohou být signály povoleného svalstva pánevního dna nebo začínající inkontinence. Ta patří k životu nejen seniorů, ale také maminek po porodu a mnoha dalších lidí.

KAPKA POCHYBNOSTÍ

I když jsou příčiny samovolného úniku moči různé povahy, prevence v podobě cvičení je vhodná pro každého. Nejde o fyzicky náročné cviky a pro začátek stačí, pokud si je do denního programu jednou až dvakrát zařadíte. „Volíme cviky na posílení svalů pánevního dna, ale aktivujeme i hluboké břišní svaly a bránici,

hlavní dýchací sval. Všechny tyto části musejí pracovat harmonicky jako celek, pokud chceme úspěšně únik moči a další potíže ovlivnit.“ říká fyzioterapeutka Bc. et Bc. Martina Kalistová a vysvětluje, že pokud svaly pánevního dna zanedbáme a ony povolí, nefunguje ani celý stabilizační systém trupu a kromě inkontinence mohou přijít také bolesti zad,

5 ZÁKLADNÍCH CVIKŮ PRO ŽENY



- ▲ S nádechem postupně podsazujeme pánev a současně vtahujeme močovou trubici, pochvu a konečník. Vtahování je stupňovité, jako bychom stoupali výtahem. Víc a víc, až nejvíce, jak to jde. Při pohybu zpět svaly uvolníme.

POZOR: Hýždě a stehna jsou relaxované.

- ◀ S nádechem vtahujeme močovou trubici, pochvu a konečník na maximum, poté s výdechem uvolníme. Provádíme opakovaně rychle za sebou.

POZOR: Příčný břišní sval, hýždě a stehna jsou uvolněné. Brada je zasunutá, žebra sklopená.

bolestivá menstruace, sexuální dysfunkce, ovlivnění plodnosti a další potíže.

Fyzioterapeutka také zdůrazňuje to, co opakuje svým klientům. „Prvním krokem při nápravě musí být zjištění příčiny potíží s únikem moči. Běžte ke svému obvodnímu lékaři, případně rovnou k fyzioterapeutovi, který se pánevním dnem zabývá, nebo ke gynekologovi.“

O SVALECH PŘEMÝŠLEJTE

Ke správnému cvičení toho nepotřebujeme mnoho. Co vám ale bude trvat déle a co je o to důležitější, že naučit se pracovat se svaly pánevního dna, tedy se svaly vnitřními, není nic snadného. „Pomáhá, když o svém těle začnete vědomě přemýšlet a důsledně si ho uvědomovat. Uvědomění vlastního

těla, kde jaké svaly a jaké svalové partie máme, jak pracují, kdy pracují, a kdy ne, a co pro náš komfort dělají, mívá až neuvěřitelný přínos,“ uvádí Jan Čermák, odborník na funkční masáže a „nápravy“ těla deformovaného pracovní zátěží.

Samozřejmě je nutné dodržet řadu zásad a cviky si vyzkoušet s profesionálními terapeuty. Z jejich zkušeností vyplývá, že správné a pravidelné aktivování svalů pánevního dna dokáže pomoci snížit výskyt inkontinence až v osmi případech z deseti. Vodítko a motivaci, jak udělat to nejlepší, abyste se z moci moči vymanili, jsme připravili na dalších stránkách přímo s profesionální fyzioterapeutkou Martinou Kalistovou.

AKCE: pánevní dno

Zásady cvičení

- **Necvičte s plným močovým měchýřem.**
- **Pánevní dno nejprve uvolněte prodýcháním vleže na zádech. Dýchejte do žeber do stran, břicho naplňte vzduchem do všech směrů, až dolů do podbříšku.**
- **Cvičení opakujte vždy 6–10krát.**
- **Cviky zobrazují různé způsoby zapojení svalů. Až se je naučíte, zkuste je i při jiných domácích aktivitách.**
- **Trénink doplní vyrovnaný sed a stoj v běžných denních činnostech.**



◀ Chodidla jsou opřená o zem, zpevníme spodní část břišních svalů. Nadechneme se, s výdechem uděláme „šššš“, sklopíme žebra a zvedneme hýždě cca 5 cm nad podložku. Pohyb je pomalý a současně pomalu pozvolna vtahujeme močovou trubici, pochvu a konečník. Dolů svaly povolujeme.

POZOR: Bedra se neprohýbají, nezvedejte hýždě příliš. Kolena se navzájem nedotýkají. Brada je zasunutá.





ZÁKLADNÍCH CVIKŮ PRO MUŽE

- ▼ S výdechem podbříšek lehce vtáhněte k páteři, současně vtáhněte svěrač močové trubice a konečnicku. Svaly dolní části břicha zpevněte. Bedra zůstávají přitisknuta k podložce. V aktivní pozici doporučujeme výdrž postupně prodlužovat 3, 5 až 7 vteřin. S nádechem vraťte pánev do neutrální polohy a všechny svaly uvolněte.

Dlaně položené na spodní části břicha nad stydkou kostí



- ▲ Chodidla jsou opřená o zem, aktivujte spodní břišní svaly. Nádech, udělejte „šššš“ a s výdechem zvedněte hýždě cca 5 cm nad podložku. Pohyb je pomalý a současně pozvolna vtahujte močovou trubici a konečnick. Směrem dolů svaly uvolňujte.

POZOR: Bedra se neprohýbají, nezvedejte hýždě příliš. Kolena se navzájem nedotýkají. Brada je zasunutá.

- ▼ Hlavu opřete o čelo nebo položte na tvář. S výdechem vtáhněte svěrače konečnicku a močové trubice, lehce vtáhněte podbříšek a zpevněte svaly dolní části břicha. Zatlačte nártu, boky a hřbet dlaní do podložky. Vydržte 3 až 7 vteřin. S nádechem uvolněte napětí svalů končetin, svěrače i břišní svaly.

POZOR: Pokud máte potíže s krční páteří, otočte hlavu v polovině cvičení na druhou tvář.

Paže podél těla s dlaněmi otočenými vzhůru



- ▼ S nádechem vtáhněte svaly okolo konečnicku a svěrač močové trubice. Aktivaci provádějte stupňovitě, jako byste stoupali do pater paneláku – víc, víc až co nejvíce to jde. S výdechem svaly uvolněte.

POZOR: Sedíte rovně, pohled je vpřed, brada zasunutá. Lopatky leží na hrudníku.

Sed klečmo na patách, ruce volně položené na stehnech



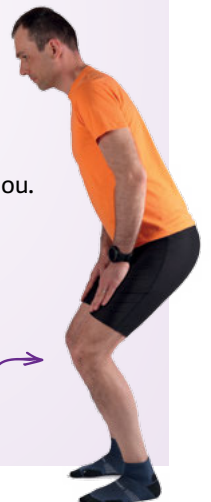
Vzpor klečmo: Záklon hlavy aní propad beder nejsou žádoucí.

- ▼ Dlaněmi se opřete na šířku ramen, kolena jsou na šíři boků pod kyčlemi, prostor mezi lopatkami se nepropadá k podložce. S nádechem se vyhrbte a současně vtáhněte svaly okolo konečnicku a močové trubice na maximum. Vtáhněte také podbříšek a zpevněte svaly dolní části břicha. Setrvejte minimálně 3 vteřiny. S výdechem povolte napětí všech svalů a vraťte se do výchozí pozice.

- ▼ Vtáhněte svěrače konečnicku a močové trubice na maximum. Jen o trochu z maxima povolujte a opět aktivujte svaly pánevního dna, dokud je to možné. Poté všechny svaly povolte úplně.

POZOR: Dívejte se před sebe, brada je zasunutá, lopatky leží na hrudníku, ramena nejsou předsunutá. Váha těla je rozložena rovnoměrně na celých chodidlech. Kolena nepřesahují špičky nohou.

Kolena mírně pokrčená, dlaně se opírají asi v polovině stehna



OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



ŘEKNĚTE S NÁMI STOP RAKOVINĚ, INFARKTU ČI OSTEOPORÓZE

**I vy můžete využít až 6 000 Kč na preventivní vyšetření.
Odhalte nemoc dříve, než se projeví.**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



Vynález zkázy?

Děje se to zas a znova od počátku věků, od první myšlenky: i skvělé objevy sužují svět stinnou stránkou. Vynálezy prostě mají své kazy. Jak jsou na tom smartphone, virtuální svět a sociální sítě?

TEXT: Elvíra Heřmanová

ZDROJ: Zdravá generace. Komplexní zdroj dat o zdraví, pohybové aktivitě, obezitě, zkušenostech s drogami a alkoholem nebo trávení volného času u nejmladší generace ve věku 11–15 let. Zapojeno je 48 států světa včetně ČR.

EU Kids Online IV / EUKO IV. Projekt si klade za cíl lépe porozumět aktivitám a rizikům, s nimiž se na internetu setkávají děti a dospívající ve věku 9–17 let. Zapojeno je 33 zemí včetně ČR.

