

BONUS

ČASOPIS OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY

SPECIÁL 2022/2023

OZP PEČUJE O VAŠE ZDRAVÍ
30 LET



Darovat kousek sebe

**BEZ DÁRCŮ KRVE BY
ZACHRAŇOVAT ŽIVOTY NEŠLO**



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

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

Vážení čtenáři, milí klienti,

OZP slaví 30 let své existence. K tomuto významnému kulatému výročí jsme pro vás připravili i SPECIÁLNÍ vydání našeho klientského časopisu, který je jen o trochu mladší. Bonus začal vycházet v roce 1994 pouze v tištěné podobě, jako BONUS info. Od té doby prošel mnoha změnami. Dnes držíte v rukou časopis v moderní podobě, jiném formátu a s obálkou, která je kvůli epidemiologické situaci kolem covidu-19 ošetřena antibakteriálním lakem. A pokud chcete, můžete listovat i jeho elektronickou verzi.

Třicet let je dlouhá doba. Pro řadu z vás celý život nebo jeho velká část. Vždyť třeba Beatles hráli jen 10 roků. Přál bych si, aby pro naše klienty byla zkratka OZP synonymem silné a stabilní finanční instituce, která je na jejich straně v dobrých časech i v časech nemoce. Instituce, která je vstřícná a zajistí úhradu potřebné zdravotní péče vždy, když to bude potřeba.



Ptáte se, v čem se dnes OZP odlišuje od jiných zdravotních pojišťoven, které v současnosti v ČR působí? Chtěl jsem se pustit do výčtu benefitů, projektů a služeb, které našim pojištěncům nabízíme, ale zjistil jsem, že na to rozsah editorialem nestačí. Velkou část toho, v čem je OZP výjimečná však najdete uvnitř tohoto časopisu. Přesto bych rád zmínil, že v rámci kulatého výročí jsme pro vás připravili řadu speciálních bonusů. Jedním z nich je dárek v podobě přípisu 30 kreditů na osobní účet v aplikaci VITAKARTA, které můžete využít na nejrůznější aktivity nebo prevenci. V roce 2023 se také můžete těšit i na celou řadu zajímavých finančních příspěvků v rámci preventivních programů. Pokračovat budou i soutěže na našich sociálních sítích o atraktivní ceny od našich partnerů z VITASHOPU (obchod plný slev a výhod). K hlavním výhrám patřily vloni například chytré hodinky, sonické zubní kartáčky či nejnovější mobilní telefony.

A protože jsme moderní zdravotní pojišťovnou, která reflektuje požadavky a potřeby našich klientů, můžete se těšit i na další změny. Sledujte nás na www.ozp.cz i našich sociálních sítích a už vám neunikne žádná novinka!

Přeji vám příjemné čtení a pevné zdraví!

Ing. Radovan Kouřil
generální ředitel OZP



6 · V KONDICI

Když se sejde krásné počasí, dobrá nálada a naši ambasadoři Lucie Benešová a Tomáš Matonoha, svět je hned o něco veselejší.

8 · DVĚ STĚ SEDM

Pečujte o sebe a nechte se opečovávat. Zdraví máte přece jen jedno. Jsme tu pro vás – už 30 let. Využijte proto benefitů a služeb, které nabízíme.

24 · PORADĚTE SE S PROFESIONÁLY

Vitamíny jsou látky nezbytné pro lidský metabolismus. Dnešní strava už je ale nedokáže plně zajistit. Zjistěte, jak vitamíny a minerály správně doplňovat a dejte svému tělu přesně to, co potřebuje.

32 · MEZI NÁMI

Věděli jste, že lidská krev je jednou z mála věcí, které lidstvo neumí vyrobit? Darování krve je tak dobrým skutkem, který zachraňuje životy. Ve velkém průvodci vám ukážeme, jak probíhá.

44 · ŽIVOT NA MAX

O svém zdraví se umíme rozhodovat díky zdravotní gramotnosti. Jak ji ovládají české děti? Jsou dnešní školáci „zdravou generací“?

58 · KOMPAS

Klasická lázeňská léčebně rehabilitační péče s metodami prověřenými dlouhými léty je naprosto jedinečná a nedá se nahradit žádnými módními trendy. Věřte proto raději síle tradic.

62 · BUĎ FIT

Bolí vás záda? Zacvičte si s našimi ambasadory doma nebo v práci u počítače, ať se vám uleví.

66 · BONBON

Nechte své děti procvičit své znalosti. Díky křížovce zjistí, na co by neměly 2krát denně zapomínat. A přibrat si k tomu mohou i pastelky.

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.OZP.CZ

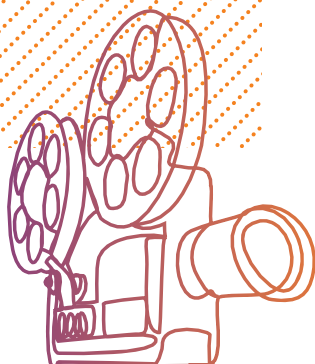
Kamera, akce, točíme...

Prevence, sport a rodičovství – na první pohled nesouvisející témata mají mnoho společného. Dělají život lepší a zdravější. Během jednoho krásného slunečného dne jsme proto vyzpovídali naše ambasadory Lucii Benešovou a Tomáše Matonohu a vznikly nám z toho hned tři rozhovory nad kávou. A že to byla zábava.

TEXT: Redakce FOTO: OZP



Kdo z našich ambasadourů byl v dětství roztomilejší? Posuďte sami!



Myslíte na prevenci? Nezapomínejte na pravidelné preventivní prohlídky a screenin-
gová vyšetření. Buďte zodpovědní jako Lucie s Tomášem, a budete z toho mít úplně stejnou radost jako oni. V prvním díle rozhovorů jsme zjišťovali, jak pečují o své zdraví, které benefity v rámci VITAKARTY využívají a kdo u nich doma řeší vše důležité. Tomáš nám na sebe také prásknul, že před nedávnem učinil zásadní životní rozhodnutí.

Druhý díl rozhovorů byl věnován tématu mateřství. Tedy spíše roli prarodičů. Do života Lucie s Tomášem totiž

vstoupila malá vnučka, kterou si oba moc užívají. Jako správní prarodiče jí totiž mohou „poňuchnat“ a zase vrátit rodičům. Kromě toho nám naši ambasadory prozradili, jakou ukolébavku budou vnučce pouštět a co byla jejich nejoblíbenější hračka v dětství.

Do třetice všeho dobrého jsme si s našimi ambasadory povídali o sportu. Jsou v něm trochu jako jing a jang, ale na jednom se shodnou. Sport je pro naše zdraví velmi důležitý. Proto na něj myslíme i v rámci benefitů v naší VITAKARTĚ. Tomáš nám také poradil, že u dřepů není potřeba jít na množství, ale dají se vyšperkovat něčím jiným.





Jsme tu pro vás už 30 let

Oborová zdravotní pojišťovna (OZP) zajišťuje kvalitní a dostupnou zdravotní péči pro své klienty již 30 let. Když v roce 1993 získala svůj kód 207, nikdo asi ani netušil, jak odpovědná, zkušená a profesionální zdravotní pojišťovna z ní vyroste.

PŘÍPRAVILA: Gaja Koláčková FOTO: archiv OZP

S více než 770 000 klienty je dnes OZP třetí největší zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou v Česku. Svým klientům nabízí kompletní síť smluvních lékařů po celé republice, pestrou nabídku benefitů a bonusových programů hrazených nad rámec veřejného zdravotního pojištění, snadný a elektronický způsob komunikace i lidský přístup při řešení problémů. Své pobočky má OZP aktuálně ve všech krajských městech a další pracoviště najdete na téměř 50 místech napříč republikou. OZP hradí svým pojištěncům potřebnou zdravotní péči v době, kdy ji potřebují. Je jedničkou ve snadné a pohodlné elektronické komunikaci, bez které se dnes zdravotní pojišťovna neobejde.

OZP JAKO INOVÁTOR

Náš cíl je od počátku neměnný – chceme svým pojištěncům poskytnout co největší komfort. „Svým inovativním a proklientským přístupem se OZP snaží být lídrem

mezi zdravotními pojišťovnami v online komunikaci a telemedicině,“ říká k vývoji OZP její generální ředitel Ing. Radovan Kouřil. OZP je tak zkrátka vždy o krok napřed. A že nám to jde! Na svém kontě máme hned několik prvenství.

V roce 2011 se OZP stala první zdravotní pojišťovnou, která spustila webovou i mobilní aplikaci VITAKARTA. Ta umožňuje pojištěncům vyřídit online téměř jakoukoliv záležitost, kterou by jinak museli řešit fyzicky na pobočce. Tím ale rozvoj VITAKARTY neskončil, právě naopak. Aktivně jsme začali hledat další nové cesty pro rozšiřování služeb v rámci elektronické komunikace. Od roku 2014 se tak mohou naši klienti díky VITAKARTĚ prokazovat u lékaře průkazem pojištěnce ve svém mobilním zařízení. A v roce 2019 přinesla aplikace hned dvě absolutně průlomové novinky v digitální péči o zdraví. Všem klientům, kteří jsou v ní zaregistrováni, automaticky hlídá bezpečné kombinace léků, které jim lékaři

předepisují. A jejím prostřednictvím si lze erudovaným kardiologem nechat zdarma vyhodnotit křivku EKG zaznamenanou chytrými hodinkami s CE certifikací. OZP se tak stala první zdravotní pojišťovnou, která udělala z nositelné elektroniky standardní součástí rutinní péče o své klienty v oblasti zdravotní prevence.

KLÍČOVÝ KOMUNIKAČNÍ NÁSTROJ

VITAKARTA dnes nabízí funkce, které jdou nad rámec běžných administrativních činností zdravotní pojišťovny. Kromě toho, že pojištěncům umožňuje online přístup k veškeré vykázané péči, snadnému čerpání benefitů či podání Přehledu OSVČ, od roku 2020 mohou v aplikaci klienti OZP svým ošetřujícím lékařům přidělovat body podle toho, jak vnímají jejich komunikaci či plánování a kontinuitu poskytované péče. Tím se v rámci projektu „Odměňte svého lékaře za dobrou péči“ aktivně podílejí na vyšší finanční odměny, kterou za dané období

zasíláme smluvním lékařům jako poděkování za jejich profesionální přístup.

V roce 2021 prošla VITAKARTA velkou proměnou a přinesla další novinku. Stali jsme se tak první zdravotní pojišťovnou, která pro přístup ke svým online službám ve VITAKARTĚ začala využívat digitální ověření totožnosti prostřednictvím bankovní identity (BankID). V roce 2022 jsme na tento úspěšný krok navázali a spustili službu BankID SIGN, která zájemcům o přihlášení k OZP umožňuje podepsat online přihlášku digitálně.

Inovaci prošla za více než 15 let svého provozu i nonstop Asistenční služba, která v roce 2020 rozšířila telefonické konzultace o nabídku konzultovat zdravotní stav s lékařem či se k němu objednat online. V rámci této Online medicínské poradny je na dotazy pojištěnců připraveno odpovídat více než 350 lékařů všech specializací. Online objednání je možné ke smluvním poskytovatelům

zdravotních služeb OZP po celé České republice.

PEČUJTE O SEBE A NECHTE SE OPEČOVÁVAT

Oborová zdravotní pojišťovna podporuje své klienty „ve zdraví i v nemoci“. Prostřednictvím komplexních zdravotních programů a digitální podpory zdravotního životního stylu mění přístup klientů ke svému zdraví. Vytváříme pro naše klienty takové nabídky, které jim přinesou vysokou přidanou hodnotou a budou je zapojovat do aktivní péče o zdraví.

Naším dlouhodobým cílem ve vztahu k vám je ideál: „zdraví cestou prevence“, ne pouze péče o nemocné. „V dlouhodobém zájmu OZP je motivovat naše pojištěnce k zodpovědnému přístupu o své zdraví. V roce 2022 jsme přispěli na preventivní programy a aktivity svých pojištěnců nejvyšší částkou ze všech zdravotních pojišťoven v přepočtu na jednoho pojištěnce a současně podmiňujeme nárok

ZAJÍMAVOSTI OZP

- O zdraví pojištěnců pečujeme už 30 let.
- Poskytujeme nejširší nabídku v oblasti onkoprevence.
- Více než 15 let disponujeme nonstop Asistenční službou.
- V roce 2011 jsme se stali první zdravotní pojišťovnou s webovou i mobilní aplikací (VITAKARTA), která umožňuje vyřídit si online veškeré služby agendy OZP.
- V roce 2020 byl spuštěn ojedinělý projekt Odměňování kvality péče lékařů.
- V rámci inovací v oblasti digitálních technologií jsme v roce 2021 usnadnili našim klientům přístup ke svým online službám na internetu prostřednictvím BankID.
- Od jara 2022 lze online přihlášku k OZP podepsat bezpečně a snadno přes BankID SIGN.

Značku OZP zná již více než polovina dospělých v České republice (zdroj: MML-TGI ČR)

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

O VAŠE ZDRAVÍ PEČUJEME JIŽ 30 LET!

207 WWW.OZP.CZ

na benefity tím, že pojištěnci budou přistupovat ke svému zdraví odpovědně a budou absolvovat běžné preventivní prohlídky,” podotýká k našemu cíli generální ředitel Ing. Radovan Kouřil. Za tímto účelem OZP pokračuje v hledání cest v oblastech integrované péče a inovativních platebních mechanismů, a to s důrazem na jednoduchost, uživatelskou příjemnost a bezpečnost.

Za 30 let OZP zdaleka nevyčerpala svůj potenciál a má co nabídnout. Tak jí popřejme, ať využije všech možností a její roky jsou dlouhé a úspěšné!

Image moderní Online Zdravé a Pečlivé pojišťovny byla i v roce 2022 oceněna prestižním titulem Czech Superbrands. Ze své pozice pomáhá OZP všude tam, kde je to možné.

1993

Zahájení činnosti Oborové zdravotní pojišťovny (OZP) s kódem 207. K samotnému založení pojišťovny přitom došlo již o rok dříve. Od svého vzniku si OZP drží stabilní postavení, a vyhnula se tak všem obtížím, které provázely rychlé nástupy a krachy jiných pojišťoven.

1994

Otevření prvních šesti regionálních poboček, kde mohou naši klienti řešit vše, co souvisí se zdravotní péčí, benefity a bonusovými programy.



1996

Překročení hranice 200 000 pojištěnců.

2000

Sloučení se Stavební zdravotní pojišťovnou (STAZPO).

2016

OZP realizovala první pilotní telemedicínský projekt DiaBetty zabývající se domácím monitoringem hladiny glukózy v krvi u těhotných diabetiček.

2017

Umístění na žebříčku finančně nejzdravějších zdravotních pojišťoven.

2018

V rámci rozvojových projektů v oblasti telemedicíny spustila OZP ve spolupráci s Mezinárodním centrem pro telemedicínu (MDT) pilotní projekt dlouhodobého telemetrického sledování EKG svých pojištěnců.

2019

OZP začíná svým klientům prostřednictvím aplikace VITAKARTA nabízet unikátní možnost nechat si vyhodnotit zaznamenanou EKG křivku z chytrých hodinek s CE certifikací na měření EKG erudovaným kardiologem.

OZP roste a z nemluvněte je krásná třicítka



Pojďte si společně s námi připomenout významné milníky, díky nimž Oborová zdravotní pojišťovna během tří desetiletí vyrostla v odpovědného, zkušeného a profesionálního partnera pro vaše zdraví.

2003

Zahájení činnosti dceřiné společnosti OZP pojišťovny VITALITAS, která poskytuje cestovní a úrazové zdravotní pojištění.

2008

Zahájení činnosti Asistenční služby OZP, která pomáhá klientům k lepší dostupnosti a kvalitě zdravotní péče.

2011

OZP jako první zdravotní pojišťovna představila online aplikaci VITAKARTA, která klientům umožňuje vyřídit online téměř jakoukoliv záležitost týkající se jejich zdraví.



2012

Překročení hranice 700 000 pojištěnců.

2020

V rámci Asistenční služby spouští OZP Online medicínskou poradnu včetně objednávkového servisu. Klienti tak mohou konzultovat s odborníky široké spektrum dotazů medicínského charakteru.

2021

Spuštěna nová podoba webu OZP s možností vyfiltrovat si benefity přímo na míru. Kromě toho probíhá redesign VITAKARTY, který přináší lepší uživatelský komfort. OZP je také první zdravotní pojišťovnou, která pomáhá ve spolupráci s Rehabilitačním ústavem v Kladruzech zavést do českého systému zdravotnictví telerehabilitaci. OZP v tomto roce poprvé získává ocenění Czech Superbrands, které v roce 2022 obhájila.

2022

Spuštění mobilní aplikace Každý krok pomáhá.

U nás v OZP se držíme hesla „Pro zdravý život v každé vteřině“. A za 30 let existence naší zdravotní pojišťovny uběhlo již 946 080 000 vteřin!



OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

VITAKARTA: Moderní technologie ve službách zdraví

Zdraví, bezpečí, čas a informace – to jsou asi nejcennější hodnoty třetího tisíciletí. A všechny v sobě spojuje ve vaši výhodu naše aplikace VITAKARTA. Neznáte? Seznamte se! Protože s ní bude vaše péče o zdraví u nás ještě jednodušší a čerpání výhod ještě snazší.

S vět dnes stále více objevuje výhody a přednosti elektronických nástrojů, s aplikacemi se v posledních letech tak říkajíc roztrhl pytel.

Některé jsou spíše pro zábavu, některé jsou ale praktickým a velmi užitečným každodenním pomocníkem. A přesně takový je Víťa. Pardon, VITAKARTA.

Na Víťu ji v rámci kampaně „překřtili“ před dvěma lety ambasadoři OZP Lucie Benešová a Tomáš Matonoha s rodinou. Ona taky VITAKARTA není žádná rychlokaška, její vývoj započal před více než deseti lety. Základem byla webová aplikace, ale jak šel čas, bylo jasné, že budoucnost mají aplikace mobilní a webová aplikace dostala mobilní sestřičku. Funkce mají obě stejné, ale až s tou mobilní můžete využít všechny výhody opravdu naplno, bez ohledu na čas a prostor. Registrace trvá jen chvíli. Od roku 2022 je možná i přes internetové bankovníctví.

NAŠE POBOČKA VE VAŠÍ KAPSE

Tou největší a základní výhodou VITAKARTY je, že až na výjimky máte na dálku a online přístupné nejen všechny služby a funkce, za kterými byste

S VITAKARTOU máte čerpání všech výhod ještě jednodušší. V aplikaci sami můžete snadno zvolit, jaký příspěvek a na co chcete čerpat.

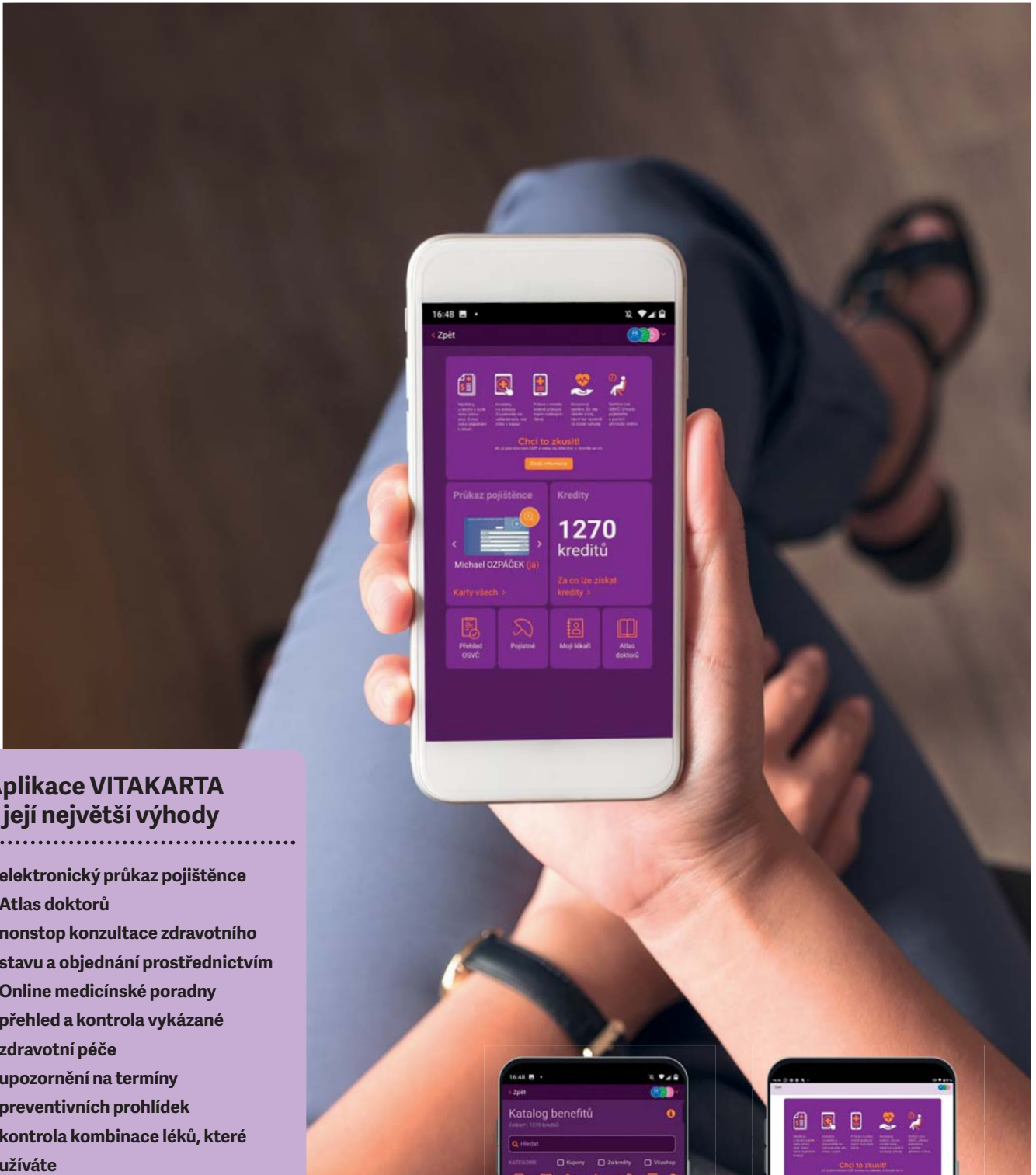
normálně museli na naše pobočky, ale máte po ruce také Atlas doktorů včetně Asistenční služby s možností objednat se na vyšetření či konzultace. Upozorní vás na preventivní prohlídky, zkontroluje vaše léky a upozorní na nevhodné lékové kombinace. S Víťou máte zkrátka vše po ruce, kdykoliv v pohotovosti, bez čekání.

S Vitakartou také máte k dispozici exkluzivně Asistenční službu, kterou skutečně oceníte. Nonstop jsou pro vás k dispozici lékaři, se kterými můžete konzultovat svůj aktuální zdravotní stav, vyberou pro vás nejbližší vhodný termín návštěvy lékaře nebo doporučí nejbližšího specialistu.

A JEŠTĚ TY BONUSY A VÝHODY

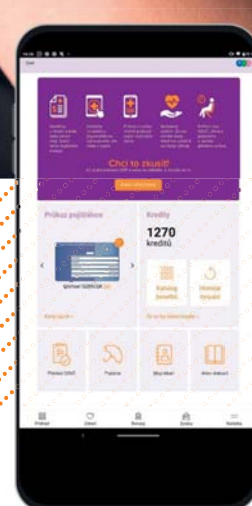
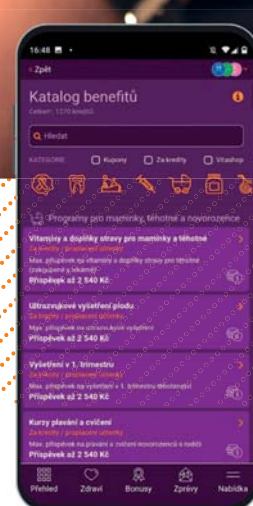
Určitě dobře víte, jak široká je škála našich výhod a benefitů a jak rádi odměňujeme vás, kteří se o své zdraví staráte. S VITAKARTOU máte čerpání všech výhod ještě jednodušší.

V aplikaci sami můžete snadno zvolit, jaký příspěvek a na co chcete čerpat. Vlastně se dá říci, že VITAKARTA funguje jako internetový obchod se zdravím. Stejně jako v e-shopu vidíte i v naší aplikaci kolik kreditů máte, jak je můžete získat, programy, na které lze kredity využívat, kurz, v jakém se kredity přepočítávají i konkrétní výši příspěvku v korunách. A víte, že vám Víťa dokonce poradí, co udělat, abyste dosáhli na program, na který vaše kredity zatím nestačí? VITAKARTA přispívá na většinu očkování nehraných z veřejného zdravotního pojištění, na programy pro maminky a těhotné, na vitamíny, brýle, rovnátka, antikoncepci, ale také třeba na fitness, plavání, sportovní potřeby a mnoho dalšího. A k tomu přičtete novinku, program slev a výhod PRO-FIT, který vám umožní využívat slevy a další výhody u našich vybraných smluvních partnerů. Důvodů pro VITAKARTU je nespočetně. Potřebujete ještě další?



Aplikace VITAKARTA a její největší výhody

- elektronický průkaz pojištění
- Atlas doktorů
- nonstop konzultace zdravotního stavu a objednání prostřednictvím Online medicínské poradny
- přehled a kontrola vykázané zdravotní péče
- upozornění na termíny preventivních prohlídek
- kontrola kombinace léků, které užíváte
- možnost odměnit svého lékaře
- katalog všech benefitů
- pohodlné a rychlé proplácení příspěvků
- cestovní a úrazové pojištění
- snadné podání přehledu o příjmech a výdajích OSVČ
- kontrola plateb pojistného



První krůčky ke zdraví

Přejeme si, aby byly zdravé, šťastné a spokojené. První krůčky dětí ke zdraví jsou v rukou rodičů. Nezanedbávejte proto preventivní prohlídky a očkování, na které má vaše dítě nárok a které jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

PŘIPRAVILA: OZP FOTO: Shutterstock.com



Nově je pojištěncům od dovršení 14. do dovršení 15. roku věku hrazeno z veřejného zdravotního pojištění i nepovinné očkování proti meningokoku sk. A, C, Y, W a sk. B.

Preventivní prohlídky pomáhají k tomu, aby dítě dobře prospívalo a včas se začalo s léčením případných zdravotních vad či onemocnění. Od narození až po přechod k praktickému lékaři pro dospělé čeká vaše dítě celkem 19 preventivních prohlídek. Z toho rovnou 10 prohlídek proběhne v prvním roce a půl života. Poprvé by měl praktický dětský lékař váš malý uzlíček štěstí vyšetřit do dvou dnů od návratu z porodnice. Registrující lékař zároveň vašemu dítěti založí zdravotní kartu, do které bude při každé návštěvě zaznamenávat jeho zdravotní stav.

Při všech následných prohlídkách lékař dítě zváží, změří, kompletně vyšetří a podle očkovacího kalendáře také v odpovídajícím věku očkuje. Malá jehlička s očkovací látkou umí ochránit před mnoha nepříjemnostmi. Ne

všechna očkování jsou ale ze zdravotního pojištění hrazená. Protože na zdraví těch nejmenších myslíme, přispíváme svým pojištěncům na očkování, která nejsou hrazená z veřejného zdravotního pojištění.

POD DROBNOHLEDEM LÉKAŘE

Od narození je v rámci preventivních prohlídek sledován zrak, sluch i správný vývoj kyčlí. Od tří let věku se začíná s vyšetřením moči a měřením krevního tlaku. V pěti letech se při prohlídce posuzuje školní zralost dítěte. V pozdějším věku tedy čeká dítě během preventivní prohlídky kontrola očkování, vážení, měření výšky a kompletní vyšetření, včetně vyšetření pohybového aparátu, kůže, lymfatických uzlin, štítné žlázy, dále vyšetření moče, krevního tlaku a pulsu, vyšetření zraku, sluchu, řeči a hlasu. Poslední

preventivní prohlídka u praktického dětského lékaře se provádí do dovršení 19 let věku, kdy nastává čas na závěrečné zhodnocení zdravotního stavu a převedení do péče praktického lékaře pro dospělé.

PÉČE O PRVNÍ ZOUBKY

První zoubek je v rodině vždy velkou událostí. Hned od jeho vykouknutí je potřeba o zuby pečovat, a nejen o zuby, o celou dutinu ústní. Dětské zuby jsou křehké a k jejich čištění se musí přistupovat opatrně. Abyste se ujistili, že děláte vše správně, měli byste se svým dítětem mezi 6. a 12. měsícem života poprvé navštívit zubaře. A pak se k němu pravidelně dvakrát ročně až do 18 let věku potomka vracet. Všechna preventivní vyšetření jsou plně hrazena pojišťovnou, a to včetně specializovaných vyšetření.

19KRÁT DO 19



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

Nadstandardní prevence zdarma s OZP: Díky pojištění zdraví v OZP můžete bezplatně využít také řadu dalších preventivních programů a benefitů pro celou rodinu. Narozené miminko automaticky přebírá pojišťovnu své maminky. Pro ně má OZP řadu dalších programů. Vše najdete na webových stránkách a také v chytré aplikaci VITAKARTA.

Prevence je vždy lepší než léčba

Určitě jste to ve svém okolí zažili taky. Kamarádi i rodina se podivují na tím, proč by měli jít k lékaři, když jim nic není. „To tak! Ještě mi doktor zakáže sladké a přikáže mi sportovat. Radši to nebudu riskovat!“ A když někdo řekne, že nebyl deset let u lékaře, očekává, že pogratulujeme, jak je to zdravý člověk. Opak může být pravdou.

PŘÍPRAVILA: OZP FOTO: Shutterstock.com

ODVAHA MĚNIT ZAŽITÉ

Oborová zdravotní pojišťovna (OZP) se rozhodla přistup Čechů k prevenci změnit. „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 první zdravotní pojišťovna jsme s tím v roce 2022 začali, je jít cestou bonusů, které mohou motivovat pojištěnce k žádoucímu chování,“ říká generální ředitel OZP Ing. Radovan Kouřil.

OZP v roce 2022 z tohoto důvodu naplánovala přispět na preventivní programy nejvyšší částkou ze všech zdravotních pojišťoven v přepočtu na jednoho pojištěnce. Současně ale podmínila nárok na benefity tím, že budou pojištěnci přistupovat ke svému zdraví odpovědně a budou absolvovat alespoň běžné preventivní prohlídky. „Musím přiznat, že zpočátku jsme měli trošku obavy z toho, jak naši pojištěnci tento přístup přijmou. Přece jen ostatní pojišťovny žádné takové podmínky pro čerpání preventivních programů nevyužívaly. Ale byli jsme docela mile překvapeni. Zdá se,

že na tato pravidla přistoupili. Zájem o čerpání příspěvků byl u klientů rekordní a dokládá, že se OZP trefila do jejich očekávání,“ hodnotí generální ředitel OZP.

Každý dospělý Čech by měl chodit na preventivní prohlídky ke svému registrujícímu praktickému lékaři jeden-

čtvrtiny dospělých Čechů význam preventivních prohlídek podceňují. Méně se o své zdraví starají muži, ženy si vedou lépe.

KOLIK ČASU DÁTE NEMOCI?

Řada vážných nemocí nevzniká ze dne na den ani z měsíce na měsíc. Jsou výsledkem působení různých věcí, mají

OZP klade na prevenci velký důraz, své pojištěnce k ní motivuje a zdravý životní styl je odmění. Největší odměnou je ale zdraví samotné.

krát za dva roky a pojištěnci OZP mohou využít nabídek preventivních programů i u dalších specialistů (viz Přehled preventivních vyšetření). Primární prevence je klíčem k dlouhověkosti a zdraví i v pokročilém věku. Série vyšetření může odhalit rizika onemocnění, o kterých třeba ani nevíme, ale máme k nim předpoklady nebo děláme něco v každodenní rutině špatně. I když motivační práce OZP nese mezi jejími pojištěnci ovoce, všeobecná data by se měla do budoucna zlepšit. Podle nejnovějších statistik tři

mnoho příčin – od psychosociálních a psychosomatických přes vlivy fyzikální, chemické a biologické až po naši genetickou výbavu. Díky preventivním prohlídkám, a screeningovým vyšetřením odhalíme, jak si naše tělo aktuálně vede, jak je zdravé a schopné si své zdraví chránit.

Na prevenci máme chodit k praktickému lékaři, ke stomatologovi, ženy na gynekologii. V rámci dalších programů OZP pojištěnci bezplatně využívají i řadu programů zaměřených na včasný



záchyt civilizačních chorob. Věděli jste například, že rakovinu děložního čípku lze pomocí testu odhalit i několik let před propuknutím? Nebo že kontrola u stomatologa má smysl i z pohledu včasné prevence onkologických onemocnění dutiny ústní?

Frekvence pojišťovnou hrazených prohlídek je nastavena tak, aby vyšetření podchytilo stavy, které našemu organismu škodí. Věkové hranice bezplatných preventivních prohlídek dospělých jsou nastaveny podle rizikovosti věku;

v tomto ohledu je OZP velmi odpovědnou pojišťovnou, neboť jsou nižší, než je v řadě případů běžné.

CO VÁS ČEKÁ U PRAKTIKA?

Na všeobecnou preventivní prohlídku máte u praktického lékaře nárok vždy jednou za 2 roky. Nosíme si na ni lahvičku s močí, odpadním produktem našeho těla, jehož rozbor na nás v laboratoři prozradí mnohé. Dbejte na čistotu lahvičky, jejího uzávěru i na hygienu při odběru, aby rozbor moči nebyl znehodnocený už od samého začátku.

Na provedení preventivních prohlídek a screeningových vyšetření hrazených z prostředků veřejného zdravotního pojištění má nárok každý pojištěnec, který je registrován u praktického lékaře. Nabídka dalších preventivních programů OZP je v rámci České republiky jednoznačně nejširší. Vyberte si některý z programů ze série STOP a odhalte díky preventivním prohlídkám problémy včas.



HARMONOGRAM PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK A SCREENINGOVÝCH VYŠETŘENÍ DOSPĚLÝCH

VĚK	DRUH VYŠETŘENÍ U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE
19 let a dále každé 2 roky	Preventivní prohlídka u praktického lékaře a dle konkrétního věku další vyšetření
Žena 25 let (s rizikovými faktory)	Poučení o samovyšetřování prsů
Všichni 30, 40, 50, 60 let	Vyšetření hladiny krevních tuků
Všichni 30 a 40 let a následně každé 2 roky	Vyšetření hladiny krevního cukru
Všichni 40 let a následně každé 4 roky	EKG
Všichni 45–61 let ve čtyřletých intervalech	Preventivní oční vyšetření u očního lékaře
Žena 45 let a následně každé 2 roky	Screeningové mamografické vyšetření
Všichni nemocní s cukrovkou, vysokým tlakem nebo srdečním onemocněním od 50 let ve čtyřletých intervalech	Laboratorní vyšetření funkce ledvin
Všichni 50 let	Screeningové vyšetření na možné skryté krvácení ve stolici

VĚK ŽENY	DRUH VYŠETŘENÍ U GYNEKOLOGA
15 let a dále pravidelně v ročních intervalech	Preventivní prohlídky u gynekologa a screeningové vyšetření děložního čípku
35 a 45 let	V rámci screeningového vyšetření děložního čípku provedení HPV testu

VĚK	DRUH VYŠETŘENÍ U ZUBNÍHO LÉKAŘE
18 let a dále pravidelně dvakrát do roka	Preventivní prohlídka u zubního lékaře



Díky pojištění zdraví v OZP můžete bezplatně využít řadu dalších preventivních programů zaměřených na včasný záchyt rozšířených civilizačních chorob. Více informací naleznete na www.ozp.cz.

Obsahem preventivní prohlídky je vždy doplnění údajů do anamnézy, kontrola očkování a dále kompletní fyzikální vyšetření, včetně změření krevního tlaku a orientačního vyšetření zraku a sluchu. Lékař vás také pošle na odběr krve se žádankou na laboratorní vyšetření, které pro vás požaduje.

Podle věku se obsah vyšetření v rámci těchto prohlídek mění, od určitého věku se totiž naše tělo nevyvíjí,

neroste a od určitého také stárne. Například vyšetření EKG se provádí ve 40 letech a dále pak pravidelně ve čtyřletých intervalech. Ucelený přehled preventivních prohlídek u praktického lékaře najdete pod QR kódem na této stránce. Lékař se vám podívá nejenom na zoubek.

Na preventivní zubní prohlídky mají pojištěnci nárok dvakrát během kalendářního roku. Stomatolog jim bezplatně

vyšetří nejen stav zubů a měkkých tkání, ale také, zda je celá dutina ústní včetně jazyka v pořádku. Při těchto návštěvách je bezplatná i řada úkonů, například zábrusy a přeleštění ostrých hran zubů a výplní.

Kontrolou měkkých tkání je možné odhalit parodontitidu, ale i řadu onemocnění, onkologická nevyjímaje. Proto preventivní vyšetření u stomatologa absolvují i pacienti se snímatelnou zubní náhradou. Připomeňme, že zubní náhrady mívají obvykle starší lidé, pro jejichž zdraví může být každé zachycení změn v dutině ústní životně významné.

VYHRAZENO ŽENÁM

Intimní téma, které ženu provází od mláděho věku, je gynekologická péče. Gynekologická preventivní prohlídka se provádí od 15 let věku dívky a dále pak pravidelně jedenkrát ročně. Termín vstupní gynekologické prohlídky je nutné naplánovat mimo období menstruace, přičemž nevhodnější je období po jejím skončení. Platí to i o každé další preventivní návštěvě.

Prohlídka obvykle trvá okolo 20 minut, lékař doplňuje anamnestické údaje a provede kompletní gynekologické vyšetření včetně odběru materiálu ke screeningovému vyšetření děložního čípku. Při první prohlídce u gynekologa by se dívky měly dozvědět více detailů o samovyšetřování prsů. Zdravotnický pracovník (lékař, sestra) předvede techniku samovyšetření a může pomoci s jejich nácvikem. Neváhejte si ale o tuto podporu kdykoli říci.

Rozsah preventivní gynekologické péče se mění v závislosti na věku. Mimo jiné obdrží ženy od 45 let věku ve dvouletých intervalech doporučení k provedení screeningového mamografického vyšetření.

Pročtete si náš kalendář preventivních prohlídek, a sami nejlépe uvidíte, kolik dobrého můžete pro své zdraví udělat.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



S NÁMI MŮŽETE VYRAZIT NA CESTY S VÝHODNÝM POJIŠŤENÍM 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.OZP.CZ

Jsme tady pro vás – ve všech krajích ČR

Oborová zdravotní pojišťovna si dala v roce 2022 závazek – být svým klientům i zájemcům o zdravotní pojištění nablízku.