DĚTI A SOCIÁLNÍ SÍTĚ: Analytické centrum České rady dětí a mládeže

Mladá generace žije v online světě. Na sociálních sítích, na e-shopech, YouTube, TikToku, na Instagramu.

Řada odborných studií vysvětluje negativní vliv těchto sítí na jedince i na skupiny a existují diskuse i výzkumy na téma závislost na mobilních telefonech.

Jenže! Zkuste dítěti mobil schovat a online svět vypnout, když zakázané ovoce chutná nejlépe. Sporná je dokonce i instalace kontrolní rodičovské aplikace. I v případě, že s dětmi jednáte fér a řeknete jim o ní, do týdne vám hrdě oznámí, že ji prolomily. A vy jste s největší pravděpodobností už zaplatili její celoroční předplatné.

Buďte chytřejší, vysvětlujte a nejlépe mějte přehled nad tím, co přesně

technologie dětem a teenagerům do života přináší. Například výzkumná skupina na Univerzitě Palackého v Olomouci, která svět školou povinných dětí ve věku 11–15 let dlouhodobě zkoumá, odhaluje, že v 21. století souvisí úspěch v kolektivu s aktivitou na sociálních sítích. Zároveň poukazuje na její stinnou stránku a uvádí počty dětí, které nad virtuálními aktivitami ztratily kontrolu.

ŽÁDNÝ NET, ŽÁDNÉ DIGITÁLNÍ ZNALOSTI

Hloubku rizik a přínosů online světa zkoumá i další mezinárodní projekt, na kterém Česká republika participuje prostřednictvím vědců Masarykovy univerzity v Brně. Projekt EU Kids Online se soustřeďuje na generaci ve věku 9–17 let. Rizika a problémy internetu jsou i podle autorů této studie často

přeceňované, což vede k tomu, že se ztrácí pozitivní přístup k věci.

Hana Macháčková, jedna z výzkumnic, říká, že by se rodiče měli mnohem výrazněji soustředit na pozitivní aspekty. „Rodiče často uplatňují různé restriktce, které sice pomáhají zmírnit některá rizika, současně ale brání dětem rozvíjet vlastní digitální schopnosti. To je problém, hlavně tehdy, pokud rodiče příliš neuplatňují proaktivní přístup k výchově, tedy nebaví se s dítětem o tom, co na internetu dělá, nepomáhají mu s řešením různých situací online nebo ho nepodporují ve vzdělávání, jak s internetem a technologiemi zacházet,“ říká spoluautorka.

Digitální dovednosti jsou pro děti nadmíru důležité. Hrají přední roli při učení, a to



Statistiky tvrdí, že v průměru odemkneme svůj telefon více než 28krát denně a až v třetině těchto případů zcela zbytečně. Za rok tak učiníme až 4 000krát. Ti, kdo jsou na svých smartphonech závislí, je kontrolují více než 60krát denně.

jak v jeho online, tak tradiční offline podobě. A jsou to právě i odpovídající digitální dovednosti, které mohou děti lépe chránit před riziky v online prostředí.

Digitální znalosti českých dětí jsou průměrné a na úrovni jako v Německu či na Slovensku. Sedmdesát pět procent dětí a dospívajících si podle průzkumu v České republice umí například změnit nastavení soukromí. Děti si ale už nejsou tak jisté, zda umějí na internetu ověřit pravdivost informací.

ZDRAVÁ GENERACE

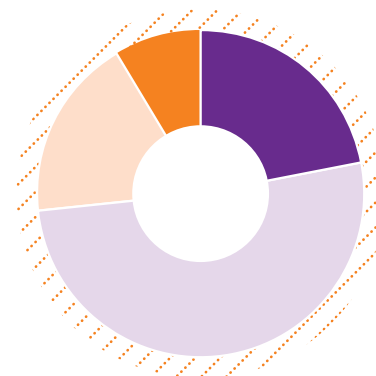
Pozitivní zjištění vědců, kteří se v Olomouci dlouhodobě zabývají životním stylem českých školáků, ukazují, že rozumná míra užívání sociálních sítí a online prostředí neškodí, respektive má velký vliv na úspěšnost mladých lidí v kolektivu a ve společnosti.

Platí to zejména u těch dětí, které dle studie patří do kategorie tzv. normálních, respektive intenzivních uživatelů (viz box Čtvero kategorií). Ty tvoří v součtu

ČTVERO KATEGORIÍ

Dětské uživatelské sociálních sítí ve věku

11 LET → 15 LET



- 22% školáků nepoužívá sociální sítě
- 51,5% je používá v normální (obvyklé) míře
- 17,9% děti sítě využívá intenzivně
- 8,5% děti na základních školách je v problémové kategorii



Pokud dítě drží smartphone neustále v rukou, v podstatě to znamená i to, že dělá několik věcí najednou, čímž se narušuje jeho schopnost soustředit se

ZÁVISLOST NA NETU?

Takto ji můžete u dětí rozpoznat

- Pokud dítě tráví na internetu spoustu času, nemusí jít o problematické chování.
- Internet nabízí dítěti i mnoho příležitostí a je dobré, když jich umí bezpečně využít.
- Problematické používání internetu nastává až ve chvíli, kdy sdílí znaky s běžnými závislostmi.
- Aktuální výzkum hledal faktory, které u používání internetu k těmto negativním jevům vedou.
- Riziko vzniku problémů je ovlivněno např. digitálními dovednostmi dítěte

ZDROJ: EU Kids Online

70 procent populace dětí ve věku 11–15 let, přičemž výzkumníci u nich zjistili vysokou míru životní spokojenosti, dobré vztahy se spolužáky, zdravé stravovací návyky i kladný vztah k pohybu.

„Netvrdíme, že by děti měly být na sociálních sítích neomezeně, nebo že by

bylo nutné je v tom nějak podporovat. Ale velmi často se dnes v médiích setkáváme v souvislosti s užíváním sítí především s negativními konotacemi. Ty my našimi výsledky nechceme negovat. Ale jako by se úplně z veřejné diskuse vytrácel fakt, že drtivá většina dětí má svůj online život pod kontrolou. Ten přispívá k jejich úspěchu v kolektivu, který je pro teenagery velmi důležitý,” říká Michal Kalman, vedoucí týmu z Univerzity Palackého. Doplňuje také, že mladí lidé, kteří tráví čas online, pocítují zvýšenou podporu od vrstevníků, žijí aktivně a nedostávají se často do konfliktů. Na druhé straně vidí téměř desetinu mládeže, která spadá do problémové kategorie užívání sociálních sítí. „Mezi ni se počítají školáci, kteří jsou online prakticky nepřetržitě a jsou kvůli tomu ochotni pohádat se se svými blízkými, rezignovat na jakékoliv další aktivity, včetně domácích či školních povinností,” dodává Kalman.

ŘANÁ ZÁVISLOST

Problémy spojené se sociálními sítěmi přicházejí v okamžiku, kdy děti nad svými virtuálními aktivitami ztratí kontrolu. Problematictí uživatelé mají předpoklady ke vzniku závislosti a do této skupiny průzkumu zařadil Kalman bezmála 10 % populace školáků ve věku 11–15 let.

Chorobné používání smartphonu, který je vstupenkou na sociální sítě, má ve svém základu stejné rysy a momenty jako problém s omamnými látkami. Závislost na moderních mobilech se užívání drog výrazně podobá, mobily mají i stejné vlivy na mozkovou činnost. V obou případech se také zvyšují pocity osamělosti, a pokud se vrátíme zpět k mobilním telefonům, lidé, kteří s nimi tráví příliš mnoho času, se často cítí i opuštěnější, v depresi a pocítují úzkost.

Rizikové užívání nových technologií dětmi a mládeží se někdy označuje jako

netolismus, v širším kontextu se používá termín nelátková závislost. Jde o závislost, kterou je třeba řešit.

Rada rodičům je jednoduchá, začít lze návštěvou dětské nebo dorostové ambulance. Mgr. Tomáš Jandáč, adiktolog na Ambulanci dětské a dorostové ambulance 1. LF UK a VFN v Praze říká:

„Povědomí rodičů o nelátkové závislosti záleží na mnoha faktorech – vzdělání rodičů, všeobecný rozhled, zdravotní gramotnost a podobně. Toto povědomí se rozšiřuje, ale má určité své rezervy. Vnímáme také rozdíly v této gramotnosti v různých územních krajích,“ říká odborník a dodává, že svou roli ve školách mohou také sehrát školští metodici prevence a pedagogové ve spolupráci s krajskými metodiky prevence a s Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy.

Ano, dobrá je i prevence, tedy řešení, než se problém projeví v plné síle.