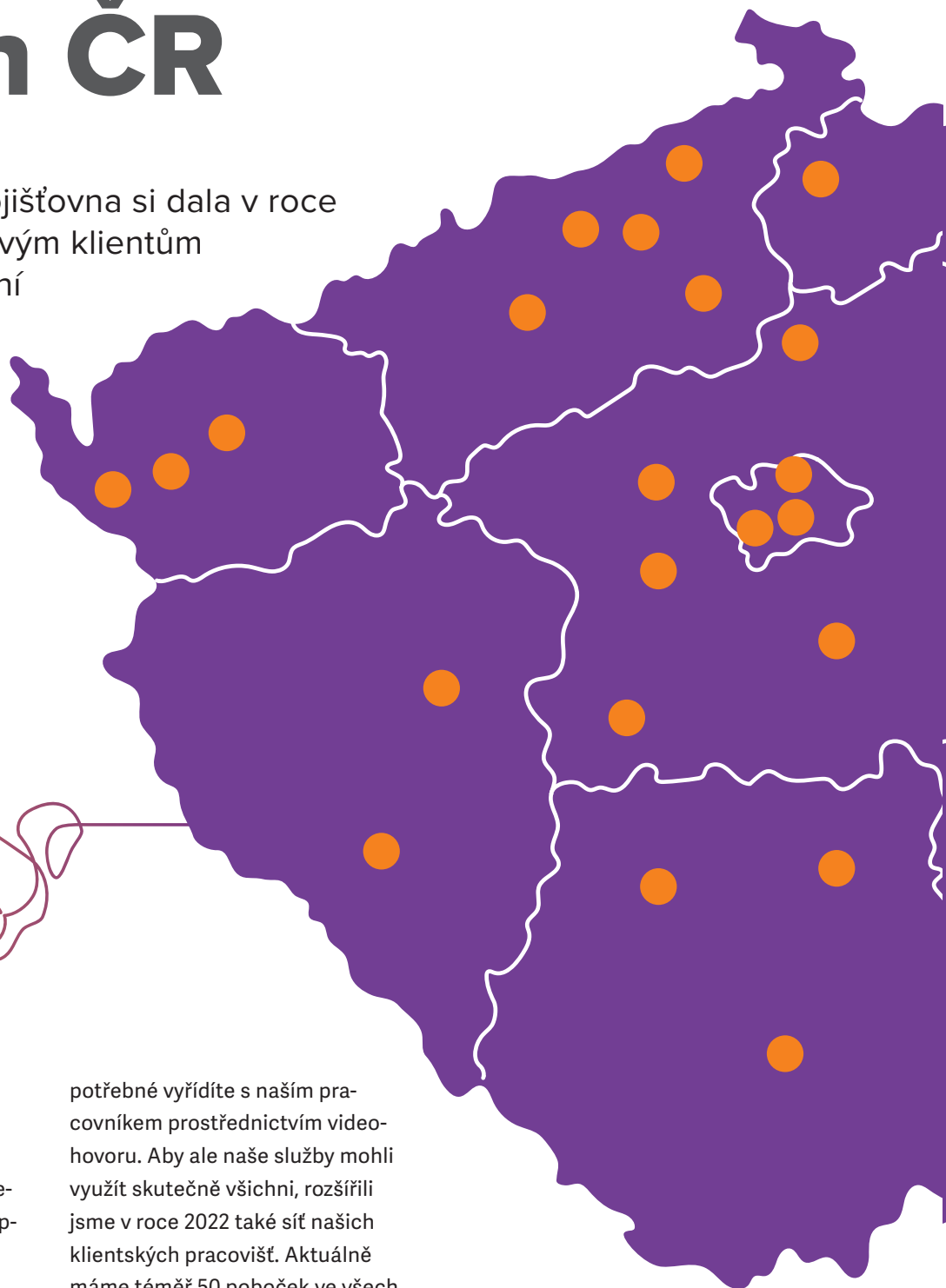
PŘIPRAVILA: Redakce

FOTO: Archiv OZP, Shutterstock.com



V online prostoru jsme pro vás proto spustili virtuální pobočku, na které vyřídíte veškerou komunikaci s OZP v klidu a v teple svého domova. Stačí vám k tomu jen mobilní telefon, notebook nebo počítač s přístupem k mikrofonu, kameře a internetu. Pak už si jen stačí zarezervovat termín a vše

potřebné vyřídíte s naším pracovníkem prostřednictvím videohovoru. Aby ale naše služby mohli využít skutečně všichni, rozšířili jsme v roce 2022 také síť našich klientských pracovišť. Aktuálně máme téměř 50 poboček ve všech krajích České republiky. Jen se podívejte, kde nás všude najdete!



**CHTĚLI BYSTE SE
OBJEDNAT NA
VIRTUÁLNÍ POBOČKU?**

Zarezervujte si termín
videohovoru ZDE:



**POTŘEBUJETE VYŘÍ-
DIT SVÉ ZÁLEŽITOSTI
SOUVISEJÍCÍ SE ZDRA-
VOTNÍM POJIŠTĚNÍM
OSOBNĚ?**

Zarezervujte si termín na své
nejbližší pobočce ZDE:



**TELEFON:
261 105 555**



Chtěli byste zjistit informace týkající se zdravotních
programů a benefitů OZP? Nevíte si rady při obsluze VITAKARTY?
Obráťte se na Informační linku OZP.

Lékaři po ruce – nonstop

Zdraví máme jen jedno. I proto se o něj musíme zajímat. Věnovat pozornost tomu, co nám tělo říká, je důležité. Umí nás totiž často upozornit na počínající problém. Někdy je ale přílišný zájem a zvědavost na škodu. Především, když kvůli nenadálému píchnutí nebo bolesti nažhavíme internet a zadáme tyto příznaky do vyhledávače. Věřit doktorům à la Google se nevyplácí. Málokdy mají pravdu. Obráťte se proto raději na skutečné odborníky. S Asistenční službou OZP jsou vám k dispozici nonstop.

PŘIPRAVILA: OZP FOTO: Shutterstock.com

Potřebujete cokoli vysvětlit v otázkách zdraví? Rádi byste se objednali k lékaři? Obráťte se na Asistenční službu, ke které máte snadný přístup přes vaši VITAKARTU. Je pro vás k dispozici 24 hodin denně. Tato komplexní služba pomáhá nasměrovat pojištěnce k péči o své zdraví již od roku 2008.

Náročnou cestu k lékaři, hodiny čekání v ordinaci a zbytečné nervy vám pomůžou ušetřit odborník dostupný nonstop online. I když Asistenční služba pomáhá eliminovat nedostupnost zdravotních služeb, rozhodně nemá suplovat linku rychlé lékařské pomoci. Jejím posláním je především konzultace v případě zdravotního problému, zajištění druhého

Asistenční služba OZP pomáhá zvyšovat odpovědnost klientů k prevenci a k efektivnímu čerpání zdravotní péče.

názoru lékaře, vyhodnocení křivky EKG pořízené chytrými hodinkami s CE certifikací, vysvětlení lékových interakcí, nasměrování na nejhodnějšího specialistu a popřípadě i objednání na vyšetření.

Využijte proto svého lékaře po ruce. Díky pohotovému jednání a profesionálnímu lidskému přístupu se vám obrátem dostane té nejlepší možné péče.

PÁR ZAJÍMAVOSTÍ ZA PRVNÍ POLOLETÍ ROKU 2022

Asistenční služba OZP ročně vyřizuje více než 10 000 požadavků. Většinu z nich přitom zadávají ženy. Zprostředkování poskytovatelů zdravotní služby využívají ženy o 35% více než muži a u objednávání je to o 24% více. Nejvíce Asistenční službu využívají naši klienti z Prahy, Středočeského, Ústeckého a Jihomoravského kraje.

Asistenční služba nejčastěji konzultuje zdravotní stav klientů ve věku:

- nad 60 let
- 0–19 let
- 40–49 let

Prostřednictvím našich koordinátorů hledají klienti často i poskytovatele zdravotní služby, který přijímá do péče nové pacienty. A jako je tomu v životě, i přes Asistenční službu hledají naši klienti nejčastěji stomatologa, praktického lékaře a lékaře pro děti a dorost.

Co se týká objednání, jsou nejvyhledávanějšími specializacemi:

- Stomatologie
- Oftalmologie
- Neurologie

Asistenční služba je dostupná:

- pojištěncům OZP – po snadné registraci do VITAKARTY na webu OZP
- 24 hodin denně, 7 dní v týdnu prostřednictvím Online medicínských poradny ve VITAKARTĚ

BONUSY A SLUŽBY 2023

Přehled výhod, odměn a servisu

PESTRÁ NABÍDKA 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 celou řadu 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 Kuponů. Většinu preventivních programů můžete čerpat jednoduše a z pohodlí domova právě prostřednictvím VITAKARTY.

ODMĚNY PRO DÁRCE

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



VITASHOP – PARTNERSKÝ PROGRAM

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



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 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

- Prémiové služby zdarma
 - 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



ASISTENČNÍ SLUŽBA OZP ZDARMA

- Online medicínská poradna (odpověď praktického lékaře do 6 h, následně od specialisty do 48 h) a objednání k lékaři: 24 hodin denně, 7 dní v týdnu
- 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



Jeden citron nestačí, zkuste radši DDD

Doporučená denní dávka je dobré vodítko, jak užívat vitaminy. Co vše byste o nich měli vědět, než si vyberete správné pilulky nebo jejich kombinace, jsme probrali s odborným zástupcem lékárny Vitapharma, Mgr. Davidem Čechem.

PŘÍPRAVILA: Redakce

FOTO: Šárka Zemličková, Shutterstock.com

Jak zásadní jsou pro lidské tělo vitaminy a jejich správné množství?

Vitaminy jsou látky nezbytné pro lidský metabolismus. V našich tělech fungují jako katalyzátory chemických reakcí a ovlivňují nejrůznější pochody látkové přeměny. Spolu s bílkovinami, tuky a sacharidy patří k základním složkám lidské stravy. Správné množství vitamínu je velmi individuální – odráží věk, hmotnost, zdravotní stav a účel užívání vitamínu. Vodítkem nám mohou být doporučené denní dávky, ve zkratce DDD, které najdeme na obalu vitamínových přípravků. Tento údaj však odráží pokrytí pro průměrného člověka, a je tedy pouze orientační.

Patří vitamínové pilulky ve 3. tisíciletí ke zdravému životnímu stylu?

Strava 3. tisíciletí obecně chudá na živiny rozhodně nepokryje potřebu našeho organismu. Ještě na začátku minulého století jsme konzumovali celá zvířata včetně vnitřností. Naše těla tak měla mnohem více živin, než mají v dnešní moderní době, kdy jsme živočišnou stravu zredukovali pouze na svalovinu zvířat. Pravidelné doplňování některých vitamínů bych rozhodně doporučil veganům či vegetariánům

(zejména pak vitamin B12). V rámci funkční a preventivní medicíny, kterou se zabývám a praktikuji, jsou kvalitní vitamínové přípravky velmi silným nástrojem při pomoci lidem, např. s chronickými onemocněními.

Jsou některé vitaminy na lékařský předpis?

V současné době jsou v České republice výdejem na předpis vázány pouze vyšší dávky vitamínu D a všechny vitaminy v injekční formě,

vrátit užívání volně prodejných přípravků s vitamínem D zpátky na lékařský předpis.

Můžeme se běžně dostupnými vitaminy předávkovat? Co se pak v lidském těle děje, podle kterých průvodních znaků můžeme poznat, že jsme v dávkování udělali chybu?

Samozřejmě, předávkovat se můžeme i vitaminy. Popsání jednotlivých příznaků předávkování by vydalo na celý článek. Každý vitamin je

Vitaminy jsou látky nezbytné pro lidský metabolismus. V našich tělech fungují jako katalyzátory chemických reakcí a ovlivňují nejrůznější pochody látkové přeměny. Spolu s bílkovinami, tuky a sacharidy patří k základním složkám lidské stravy.

Jelikož všechny přípravky pro parenterální (injekční) podání v ČR jsou vázány na výdej na recept. Ono spíše záleží, zda výrobce vitamínový přípravek registruje tzv. na recept (např. vyšší dávky vitamínu D, kyselina listová), nebo nikoliv. V době covidové jsme zaznamenali tendence

jiný, má jinou chemickou strukturu a příznaky předávkování jsou různé. Z hlediska předávkování jsou nebezpečnější vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K). U nich může být dlouhodobé překračování doporučené dávky škodlivé, protože je tělo neumí vyloučit močí. Obecně



Malý průvodce odbornými termíny

- **ASPARTAM:** náhradní sladidlo. Je asi 200krát sladší než sacharóza a je bez chuťově výrazných vedlejších pachutí. Využívá se u šumivých tablet.
- **ACESULFAM-K:** náhradní sladidlo. Je také asi 200krát sladší než cukr, má jemně nahořklou chuť. Má schopnost zvýrazňovat sladivost dalších umělých sladidel. Využívá se u šumivých tablet.
- **BUTYRÁT:** jedna z mastných kyselin, které jsou základní složkou tuků. Je produkován zejména bakteriemi ve střevě. Butyrát například potlačuje zánět tlustého střeva. Tělu ho můžeme dodávat prostřednictvím tablet.
- **ESENCIÁLNÍ LÁTKY:** látky základní a nezbytné.
- **MITOCHONDRIE:** mikroskopické útvary uvnitř buněk. Zde vzniká energeticky bohatá látka, která funguje jako „palivo“ reakcí v celé buňce. Mitochondriím dělá dobře vitamin B3.
- **PARENTERÁLNÍ PODÁNÍ:** jde o injekční podání léků, například o injekce, infuze, inhalace, masti a v některých případech i náplasti.
- **POSTBIOTIKUM:** bioaktivní sloučeniny produkované mikroorganismy během procesu fermentace. Mají pozitivní vliv na zdraví střev a trávení.
- **Warfarin:** lék, který zpomaluje srážení krve a snižuje riziko vzniku krevní sraženiny (trombu).
- **LÉKY A VITAMINY:** Léky a vitaminy se mohou navzájem podporovat, ale také mohou mít protichůdný účinek. Například Warfarin funguje tak, že blokuje účinky vitamínu K v organismu. Vitamin K je ale nezbytným prvkem pro srážlivost krve. Nestabilní příjem tohoto vitamínu může ovlivnit léčbu Warfarinem.

Mgr. David Čech,

farmaceut, lékárník, specialista na výživu a prevenci, zabývající se zdravým životním stylem a zdravým stravováním. Je odborným zástupcem lékárny Vitapharma, jejíž provozovatel Společnost Vitapharma, s. r. o., patří do koncernu OZP – Oborové zdravotní pojišťovny. Lékárna nabízí široký sortiment léčivých přípravků, zdravotnických prostředků i potravin pro zvláštní lékařské účely vydávaných na lékařský předpis. Lékárna zároveň připravuje širokou škálu individuálně připravovaných léčivých přípravků.
www.vitapharma.cz



se lze řídit doporučeným dávkováním na obalu přípravku nebo radou odborníka. Například příliš vysoký příjem vitamínu A způsobuje praskání rtů, podrážděnost, nevolnost, kóma, až poškození orgánů, u těhotných může způsobit poruchy vývoje plodu.

Dostatečné množství vitamínů bychom ideálně měli získávat ze stravy, ovoce, zeleniny... Je to dnes, kdy stále řešíme kvalitu životního prostředí, stále možné?

Jak jsem již uvedl, dnešní strava je „naředěná“. Ovoce, zelenina ani maso konvenčně chovaných zvířat nám dostatečnou hladinu některých vitamínů nezajistí. Na druhou stranu, dnešní vyšlechtěné ovoce má vysoký obsah fruktózy. Jíst ho ve velkém množství kvůli dostatku vitamínů nese riziko, že budeme i více přibývat na váze.

Dovolím si malou spekulaci a nadšázku: Dříve stačil „kousek citronu“ na správnou denní dávku „céčka“.

Dnešní strava je „naředěná“. Ovoce, zelenina ani maso konvenčně chovaných zvířat nám dostatečnou hladinu některých vitamínů nezajistí. Na druhou stranu, dnešní vyšlechtěné ovoce má vysoký obsah fruktózy.

Kolik kousků ovoce musíme pro optimální denní dávku sníst dnes?

Jinými slovy, je ovoce dozrávající například v halách v technických podmínkách stejně kvalitní po stránce výživových hodnot jako ovoce ze sadu, které vyrostlo a zráló hezky na sluníčku?

Bohužel tomu tak není. U nás na klinice celostní medicíny proto dbáme na stravu, která je lokální a sezonní čili přirozená. Pokud je ovoce či zelenina dozralá pod jiným sluníčkem, než pod kterým žijeme, nebo pod umělým světlem ve sklenících, energie z nich moc nezískáme. Naopak naše mitochondrie mohou být

utlumeny. Obsah výživných látek souvisí hlavně se šlechtěním a komercializací zemědělství, jejichž úkolem je vysoký objem, vyšší hmotnost a samozřejmě vyšší obsah fruktózy. Ovoce je tak dnes mnohem sladší, než bývalo v minulém století.

U zboží běžné spotřeby, jako jsou například pečivo, sýry, salámy, jsme zvyklí sledovat cenu za jednotku – například 100 g, 1 kg a podobně.

U masných výrobků také poptáváme podíl masa, 93procentní šunka chutná lépe... Je něco podobného také u vitamínů? Například cena za 1 mg vitamínu v konkrétním výrobku nebo



celostně, proto je důležitá komunikace mezi zdravotníkem a klientem.

Algoritmy na sociálních sítích ani marketing řetězcových lékáren vám zdraví nezajistí.

S kterými dotazy zákazníci ohledně vitaminů nejčastěji chodí? Jsou Češi spotřebitelé, kteří vitaminům přišli tzv. na chuť a pravidelně si je kupují? Konzultují jejich výběr a vhodnost výběru s lékárníkem?

Co se týče dotazů, hodně diskutovaný byl například vitamin D v období koronaviru. Tato nemilá doba přispěla k větší informovanosti klientů o významu tohoto vitaminu, který já osobně doporučuji klientům již od začátku své praxe v lékárně. Právě vhodné dávky tohoto vitaminu rozpustného v tucích jsou často konzultovány. Čeští klienti jsou dle mého na špici v konzumaci vitaminů i dalších potravních doplňků. Například ve Velké Británii v lékárnách tak širokou nabídku vitaminů, potravních doplňků ani léčivých bylin nenajdete. Co se týče konzultace, jsou dva typy klientů. Jedni se přicházejí poradit a konzultovat, ti druzí pouze koupit svoji oblíbenou značku.

Lidský metabolismus je jedna velká výrobní továrna. Jak se mění její potřeba vitaminů v závislosti na životních etapách?

Tady bych vás malinko poopravil. Dnes již víme, že například z hlediska energie naše těla nejsou továrnami na výrobu energie, ale spíše jejími transformátory. Jednoduše řečeno, tělo novou energii přímo nevyrobí, ale přeměňuje tu, kterou získává z přirozené stravy. Pokud máme zdroj pro energii nedostatek, měli bychom je rozumně doplnit potravními doplňky. Spotřeba vitaminů se navíc nemění pouze s věkem. Z hlediska individuálního přístupu je potřeba při určení dávkování zahrnout také parametry jako stres, kvalitu stravy,

čistota produktu podle většího či menšího obsahu aditiv?

Určitě bychom nějaký převodní systém našli, ale vzhledem k rozdílům ve složení přípravků, nám to jako orientační vodítko příliš nepomůže. Já sám dávám přednost vitaminům z přírodních zdrojů: například vitamin C se šípky, kde pozvolné vstřebávání zajišťuje právě složka ze šípků. Dalším příkladem jsou i vitaminy skupiny B z pivovarských kvasnic. Moderní výrobci potravních doplňků se zaměřují hlavně na systémy vstřebatelnosti jednotlivých vitaminů a novodobým trendem jsou sofistikované systémy, které dopraví

vitamin do nitra buněk, a nejen do krevního oběhu.

Aditiva, která zmiňujete, mohou být například umělá sladidla typu aspartam a acesulfam-K v šumivých tabletách a u jejich užívání mám proto velký vykřičník.

Co zajímavého byste zvidavému zákazníkovi o vitamínech ještě vyprávěl?

Hlavně bych rád zdůraznil, že ani ta nejlepší tableta nadupaná vitaminy nevyřeší nezdravý životní styl. Domnívat se, že pilulkou s vitaminy vyřeším své dlouhodobé neduhy, by bylo scestné. Důležité je přistupovat k řešení obtíží

Pamatujete si ze školy, že...

... existuje 13 základních typů vitamínů? Všechny jsou pro život nezbytné a každý z nich má v lidském těle jinou funkci. Podílejí se na tom, jak a jak dobře zpracováváme bílkoviny, tuky i cukry. Lidský organismus nedokáže vitamíny vyrobit (až na výjimky), a proto je musí získávat prostřednictvím stravy nebo vitaminových doplňků. ... vitamíny dělíme do dvou hlavních skupin? Jde o vitamíny rozpustné v tucích a o vitamíny rozpustné ve vodě.

... se při nedostatku vitamínů mohou objevovat poruchy funkcí organismu? Dlouhodobý nedostatek vitamínů může způsobit i vážná onemocnění. Říká se mu avitaminóza.

... přebytných vitamínů rozpustných ve vodě se organismus dokáže zbavit sám? Vyloučí je pomocí moči. ... přebytných vitamínů rozpustných v tucích se tělo neumí zbavit samo? Nejrizikovější je v tomto ohledu vitamin A.

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH

- vitamin A (retinol a 3-dehydroretin)
- vitamin D (kalciferoly)
- vitamin E (tokoferoly)
- vitamin K (fylochinon a menachinon)

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VE VODĚ

- vitamin C (kyselina askorbová – E300)
- vitamíny B (B1 – thiamin, aneurin; B2 – riboflavin; B3 – niacin; B5 – kyselina pantothenová; B6 – pyridoxin; B7 – biotin, vitamin H; B9 – kyselina listová; B12 – kobalamin)



stravovací styl, onemocnění daného klienta a samozřejmě užívané léčivé přípravky. Opět budu klást důraz na individuální přístup a konzultaci s odborníkem, což je v oblasti prevence a samoléčby lékárník.

Je pro zdravé tělo vhodnější brát komplexnější pilulku vitamínů, která obsahuje více látek, nebo naopak je příznivější si jeden den vzít „celaskon“, druhý den „béčko“ apod.? S kterou ze dvou uvedených variant si lidský organismus lépe poradí?

Jsem zastáncem cíleného užívání vitaminových přípravků – rozhodně tedy doporučím přípravek s jednoduchým složením. Z hlediska vstřebatelnosti a vzájemného ovlivňování jednotlivých látek je dle mého zaměření se na jednotlivé vitamíny (nebo skupinu

vitamínů) přínosnější. Přípravky typu jedna pilulka a mám vyhráno svádí k dojmu, že užívání vitamínů vyřeší neduhy a nezdravý životní styl. Dalším parametrem je pak i funkčnost střeva, kterým vitamíny z potravy nebo přípravků vstřebáváme. Pokud naše střevo nefunguje správně a je propustné, nelze očekávat uvedený účinek.