Adiktolog vyzdvihuje, že nejen podle

fascinuje, co ho baví, s kým se zde stýká. Dalším protektivním faktorem je (laskavé) vymezení hranic a jejich důsledné vyžadování,“ uvádí Jandáč s tím, že hranice a pravidla přináší dítěti jednu za základních potřeb v „nebezpečném“ světě.

PŘÁTELSTVÍ A DŮVĚRA

Studie olomouckého týmu odhalila důležité věkové momenty, při kterých se chování dětí na internetu mění. Například klíčová změna ve využívání sociálních sítí se odehrává mezi 11. a 13. rokem, kdy křivka intenzity online života letí prudce nahoru. Markantní je nárůst zejména u děvčat, v 11 letech patří mezi problémové 5% dívek, zatímco ve 13 letech už 12% z nich.

Určit ale věkovou hranici, kdy dítě má nebo nemá mít vlastní mobilní telefon a posleze vlastní účet na sociální síti, nelze odpovědně říci. „Takovou

NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST

Jak předcházet netolismu?

- Sledujte, jaké hry děti hrají.
- Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky: některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her a přiměřeně věnovaný čas.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte – pomůžete tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy dítě může hrát, a kdy ne.
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (např. po hodině) udělalo přestávku a během ní s ním o hře mluvte.
- Podporujte dítě i v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

ZDROJ: NZIS.cz



Nejlepší cestou je, aby rodiče nezůstávali na problém sami a využili podpory školních psychologů, pracovníků pedagogicko-psychologických poraden nebo přímo adiktologické ambulance

studii, ale také podle přímé zkušenosti, je výborným protektivním faktorem upřímný zájem rodičů o dítě: „Aby rodič věděl, co má jeho dítě rádo, ale také naopak, co ho trápí, jak se má. Ve vztahu k virtuálnímu světu je vhodné, aby rodič pochopil, co dítě na tomto prostoru tak

hranici si určovat nedovolím, vždy záleží na kultuře rodiny a na jejích potřebách. Dokážu si představit, že v některých situacích je nutné, aby telefon mělo poměrně malé dítě, např. kvůli dopravě a dojíždění. Účty na sociálních sítích bývají věkově

vymezené již ze své podstaty,“ připomíná adiktolog Jandáč.

Je zdravé si zároveň připustit, že dnes je poměrně běžné, že kontakty a přátelství vznikají virtuálně. „Virtuální kontakt se často změní i v reálné setkání. Mladí lidé musejí být v těchto situacích obezřetní,

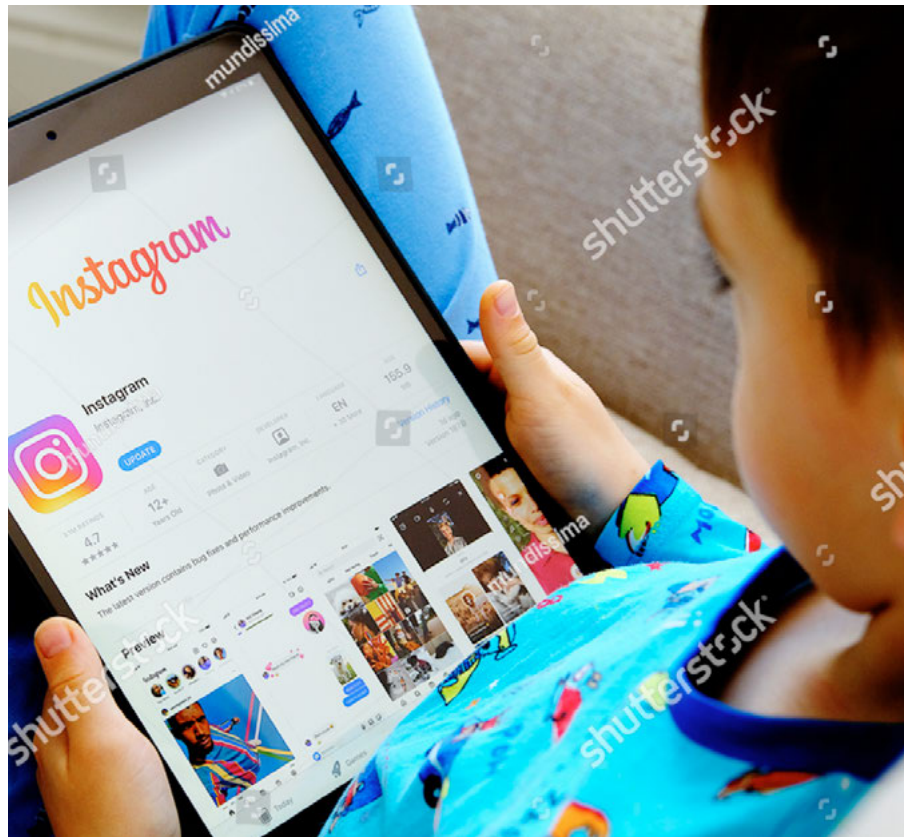
SÍŤOVÁ ČASOMÍRA

Čas, který děti tráví na sociálních sítích

- 35% dětí a dospívajících tráví během školního dne 4 a více hodin online, 9% pak 7 hodin a více.
- 51% tráví na internetu 4 a více hodin během víkendového dne, 22% pak 7 hodin a více.
- Dívky a chlapci tráví na internetu podobné množství času.
- Starší děti a dospívající jsou online častěji, a to jak během školních dní, tak během víkendů.
- Přesto i mezi nejmladšími jsou 3% dětí, která tráví 7 hodin a více na internetu během všedního dne.

POZNÁMKA: Nejpoblárnější síť mezi dětmi a dospívajícími jsou chatovací aplikace (Messenger, Viber, WhatsApp), Facebook, Instagram, Google+ a další.

ZDROJ: EU Kids Online



Sociální síť mají své PRO i svá PROTI. Zapomenout na diskusi o přínosech je nezdravé z mnoha důvodů. Například i proto, že digitální znalosti jsou podstatné pro vzdělávání a úspěch.

ale zároveň je třeba si uvědomit, že právě sociální síť jsou prostorem, kde se děti seznamují a je to zcela přirozené," připomíná Michal Kalman a upřesňuje: „Zhruba šestina (16%) dospívajících ve věku 11 až 15 let je každodenně v kontaktu s přáteli, se kterými se poprvé potkali na internetu. U jedenáctiletých se to týká každého desátého, u patnáctiletých každého pátého školáka.“ Zpozornět by mělo blízké okolí problematických uživatelů: nejčastěji jsou v online kontaktu s „virtuálními“ přáteli intenzivní uživatelé (34,7%) a uživatelé problémoví (38,8%).

Virtuální svět na děti působí důvěrně a dokonce jim pomáhá svěřovat se se

svými strastmi. O intimních pocitech mluví raději virtuálně než tváří v tvář více než pětina z nich (22,5% školáků ve věku 11 až 15 let). U problémových uživatelů sociálních sítí je mnohem běžnější, že své strasti a osobní informace svěřují tímto způsobem raději a častěji. Jde o výrazných 44%, jak shrnuje report projektu Zdravá generace.

Pro doplnění, co dobrého klasické setkání s virtuálním známým dětem přináší, přinesla studie EU Kids Online. Většina dětí, které proměnily virtuální kontakt na živý, říkaly, že se po schůzce cítily „happy“. Záměrně ponecháváme anglický výraz, neboť

je mnohem výstižnější, než varianty českého překladu.

UČÍME SE NAPODOBOVÁNÍM

Chování dětí na sociálních sítích není jen jejich vizitkou. Je mnohem více zrcadlem společenského i rodinného stavu. Jedna z dalších nových studií potvrdila, že dospívající s kvalitním rodinným zázemím vídají na internetu méně škodlivých obsahů.