Které vitamíny je vhodné brát společně, protože se podporují ve vstřebatelnosti? A které by naopak mohly na metabolismus působit nevhodně? Spíše než na interakce mezi jednotlivými vitamíny, bych vyzdvihl interakce vitamínů a léčivých přípravků. Pokud klient užívá nějaké léky, měl by být při výběru vitaminových přípravků obezřetný a využít konzultace odborníka. My lékárníci máme na určení interakcí

léků a potravních doplňků nástroje a umíme správně užívat doporučit. Nejvýznamnější je interakce Warfarinu a vitamínu K – vitamin K snižuje účinek tohoto léku. Také vysoké dávky vitamínů C, E a niacinu (vitamínu B3) mohou ovlivnit jeho účinek. Ze zajímavých synergií v působení vitamínů je kombinace vitamínu D3 a vitamínu K2 zejména v metabolismu vápníku.

Užívání vitamínů je spojené s celým kalendářním rokem, hodí se některé vitamíny více pro jarní, nebo naopak podzimní období? Existuje spojitost mezi vhodnými vitamíny a ročním obdobím – takový vitamínový kalendář?

Opět bych poukázal na individuální rozdíly. Vitamíny a další potravní doplňky konzumujeme zejména proto, že nám chybějí v přirozené stravě.

Namísto vitaminového kalendáře bych klientům doporučil kalendář sezonnosti ovoce a zeleniny. V zimním období nám v dřívějších dobách vitamíny zajišťovala živočišná strava a tuky (zabíjačky na začátku roku nám vlastně doplňovali chybějící vitamíny přirozeně z masa a vnitřností zvířat). Pokud se tedy od této přirozené stravy odkláníme, je potřeba se zamyslet a cíleně vitamíny doplnit. Souvislost „slunečního“ vitamínu D a jeho zvýšeného dávkování v zimním období je myslím již notoricky známá.

Jakou konkrétní vitaminovou prevenci byste doporučil na jarní období a restart organismu?

V jarním období bych si určitě pohlídal hladinu vitamínu D, která nám může klesnout zejména v souvislosti s nízkou intenzitou slunečního světla. Z hlediska zimní stravy chudé na vitamíny C, E a A bych doporučil doplnit tyto vitamíny, které jsou v mnoha studiích spojovány s fenoménem jarní únavy. Často opomíjeným vitamínem je niacin (vitamín B3), který umí

nakopnout naše obecně vyčerpané mitochondrie (energetické transformátory buněk). U tohoto vitamínu se setkáváme s jedním ze zajímavých vedlejších účinků známým jako flush (dočasné zčervenání kůže na obličeji, krku a končetinách).

Lze vhodnými vitamíny nebo jejich kombinací potlačit sezonní alergie? A lze se skrze vitamíny připravit na ostré jarní sluníčko, kterému se tak rádi po zimě vystavujeme?

Od doby, co se zajímám o vztah jídla a životního stylu na zdraví jsem zjistil, že alergie jako nerovnováha imunitního systému souvisí s našim střevem. Ve střevě máme až 80% imunitního systému, snížením zátěže střeva tak lze dosáhnout také zmírnění alergických projevů. Kromě základních

antioxidačních vitamínů bych doporučil butyrát, který sice není vitamínem, ale tzv. postbiotikem a působí na harmonizaci střeva a imunitního systému.

Jaký je vztah vitamínů a psychické odolnosti? Jak vitamíny mohou podpořit například studenty při jejich zkouškovém období? Vnímáte toto období také tak, že se vám provozovna zaplní mladými lidmi se skripty?

Neznám žádný konkrétní vitamin, který by vyloženě pomáhal v psychické odolnosti. Dříve se hodně používal komplex vitamínu B, dnes jsou to spíše kombinované doplňky s jinými složkami než vitamíny, na bázi hořčíku, výtažků ginkgo biloba a kofeinu. Opět bych zmínil vitamin B3, niacin, který nás může rychle dobít na elementární úrovni mitochondrií.

Z hlediska zimní stravy chudé na vitamíny C, E a A bych doporučil doplnit tyto vitamíny, které jsou v mnoha studiích spojovány s fenoménem jarní únavy.



ANKETA:

Známé osobnosti a vitaminy

Vitaminy spolu s bílkovinami, tuky a sacharidy patří k základním složkám lidské stravy, která je dnes na živiny obecně chudá a nepokryje potřebu našich organismů. V rámci funkční a preventivní medicíny jsou proto kvalitní vitaminové přípravky velmi silným nástrojem. Jaké užívají a co dalšího dělají pro posílení imunity známé české osobnosti?

PŘIPRAVILA: Nicol Lenertová FOTO: archiv



TOMÁŠ ENGE, automobilový závodník, první a doposud jediný český pilot Formule 1

Díky své profesi jsem neustále na cestách. Při stravování dbám na správný poměr jednotlivých živin. Když to ale program dovolí, rád si i zamlsám. V dobré fyzické kondici se udržuji

pravidelným cvičením, které je nezbytné i pro fungování imunitního systému. Důležité jsou pro mne především cviky pro zpevnění zad.



DASHA, zpěvačka a muzikálová herečka, držitelka Ceny Thálie pro rok 2010

Přiznám se, že jsem nárazový konzument vitaminových doplňků. V zimě sahám nejčastěji po lipozomálním vitaminu C, po vitaminu D a zinku. V létě zpravidla užívám jen vitamin B. Jinak se řídím pokyny svého praktického lékaře, který mi dle krevního obrazu zjistí, jestli něco v těle nechybí. Občas to totiž bývá železo. Po letech jsem zjistila, že dlouhodobě velká míra stresu

a krátký spánek oslabují mou imunitu nejvíce. To už nezachrání ani dobrá fyzická kondice. A protože to pak většinou odnáším virózou, která je pro hlasového profesionála velkým nepřítelem, spolu s užíváním vitaminů jsem se naučila v období zvýšeného výskytu infekcí proplachovat nosohltan slanou vodou. Případná viróza díky tomu neudeří v plné síle.



MUDR. TOMÁŠ ŠEBEK, chirurg, účastník misí Lékařů bez hranic

Každé ráno máme doma malý rituál – rozdělujeme doplňky stravy, které jsou v raném období v přirozené formě méně dostupné. Ženě a dětem tak vedle čaje přistane hrst s odpovídajícím dávkováním vitaminu B, C, D a E, zinku, selenu a magnézia. Doplňuji to probiotiky, Pangaminem

a zejména pro nejmenší multivitaminem v podobě žvýkacího žele či sirupu. Nejvíce ale zkusíme podpořit imunitu pravidelným zdravým stravováním, pohybem na čerstvém vzduchu a pro děti přijatelným otužováním. A protože žijeme na vesnici, máme kontakt s prostředím našich babiček.



PAVEL ŠPORCL, nejpopulárnější český houslista současnosti, virtuóz světového renomé

Během roku pravidelně koncertuji v Česku a v zahraničí, a to sólově i v doprovodu mnoha umělců. V tomto roce navíc překročím pomyslnou hranu první „padesátky“ svého života, kterou se chystám oslavit v červnu velkolepým koncertem v O2 areně. Abych se udržel

v kondici, užívám vitamin C a zinek. Oblíbil jsem si ginkgo bilobu, macu, zelený čaj, maté, olej MCT nebo olivový olej. Kromě toho cvičím, plavu, dopřávám si rehabilitace a medituji. Celkově jsem ale pozitivně smýšlející člověk, a to je recept, jak žít lepší život.



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“

Kromě toho, že si dám každý den multivitamin a snažím se zdravě jíst i pít, neobejdu se bez sportu. V mládí jsem plaval ve středisku vrcholového sportu, později

jsem přešel k vodnímu pólu, hrál jsem rugby. Pravidelnou fyzickou aktivitou můžeme posílit imunitní obranné mechanismy jak proti infekcím a zánětům, tak i nádorům.



JITKA KUDLÁČKOVÁ, designerka a spolumajitelka šperkařské firmy

Pro posílení imunity jsem se dva roky intenzivně věnovala otužování. Chodila jsem plavat do Vltavy a bylo to opravdu skvělé. Nyní tento režim upravuji, čas ve studené vodě zkracuji a věnuji se více prevenci vnitřních orgánů. Díky otužování jsem se naučila vnímat, jak člověk na chladnou vodu reaguje. Co se děje nejen s tělem, ale i s myšlením. Co se týká prevence, jsem příznivcem přírodních věcí, a tudíž i výběr vitaminových přípravků se u mne řídí jejich složením,

výrobou a přípravou. Mou obvyklou otázkou je, jak se člověk má v nabídce vybrat. Odpovědí je, že každému tělu svědčí něco jiného. A tak testuji a zkoumám, co na Jitku Kudláčkovou platí. Když mi některé přípravky po prvním užití nesedí, předávám je dál, jiné naopak kupuji znovu. Mezi moje favority patří tobolky ostropestřce. Ráda piji čaje – hlavně mátu nebo zázvor s citronem a medem. A chystám se na bylinkové čaje namíchané přímo pro mne.



MICHAEL RABUŠIC, fotbalový útočník a reprezentant, nyní hráč klubu FC Slovan Liberec

Vitaminové doplňky jsou pro mě už několik let nedílnou součástí každodenního života. Samozřejmě se snažím zdravě jíst, ale k tomu užívám i různé vitaminové doplňky pro udržení dobré imunity a lepší sportovní výkonnost. Za nejdůležitější

považuji vitamin C, D3K2 (tj. kombinace vitamínu D3, K2, A a E), omega 3, magnézium a elektrolyty. Jako bonus se pravidelně otužuji. V šatně máme ledový bazén s teplotou vody kolem 5 °C, do kterého chodím každý den.

Darovat kousek sebe

Jistě jste už někdy v televizi nebo rádiu zaregistrovali kampaň, která vybízí k darování krve. Proč je tato rudá tekutina tak vzácná? Lidská krev je jednou z mála věcí, kterou lidstvo zatím – i přes veškerý vědecký pokrok – neumí uměle nahradit. Bez dobrovolných dárců by tak nebylo možné zachraňovat životy. Stanete se jedním z nich?

TEXT: Julie Válková

FOTO: Petr Manuel Ulrych, Shutterstock.com

Darování krve je dobrým skutkem, který nezabere mnoho času a při dodržení předepsaných pravidel není spojen s žádnými zdravotními riziky. Rozhodnutí, že se stanete dárce krve, je tak jen na vás. Máte z toho obavy? Nejsou potřeba, darování krve se příliš neliší od běžného odběru na laboratorní vyšetření. Určitě jste jej už někdy sami absolvovali a víte, že nebolí. Pojďte do toho. Odměnou vám bude nejen dobrý pocit, ale i řada výhod pro vás samotné. Zejména pokud budete chodit pravidelně.

CO ZNAMENÁ DAROVAT KREV

Pokud se rozhodnete stát dárce krve, je vhodné začít odběrem tzv.

plné krve, kdy vám ze žíly bude odebráno přibližně 450 ml této vzácné tekutiny. Tento odběr většinou nezabere více než 12 minut. Odebraná krev se následně doplní protisrážlivým roztokem a uchová, nebo se zpracuje na jednotlivé složky: červené krvinky, krevní destičky a krevní plazmu. Poté už vám nic nebrání v tom darovat třeba i krevní plazmu, krevní destičky nebo kostní dřev. V těchto případech už ale platí o něco přísnější pravidla než při darování plné krve.

Interval mezi odběry plné krve jsou u žen čtyři a u mužů tři měsíce.

Krevní konzerva vydrží čerstvá jen 42 dní. Pokud se nevyužije, musí se zlikvidovat. Zdravotníci se proto snaží využívat ji co nejefektivněji.

A pokud mají krev určité skupiny dostatek, další nepřijímají. Než si tedy naplánujete návštěvu, zjistěte si aktuální potřebu krve u své transfúzní stanice. Ať na odběr nechodíte zbytečně.

Chtěli byste se také zapojit? Vyhledejte si nejbližší transfúzní stanici ve svém okolí a s chutí do toho! Někde fungují odběrová místa v rámci nemocnic, jinde samostatně. Na internetu se dozvíte o otevírací době a najdete zde i informace pro prvodárce. Tam, kde se při prvním odběru zaregistrujete, byste pak měli docházet i nadále.

KDO MŮŽE DAROVAT KREV

Krev může v České republice darovat každá zdravá osoba ve věku 18–65 let (jako prvodárce se přijímají osoby do 60 let). Dárce nemusí být občan ČR, ale měl by zde mít alespoň dlouhodobý pobyt (a stálou adresu). Dalším důležitým parametrem, který musí dárce splnit, je hmotnost. Darovat krev mohou pouze lidé, kteří váží alespoň 50 kg. A bez platného občanského průkazu a kartičky pojištěnce to také nepůjde. Nezapomeňte si je proto vzít s sebou. Stejně jako „legitku“, kterou získáte po prvním úspěšném darování krve.

Z DLOUHODOBÉHO DÁRCOVSTVÍ PLYNOU VÝHODY

Darování krve je z hlediska legislativy úkonem ve veřejném zájmu. Jen málo dárců si však uvědomuje, že darováním krve pomáhají taky sobě samotným. Zejména pokud chodí pravidelně. Co přinese dárce krve vám?

Příjemný pocit z toho, že děláte dobrý skutek pomáháte zachraňovat lidské životy. Nikdy navíc nevíte, kdy budete vy sami něčí krev potřebovat.

- Zjistíte svou krevní skupinu.
- Díky pravidelnému vyšetření krevního obrazu a konzultace s lékařem před odběrem budete mít průběžný přehled o svém zdravotním stavu.

Základní předpoklady pro dárce krve:

- věk 18–65 let (prvodárce do 60 let),
- hmotnost nejméně 50 kg,
- dobrý zdravotní stav,
- dlouhodobý pobyt a stálá adresa na území ČR,
- seznámení se s Poučením dárce krve (na místě),
- vyplněný Dotazník dárce krve (na místě).



12 hodin před odběrem:

Nepijte alkohol. Nejezte tučná jídla (mléčné a masné výrobky, vejce, sýry, ořechy). Dobře se vyspěte. Nekuřte.

VELKÝ PRŮVODCE DAROVÁNÍM KRVE

1. **Proces darování krve začíná už den před odběrem. Zamyslete se, jestli se cítíte zdraví a snažte se dodržovat pitný režim. Alespoň 12 hodin před odběrem nepijte alkohol a nejezte tučná ani kořeněná jídla.**

- Za každý bezpříspěvkový (bezplatný) odběr si můžete odečíst 3 000 Kč z daňového základu.
- V den odběru vám ze zákona náleží pracovní volno s plnou náhradou mzdy.
- Jako pojištěnci OZP získáváte za dárcovství nejvyšší odměny.
- S trochou nadsázky si užijete péči jako v pětihvězdičkovém hotelu. V málokterém zdravotnickém zařízení k vám personál přistupuje tak vstřícně, jako právě na transfuzní stanici. Vaší návštěvy si zaměstnanci vždy váží a snaží se, abyste se u nich cítili co nejlépe.

Patříte k lidem, kteří se neradi pouštějí do neznámých situací? I v tomto případě umíme pomoci. Pojdte se společně s námi podívat, jak taková návštěva spojená s darováním krve probíhá. Uvidíte, že se opravdu není čeho bát.

2. **Darovat krev není vhodné na lačno. Ráno před odběrem vypijte alespoň půl litru tekutiny a posnídejte.**



Doporučená snídaně:
Rohlík, kmínový chléb, suchary, piškoty, kukuřičné lupínky, ovoce, zelenina, džem, med.

Na odběr darované krve nechoďte na lačno! Před odběrem vypijte nejméně 0,5 litru tekutiny.

- 3.** ▶ Po příchodu na transfuzní oddělení se zaregistrujete na recepci. Budete potřebovat občanský průkaz a kartičku pojištěnce. Pokud jste prvodárce, bude vám po úspěšném odběru vystavena „legitka“. Tu pak s sebou budete nosit při všech dalších návštěvách a bude vám do ní zaznamenáván každý odběr.



- 4.** ◀ Dalším krokem je vyplnění dotazníku týkajícího se vašeho aktuálního zdravotního stavu a celkové anamnézy. Abyste mohli darovat krev, nesmíte mít například několik týdnů dobraná antibiotika nebo být krátce po operaci. Z registrace jsou vyloučeni také lidé trpící chronickým onemocněním, lidé po prodělané žloutence typu B a C nebo osoby s rizikovým chováním.

- 5.** ▶ Následně vám bude provedeno laboratorní vyšetření ze vzorku krve pro kontrolu krevního obrazu. Některé hodnoty musí splňovat přísnější podmínky než při běžném vyšetření. Například ženy se často potýkají s nedostatečným množstvím železa, proto je dobré před plánovaným odběrem dbát na dostatečný přísun živin.



- 6.** ▼ Během čekání na jednotlivé úkony se můžete občerstvit. K dispozici bývají slazené nápoje, voda, čaj a pečivo.



Chtěli byste se do darování krve zapojit? Vyhledejte si nejbližší transfuzní stanici ve svém okolí a s chutí do toho! Někde fungují odběrová místa v rámci nemocnic, jinde samostatně.



- 7.** ◀ Při konzultaci s lékařem si můžete vyjasnit případné nejasnosti v dotazníku a zeptat se na cokoliv dalšího. Lékař s vámi probere výsledky krevního obrazu a změří vám teplotu a tlak. Pokud jsou všechny vaše hodnoty v pořádku, doporučí vás k odběru.



- 8.** ▲ Samotný odběr většinou netrvá déle než 12 minut. Celou dobu je přítomna sestra, která se stará o to, abyste se cítili co nejkomfortněji. V místnosti jsou často i další dárči, a tak je někdy prostor si společně povídat. Zbavíte se tak alespoň nervozity.

- 9.** ▲ Když je odběr hotov, vracíte se zpět do společné místnosti, kde se ještě na 15–30 minut posadíte. Mohla by se vám totiž motat hlava nebo vám klesnout tlak. Pokud jste ale nezanedbali přípravu, zpravidla se to neděje. V tuto chvíli je také dobré se znovu napít a něco malého sníst.

- 10.** Při odchodu obdržíte na recepci potvrzení pro zaměstnavatele a potvrzení o darování krve pro odečet z daňového základu. Průměrná doba, kterou na transfuzním oddělení strávíte, je 50–100 minut. Čas ovlivňuje i počet dárců, kteří přišli zároveň s vámi.

Bezlepková dieta nemusí být trápení

Dieta s vyloučením lepku, tedy proteinu, v pšenici, žitu a ječmeni, je jedinou léčbou celiakie. To je název pro autoimunitní onemocnění tenkého střeva, které může mít vážný dopad na celkové zdraví člověka.

TEXT: Kateřina M. Košutová

FOTO: Shutterstock.com

Zdroje: <https://celiac.org>, www.celiak.cz, Jitka Dlabalová a Ing. Ivana Lášková, Společnost pro bezlepkovou dietu

Celiakie je porucha trávení vyvolaná lepkem, což je bílkovina nacházející se v pšenici, ječmeni, žitu i obilovině jménem tritikále (křížec mezi pšenicí a žitem) a v potravinách, které tyto obiloviny obsahují. Konzumace lepku má u pacientů s celiakií za následek imunitní odpověď těla,

při které se snižuje schopnost střeva trávit a vstřebávat živiny. Celosvětově celiakie postihuje asi 1 ze 100 lidí, přičemž je méně než 30 % pacientů diagnostikováno správně. Na počátku onemocnění jsou nejčastějšími příznaky průjem, bolest břicha nebo nadýmání (zejména po jídle), u dětí se může objevit vzduchaté břicho a poruchy růstu.

Lidé s celiakií mohou zhubnout, protože jejich těla nejsou schopna absorbovat dostatek živin z potravy. Postupem času se může vyvinout řada problémů od kožních vyrážek a intolerance laktózy až po neplodnost, řídnutí kostí a poškození nervů. Ty se však mohou vyskytovat i při absenci trávicích problémů a odhalení celiakie tak může být složité.

Neléčená celiakie však může vést k dalším onemocněním. Patří k nim například Dühringova choroba (svědivá kožní vyrážka), anémie, neurologické problémy jako je epilepsie a migrény, srdeční onemocnění či rakovina střev. Včasná stanovení diagnózy je tak nesmírně důležité. Pokud tedy máte pocit, že se vás celiakie může týkat, nepodceňujte příznaky a diskomfort a svěťte se s nimi svému lékaři. Onemocnění totiž může propuknout kdykoliv během života. Častým spouštěčem během dospívání a dospělosti může být zátěž, například nemoc, stres anebo třeba i těhotenství.