Takže dospěláci: Jak děti naloží s novými vynálezy a jejich kazy, je i na vás. Zkuste třeba i vy častěji odložit svůj mobil, věnovat se něčemu jinému a sledovat, zda vás děti začnou napodobovat.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



U NÁS SE PORADÍTE S LÉKAŘEM ONLINE Z POHODLÍ DOMOVA

**I vy můžete konzultovat svůj zdravotní stav ve dne i v noci,
telefonicky i online!**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



Mladí Češi na sítích

ZDROJE: Česká rada dětí a mládeže, www.crdm.cz
Zdravá generace, www.zdravagenerace.cz



MLADÍ LIDÉ, KTERÍ JSOU ČASTO ONLINE:

- žijí aktivně
- nedostávají se příliš do konfliktu
- cítí se dobře v kolektivu

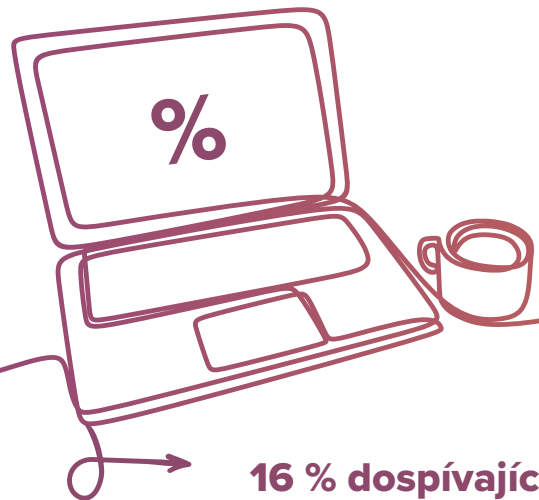
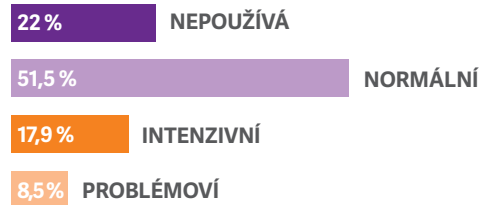
Více než polovina rodičů neví, co jejich děti na sociálních sítích dělají



ČTVERO KATEGORIÍ DĚTSKÝCH UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

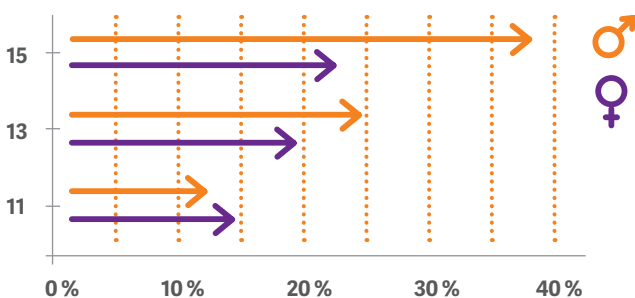
Využívání sociálních sítí u dospívajících

11 LET → 15 LET

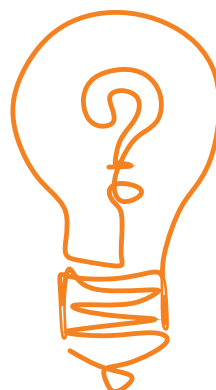


16 % dospívajících ve věku 11–15 let je denně v kontaktu s přáteli, se kterými se poprvé potkali na internetu

INTENZITA ŽIVOTA ONLINE ROSTE MARKANTNĚ MEZI 11. A 13. ROKEM



Počet kluků, kteří žijí online, se mezi 11. a 15. rokem zvýší o 100 procent. U dívek je nárůst menší.



JAK JSI NA TOM SE SÍTĚMI?

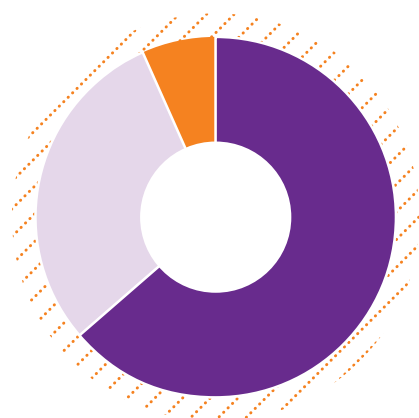
Vyzkoušej si interaktivní test zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site

VŠEVĚDOUCÍ RODIČE?

Děti odpovídají:

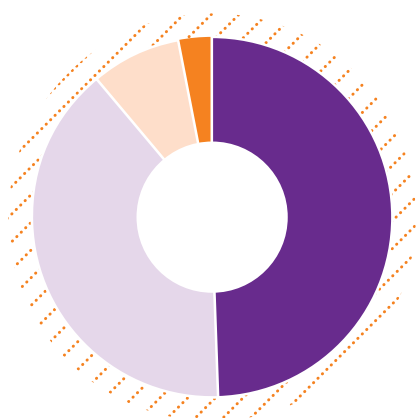
Věděli rodiče, že zakládám svůj vlastní profil na sociální síti?

10 LET → 12 LET



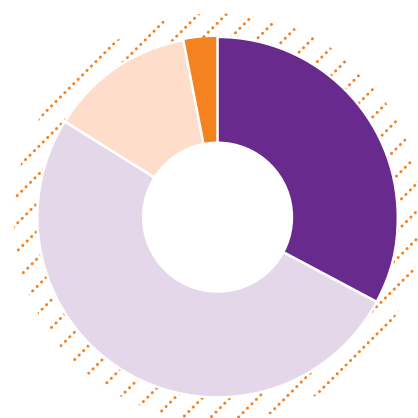
- 63,8% Ano, vždy věděli
- 29,8% Ano, většinou věděli
- 6,4% Ne, většinou nevěděli

13 LET → 15 LET



- 49% Ano, vždy věděli
- 39% Ano, většinou věděli
- 8% Ne, většinou nevěděli
- 3% Ne, nikdy nevěděli

16 LET → 18 LET



- 33% Ano, vždy věděli
- 51% Ano, většinou věděli
- 13% Ne, většinou nevěděli
- 3% Ne, nikdy nevěděli

58 %

děti udává při registraci na sociální síti nepravdivé údaje z těchto důvodů:

- Musím nahlásit vyšší věk, jinak by mě nezaregistrovali: **72 %**
- Nechci uvádět svoje pravé údaje kvůli bezpečí: **36 %**
- Chci lépe vypadající profil: **4 %**

63 %

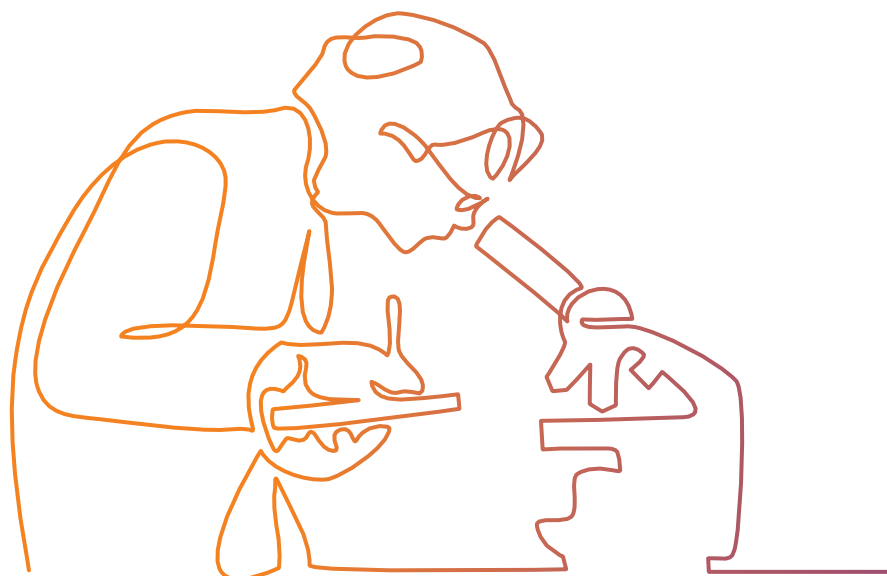
děti ve věku 10–18 let se s rodiči baví o rizicích na internetu

80 %

děti ve věku 10–18 let se o rizicích na internetu baví ve škole

87 %

děti vnímá obecná nebezpečí na internetu a toto uvědomění je zhruba stejné ve všech věkových kategoriích od 10 do 18 let



Mýty včera, dnes a zítra

Doba se mění a mýty s ní. Některé jsou spíše úsměvné, jiné vedou až k udílení Darwinových cen. Ale lidstvo jako by si nedalo říci.

TEXT: Edita Svatošová FOTO: Shutterstock.com

PŘI KRVÁCENÍ Z NOSU JE TŘEBA HLAVU ZAKLONIT

🗨️ mýtus

V minulosti se radilo při krvácení z nosu hlavu zaklánět. Proto mívají naše vzpomínky na dětství železitou příchut'. Tento mýtus je překonán, dnes se radí hlavu předklánět a nechat krev volně odtékat. A budoucnost? Ta už je tu. Hemostatické nosní gely fungují rychle a spolehlivě.

BAKTERIE MOHOU BÝT I PROSPĚŠNÉ

👍 pravda

Že by asi bylo dobré si umýt ruce před zákrokem, to napadlo lékaře až v polovině 19. stol. S bakteriemi se pak dlouho táhla špatná pověst. Dnes už se ví, že existují i ty prospěšné, a tak houfně kupujeme jogurty, kimčchi a pickles.

Budoucnost tkví například i ve fekální transplantaci (specifická metoda, která může pomoci při léčbě zánětlivých střevních onemocnění). Jen se stále řeší způsob, jak elegantně dopravit střevní bakterie-cestovatelky do jejich nové domoviny.