BEZLEPKOVÁ DIETA JE DOŽIVOTNÍ

Pro léčbu celiakie neexistují žádné specifické léky, jen výjimečně se ve vážných případech podávají léčiva tlumící nepřiměřenou imunitní



Celiakie je dědičná, je proto vhodné vyšetřit u nově diagnostikovaného pacienta s celiakií příbuzné prvního stupně (děti, rodiče, sourozence).

Asi u 10 % z nich bývá celiakie také odhalena.

Co znamená „bez lepku“?

Označení „bez lepku“ může být použito pouze tehdy, neobsahuje-li potravina nebo pokrm nabízený spotřebiteli více lepku než 20 mg/kg potraviny. U potravin nebo pokrmů označených údajem „nízký obsah lepku“ je hraniční hodnota přítomnosti lepku stanovena na 100 mg/kg. Bezlepkové potraviny jsou označeny symbolem přeškrtnutého klasu. Označení „může obsahovat stopy lepku“ upozorňuje na možnost náhodné kontaminace výrobku, který nemá ve svém složení lepek. Maximální hodnota, která se považuje za stopové množství, je do 50 mg/kg daného produktu.

Kde se vzala bezlepková dieta

U jejího zrodu stál nizozemský pediatr Willem-Karel Dicke, který si všiml, že zatímco válečný nedostatek potravin oslabuje zdraví většiny lidí, stav pacientů s celiakií se naopak zlepšil. Lékaři v té době již dlouho věděli o existenci této nemoci a považovali ji za chorobu postihující hlavně děti. Její příčinu však neznali. Osvícený nizozemský doktor si dal věci dohromady teprve po válce, kdy se zlepšilo zásobování i dostupnost potravin a znovu se objevily potíže u celiaků. Pochopil, že něco, co v jejich jídelníčku v předchozích letech chybělo, musí být pro tyto pacienty škodlivé. Postupně došel k tomu, že by mohlo jít o pšenici a publikoval o svém výzkumu článek. Poté i ostatní lékaři začali spojovat lepek s celiakií. Že jde o autoimunitní poruchu a nikoli alergii nicméně odhalili až v 70. letech 20. století. V dalších desetiletích pak výzkum pokračoval, odborníci navíc přišli na to, že podobné příznaky má také citlivost na lepek, avšak bez autoimunitního základu a stanovili pravidla pro stravování pacientů, kteří mají problém s reakcí na tento obilný protein.

reakci. Nemoc tak může být zvládnuta kompletním odstraněním lepku ze stravy. Poté se tenké střevo začíná zvolna hojit. Čím dříve je celiakie diagnostikována, tím kratší čas to trvá. Odborníci uvádějí, že většina dětí se obvykle uzdraví do půl roku poté, co začnou dodržovat bezlepkovou dietu. U dospělých pacientů to může trvat déle, někdy až rok či dva.

Lidé, kteří trpí celiakií delší dobu, aniž by věděli, že ji mají a nadále konzumují lepek, musí být po zahájení bezlepkové diety trpěliví, protože u nich hojení tenkého střeva probíhá déle a nemusí se úplně zotavit. Kromě toho některé pokročilé formy komplikací, které s nemocí souvisejí, jako je neplodnost nebo těžká ztráta kostní hmoty, se již nemusí dát do pořádku. Většina pacientů s celiakií však pocituje úlevu od nepříjemných příznaků svého onemocnění, jakmile přestanou jíst lepek. Jeho vyloučení ze stravy je doživotní a není možné v zájmu zdraví toto opatření porušovat. Bezlepková dieta nespočívá jen ve vyhýbání se produktům z běžných obilovin, ale vyžaduje celkovou obezřetnost. Lepek, jinak také gluten, se totiž může objevit i v potravinách, kde byste to nečekali. Je proto důležité pročitat etikety na výrobcích.

DLOUHÝ VÝZKUM, KRUŠNÉ ZAČÁTKY

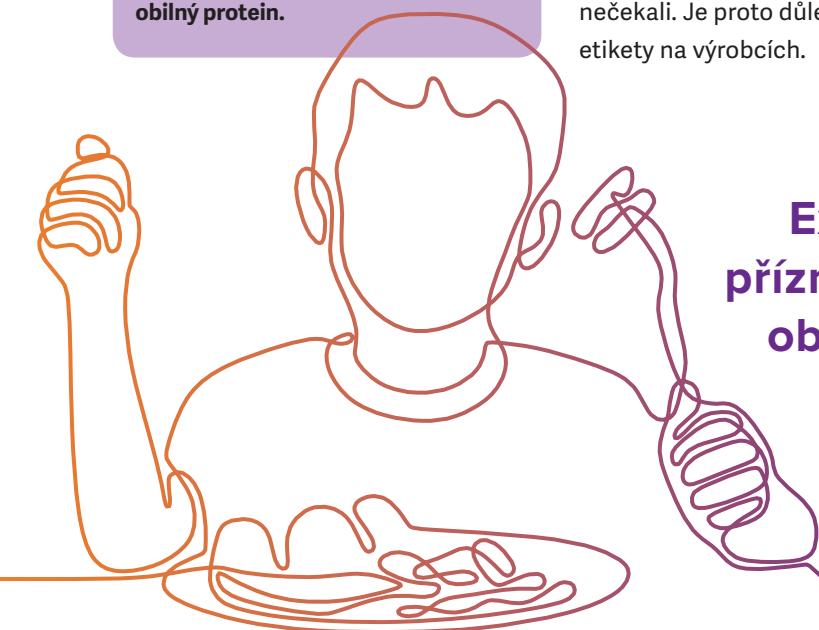
Vzhledem k tomu, že obiloviny obsahují vlákninu a živiny včetně vitaminů skupiny B, hořčíku a železa, je důležité tyto chybějící látky nahradit. Spolu s konzumací přirozeně bezlepkových potravin, jako je ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy, semena, ryby, vejce a drůbež, je vhodné jíst také další významné zdroje cenných živin, ke kterým patří třeba quinoa, amarant, pohanka, proso, kukuřice, rýže, čirok nebo teff. Z mnoha z nich jsou také vyráběny alternativy k běžné mouce.

I když je bezlepková dieta určena k léčbě celiakie, stává se dnes módním hitem, který doporučují celebrity a mnozí samozvaní odborníci bez adekvátního vzdělání jako způsob, jak zhubnout a podpořit celkové zdraví. Lékaři však zdůrazňují, že pro zdravé osoby nemá vyloučení lepku žádný význam, a může naopak představovat riziko. Historie této diety se přitom začala psát už během 2. světové války a postupný výzkum jí dal dnešní podobu. Dodržovat bezlepkovou dietu však v začátcích nebylo vůbec jednoduché. Scházely nejenom mnohé důležité informace, ale také suroviny pro přípravu bezlepkové stravy.

VČERA A DNES

S tímto problémem bojovali pacienti s celiakií jak ve světě, tak i u nás.

Existuje více než 200 známých příznaků celiakie, které se mohou objevit v trávicím systému nebo jiných částech těla.



V prvopočátcích se bezlepkové diety říkalo banánová dieta, protože nic jiného než přirozeně bezlepkové potraviny na tuzemském trhu nebylo.

Prvním krokem vpřed byla bezlepková směs rakouské značky Mantler, která byla k dostání na základě lékařského předpisu. Teprve potom se začala prodávat směs Jizerka od Jizerských pekáren, které začaly připravovat také bezlepkový chléb a další druhy pečiva, ale jejich prodej byl omezený jen na několik prodejen a zásilkovou službu.

Dnes už je situace zcela jiná. Rozšířil se sortiment bezlepkových výrobků jak české výroby, tak i zahraniční provenience. Na pultech obchodů jsou nejenom hotové výrobky, jako je bezlepkové pečivo, sušenky, dezerty, knedlíky nebo těstoviny, ale i směsi na jejich přípravu. Rovněž jiné aspekty života byly dříve pro celiaky náročné. Patřila k nim třeba návštěva restaurací, dovolená nebo společenské události jako plesy nebo oslavy. Nebylo běžné, aby na jídelním lístku byly pokrmy, které by mohli bez obav konzumovat také lidé s bezlepkovou dietou. A jak to vypadá v současnosti?

„Postupně se zvyšují nejenom počty bezlepkových produktů a místa, kde je najdete, ale také je mnohem běžnější nabídka bezlepkových jídel v restauracích a kavárnách,“ nastiňuje specialista na zdravotní prevenci a výživu PharmDr. Margit Slimáková. Zdůrazňuje přitom jeden významný fakt, a sice to, že není třeba se spoléhat výhradně na hotové bezlepkové výrobky.

DOSTUPNÉ, ALE DRAHÉ

Pacientům s intolerancí k lepku stejně jako každému jinému klientovi, tedy i těm bez dietních omezení, tak mnohem více než jakýkoliv hotový produkt doporučuje jídla připravená doma. Oceňuje proto nárůst chutných a nápaditých receptů s použitím surovin, které jsou přirozeně bez obsahu lepku. „Nově



lze třeba vybírat z čím dál běžnější nabídky receptů určených pro dnes populární nízkosacharidovou nebo paleo stravu, které zpravidla neobsahují žádné obiloviny a jsou tedy přirozeně bez obsahu lepku. Speciální bezlepkové potraviny jsou totiž obvykle vysoce průmyslově zpracované produkty a vůbec neznámá, že jsou automaticky zdraví prospěšné,“ vysvětlila specialista.

I když se tedy život lidí s celiakií v mnohém zlepšil, ne vše je jednoduché. Problémem stále zůstávají ceny bezlepkového sortimentu. Přestože je bezlepková dieta jediným lékem na celiakii, lidé se vlastně léčí na vlastní náklady. Přitom odhad zvýšených nákladů je v průměru 3 000 Kč měsíčně oproti běžné stravě. V tomto směru pomáhá OZP svým klientům finančním příspěvkem na bezlepkové potraviny prostřednictvím VITAKARTY.

Jak je to s tím ovsem?

Zhruba 10 procentům celiaků dělá problémy také konzumace ovsa. I když je oves přirozeně bezlepkovou potravinou, problém představuje kontaminace lepkem z obilovin obsahujících lepek, ke které může dojít během sklizně, přepravy, skladování a zpracování. Zařazení ovsa do jídelníčku celiaků je předmětem pokračujícího výzkumu. V některých zemích je oves certifikován jako bezlepkový. Jde o speciální odrůdy, u kterých je navíc během procesu zpracování vyloučena možnost kontaminace lepkem. Produkty z takového ovsa jsou k dostání i na českém trhu, ale ani tyto produkty nejsou odborníky doporučovány při čerstvě diagnostikované celiakii. A celiaci, kteří jsou na bezlepkové dietě dlouhodobě a zatím se ovsu vyhýbali, by rozhodnutí začít s jeho konzumací měli konzultovat s lékařem.



Rituály bez kazu vhodné pro děti i dospělé

V pubertě rodiče nad dětmi ztratí moc a také notnou dávku kontroly. Co je do té doby naučí dělat automaticky, už pravděpodobně nikdy nezapomenou. Například perfektní péči o zuby, takovou, díky které budou návštěvy stomatologů bezbolestnou společenskou událostí. Jak na to, radí MUDr. Pavel Smažík.

PŘIPRAVILA: Redakce FOTO: Herbadent, Shutterstock.com

Platí u péče o zuby osvědčená poučka: Co se v mládí naučíš, později jako když najdeš?

Bezpochyby! Každá činnost, která je správně nacvičená a pravidelně opakovaná se stane rituálem, který není těžké opakovat a vlastně si bez něj člověk nedokáže svůj den představit.

Rituál se zubním kartáčkem má řadu pravidel, vyzdvihneme tři zásadní?

Důležitý je výběr správného kartáčku. A správná technika je další klíčovou dovedností. Výběr pasty, která člověku chutná, případně pomáhá chránit zuby či dásně, je pak příjemnou odměnou.

Co naopak takovému rituálu, obecně pak zubům, škodí?

Nejvíc jim škodí nezám. Je pravidlo, že „čistý zub se nezkaží“, takže hlavní je odstranit ze zubů zbytky jídla, případně očistit plak. Ten po jednom dni začne „zrát“ a začíná být nebezpečný a také hůře odstranitelný. Největší hrozbou je samozřejmě dlouhodobé cucání čehokoliv sladkého. A to platí i pro zdravé věci, jako je třeba med.

Někdo to rád sladké..., zejména děti. Co na to zdraví jejich zoubků?

Je dobré začít tím, jak zubní kaz vzniká: jde o výsledek rozkladu cukrů, sacharidů, působením bakterií, usazených na povrchu zubu a generujících kyseliny. Ty pak rozleptají tvrdé zubní tkáň a způsobují i záněty dásní. Z toho vyplývá, že je třeba omezit sladké, a to ve všech formách: nejen bonbony a čokoládu, ale také slazené limonády nebo bílé pečivo.

Cukry náš organismus samozřejmě potřebuje, proto jsou obsaženy i v mateřském mléce. Nejde proto o to, zda se zuby dostanou do styku s cukry, ale jak často a jak dlouho mají bakterie prostor v klidu sacharidy rozkládat. Proto je třeba dbát na to, aby zuby byly čisté. Tedy zuby je třeba dětem pravidelně, a hlavně



správně, čistit. A samozřejmě kontrolovat. S odbornou radou a ukázkou správné techniky pomůže rodičům stomatolog nebo dentální hygienistka.

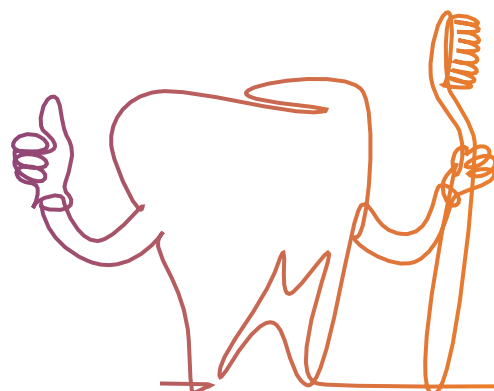
Kdy je správný čas na jejich první návštěvu?

Návštěvu zubaře není vhodné odkládat. Čím dříve, tím lépe. Říká se, že by to mělo být optimálně s prvními prořezanými zuby. V té době nehrozí, že by byl nějaký problém, setkání má tedy spíše seznamovací charakter a buduje prostředí důvěry, které usnadní všechny další návštěvy. Pořád je třeba myslet na to, že základem je čistý zub. A jakoliv to vypadá jednoduše, je vhodné nechat si poradit od odborníka. Ten ukáže správnou techniku a upozorní na chyby.

Ve kterém věku je dítě schopné čistit si zuby samo bez dozoru dospělého?

Přibližně do 10 let jsou za čištění zubů odpovědní rodiče! Dítě totiž není

Stejně jako zavazování tkaniček nebo ovládnutí příboru, je správné čištění zubů třeba pod dohledem odborníka trénovat.





mentálně ani motoricky schopné si zuby vyčistit správně. Zuby tedy čistí rodič, dítě jen „pomáhá“. S rostoucím věkem se role obrací, rodič „dočišťuje“ a následně jen „kontroluje“. Od puberty už pak rodič ztrácí nad dítětem moc. Ale tou dobou už by měla být správná ústní hygiena zažitým rituálem.

Opakují rodiče nějaké obvyklé chyby při péči o dětské zoubky?

Nevyčítal bych rodičům chyby. Ale je třeba přiznat, a vyplývá to i ze studie Češi a zuby, kterou nechala zpracovat společnost Herbadent (volně ke stažení na www.cesiazuby.cz): je jednoznačný vztah mezi péčí o vlastní zuby a jejich stavem. Správné čištění zubů a efektivní odstranění plaku je dovednost, kterou je třeba pochopit, naučit se a automatizovat si ji. Nejlepší je obrátit se co nejdříve na odborníka, stomatologa nebo dentální

hygienistku, kteří dokážou poradit a pomoci. A pozor: jedna návštěva a jedno ukázání nestačí. Stejně jako zavazování tkaniček nebo ovládání příboru, správné čištění zubů je třeba pod dohledem odborníka trénovat. I proto například projekt Dětský úsměv zajišťuje s pomocí lektorek trénink v mateřských školách a nižších třídách základních škol – a to šestkrát do roka po dobu 3–4 let!

Je pro děti vhodnější elektrický nebo klasický kartáček?

Elektrický kartáček může být dobrý sluha, ale zlý pán. U dětí bych proto doporučoval ruční kartáček, snáze se s ním dosáhne do nepřístupných míst, která jsou pro vznik kazu nejrizikovější. Ale znovu připomínám, že malým dětem čistí zuby rodiče. Vyčištění a polechtání vlastním elektrickým kartáčkem může být „odměnou“ za trpělivost dítěte při čištění zubů.

Vraťme se ještě ke stravě, respektive k doplňkům stravy, které jsou stále populárnější. Jsou některé vhodné jako cesta k lepším a zdravějším zubům?

Nemyslím, že by doplňky stravy mohly mít zásadní vliv na zdravé zuby. Zubní sklovina se tvoří ještě v čelisti, dlouho před vyklubáním zubu, a pak už nemá schopnost regenerace. Tady dochází k častému omylu, kdy se tento proces zaměňuje s remineralizací zubu; ta může opravdu mikroskopicky poškozené zuby lokálním dodáním minerálů ze zubních past či gelů „opravit“ nebo kaz zastavit. Ale rozhodně je lepší takovému stavu správným čištěním předcházet.



MUDR. PAVEL SMAŽÍK

Stomatolog a člověk nadšený pro svět bez kazu. Je předsedou Czechdent, české Asociace výrobců a prodejců potřeb pro stomatologii, a prezidentem ADDE, European Dental Distribution Association. Zasloužil se o progres české a historicky ceněné značky Herbadent, která v roce 2022 oslavila 125 let na trhu. Několik let rozvíjí její produkty z pozice jediného majitele tak, aby chom dutině ústní a jejímu zdraví mohli dopřát to nejlepší z přírody.

www.herbacent.cz

HERBADENT

PREVENCE PŘÍRODOU



VYROBENO Z BYLIN

HERBADENT

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

NEJLEPŠÍ LÉČBA JE PREVENCE. Tady je HERBADENT ta správná volba.

Proto jsme se spojili se zdravotní pojišťovnou OZP (207) a jejím klientům poskytujeme slevu, kterou lze využít na nákup produktů z řad HERBADENT, Dr. Svatek a HERBASPA.

Po zadání slevového kódu „OZP207“ v prvním kroku košíku na shop.herbadent.cz se vám automaticky odečte sleva 20 %.

HERBADENT

- Dr. Svatek -

HERBASPA



SHOP.HERBADENT.CZ

HERBADENT
SLEVA
20 %



Proces uzdravování z onkologického onemocnění nemusí být bez radosti a vede k plnohodnotnému návratu do aktivního života. V ALEN je vítána každá žena, která pomoc potřebuje www.alen-tym.cz



Dobré činy

poháněné dobrou myšlenkou

Příběhy, které začínají na mamografii, nemusejí být jen smutné. Ukazují sílu lidské povahy i skutečnost, že handicap nás mohou posouvat. Dočtete se o tom i na stránkách neziskové patientské organizace ALEN, která pomáhá ženám s rakovinou prsu.

PŘIPRAVILA: Redakce FOTO: Shutterstock.com

Záleží na vypravěči, na posluchači, na hlavním hrdinovi. V případně tohoto článku na hlavních hrdinách. Jsou jimi ženy, které pomáhají. A jsou jimi také ty, které prošly nebo procházejí onkologickou léčbou a vědí, jaké to je slyšet: Ve vašich prsou je zhoubný nádor. Přečíst si jejich

zkušenosti, rady a záznamy emocí je obohacující a nápomocné každému, kdo je onkologické diagnóze vystaven nebo má v okolí blízkého v podobné situaci.

Spolek ALEN se na svých webových stránkách věnuje příběhům žen – onkologických pacientek. Přečtete je jedním

dechem, protože... Protože jsou silné, autentické a mohou vás na leccos připravit a mnohé poradit, jak píše jedna z nich: „Docházet pravidelně na preventivní prohlídky, na výsledky mamografu však slepě nespolehat. Pravidelná samovyšetření prsu jsou nenahraditelná.“ Už jste takové vyšetření zkusily? Naučit se ho a praktikovat



tedy nespojit síly a dobré myšlenky do společných aktivit?