RENTGEN ZPŮSOBUJE RAKOVINU

🗨️ mýtus

Na sklonku 19. století byl sestrojen rentgen a s ním zcela nová kapitola diagnostiky. I tato léty prověřená metoda má své odpůrce. Ti dodnes věří mýtu, že rentgenové záření je ryze škodlivé. Těžko říci, zda tomu věří i v momentu, kdy si něco zlomí. Mýtus vyvrací prokazatelná a přirozená přítomnost tohoto záření v našem životním prostředí. Zrentgenování zlomené nohy představuje dávku, které se

přirozeně vystavujeme během dvou dní. A tak rentgen určitě patří i do naší budoucnosti.

TELEMEDICÍNA USNADŇUJE KONTAKT S LÉKAŘEM

👍 pravda

Pryč jsou doby, kdy rodinný lékař docházel do domácnosti. Dnes chodí lidé k lékařům, a ti znají jejich rodiny často jen v podobě rodinné anamnézy. Co však pandemie onemocnění covid-19 neuvěřitelně posunula, je vývoj telemedicíny. Tu si bohužel řada lidí plete kvůli shodné předponě s teleshoppingem. Telemedicína nemá nahradit lékařskou péči ani nabízet léčbu jako v e-shopu. Má usnadnit běžný kontakt s lékařem, minimalizovat cestování, čekání a administrativu. Doby, kdy si na tento servis zvykne a budeme jej využívat a možná i vyžadovat, se blíží.

Ovoce nebo zelenina?

Zelenina má na celkový zdravotní stav příznivější dopad než ovoce, tudíž jestli něčemu věnovat pozornost, tak právě jí.



Mýlit se je normální. Stačí si jen přiznat pravdu a mít radost z toho, že jsme o něco chytřejší.

NADUŽIVÁNÍ ČI NEDOBÍRÁNÍ ANTIBIOTIK PŮSOBÍ REZISTENCI BAKTERIÍ

👍 pravda

Když v roce 1928 objevil Alexander Fleming v plesnivě Petriho misce penicilin, otevřela se lidstvu cesta k antibiotikům tak, jak je známe dnes – k léku účinnému, dostupnému a mýty opředenému. Zejména dva z nich vedou k nežádoucí rezistenci – antibiotika prý stačí brát jen do ústupu příznaků a lze jimi léčit jakoukoliv nemoc.

Opak je pravdou a odborná i laická veřejnost se naštěstí snaží mýty o antibiotikách vymýtit – ve snaze ušetřit nás budoucnosti, v níž by tyto cenné léky přestaly fungovat.

MRKEV ZLEPŠUJE ZRAK

👎 mýtus

„Zkaziš si oči,“ řekne babička a rozsvítí. U oběda přistane na stole mrkvový salát. Mýty týkající se zraku jsou vryty hluboko do paměti mnoha generací. S dioptrickými vadami oka však

konzumace mrkve vůbec nesouvisí. Kdyby mrkev posilovala noční vidění, už by dávno měla svého hrdinu u Marvela. A šero? Žijeme obklopeni monitory a displeji, jejichž modré záření neprospívá spánku. Až budeme prarodiči my, budeme říkat: „Zkaziš si spání.“ A místo strouhání mrkve zapneme příslušný filtr. Co ale můžete udělat dnes, je využít příspěvek OZP na vitamíny, minerály, doplňky stravy nebo léčivé přípravky. Se vším vám pomůže elektronická VITAKARTA, kterou pojišťovna neustále rozvíjí a zdokonaluje.

Ahóóój, moře!

Proč je Jadran pro malé ekzematiky lepší než moře v Itálii? Důvodů je několik, v každém případě ale platí, že moře léčí. Co vše jste o tom chorvatském, kam OZP každým rokem vysílá své malé klienty, dosud nevěděli?

PŘIPRAVILA: Hana Čermáková FOTO: hotel Luka, Kovotour Plus, Shutterstock



Ozdravné pobyty včera a dnes

Novověká historie ozdravných pobytů pro děti je spojena s počátkem 20. století, kdy císař František Josef zřídil první fond na podporu opuštěných nemanželských a osiřelých dětí. S fondem hospodařily spolky péče o mládež, které dětem poskytovaly hmotnou podporu a organizovaly pro ně i ozdravné a prázdninové dny.

Proslulé léčebné účinky slané vody a vzduchu si dokážou poradit s mnoha zdravotními neduhy. Máte-li doma malého alergika, astmatika či ekzematika nebo pokud se vaše dítě potýká s problémy s pohybovým aparátem (např. skoliózou, poruchou dynamiky a statiky apod.), honem s ním k moři. Na webových stránkách OZP (www.ozp.cz) najdete aktuální termíny pěti turnusů ozdravných pobytů v Chorvatsku, na které se mohou malí pojištěnci od června do září vydat.

Na ozdravné pobyty v Chorvatsku přispívá OZP svým malým pojištěncům až 16 000 korun.

JADRAN ČISTÝ A KAMÍNKOVÝ

Do Chorvatska se za zdravím jezdí také proto, že jsou pro ně typičtější pláže s kamínky, zatímco Itálii milujeme pro její jemný písek. Pro ty z nás, kdo potřebujeme léčit kůži a třeba na zápěstích nebo nártách máme

nezahojený ekzém, je písek spíše pohroma než radost lechtající chodidla. Chorvatsko je na svoje moře pyšné a dlouhodobě mu hlídá čistotu. Je běžné, že v letoviscích podél celého pobřeží a na ostrovech je odebráno až k deseti tisícům vzorků, podle kterých se kontroluje kvalita vody. Sbírají se od poloviny





Moře má až zázračné léčivé účinky. S OZP se k němu děti na ozdravný pobyt vydávají již od roku 1995.

května do konce září, aby místní i návštěvníci mohli být informováni, zda jsou podmínky pro koupání výborné, nebo je už moře něčím přetíženo. Rozeznávají se čtyři kategorie kvality:

výborná (modrá barva), dobrá (zelená), vyhovující (žlutá) a nevyhovující (červená). Pozor, neplést si tuto škálu s barvami plážových vlajek signalizujících něco zcela jiného!

SŮL NAD ZLATO, JEN NE TO SLUNEČNÍ

Slanost Jaderského moře činí 38 promile, to je 38g soli v 1 litru vody. Podobně jako teplota vody, mění se během ročních období i salinita (podíl minerálních látek, solí, rozpuštěných ve vodě). Moře jim dopřeje maximum svého dobra, minerálních látek ve vodě i ve vzduchu a mnoho dalších benefitů. A co víc, u Jadranu jste také nablízku zdravému sluníčku. Díky sluníčku

získáváme vitamin D, a ten pro život jednoduše potřebujeme! Je nezbytný pro řadu procesů v těle, od kterého chceme dobré výkony, služby a uzdravení. Hovoří se dokonce až o 80 procentech „děčka“, které máme ze zlatých paprsků, ostatní připadá na jiné zdroje – ryby, vajíčka nebo neslazené jogurty. Sluníčko je tak štědré, že stačí i krátký, několika-minutový pobyt, abychom si z něj vzali to nejcennější. Se sluněním to jednoduše ani nemusíte přehánět, občas je dobré se před sluncem vysloveně skrýt a dostatečně před ním chránit kůži.

OZP – ORDINUJEME ZDRAVÉ PROSTŘEDÍ

System českého zdravotního pojištění dává pojišťovnám možnost vytvářet fondy prevence, ze kterých pak pojišťovny přispívají nad rámec zákonných povinností svým klientům na aktivity podporující zdravý životní styl. Ne všechny ale nabízejí ozdravné pobyty pro děti přímo u moře. Oborová zdravotní pojišťovna přispívá desítkám malým klientů na přímořské ozdravné pobyty i v roce 2022. Podporuje tak děti s alergickými, respiračními či kožními onemocněními, ale i s problémy s pohybovým aparátem (např. skoliózou, poruchou dynamiky a statiky apod.).

Patnáctidenní pobyty zajišťuje OZP ve spolupráci s cestovní kanceláří KOVOTOUR PLUS. Děti jsou ubytované v hotelovém komplexu LUKA na chorvatském ostrově Dugi Otok, kde mají široké možnosti vyžití. Místo si zamilují pro jeho oblázkové pláže, průzračnou vodu a spoustu zábavy při sportu a na své neduhy prakticky zapomenou. Až si vzpomenou, bude celá řada potíží pryč. Díky moři. Díky Jadranu. Více informací o možnostech čerpat pro své děti bonusy přímořských zájezdů najdete na www.ozp.cz.

DARY MOŘE S OZP

Mořský vzduch

- vlhký, slaný a nasycený minerály,
- rozpouští hleny v dýchacích cestách a pomáhá čistit sliznici,
- je prosycen slanou mořskou vodou,
- vyživuje a zvlhčuje sliznice dýchacích cest, které se tak postupně regenerují,
- obsahuje také jód, nezbytný pro štítnou žlázu,
- klima je i skvělým lékem na žaludeční vředy a vysoký krevní tlak.