„Velmi mne těší, že se nám daří navázat spolupráci s OZP a propojit 30leté působení OZP s 30letým působením našeho spolku. OZP má skvělé preventivní programy – STOP RAKOVINĚ – a právě jejich část, STOP rakovině prsu, může ALEN doplňovat přednáškami s praktickým nácvikem samovyšetření prsu,“ potvrzuje společné aktivity Milena Najmanová. O ně ve výsledku nemusí být ochuzeni ani muži, protože přednášky ALEN bývají doplněny i informacemi o rakovině varlat. I pro tento případ je ALEN vybaven praktickým silikonovým modelem.

není těžké, a vy tak včas poznáte, že se v prsu nachází něco, co tam nepatří.

NEJSOU V TOM SAMÝ

Předsedkyní spolku ALEN a dobrou duší „Alenek“ je Milena Najmanová. V minulosti pracovala téměř 10 let v Oborové zdravotní pojišťovně a 8 let působila v redakční radě tohoto časopisu. „Již tehdy jsem oceňovala, jak se OZP věnuje prevenci různých onemocnění a těší mne, že tuto misi a dobrou myšlenku celých 30 let svého působení rozvíjí,“ říká Milena Najmanová s tím, že i ALEN oslavuje v tomto roce 30leté výročí. Tato nezisková patientská organizace je tři desetiletí průvodcem a psychickou podporou žen, které onemocněly rakovinou prsu. Získává pro ně informace o nemoci i léčení. Svými počiny pomáhá k uzdravení a k aktivnímu návratu do života. „Chodíme společně na vycházky a výlety, za kulturou, jednou týdně plavat i cvičit do bazénu. Jezdíme na rekondiční pobyty s odborným rehabilitačním

programem,“ upřesňuje Milena Najmanová s tím, že společné aktivity a pocit sounáležitosti, sdílení a kamarádství, pomáhají ženám posílit fyzickou i psychickou kondici, které jsou pro snížení možnosti recidivy onemocnění potřebné.

Kromě péče o své členky se ALEN věnuje širší osvětě a na akcích, ve školách i v organizacích učí zdravou veřejnost zmíněné samovyšetření prsu. K tomuto účelu slouží silikonový model prsů, důvěrně zvaný FANTOM. Fantom má instalované novotvary, které si lidé doslova osahají, a pod odborným vedením certifikovaných edukátorek se je učí citlivě nahmatávat.

VĚC SPOLEČNÁ

V mnoha ohledech se aktivity OZP a spolku ALEN potkávají a mohou se dobře doplňovat. Prevence, včasná diagnostika a moderní léčba přispívají k úspěchům v boji s rakovinou, proč



ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, Z. S.

Nezisková patientská organizace pro ženy, které jsou vystavené onkologickému onemocnění prsou. V současné době má spolek téměř 100 členek, především z Prahy a Středočeského kraje. Spolek funguje 30 let, za dobu svého působení pro své členky zorganizoval celkem 155 rekondičních pobytů a dalších aktivit. Předsedkyně Milena Najmanová pracovala řadu let jako ředitelka pražské pobočky OZP. V důchodu začala navštěvovat univerzitu 3. věku a své znalosti a zkušenosti úročí ve prospěch žen a prevence rakoviny prsu.

Zdraví není „random“

Umí vaše dítě poskytnout první pomoc? Třeba zavolat na správné telefonní číslo, když je potřeba? I to je součást zdravotní gramotnosti, kterou je dobré rozvíjet a udržovat v každém věku.

TEXT: Hana Čermáková
FOTO: Shutterstock.com

Zdravotní gramotnost zní tak trochu formálně, přitom právě díky ní umíme rozhodovat o svém zdraví. Abychom ji ovládali, měli bychom znát nejen pravidla první pomoci a číslo 155. Počítá se například i to, zda rozumíme informacím od lékaře, od magistry v lékárně, a také to, zda se orientujeme ve zdravotnickém systému. Tento specifický druh gramotnosti je o umění žít zdravě.

Zdravotní gramotnost se učíme od dětství, kdy ještě netušíme, jak moc nás během života podpoří. Například v pubertě, ve věku, kdy se

projeví její úzká souvislost s různými závislostmi a neřestmi. V dospělém věku bychom měli být už poučeni natolik, abychom se o svém zdraví uměli rozhodovat s jistotou, kriticky a podle správných informací.

Namítáte, že o zdraví rozhodují především lékaři? Promiňte, ale pak nevíte, co zdravotní gramotnost znamená. A když nevíte vy, jak jsou pak na tom vaše děti?

ZDRAVÁ GENERACE

Až pětina školáků (18,2%) ve věku 13–15 let má problém vyznat se v otázkách týkajících se zdraví, uvádí průzkum „Zdravá generace a zdravotní gramot-

5 dílků zdravotní gramotnosti

- **teoretické znalosti (mám dobré informace o zdraví)**
- **praktické dovednosti (umím dodržet pokyny od lékařů a zdravotníků)**
- **kritické myšlení (umím porovnávat informace z různých zdrojů)**
- **sebeuvědomění (jak moje chování ovlivňuje mé vlastní zdraví)**
- **zdraví, já a svět (jak moje jednání ovlivňuje okolí)**

Zdroj: Průzkum Univerzity Palackého Zdravá generace



nost“ koordinovaný v České republice týmem Univerzity Palackého v Olomouci. Tyto děti přesně nevědí, co dělat, aby jejich chování neohrožovalo je samotné nebo zdraví lidí v jejich okolí.

„Podobný počet stejně starých školáků (18,6%) se v otázkách zdraví orientuje naopak dobře a prakticky jsou na svůj věk „zdravotně gramotní“. U největší skupiny školáků (63,2%) je povědomí o zdravotní problematice na střední úrovni,“ představuje jeden z hlavních závěrů vedoucí výzkumného týmu Michal Kalman. I u těchto dvou třetin se setkáme s tím, že se děti neorientují v pokynech od lékařů dostatečně nebo nedokážou vyhodnotit informace o zdraví, které se k nim dostanou.



Studie Zdravá generace (HBSG: Health Behaviour in School-aged Children / Zdravé chování dětí školou povinných) je v ČR garantována týmem Univerzity Palackého v Olomouci. Vzniká ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Komplexně se zabývá životním stylem mladé generace. Do studie jsou kromě ČR zapojeny čtyři desítky zemí z celého světa.



Průzkumu Zdravá generace a zdravotní gramotnost se zúčastnilo devět tisíc školáků celkem z 230 škol v České republice. Díky tomu se podařilo zmapovat, jak se děti v tématu zdraví orientují a následně připravit řadu návodů i rad. V metodickém materiálu autoři závěrečné zprávy mimo jiné doporučují, jak děti ve věku 11–15 let naučit, aby postupně převzali kontrolu nad svým zdravím. Za zkoušku stojí „násobilka zdravých kroků“, což může být týdenní plán se záznamem každodenních aktivit – spánku, pohody, pohybu a stravy. Přehled si pak děti porovnají s doporučeními, která prospívají zdraví.

Jiná z rad, přiměřená životní etapě pubertáků, si bere na pomoc moderní aplikace typu FaceApp. S ní si totiž můžeme názorně představit, jak budeme vypadat v 70 letech. Chceme-li si i ve vyšším věku užívat, musíme být zdraví, a není tedy nic jednoduššího, než aby si dospívající děti sepsaly, co všechno pro to mohou udělat už nyní.

BUĎTE ZETGÉ EXPERTY

Zdravotní gramotnost (ZG) znamená, že chápeme informace související se

zdravím, aktivně si je vyhledáváme a přemýšlíme o nich. A také, že je umíme uplatnit a udržovat sebe samotného v žádoucí kondici.

ZetGéčko proto souvisí se sebeuvědoměním, tedy tím, jak naše chování ovlivňuje naše vlastní zdraví. Řada z nás jistě ví, že existuje Světový den spánku a že modré světlo z obrazovek telefonů a televizí spánku neprospívá. Přesto kontrola Instastories bývá tím posledním, čemu se před usnutím věnujeme. Naše gramotnost tak dostává na frak, není naplněná její celá podstata. Za zdravotně orientovaného člověka je v dospělosti považován také ten, kdo má přehled o základních skupinách volně prodějných léků a zná zásady jejich užívání.

ŠKOLIČKY: ZÁKLAD ZDRAVÉHO ŽIVOTA

Podle zmíněného průzkumu děti (ve věku 11–15 let) suverénně nejvíce věří ve své teoretické a praktické znalosti, které se týkají zdraví. Více než 41% uvádí, že o něm mají dobré informace. Naopak nemají ani zdaleka takovou důvěru ve vlastní schopnosti kritického myšlení. Jen zhruba pětina je

Malý test zdravotní gramotnosti

Jak jste na tom? Umíte jednoduše vysvětlit nebo odpovědět na pět otázek, které se týkají zdravotní gramotnosti?

- Telefonní číslo Záchrané zdravotní služby je?
- Které život ohrožující stavy vyjmenujete?
- Které jsou obecné zásady první pomoci?
- Které informace obsahuje příbalový leták léků?
- Jak se jmenuje program OZP pro preventivní boj s civilizačními chorobami?

- 155
- Zdravá vědomí, velmi silně krvácející, zhoršená komunikace, změna celkového stavu zvláště spojená s třesavkou a zimnicí po jakémkoliv významnějším poranění.
- Vaše vlastní bezpečnost, základní vyšetření zraněného, přivolání odborné pomoci, péče o postřezeního od přijetí záchrané služby.
- Účel použít daného produktu, upozornění a opatření, kontrolní údaje, způsob užití, možné nežádoucí účinky, výboje.
- STOP rakovině a civilizačním nemocem.

přesvědčena, že umí porovnat informace o zdraví z různých zdrojů (18,6%) a zvládne zjistit, zda jsou informace správné (23 %).

Jistoty i nejistoty zpovídáných školáků odpovídají tomu, co se děti mohou naučit a osvojit si v prostředí domova, mateřské školy a prvního stupně základní školy. Michaela Kůstková, učitelka v pražské mateřské školce a lektorka pohybové výchovy, přibližuje, co všechno se děti

v mateřinkách naučí dělat a chápat: „Je toho velmi mnoho, od upevňování hygienických návyků přes různá povídání o tom, co děláme když jsme nemocní až po spolupráci, která děti vede k zodpovědnosti a komunikaci, když se ony samy nebo někdo z kamarádů poraní,“ říká Kůstková s tím, že důležitá je forma, která děti nejen baví, ale přiblíží jim, proč je důležité určité věci dělat, nebo naopak nedělat. „Velká pozornost se věnuje čištění zoubků, k němuž patří i příběh, proč je pro kartáček dobré, aby ho omývaly a ukládaly do svého vlastního kalíšku. Znalosti o zoubcích získávají třeba i během kreslení.“

Podle zkušeností je u dětí od tří do pěti let žádoucí, aby se uměly lépe vyjadřovat o tom, zda je něco bolí či trápí a co v takových případech dělat: „Nepít mlíčko, protože po něm bolí břicho anebo pít čajíček; a nechat jít maminku do lékárny pro vitaminky, ve kterých je síla,“ jsou jedny z dětských zásadních sdělení během programů s tématem zdraví. Z čeho jsou děti ve školkách při výuce obvykle nadšené, jsou jejich vlastní obrázky, francouzský seriál na téma lidského těla „Byl jednou jeden život“ anebo projekty typu Nemocnice pro medvídky z dílny IMFSA CZ na 2. LF UK.

Michaela Kůstková také upozorňuje na nový rozměr zdravotní gramotnosti v předchozích dvou až třech letech. „Před příchodem covidové pandemie bylo běžné, že rodiče do školky poslali děti s viditelnými příznaky nemoci či nachlazení. Děti se prakticky pochlubily, že jim maminka ráno dala výtečný sirup proti kašli, aby nekašly a mohly jít do školky. Nyní je to jiné, rodiče děti do školky s příznakem nachlazení nepřivedou,“ dostává se učitelka k tomu, jak může vypadat vztah mezi situací ve společnosti, zdravotní gramotností rodičů a výchovou dětí.

Na prvním a druhém stupni základní školy pak děti postupně přebírají základní odpovědnost za denní režim i mimo rodinu. Chápu, že velkou část svého života tráví v instituci, jejímž hlavním cílem je vzdělávání, a ne péče o jejich pohodlí a zábavu, jak tomu bylo dopsud. Porozumějí, že zdraví není konstanta, ale rovnice plná funkcí a proměnných. Jednoduše, výstižně a jejich slovy: Zdraví není random.

A PROČ VLASTNĚ?

Gramotnost ovlivňuje naše životy. U té zdravotní platí, že čím víc jsou mladí lidé v přínosech zdravého životního stylu zběhlejší, tím lépe se cítí, a naopak. Michal Kalman, vedoucí výzkumného týmu z Univerzity Palackého říká: „Děti s nižší úrovní zdravotní

gramotnosti jsou na chvostu řady statistik. Jedí málo ovoce a zeleniny a často vynechávají snídani. Naše studie si všímá také toho, že častěji pijí energetické nápoje. Silná je rovněž vazba mezi zdravotní ne-gramotností dětí a pohybovou ne-aktivitou nebo ne-dostatkem spánku,“ jmenuje výzkumník.

Rozdíly v úrovni zdravotní gramotnosti dětí a jejich rodičů se jednoznačně promítají do zdravotního stavu v dospívajícím věku. U zdravotně negramotných dětí je 2krát vyšší pravděpodobnost opakované opilosti nebo experimentů s marihuanou. Studie poukazuje i na 3krát vyšší riziko pravidelného kouření, které zdraví rozhodně neprospívá. To je jen několik odpovědí na otázku, proč zdravotní gramotnost kultivovat od útlého věku.

Zdravotní gramotnost můžete zdokonalovat nejen s naším časopisem, ale také s VITAKARTOU OZP. Najdete v ní řadu informací i nabídek, jak na svém zdraví aktivně spolupracovat.





„Nejvyšší dobro“ mých hodinek spočívá v měření EKG a možnosti jeho záznam přes VITAKARTU poslat specialistům k vyhodnocení.

Vyšplhal se o něco výš než ten, který hodinky naměří při ostřejší diskusi, rozumějte rodinné ranní hádce, kdo půjde jako první do koupelny.

Pomyslím si, jak by stresový úsek bez elektriky ve sportovní hale vyhodnotilo EKG měření. Ironické je, že elektrokardiogram je vlastně záznam časové změny elektrického potenciálu způsobené srdeční aktivitou.

Není nač čekat, první měření srdeční aktivity je tu. Hodinky mám propojené s telefonem a všechna potřebná nastavení i kalibrace hodinek jsou připravené. Bylo také potřeba odsouhlasit několik

podmínek užití a samozřejmě mít svůj „Samsung profil“. Při měření musí hodinky těsně přiléhat k zápěstí, na což nás zařízení upozorní. Pak stačí na stůl přiložit předloktí ruky, na kterých hodinky nosíme, a po dobu 30 sekund lehce opřít špičku prstu druhé ruky o horní tlačítko hodinek. Po čtení EKG ještě nezapomenout potvrdit, že je hotovo. Odečtená data se přenášejí do aplikace v telefonu, odkud je pak můžete sdílet dalším stranám.

Jako klient OZP mám možnost 5krát v měsíci zaslat skrze VITAKARTU naměřené hodnoty odborníkům. Vše je

promyšlené, neboť v prostředí VITAKARTY rovnou kliknete na položku „Chci posoudit EKG z chytrých hodinek“, nahrajete přílohu ve formátu jpg a do poznámky vepíšete krátkou zprávu. OZP spolupracuje s MDT – mezinárodním centrem pro telemedicínu, a když její odborníci objeví na křivce EKG zdravotní problém, dostanete o tom upozornění do 24 hodin od odeslání své zprávy.

13.00

Vyzvánění cink, cink, cink... Je to pro mne trochu nezvyk, mluvit



do hodinek namísto do telefonního mikrofону. Pokrok nezastavíš, a já si příště nezapomenu Bluetooth sluchátka. Oproti telefonu mají hodinky velkou výhodu, prostě vám v pracovním shonu z ruky nevydají. Toť praktická poznámka pro nás, kteří máme stále plné ruce papírů, dešek a klíčů. Opravdu musím pochválit signál a komunikaci mezi hodinkami a mobilním telefonem. Hovor přijímám jediným tlačítkem, mikrofon i reproduktor pracují na jedničku.

Z hodinek díky notifikacím obslužíte i textové zprávy, což se mi během jejich testování daří právě okolo oběda. Zbývá i trochu času poměřit počty kroků s kolegy (jsem na 10 tisících, což je 60 procent nad doporučenou hranici šesti tisíc kroků, které by člověk měl během dne zvládnout). Podívám se také, jak si vede pitný režim. Funkci sledování kalorií a stravy raději

vynechávám. Den téměř bez snídaně a plný rychlých cukrů by mi profil tak trochu „rozhodil“. V týdnu přidám k měření sledování stavby těla. Dozví se tak, kolik mám v těle vody, jak těžké jsou moje kosti a jaký je poměr tuku a svalů.

17.00

A máme tu výsledky sázky. Koordinátorka 14 000 kroků, moderátorka 20 000 a trenérka tanečniců 12 000 kroků. Příjemný výkon na to, že nejde o kroky turistické, ale o pohyb během naší obvyklé práce. Ještě si porovnáme stresové hodnoty, což doprovází povídání, co jsme vlastně celý den prožívaly. Té, která nachodila nejméně kroků, se oproti dvěma ostatním načetl nejdéle trvající stres. Aby ne, mít na starost dvacet dětí (některé ve věku tří let) je zátěž. Některé se občas v tělocvičně ztratí, zapomenou botičky, pokreslí startovní číslo a minutu před

vystoupením potřebují čůrat. Korunu všemu nasadí rodiče, kteří právě volají, kde že se dnes ta akce koná?

V podobných situacích lidem naskakují vyrážky, zčervená kůže v obličejích, na krku, na zápěstí... Hodí se připomenout, že řemínek hodinek je z FKM nebo-li z fluorkaučuku. Moderní materiál je příjemný na dotek a potíží by s ním neměli mít ani alergici. Má také vynikající odolnost vůči vysokým teplotám a proti podtlaku i řadu izolačních a mechanických vlastností, které celé zařízení pasují na spolehlivého sportovního parťáka i trenéra v jednom. To je vážně chytré.

22.00

Doma tvrdím, že mám vysoké wellness cíle. To proto, že se mne několik příslušníků domácnosti ptalo, proč koukám víc na hodinky než na televizi. Ano, polepším se. Jen co objevím všechny skvělé funkce, které hodinky mají. Třeba okruhy pro procházky se psem už mám nastavené, stačí vyrazit. Dnešek mohu uzavřít s 16 000 kroky, výtečným pitným režimem a poznatkem, že jízdu v dopravní zácpě nemám tak prožívat. Ještě jednou změřit EKG a odeslat ho přes službu OZP. Hotovo. Splněno na 207 procent.





U NÁS DOSTANETE PŘÍSPĚVEK NA CHYTRÉ HODINKY

**I vy můžete mít vyhodnocení záznamu EKG
v aplikaci VITAKARTA zdarma.**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!

Mít pojištění se vyplatí – při cestách i pro děti

Všichni ji máme a všichni na ni spoléháme. Na malou modrou kartičku v peněžence alias na Evropský průkaz pojištěnce. Tento doklad nás opravňuje k čerpání nezbytné zdravotní péče. Na mnohé věci ale nestačí. Nepodceňujte proto kvalitní pojištění, říká Ing. Jana Zdrálková, generální ředitelka pojišťovny VITALITAS.

PŘIPRAVILA: OZP FOTO: Shutterstock.com, archiv OZP



téměř veškeré cestovatelské preference. To jsou základní stavební kameny, ke kterým ve VITALITAS přidáváme ještě nadstandardní a přátelský servis. Kromě toho u nás klienti OZP mají nižší základní pojistné a OZP za ně hradí významnou část ceny za pojištění léčebných výloh v zahraničí. Konkrétně to znamená, že děti a mladí cestovatelé do 26 let mají pojištění léčebných výloh při cestách po Evropě plně hrazené svou zdravotní pojišťovnou. Stejnou výhodu mají i senioři nad 60 let. Tato skupina patří mimochodem mezi nejdynamičtější se vyvíjející skupinu cestovatelů.

VITALITAS je stabilní a silnou komerční pojišťovnou, která je tady pro klienty OZP již 20 let. Co konkrétně jim nabízí?

Pojišťovna VITALITAS staví na svých zkušenostech, osvědčených hodnotách a jasně definovaných procesech. Protože si našich klientů nesmírně ceníme, snažíme se jim vycházet vstříc ve všech oblastech. Připravujeme pro ně kvalitní produkty, které pomohou ustát i nenadálé životní situace. A zavádíme novinky, které si změněný svět žádá. Tento přístup se nám velmi osvědčil především v uplynulých covidových letech. I přes nepříznivé dopady na celou společnost a zejména na oblast

cestovního ruchu, jsme dokázali upravit podmínky pro naše klienty tak, aby mohli nadále cestovat s jistotou, že i v nejistých časech mají za sebou svého dlouholetého partnera.

CESTOVÁNÍ S VÝHODAMI

Nejvýraznějším produktem této pojišťovny je jednoznačně online cestovní pojištění VITALITAS. Jaké jistoty při cestách klientům přináší?

Tou první je, že si lze toto cestovní pojištění sjednat z pohodlí domova na kalkulačce cestovního pojištění. Dále je to pak i kvalitní Asistenční služba, dostatečné limity plnění a široká škála volitelných přípojištění, která dokáže uspokojit

Mezi hlavní činnosti patří vyřizování pojistných událostí. Kolik stojí ošetření v zahraničí?

Cena za ošetření je závislá nejen na dané nemoci či úrazu, ale také na zemi, kde k pojistné události došlo a na skutečnosti, zda se jedná o soukromé či státní zařízení. Noční můrou jsou pro nás tradičně pojistné události, které se stanou ve Spojených státech amerických. Například ošetření, ze kterého se nakonec vyklubala obyčejná zácpa, nás stálo 300 000 Kč. A žlučnickový záchvat pak téměř milion Kč. Absolutní prim ve výši plnění ale hrají případy, kdy dojde k poranění jiné osoby naším klientem v zahraničí. Jedná se zejména

A to jste věděli?

- Komerční pojišťovna VITALITAS je dceřinou společností Oborové zdravotní pojišťovny.
- V lednu 2023 slaví své 20. narozeniny.
- Nabídka produktů a služeb pojišťovny patří k široké škále celoročních benefitů, které OZP svým pojištěncům poskytuje nad rámec veřejného zdravotního pojištění.
- Ročně si cestovní pojištění koupí u VITALITAS kolem 200 000 osob a dalších téměř 10 000 dětí využívá úrazové pojištění.



ING. JANA ZDRÁLKOVÁ,

generální ředitelka VITALITAS

Noční můrou jsou pro nás tradičně pojistné události, které se stanou ve Spojených státech amerických. Například ošetření, ze kterého se nakonec vyklubala obyčejná zácpa, nás stálo 300 000 Kč. A žlučníkový záchvat pak téměř milion Kč.

o nehody na sjezdovkách. Naše rekordní plnění za srážku patnáctiletého mladíka s rakouskou lyžařkou nás vyšlo na téměř 5 milionů korun. A velmi závažný případ jsme řešili i v roce 2021 na Jamajce, když si klient přivodil dvojitou zlomeninu nohy. Nohu totiž bylo potřeba v zahraničí operovat. Následně došlo k repatriaci se zdravotním doprovodem, což navýšilo celkové náklady na 1 500 000 Kč. Občas se setkáváme i s kuriozními případy. Třeba v červnu 2022 jsme řešili uštknutí škorpiionem, které se také stalo v USA.

O jaké cestovní pojištění měli v roce 2022 klienti největší zájem?

Klienti si stále více uvědomují nezbytnost cestovního pojištění. Základem je proto vždy pojištění léčebných výloh v zahraničí. V souvislosti s covidem si pak velké procento klientů uvědomuje i rizika spojená s úhradou nákladů, pokud nebude ze zdravotních důvodů

možné cestu realizovat (tzv. storno zájezdu). Mezi další typické složky cestovního pojištění patří pojištění odpovědnosti, úrazové pojištění, pojištění osobních věcí a zavazadel. V souvislosti s leteckou přepravou nabývají na významu rovněž pojištění zpoždění zavazadel či pojištění pro případ zpoždění či zrušení letu.

Co klienti v rámci cestovního pojištění nejvíce podceňují?

Velmi často se klient snaží ušetřit, bohužel to ale dělá na nesprávném místě. Klíčovými složkami skutečně každého cestovního pojištění by měly být léčebné výlohy v zahraničí a pojištění odpovědnosti za škody vůči třetím osobám. Při hledání pojišťovny je nezbytné sledovat výši limitů, do kterých pojistné plnění poskytuje. Z naší zkušenosti doporučujeme minimálně 5 milionů Kč u léčebných výloh v Evropě, ve vzdálenějších lokalitách i více. U pojištění odpovědnosti není neobvyklé, že náklady

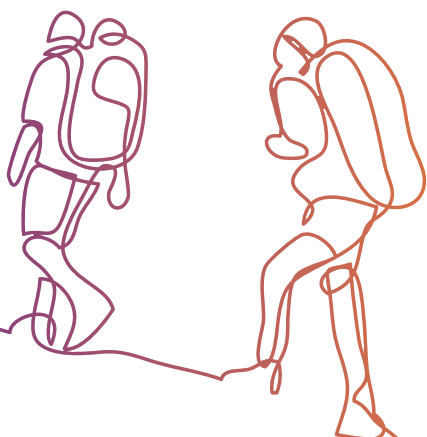
za škody jsou poškozeným subjektem vyčísleny i na několik milionů korun. Z toho důvodu považujeme za vhodné pojištění s limitem 5–10 milionů Kč.

Na co si v rámci cestovního pojištění mají klienti dát pozor?

Kromě výše limitů a dostupnosti Asistenční služby, je důležité zjistit, zda pojišťovna neuplatňuje spoluúčast klienta. Spoluúčast totiž může v některých případech dosáhnout i celkové výše nákladů za nenáročné ošetření.

Spoléhají se někteří klienti při cestách do zahraničí pouze na kartičku pojištěnce? Kdy při cestách do zahraničí stačí jenom kartička pojištěnce? Jaká rizika kryje?

Stále se setkáváme s názorem, že v rámci cest po Evropě není cestovní pojištění nutné. Je sice pravda, že v rámci Evropské unie mají čeští občané nárok na péči ve stejném rozsahu jako místní obyvatelé, nicméně pokud dojde k ošetření na soukromé klinice, budou hrazeny náklady jen do výše nákladů ve státních zdravotnických zařízeních. Je zřejmé, že rozdíl v ceně za ošetření může být enormní. Z Evropského průkazu pojištěnce není rovněž hrazena případná spoluúčast klienta. Pokud bude navíc ze zdravotních důvodů nutný převoz do Česka, bez klasického cestovního pojištění bude klient nucen tyto



Potřebujete si zařídit cestovní pojištění?

Pro klidnější dovolenou si jej můžete zřídit online ZDE:



Při objevování světa čeká naše ratolesti pár škrábanců i odřenin. Někdy ale dojde i k větším zraněním. Pojištění pro to nejmenší a nejdražší, co máte, můžete zřídit ZDE:



náklady hradit sám. Nejedná se přitom o zanedbatelné částky. V souvislosti s rostoucími cenami pohonných hmot stojí běžně převoz sanitním vozem v rámci Evropy vyšší desítky tisíc korun. Jako příklad můžu uvést jeden z posledních případů, který jsme řešili. Byla jím repatriace klienta sanitkou z Chorvatska, jejíž náklady nakonec přesáhly 80 000 korun.

POJISTNÉ PROGRAMY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

VITALITAS poskytuje kromě cestovního pojištění také pojištění programy pro děti a mládež. Jaké to jsou?

Jedná se o komplexní balíčky, které zahrnují úrazové pojištění s vysokým limitem plnění. V nabídce máme tři programy – Zvonek, Gina a nově také Gina+. Zvonek je určen pro děti od narození do 6 let. Lze do něj však vstoupit pouze před tím, než dítě dovrší první rok života.

Proč by měli novopečení rodiče o pojištění pro malé děti uvažovat? Co jim přináší?

Zvonek je moderní úrazového pojištění, které kryje náklady spojené s úrazy, včetně hospitalizace nebo trvalých následků. Jeho součástí je navíc i výplata jednorázového pojistného plnění v případě celé řady úrazů. Nově tak rodiče mohou v případě malého nebo většího úrazu dítěte požádat o vyplacení sjednané obnosové částky.

Kryje balíček Zvonek i operační zákroky?

I na toto pojištění plnění myslíme. V případě operačního zákroku v celkové anestezii, ke kterému došlo v důsledku úrazu, činí pojištění plnění 10 000 Kč. Tato částka slouží rodinám jako kompenzace za nepříjemnosti či jako výpadek příjmu, pokud musí rodič místo práce řešit následky úrazu svého potomka. Pomyslnou třešničkou na dortu je program „Než poprvé



zavoní“. Díky němu všichni naši pojištěnci získají po uhrazení pojistného v 6. roce programu Zvonek certifikovanou aktovku. Budoucí prvňáček tak nastoupí do školy s krytými zády.

Jak bylo zmíněno, do programu Zvonek je možné vstoupit pouze do 12 měsíců věku dítěte. Co když to ale rodiče nestihnou?

Pro tyto případy máme komplexní pojištění programy Gina a Gina+, které jsou určené pro děti a mládež do 26 let. Tyto unikátní programy propojují prvky zdravotní asistence a kvalitního úrazového pojištění. Děti, které ze Zvonku přejdou na Ginu, mají navíc nárok na zvýhodněné pojištění. Gina+ s dvojnásobným limitem pojistného plnění a dávkou ošetřovného ve výši 500 Kč za každý den v případě, kdy s dítětem

po úrazu zůstanete doma, je čerstvou novinkou. Připravili jsme ji pro všechny klienty, kteří nechtějí nechávat nic náhodě.

Pro firmu není nic příjemnějšího než spokojený klient. Co považujete v tomto ohledu za svou hlavní výhodu?

To, že respektujeme takzvané VITALITAS pravidlo: k našim klientům se chováme přesně tak, jak chtějí oni sami, aby se s nimi zacházelo. Což naši klienti oceňují. Na základě řady pochvalných dopisů, e-mailů a recenzí vnímáme, že svou práci děláme dobře. A to nejen v rámci fungování Asistenční služby a rychlosti vyřízení pojistné události, ale také v lidském přístupu. O ten usilujeme jak uvnitř VITALITAS, tak i u smluvních partnerů.

Nejsou lázně jako lázně

Jste unavení, bolí vás celé tělo a potřebujete na chvíli vypnout? Můžete vyrazit do lázní. Jenom si pečlivě rozvažte, kam zamíříte a jaké procedury si vyberete. Ne všechny totiž fungují.

TEXT: Kateřina M. Košutová
FOTO: Shutterstock.com



Hektická doba, ve které žijeme, si vybírá daň v podobě nárůstu civilizačních onemocnění, dlouhé sezení v práci nebo u počítače má zase negativní vliv na držení těla i celý pohybový aparát. V neposlední řadě trpí také nervový systém a psychika. Kam se v takovém případě obrátit pro pomoc a úlevu? Odpověď se nabízí

sama. Vyrazit do lázní třeba jen na prodloužený víkend je v současnosti žádaný únik od stresu všedních dnů.

OLEJ, VÍNO, ČOKOLÁDA

Lázně jsou místem, kde se díky řadě léčebných procedur můžete dočkat snížení intenzity mnoha svých zdravotních problémů, v lepším případě se jich i třeba zcela zbavit. Pokud vás zdraví

netrápí, pak zde najdete útočiště, kde si můžete dovolit vypnout, relaxovat, načerpat energii a lidově řečeno vyčistit hlavu. Spolu s přílivem klientů, kteří hledají právě tento druh odpočinku se mnoho českých a moravských lázní rozhodlo nabídnout kromě tradičních i méně obvyklé procedury v rámci relaxačních a wellness pobytů nebo anti-stresových programů. Jde například o různé netradiční masáže, jako například masáž horkým voskem podle znamení zvěrokruhu nebo masáž bambusovými tyčemi či koupele, třeba ve víně a v čokoládě. A také proceduru zvanou širodhara. Jde o starý ájurvédský rituál, který se považuje za prevenci proti různým onemocněním díky pročištění těla a údajnému omlazovacímu účinku. Zejména v Japonsku se pro změnu věří v sílu zeleného čaje, který produkuje látky dobré nejenom pro vnitřní tělesné orgány při pití tohoto nápoje, ale také pro detoxikaci a relaxaci celého těla i léčbu některých kožních onemocnění během koupele. Také Češi už mají možnost si takovou lázeň zakoupit. Je tu jedno ALE! I když názvy procedur znějí exoticky a jejich popis zábavně, nemají pro lidské tělo žádné prokázané léčebné účinky.





Významní hosté českých lázní

Už v prvopočátcích českého lázeňství se do nově budovaných lázní sjížděly osobnosti zvučných jmen. Patřil k nim například německý básník a dramatik Johann W. Goethe, hudební skladatel Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart nebo italský houslový virtuóz Niccolò Paganini. Do českých lázní kromě ruského cara rovněž zavítal anglický král Edward VII. a české lázně okouzly také Američany, konkrétně vynálezce Thomase A. Edisona či spisovatele Marka Twaina.

ČESKÉ LÁZNĚ MAJÍ TRADICI

Ukazuje se tak, že klasická lázeňská léčebně rehabilitační péče s metodami prověřenými dlouhými léty je naprosto jedinečná a nedá se nahradit žádnými módními trendy. Pozitivní účinek lázeňské kúry totiž přetrvává dlouhou dobu po jejím ukončení. A české lázně jsou v tomto ohledu skutečně výjimečné. Kromě kvalitní lékařské péče a pro-

gresivních léčebných a rehabilitačních metod získaly svůj celosvětový věhlas také díky množství přírodních léčivých zdrojů a tradici. Vždyť už na počátku 18. století bylo české lázeňství na počátku svého zlatého věku, který pokračoval až do 20. století. V místech, kde přírodní zdroje poskytovaly ideální podmínky pro léčbu různých onemocnění byly vybudovány nové budovy, zakládány parky,

Pohled do starověku

Zatímco dnes považujeme koupání za velmi soukromou činnost, ve starověkém Římě bylo společnou aktivitou. I když si nejbohatší vrstvy mohly dovolit zřídit lázně přímo ve svých sídlech, většina lidí se setkávala ve společných lázních, tzv. *thermae*. Šlo o místo, které bylo zároveň společenským centrem. Některé se podobaly moderním lázním, protože zde existovala zařízení pro různé aktivity od cvičení přes slunění až k plavání a masáží. Poplatky byly na svou dobu rozumné a mohla si je dovolit většina římských mužů.

vznikaly kolonády, přibýly altány a pavilony, které také k lázeňské atmosféře neodmyslitelně patří. Nejen české, ale i další evropské lázně se staly centrem společenského života, kam mířily významné osobnosti kulturní i politické scény z celého světa. Neprobíhal zde jenom rušný společenský a kulturní život s plesy, koncerty a divadelními představeními, v lázních se vedla také důležitá politická i obchodní jednání. Rozmach lázeňství v Čechách podpořila rovněž návštěva ruského cara Petra Velikého v Karlových Varech. Poprvé sem přijel v roce 1711 a zalíbilo se mu zde natolik, že svou návštěvu o rok později zopakoval.

PROCEDURY, KTERÉ POMÁHAJÍ

Dnes jsou na našem území více než tři desítky lázeňských míst, kde se léčí celá řada onemocnění. Česká republika má bohaté přírodní zdroje, které tuto léčbu podporují, ať už jde o stovky přírodních léčivých pramenů, bohatá naleziště

bahna, slatiny a rašeliny, zdroje přírodních zředitelných plynů, nebo místa s příznivým klimatem. „Cílem lázeňské léčby je s použitím přírodních léčivých zdrojů a vhodné rehabilitace dostat organismus do stavu, kdy dokáže plně využívat svých samoregulačních a samoléčebných schopností,“ zní jasná definice Svazu léčebných lázní České republiky.

Lázeňská léčba má k dispozici širokou škálu procedur, které pacientům doporučí lékař dle jejich aktuálního zdravotního stavu. I ony však mohou být součástí relaxačních a wellnessových pobytů. V zásadě je lze rozdělit do dvou skupin. V té první jde o unikátní procedury, související s místním přírodním léčebným zdrojem (koupele, zábaly, inhalace nebo pitné kúry), ve druhé pak o univerzální procedury, které mohou poskytovat všechny lázně bez ohledu na umístění

(vodoléčba, masáže, elektroléčba, magnetoterapie a další). Právě na tyto osvědčené lázeňské metody míří podpora ze strany OZP. Ta jako první česká zdravotní pojišťovna rozšířila v roce 2021 svou obšířnou nabídku benefitů i o příspěvek na lázeňské procedury, které jsou uvedeny v seznamu léčebných procedur, které stanovil Svaz léčebných lázní ČR.

UŽIJTE SI PÉČI PROFESIONÁLŮ

Pokud tedy přemýšlíte o tom, že byste chtěli strávit třeba prodloužený víkend v českých lázních, můžete od OZP získat zajímavý příspěvek. Musíte ale pro jeho uplatnění splnit několik podmínek. Jaké to jsou? Základem je vybrat si lázně, které jsou uvedené na seznamu poskytovatelů lázeňské léčebně rehabilitační péče na webu ministerstva zdravotnictví. Dále se musí jednat

Do lázní jezdí nejčastěji dospělí pacienti s onemocněním pohybového ústrojí, kteří tvoří více než polovinu klientů. Po nich následují lidé s nemocemi nervového systému.





o pobyt v délce aspoň dvou nocí, během kterého absolvujete minimálně dvě procedury, které oficiálně uznává Svaz léčebných lázní. OZP v takovém případě na lázeňskou léčbu přispěje. Příjemná je také zpráva, že k žádosti o čerpání příspěvku můžete přiložit účtenky z více pobytů. Takže už si stačí jen promyslet, kam vyrazíte a jakým způsobem si necháte zregenerovat tělo skutečnými profesionály. A s odpočinkem těla jde ruku v ruce také psychická pohoda. Nejen příroda, ale i lázeňský život k ní velkou měrou přispívá. „Znáte ten divný šum ve včelíně, když slunko se opře nejprve o nejvyšší vrcholky hor, pak slézá níž a níže po stráni, až usedne si na nízkou louku? Základní tón šumu se zvyšuje; tisíce včel vidíte, jak se černými tečkami míhají proti jasné obloze a pak přímo k slunci zamíří jako s ranním pozdravem. Tak na těsnou promenádu

vylákalo slunce lázeňskou společnost v pestrý život,“ popsal hudební skladatel Leoš Janáček atmosféru v moravských lázních Luhačovice na počátku 20. století. Tyto lázně si zamiloval a jeho opakované zdejší pobyty posloužily i jako inspirace pro jeho tvorbu.

LÁZNĚ LÁKAJÍ I MLADOU GENERACI

Zamilovat si jedno lázeňské místo a opakovaně se sem vracet je i v dnešní době zvykem mnoha lidí. Jiní si zase rádi vyzkoušejí více míst. Ostatně, je z čeho vybírat. Každé české a moravské lázně mají nejenom co nabídnout, ale také se čím pochlubit. Tak třeba Lázně Teplice jsou nejstarší lázně nejen u nás, ale i v celé střední Evropě a jejich příběh sahá až do 12. století. Největšími českými lázněmi jsou Karlovy Vary a jen málokdo nezná legendu o jejich

založení a původu. Panovník Karel IV. si pobyt na nedalekém hradě Lokti rád zpestřoval lovem v okolních lesích. Když jeho lovci narazili na horký pramen, císař vodu ochutnal a jeho nemocné noze se ulevilo. Přiřkl vodě blahodárné účinky a brzy se jejich věhlas rozšířil. V krušnohorském městečku Jáchymov byly založeny první radonové lázně na světě, vodu z malých Lázní Libverda si prý vozil sám Albrecht z Valdštejna na válečná tažení. V lázních Karlova Studánka budete dýchat údajně nejčistší vzduch ve střední Evropě. A jen tak na okraj: mění se složení lázeňských hostů, dnes sem stále častěji míří i mladí lidé!

Procedury jen pro otrlé

Masáž ohněm se praktikuje hlavně v Číně a klient je při ní pokrytý ručníky, namočenými do alkoholu. Ty se pak postupně zapalují a rychle zase uhašují. Proč se to dělá? Extrémní teplo údajně spouští adrenalinovou reakci, která může změnit chemické reakce v organismu a zlepšit mnohé problémy, jako jsou trávicí obtíže, odstranit bolest kloubů nebo zrychlit pomalý metabolismus. Zatímco v zemi svého původu se praktikuje na několika místech, v západním světě se z velmi dobrých důvodů objevuje jen výjimečně. Obdobně děsivě zní popis procedury, která ožívá na Tchaj-wanu. Jde o starověkou formu masáže pomocí sekáčků na maso. Terapeuti se zaměřují na určité body na těle pomocí naostřených čepelí, což má zbavit organismus stresu, přinést energii a zajistit štěstí. Zkrátka, u některých masáží by bylo před jejich absolvováním nejspíše rozumné uzavřít dobrou úrazovou (nebo i životní) pojistku.