Mořská voda

- obsahuje mořskou sůl, desítky minerálních látek a stopových prvků,
- konkrétně uhlík, křemík, fluor, fosfor, jód, bor, lithium, argon, rubidium, měď, baryum, helium, mangan, vanad, kobalt, stříbro, zinek, chrom, kadmium, zlato, thulium, selen a cín,
- je složením téměř identická se slzami či s plazmou v naší krvi,

- zvládne léčbu lupénky, ale i nejrůznějších ekzémů včetně atopického,
- podporuje tvorbu buněk, které pomáhají léčit, a brání množení bakterií.

Kamínky

- masáž chodidel,
- vhodné i pro děti, které mají ekzém, a písek by je dráždil.

Masáž ve vlnách

- síla vln působí jako dokonalá masáž,
- svaly se ve vlnách střídavě napínají a uvolňují,
- tlak mořské vody odlehčuje klouby a páteř,
- účinky mořských vln můžete podpořit cvičením,
- v těle masírovaném vodou vzrůstá krevní tlak, a tím dochází k snadnějšímu vylučování škodlivin vznikajících při látkové výměně.



Není otok jako Otok

S létem u nás v práci přibývají různé zvířecí zvuky. Zpoza stolu IT kolegy vychází hluboký psí štěkot. U sekretářky píská miniaturní křeččík džungarský. Účetní jako by chovali ptactvo. Ano, pylová zrnka dolétla k nosům nás, kteří vládeme myši, tou počítačovou. Někteří máme alergii, a tu doprovázejí prapodivné zvukové kulisy.

TEXT: redakce FOTO: Shutterstock.com



Mějte alergii a astma pod kontrolou. Včasná a přesná diagnostika je pro jejich správnou léčbu zásadní. Základem léčby jsou pak režimová opatření a farmakoterapie.

S kýchním, které k alergii neodmyslitelně patří, je to tak trochu jako se smíchem nebo třeba s chůzí. Vydávaný zvuk může o povaze člověka ledacos prozradit. A co hůř, kýchní, coby nedobrovolný fenomén, neváhá přerušit ani ta nejdůležitější setkání (Nyní polibte nevěstu: heeeepšíí. Otevřete prosím ústa a řekněte ÁÁÁÁ: pčííííííík.).

Nutno ale uznat, že ne každé kýchnutí je nutně zlé. Naopak! Díky neuvěřitelné

rychlosti vyprsknutého obsahu dovede i nejnevhodnější kýchní ochránit naše cesty dýchací. Tedy za předpokladu, že ho není příliš. Na vzniku alergie se podílí kombinace faktorů (genetické predispozice, vývojové vlivy, vnější prostředí). Pokud se neléčí, postupně postihuje průdušky, což může vést až k astmatu. A tady jdou veškeré žerty stranou.

Díky správné péči a benefitům od OZP jsem se s těmito neduhy před několika lety rozloučila. A s chutí jsem jim při tom

zamávala na rozloučenou kapesníčkem. Brzy zamávám i neteři, která s naší rodinou pojišťovnou cestuje za mořským vzduchem na léčebně ozdravný pobyt k Jadranu na Dugi Otok. Mimochodem, otok není narážka na sliznice schvácené alergií; tak se chorvatsky řekne ostrov, skutečně.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



S NÁMI MŮŽETE VYRAZIT NA CESTY S VÝHODNÝM POJIŠTĚNÍM VITALITAS

Komplexní pojištění na tuzemské i zahraniční cesty

- vysoké limity plnění
- výhodné pojistné
- pojištěnci OZP ve věku do 26 let a senioři nad 60 let mají pojištění léčebných výloh zdarma

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

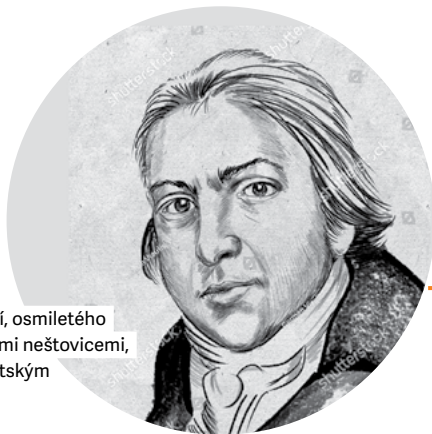
WWW.CHCIDOOZP.CZ



EDWARD JENNER

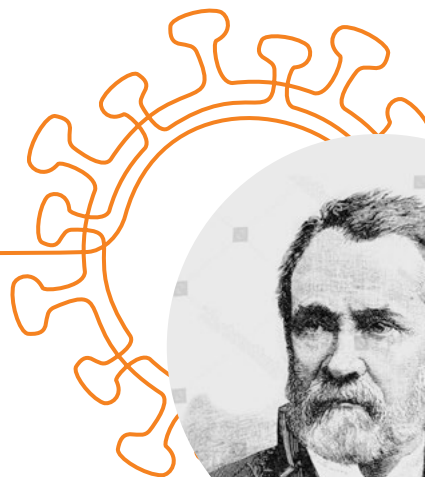
(1749–1823),

Lékař a průkopník očkování, osmiletého chlapce naočkoval kravskými neštovicemi, aby zajistil imunitu proti dětským planým neštovicím, 1796



LOUIS PASTEUR

Geniální chemik z Francie, do jehož badání patří mimo jiné vývoj očkovací látky pro prevenci dětské cholery.



Dlouhý život pro všechny

Někdy byste opravdu řekli „fujky a ee“. Historie očkování nám ukazuje, jak dlouhou cestu bylo třeba urazit, než jsme se dostali k dnešní formě vakcinace. A také k její dostupnosti v rámci zdravotního pojištění.

PŘIPRAVILI: Hana Čermáková FOTO: Shutterstock.com

Očkování je napodobením přirozené infekce, kdy dochází k tvorbě ochranných protilátek a my svůj organismus připravíme na možnost, že se objeví nečekaná infekční nálož.

Princip moderního očkování je považovaný za jeden z největších vynálezů novověku, mimo jiné proto, že infekční nemoci byly ještě na počátku 20. století příčinou více než poloviny lidských úmrtí.

OČKOVACÍ OSVĚTA

Až do konce 18. století lékaři vymýšleli a využívali nejrůznější postupy, jak tělu pomoci a natrénovat jeho imunitní systém předem. Například podávání nadrcených strupů z vředů je první verzí očkování a zmínky o ní pocházejí z Číny. Základy moderního očkování položil britský lékař Edward Jenner, který v roce 1796 naočkoval osmiletého chlapce Jamese Phippse hnísem

z léze na ruce dojičky nakažené kravskými neštovicemi, čímž ho prakticky ochránil i před dětskými planými neštovicemi.

Na záchraně lidských životů se vakciny i díky Jennerovým poznatkům významně podílejí více než dvě století. Podle odhadu WHO zabrání očkování každý rok 2 až 3 milionům úmrtí.

NAD RÁMEC BĚŽNÉ PÉČE

Vakcíny poskytují příležitost a naději pro plnohodnotnější život.

Oborová zdravotní pojišťovna (OZP) přispívá svým pojištěncům na všechna očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění, včetně aplikace očkovací látky, až do výše 1 000 Kč. Jedním z opatření, které zaručí, že s příspěvkem bude řádně nakládáno, je, že klienti chodí na pravidelné preventivní prohlídky ke svým praktickým či dětským lékařům. Očkovací kalendáře pravidelně zveřejňuje na webových stránkách i v klientském magazínu BONUS.

Příspěvek na očkování ve výši až 1 000 Kč je možné u OZP využít na očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, a to včetně aplikace očkovací látky. Kompletní informace najdete také ve své VITAKARTĚ.



U NÁS DOSTANETE PŘÍSPĚVEK NA OČKOVÁNÍ AŽ 1 500 Kč

**I vy můžete chránit sebe a své blízké
díky nepovinným očkováním.**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



Našpulit, vykulit, omladit

Efekt obličejové gymnastiky pocítíte poměrně brzy. Prospívá zdraví, kráse i dobré náladě. Zacvičte si face jógu s lektorkou Alžbětou Zadinovou.

PŘIPRAVILA: redakce, odborný dohled Alžběta Zadinová FOTO: Šárka Zemličková

Obličejové svaly jsou jako každé jiné, když je posilujete a protahujete, jsou vyrýsovanější, pružnější i atraktivnější. To je jedno z kouzel, kterým face jóga dobývá srdce žen i mužů, bez výjimky všech, kdo chtějí vypadat mladistvě. Zázrak proti stáří samozřejmě neexistuje, ale s face jógou můžete zrát s grácií: přirozeně bez invazivních zákroků a s obdivem svého okolí.

Mistryněmi face jógy byly korejské gejši. Jako profesionální společnosti potřebovaly vypadat skvěle i ve vyšším věku a svůj vzhled prý dokázaly péčí omladit o 5 až 15 let. Jejich techniky ovládala a využívala i Marilyn Monroe.

OD DEKOLTU VÝŠ

Face jóga, někdy také obličejová gymnastika, pracuje se stejnými principy jako jóga klasická, jen se zajímá o partie

od dekoltu výš. Na obličej, krku a dekoltu máme 57 svalů, a jako na jiné svaly platí posilovna a tělocvična, na ty obličejové fungují obdobné tréninkové metody. Podstatný rozdíl je ale v tom, že svaly na obličej jsou přímo spojené s kůží, a tak jsou výsledky cvičení rychleji viditelné. O to důsledněji byste se měli vyvarovat chyb při cvičení. Těmi nejčastějšími je špatné zapojení svalů a krabacení kůže.

Face jóga pracuje na všech třech vrstvách kůže, zasáhne do horní pokožky, do škáry i do podkožního vaziva. Její pravidelné cvičení zrychluje krevní oběh, přivádí více kyslíku do pokožky, a tím udržuje pleť zdravou a projasněnou. Za vším hledejte přirozenou alchymii lidského organismu, neboť celý proces cvičení a závěrečné masáže podporují tvorbu kolagenu a elastinu. A to jsou dvě základní ingredience mládí.

Alžběta Zadinová je lektorka Faceyoga academy Selavis v Olomouci u Světlany Mihulové. Její cvičení je součástí zdravotního programu.
www.officefitness.cz

PRO KAŽDÝ VĚK

Posilování svalů v duchu face jógy má také řadu zdravotních benefitů. Může pomoci vaší psychice, to v případě, že vás trápí vrásky, což vám další jen přidělává. Cvičením také můžete aktivovat oční svalstvo, čímž se zbavíte celkové únavy. K docílení liftingu obličej a omlazení vám stačí naučit se 10 základních cviků, na každou partii jeden až dva, které se pak podle cíle vašeho tréninku obmění například v počtu opakování nebo ve zdokonalené technice. Začít můžete v kterémkoli věku, třeba právě teď s první šesticí. Na závěr nezapomeňte na jednoduchou, ale potřebnou, obličejovou masáž.



To, že dbáme o hezký vzhled, není narcismus, vždyť naše tělesná schránka je takový chrám pro duši. A ten si údržbu rozhodně zaslouží.

Obličejová jóga pro začátečníky a mírně pokročilé od Světlany Mihulové

CVIK 1 vlk

CÍL

- Zaměřujeme se na svaly krku a úst, při cvičení zapojujeme i podbradek.
- Docílíme krásného štíhlého a pevného krku.

PROVEDENÍ

- Zvedneme bradu a lehce zakloníme hlavu.
- Ústa vytvarujeme do písmene „U“.
- Představíme si vlka, který vyje na Měsíc.
- Vyslovíme dlouze písmeno „U“.
- Soustředíme se, aby horní a dolní ret vytvářely tvar podobný trumpetce.
- Cítíme, jak se svaly na krku napínají přes bradu až ke rtům.
- Mírná bolest svalstva je žádoucí.



TIP:

V pozici s držení písmene „U“ vytrváme 10 vteřin. Cvik opakujeme 10krát.



TIP: Nebojíme se mlaskavého zvuku.

CVIK 2 polibek s protitlakem

CÍL

- Zapojujeme svaly krku a svaly okolo úst.
- Docílíme pevných a velkých rtů.
- Cvik je přirozenou alternativou botoxové výplně.

PROVEDENÍ

- Ohlédneme se za levým ramenem a našpulíme ústa, jako bychom někomu chtěli dát pěknou pusu.
- Ke rtům přiložíme dva prsty.
- Počítáme do 10 a na dobu 9–10 dáme silný polibek do prstů.
- Otočíme hlavu na opačnou stranu a cvik 10krát opakujeme.

CVIK 3 modelace tváří

CÍL

- Cvik je součástí obličejové abecedy.
- Posilujeme lícní svalstvo.
- Budeme vyslovovat písmeno „l“.
- Zapojíme svaly, které používáme při smíchu, tzv. stahovače a roztahovače ústních koutků.

PROVEDENÍ

- Usmějte se širokým způsobem tak, že vyslovíte písmeno „l“.
- Horní a spodní ret jsou vyhlazené a hezky protažené do šířky.
- Cítíme proto napětí v malém i velkém retním svalu.



TIP:

Držíme 10 vteřin. Opakujeme 10krát.

CVIK 4 oční cvičení – diagonály

CÍL

- Zdravotní cvik, jenž má i zkrášlující účinek.
- Posilujeme okohybný sval, který trpí dlouhým a strnulým sledováním monitorů, při němž svalstvo oka ochabuje.
- Procvičení svalu ulevuje od bolesti očí. Jeho aktivaci si pomůžeme také od celkové únavy.

PROVEDENÍ

- Hlavu držíme rovně.
- Podíváme se do pravého horního rohu.
- V nejzazším místě pohledu si najdeme pevný bod.
- Bod pohledem fixujeme a 5 vteřin držíme.
- Vrátime pohled zpět a na dvě vteřiny zavřeme oči.
- Cvičení opakujeme na každou stranu diagonály.
- Celé cvičení opakujeme 5krát.



TIP:

Po celou dobu kontrolujeme volné dýchání.



TIP: Tlak u kořene nosu je žádoucí.

Cvik je potřeba tzv. vnímat hemisférami, protože jeho provedení nemůžeme kontrolovat v zrcadle. Patří také mezi ty těžší na efektivní provedení.

CVIK 6 dynamický býk

CÍL

- Cvik funguje proti horizontálním vráskám na čele.
- Působí na největší sval v obličeji – sval čelní.

PROVEDENÍ

- Propletme si prsty obou rukou před obličejem.
- Palce zvedneme vzhůru do strany.
- Spojení rukou je pevné. Ruce přiložíme lehce na čelo.
- Následuje vykulení očí tak, aby obočí zajelo pod malíkové hrany. Na čele se nám udělají nechtěné vlásky, my ale nakrabacenu kůži přiloženými dlaněmi stáhneme jemně dolů. Čelní sval je stále naplněn a pracuje.
- Držíme 10 vteřin.
- Cvik 10krát zopakujeme.



TIP:

Můžeme promrknout, abychom zvlhčili oči. Kontrolujeme, že oči nám zůstávají vykulené. Tah ve středu čela je žádoucí.

VITASHOP

SKVĚLÉ PRODUKTY A SLUŽBY OD PARTNERŮ OZP

Síť partnerů

Oborové zdravotní pojišťovny
pro lepší zážitky z nakupování.

Výhody, akce a slevy
pro váš životní styl.

<https://vitashop.ozp.cz>





Tajemství

TEXT: Judita Hrubešová

ILUSTRACE: Shutterstock.com

„Všichni jsou tak dobří plavci,“ posteskl si Ruben. Podívejte se třeba na ryby, na žáby, tučňáky nebo na lední medvědy. Jen já sotva smočím palec v louži, zmocní se mne minimálně čtyři metry strachu. Ve škole jsme nedávno brali převody jednotek, ale jednotka strachu tam nebyla, tak jsem se rozhodl, že ho budu měřit na metry.

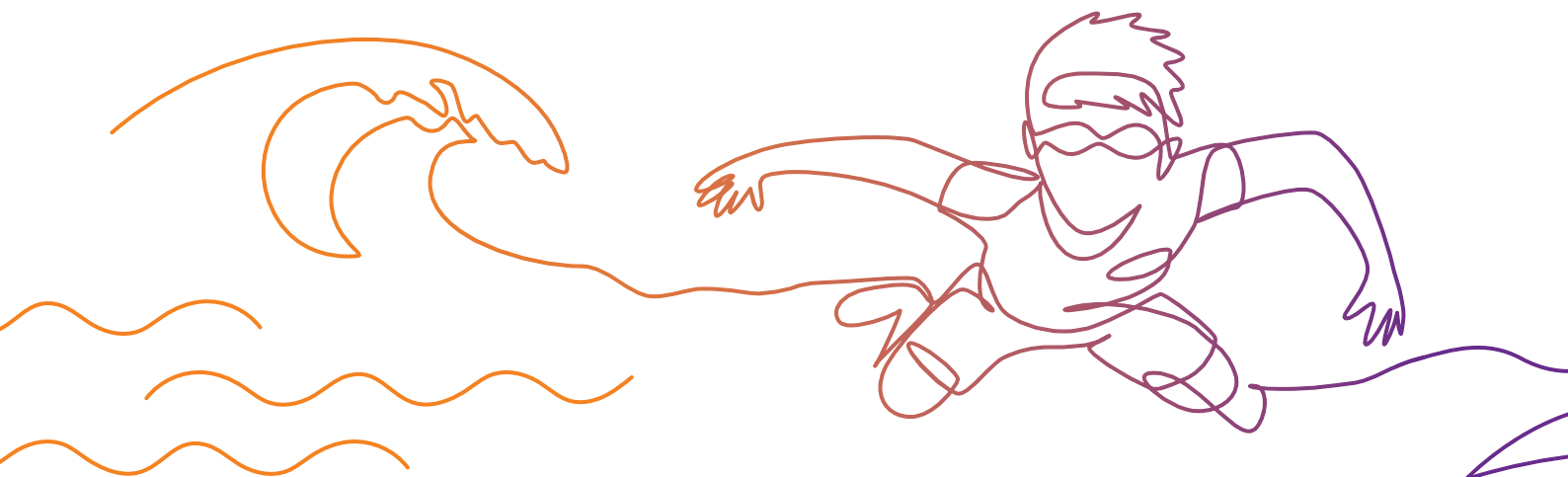
Jenže víc než jednotky mě momentálně trápí fakt, že jsem poslední ze třídy, kdo ještě neumí plavat. Jasně, že jsem to spolužákům neřekl. Ruben se mlčky dívá na obří mušli, kterou si rodiče kdysi

přivezli z dovolené u moře, a pak si ji s povzdechem přiloží k uchu. „Rubene, nejdříve musíš porozumět kouzlu vody,“ ozve se šumící hlas z mušle. Ruben se nejdřív lekne, ale pak se odváží mušli opět přiložit k uchu. Dokonce se nadechne a tiše promluví: „A co je to za kouzlo?“ V mušli zase zašumí: „Voda není nepřítel. Je jako náruč, do které se pohodlně položíš. Vráti ti to, uvidíš. Zažiješ pocit jako by ses vznášel. Zakloň hlavu, ať ti voda pomalu nateče do uší, boky ať směřují k nebi a nech se nést.“

Šumění zmizelo a s ním i 4 metry strachu. Hned příští den vyrazil Ruben s maminkou k nedalekému rybníku.

Maminka se divila, když Ruben odhodlaně vyrazil vstříc stříbřité hladině, ale nechala ho být. Vkročil do vody a zavřel oči: „Musím porozumět kouzlu vody,“ opakoval si Ruben a pokračoval dle návodu z mušle. Položil se na hladinu a nechal si pomalu natéct vodu do uší. A znovu uslyšel to známé šumění: „Rubene, vítěj mezi plavci. Teď si stoupni, pořádně se nadechni a vydechni zpátky do vody, ať mne ty tvé bubliny pořádně šimrají.“

Najednou u Rubena stála maminka a usmívala se: „Chlapečku, ty už se nebojíš vody?“ „Nebojím,“ radostně odpověděl Ruben. „Vždyť znám její tajemství!“



Pod diktátem prázdnin

Léto je skládačka nejkrásnějších vůní. Je v ní cítit svěžest studeného melounu, který vás obdaruje tím nejsladším nektarem. Po létu se lepí prsty vždy, když vám po kornoutku do dlaně stékají kapky pistáciové zmrzliny. Léto je cítit svobodou – všechny školní povinnosti jsou pod petlicí a budík není ten, kdo udává rytmus. Ten teď diktují prázdniny. Tak si je hlavně ve zdraví užijte!!!

VZKAZ V LAHVI

Letos chystáme se k moři,
přesně tam, kde se na obzoru vlny tvoří.
Kde písek masíruje nohy,
kde slunce mívá skryté vlohy.

Příliv je jako dobrá zpráva,
stíhá vás zleva, stíhá vás zprava.
Příjemně omývá kotníky,
zbytky vln na pobřeží jsou jako mlsné jazyky.

Skákat do vln a stavět hrady z písku,
všechny své vzpomínky napíšu do notýsku.
Stránky pak zmačkám do lahve a pustím po moři.
Kde se můj vzkaz asi vynoří?

LÉTO NAPOŘÁD

LÉTO jsou jahody a skoky do vody.

LÉTO jsou třešně, když chroupeš je směšně.

LÉTO je smích a buřty na ohni.

LÉTO v očích mých, v blízkosti ostatních.

LÉTO je zmrzlina a písek na pláži.

LÉTO jako radost, když o ruku přijde žádost.

**LÉTO MÁM TĚ RÁD,
ZŮSTAŇ SE MNOU
NAPOŘÁD!!!**

DUCH

Na letním táboře,
svěřil jsem Barboře,
tajemství své.

Že bojím se tmy
a špatné mám sny,
v noci křičím neé.

Bára je postarší
tak ví, že nestraší.

Šel jsem spát
a čekal, co může se stát.
Jestli duch ožije?
Co udělám, jěmine.

Ve tři v noci buch,
nastražil jsem sluch.

Odvážně vstanu,
já ti dám ránu.
Má pěst tě nemine.

Rozsvítím světlo
v tu chvíli něco vzlétlo.
Ptáče nevinné.



OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



U NÁS DOSTANE VAŠE RODINA AŽ 2 000 Kč NA SPORT

Bud'te zdraví, bud'te fit s celou svou rodinou.

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



1 Základní osobní údaje

Identifikační osobní údaje

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo pojištěnce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Státní příslušnost	<input type="text"/>		
Datum narození	<input type="text"/>	Pohlaví (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 dostát 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 zaslání informací a novinek o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví na základě **oprávněného zájmu** podle článku 6 odst. 1 písm. f) nařízení. Kdykoli máte právo **vznést námitku** proti tomuto využití Vašich osobních údajů, na jejímž základě OZP již nebude Vaše osobní údaje pro tento účel zpracovávat. Důvod změny zdravotní pojišťovny OZP využívá k hodnocení efektivnosti své propagační činnosti a případné nabídky svých akcí na podporu zdraví lékařům a zaměstnavatelům. Stejně tak z důvodu oprávněného zájmu na ochranu Vašich osobních údajů proti zneužití Vás OZP požádá o provedení monitorovaného verifikačního hovoru výhradně za účelem potvrzení Vašeho zájmu o změnu zdravotní pojišťovny.

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

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

Souhlasím

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

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



MAMINKY U NÁS DOSTANOU PŘÍSPĚVEK AŽ 3 000 Kč

Využijte příspěvek na ultrazvuk, monitor dechu,
vitaminy a další.

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ



Být pojištěncem OZP
má své výhody:



- Můžete čerpat atraktivní příspěvky ve výši až několika tisíc korun dle vlastního výběru snadno, online, přímo z mobilu, a to prostřednictvím aplikace VITAKARTA.
- Dostupnost zdravotní péče vám zajistíme vyhledáním či objednáním k lékaři.
- Kvalitní prevence je prioritou., a proto u nás najdete nejširší nabídku preventivních vyšetření, ale i mnoho dalších benefitů.
- Upřednostňujete osobní kontakt? Pak můžete navštívit kteroukoliv z našich více než 40 poboček napříč celou ČR.
- V rámci projektu Zdravá firma za vámi přijedeme s mobilní pobočkou přímo až na pracoviště.



S OZP má každý zaručenou nejenom zdravotní péči,
ale může navíc získat i řadu unikátních užitečných benefitů
a služeb, a to včetně komfortní individuální komunikace.

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

- **Garance kvalitní dostupné péče** – široká síť smluvních zdravotních zařízení po celé ČR.
- **Aplikace VITAKARTA plná benefitů a služeb s možností spravovat záležitosti online.** Čerpání příspěvku v rámci více než 50 programů, online pobočka v mobilu (elektronický průkaz pojištěnce, přehled vykázané péče, podání přehledu OSVČ, přihlášení novorozence atd), zajímavé služby zdarma (sledování interakce užívaných léků, vyhodnocení záznamu křivky EKG z chytrých hodinek).
- **Kupony na preventivní péči** (dentální hygiena, očkování, lázeňské procedury, sport & regenerace) ve výši až 6 000 Kč pro každého a další příspěvky pro maminky a novorozence ve výši až 3 000 Kč.
- Preventivní vyšetření zdarma nebo s příspěvkem: STOP rakovině kůže (800 Kč), prsu (1 200 Kč), prostaty (1 200 Kč), ledvin a nádoru břišních orgánů (800 Kč), dutiny ústní (700 Kč), STOP infarktu (1 000 Kč) a STOP osteoporóze (1 000 Kč), prevence Alzheimerovy choroby.
- **Příspěvky pro osoby se specifickými potřebami**, například 4 000 Kč pro onkologicky nemocné, 5 000 Kč pro klienty s nízkobílkovinnou dietou, 1 000 Kč pro děti s obezitou, ozdravné pobyty u moře.
- **Asistenční služba NONSTOP zdarma** – telefonické či e-mailové konzultace zdravotního stavu s lékařem (odpověď od praktického lékaře do 6 hodin, od specialisty do 48 hodin) včetně objednání.
- **Slevy** u obchodních partnerů, výhodné úrazové a cestovní pojištění, hodnotné dárky pro klienty.