Protáhněte se v práci

Trávíte celé dny v kanceláři nebo doma u počítače? Trápí vás bolesti beder, krční páteře nebo jen potřebujete protáhnout ztuhlé tělo při práci? Zacvičte si s našimi ambasadory Lucíí Benešovou a Tomášem Matonohou rovnou na svém místě. Uvidíte, jak to vaše tělo ocení.

PŘIPRAVILA A ODBORNÝ DOZOR ZAJISTILA: Lucie Hrbková
FOTO: Jakub Hněvkovský

AKTIVNÍ SED

- Posadte se vzpřímeně na židli. Chodidla mějte v plném kontaktu s podložkou a vzdálená od sebe na šíři boků. Kolena směřují dopředu.
- Úhel mezi kyčelními a kolenními klouby je 90–100 stupňů.
- Předloktí opřete o desku stolu. Bederní páteř je mírně prohnutá. Celý trup je nakloněn mírně vpřed a ramena tažena dozadu a dolů.
- Hlavu vytahujte za temenem hlavy, pohled směřujte vpřed a bradu držte zasunutou.



DOPORUČENÍ FYZIOTERAPEUTA

Pokud používáte notebook, pořídte si k němu externí klávesnici a stolní myš, ať jej můžete umístit do výšky očí. Jako prevence syndromu karpálního tunelu, který se projevuje bolestmi a brněním prvního až třetího prstu, dobře funguje vertikální ergonomická myš a gelová podložka pro oporu zápěstí.



„MODLENÍ“

Cvik pomáhá posilovat mezilopatkové svaly a slouží jako prevence kulatých zad.

- Posadte se s rovnými zády na židli (neopírejte se o opěradlo).
- Chodidla mějte v plném kontaktu s podložkou a vzdálená od sebe na šíři boků.
- Kolena směřují dopředu ve směru špiček nohou.
- Ruce spojte před tělem v úrovni prsou, prsty směřují ke stropu, předloktí rovnoběžně se zemí.
- Ramena jsou stažená dozadu a dolů.
- Hlavu vytahujte za temenem a dívejte se před sebe.
- Mírně zatlačte dlaněmi proti sobě. Vydržte v poloze 10–20 vteřin a pak povolte. Cvik 10krát zopakujte.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

Prohnutí v zádech při vyvíjeném tlaku. Spojené ruce držte blízko hrudníku. Hlava je předsunutá. Provádění cviku v případě, že máte bolavá zápěstí.



DŘEP S PŘIDRŽENÍM

- Zaujměte pozici dřepu s nohama umístěnými na šířku boků ve vzdálenosti natažených paží od stolu (lokty jsou mírně povoleny).
- Špičky a kolena vytočte směrem ven. Váhu těla mějte rozloženou rovnoměrně na celá chodidla.
- Ruce se drží hrany stolu na šířku ramen. Ramena jsou stažena dozadu a dolů.
- Páteř je napřímená a nakloněná vpřed.
- Bradu držte zasunutou a dívejte se přímo před sebe.
- V pozici vydržte 15–20 vteřin a cvik ještě 8krát zopakujte.

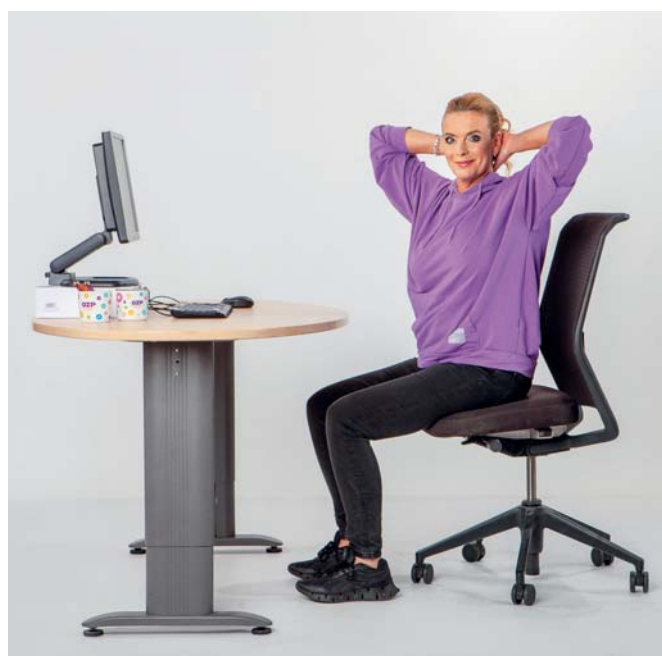


ROTACE HRUDNÍ PÁTEŘE

- Posadte se s rovnými zády na židli (neopírejte se o opěradlo).
- Chodidla mějte v plném kontaktu s podložkou a vzdálená od sebe na šíři boků.
- Kolena směřují dopředu ve směru špiček nohou.
- Založte dlaně za hlavu a propleťte prsty.
- Ramena jsou tažena dozadu a dolů.
- Hlavu lehce zatlačte do dlaní a bradu ke krku. Dívejte se před sebe.
- Otáčejte se s rovnými zády na jednu a druhou stranu.
- Pánev při pohybu nechte na místě.
- Cvik zopakujte 8krát na každou stranu.

UVOLNĚNÍ SVALŮ KYČLE

- Posadte se s rovnými zády na židli.
- Pokrčte a vytočte pravou nohu v kyčli a položte kotník na protilehlé stehno v blízkosti kolene.
- Chodidlo levé končetiny je přímo pod kolenem a plně v kontaktu s podložkou.
- V pozici ucítíte tah v oblasti hýždě (na obrázku pravé končetiny). Pro zvýšení pocitu tahu v hýždi se s rovnými zády nakloňte více dopředu.
- V poloze vydržte 30 vteřin. Poté nohy vystřídejte a cvik opakujte 3krát na každou stranu.
- Tento cvik nedělejte po operaci kolene a kyčelního kloubu.



PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY KRKU

Cvik pomáhá zvýšit pohyblivost krční páteře a zlepšit dýchání. Funguje také jako prevence předsunutého držení hlavy. Brání tak utlačení nervů a cév v těchto svalech.

- Posadte se s rovnými zády na židli. Chodidla mějte v plném kontaktu s podložkou a vzdálená od sebe na šíři boků. Kolena směřují dopředu.
- Pravou ruku přiložte pod levou klíční kost (pravý ukazováček kopíruje klíční kost zespodu), druhou rukou spodní ruku zafixujte.
- Hlavu otočte k pravému rameni a proveďte záklon do pocitu tahu na přední straně krku, pohled očí je ve směru pohybu hlavy.
- V poloze vydržte 20–30 vteřin. Poté vystřídejte strany a cvik opakujte 3krát na každou stranu.
- Není vhodné u starších osob z důvodu závratí.



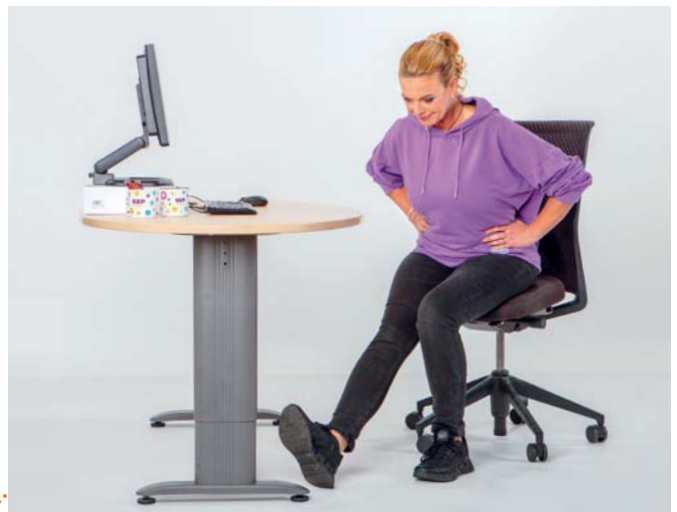
PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHNA VE STOJI

Cvik pomáhá uvolnit napětí a přináší úlevu od bolesti přední strany stehna.

- Postavte se vzpřímeně a pro zajištění rovnováhy se přidržte desky stolu.
- Křížová kost je tažena směrem dolů mezi paty.
- Přitáhněte patu jedné nohy co nejbliž k hýždí.
- Nohu uchopte jednou rukou za nárt. Kolena držte u sebe.
- Druhou nohu držte lehce pokrčenou v koleni k zajištění stability.
- Ramena mějte stažená dozadu a dolů.
- Bradu držte zasunutou a dívejte se přímo před sebe.
- V poloze vydržte 20–30 vteřin. Poté vystřídejte nohu a cvik opakujte 3krát na každou nohu.

PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHNA A LÝTKA VSEDE

- Posadte se s rovnými zády na židli.
- Nohu přednožte a přitáhněte špičku směřující ke stropu.
- Druhá noha je plně v kontaktu s podložkou a je umístěna přímo pod kolenem.
- Ruce umístěte v bok a s rovnými zády nakloňte trup vpřed.
- Ramena jsou tažena dozadu a dolů.
- Bradu přitahujte ke krku a dívejte se na špičku protahované nohy.
- Ucítíte lehký tah na zadní straně stehna a lýtka.
- V poloze vydržte 30 vteřin. Poté vystřídejte nohu a cvik opakujte 3krát na každou stranu.



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

Zadržování dechu, zaklánění hlavy a kulatá záda. Špička protahující nohy je vytočená ven nebo dovnitř.

PROTAŽENÍ OHÝBAČŮ PŘEDLOKTÍ A RUKY VE STOJI



Cvik funguje jako prevence vzniku golfového (oštěpařského) lokte anebo syndromu karpálního tunelu.

- Postavte se vzpřímeně s nohama umístěnými na šířku boků. Váhu těla mějte rozloženou rovnoměrně na celá chodidla.
- Kolena držte lehce povolena a vytočená ve směru špiček nohou.
- Ramena jsou tažena dozadu a dolů. Dívejte se před sebe a bradu držte zasunutou.
- Jednu ruku předpažte, ohněte zápěstí a dlaň mějte vytočenou směrem od těla. Druhou ruku přiložte kolmo na dlaň a prsty.
- Ohýbáním zápěstí směrem k lokti vytváříte tah na přední stranu zápěstí a předloktí.
- V poloze vydržte 30 vteřin. Poté vystřídejte ruku a cvik opakujte 3krát na každou stranu.

ZÁKLON VE STOJI

Cvik zvyšuje pohyblivost a snižuje bolest v bederní páteři.

- Postavte se vzpřímeně a nohy umístěte na šířku pánve, kolena jsou lehce pokrčená.
- Váhu těla mějte rozloženou rovnoměrně na celá chodidla.
- Dlaně rukou umístěte na pánev, prsty směřují dolů.
- Provedte mírný záklon protlačením rukou vpřed a zase nazpět. Pánev zůstává na místě.
- Hrudník při záklonu vytahujte směrem ke stropu. Dívejte se před sebe a bradu přitahujte ke krku.
- Cvik 10krát zopakujte.



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

Pánev nezůstává na místě a pohybuje se vpřed. Hlava je zakláněna a pohled směřuje ke stropu. Provádění cviku, přestože máte velké bolesti zad, které se pohybem zhoršují.

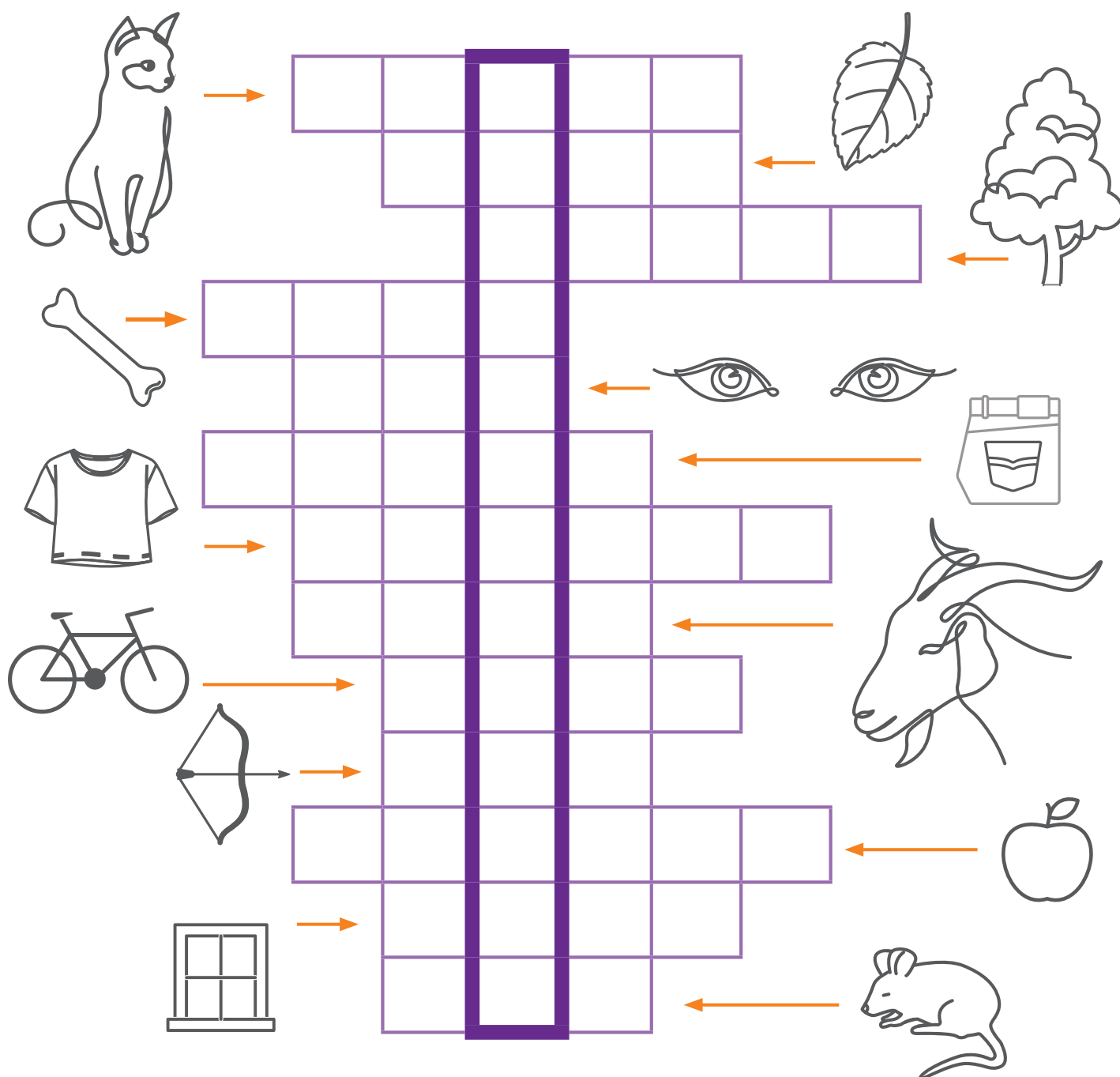


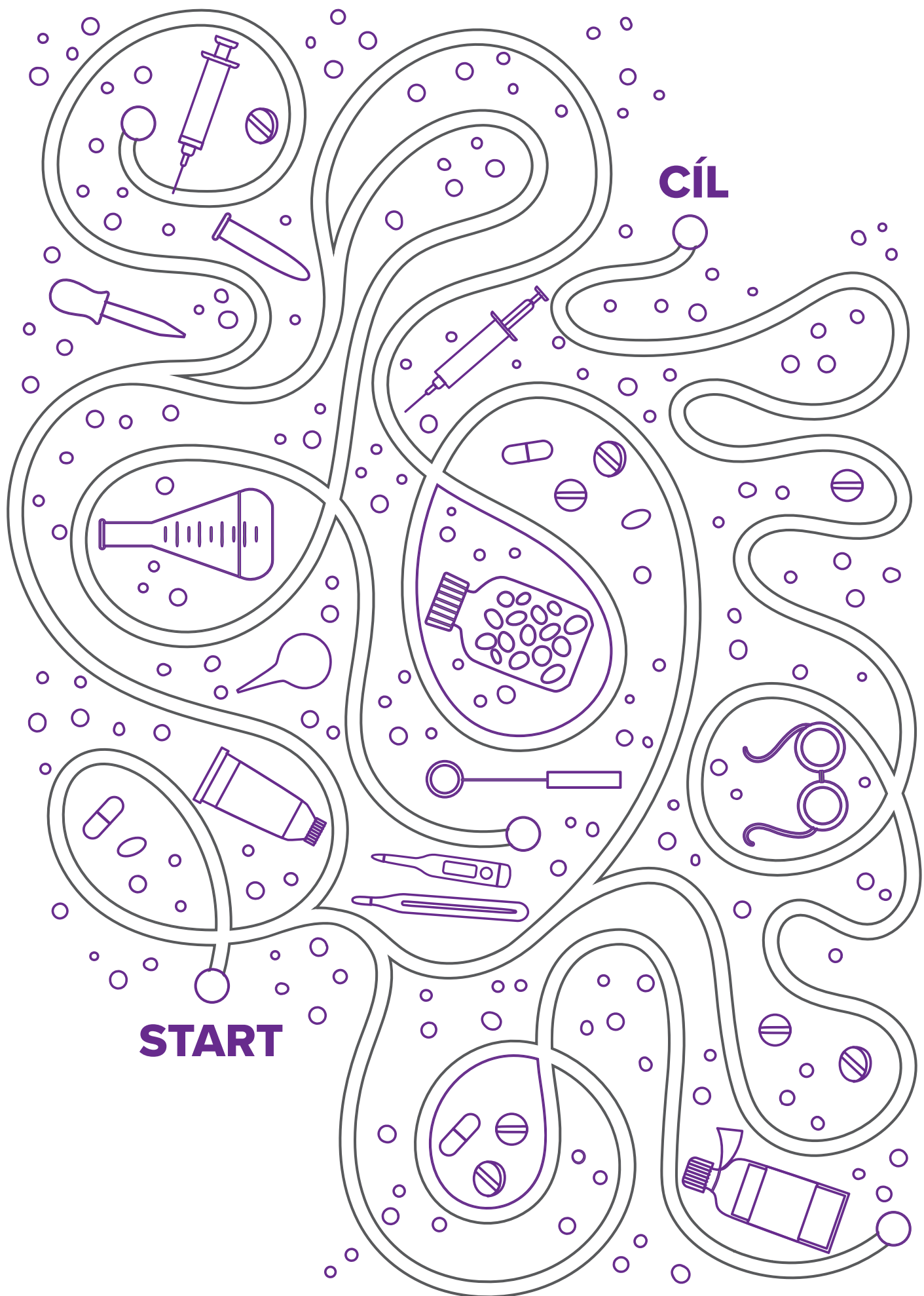
Mgr. Lucie Hrbková je fyzioterapeutkou ve společnosti Personalizovaná fyzioterapie, která sídlí v Praze. Společně se svými kolegy se zaměřuje na léčbu akutních i chronických obtíží pohybového aparátu. Dále se věnuje i ošetření lymfatického systému pomocí manuální lymfodrenáže.

www.pftherapy.cz

Lušti, hádej, vybarvuj na zábavu pamatuj

Vylušti křížovku, ať víš, na co nezapomenout,
když ráno vstávaš a večer jdeš spát.





	NĚKDO (BÁS.)	ČESKÝ ARCHITEKT		DÁT NA VĚDOMÍ	VYLIHLÉ RYBKY	LATINSKÁ SPOJKA A		JÍST SLADKOSTI	SLOVENSKY MIR	ŘÍMSKY 49	TAJENKA 2. část		NĚM. KACHNA	BUDOVA K BOHOSLUŽEBNÝM ÚČELŮM
ZNAČKA KILOTUNY			NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO AMERICKÝ KOMIKSOVÝ HRDINA				ŘÍMSKY 2004					POVZDECH		
DOSÁHNOUT							FIALOVÁ BARVA					CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA UMIŇENÝ ZÁPOR		
AVERZE						TAJENKA 3. část	PŘEDLOŽKA DOUTI			ZHOTOVENÁ SITIM				
HLEN					FORMA VISET					POUZE (NÁŘ.) PAPÍR				
	OLYMPIJSKÉ HRY	OCHOTNĚ POSKYTNOUT SLOVEN. CO						JE MOŽNO PLATIDLO TURECKA					ZAKLENÍ	MATERIÁL LÁTKOVÝCH HRAČEK
POMLUVIT								NÁROD					SVĚTOVÝ POHAR	
PRACOVNÍCI NA DOLE								ANGL. ZKR. IZRAELE VTĚKÁNÍ					ZN. HLINÍKU STÁLÝ ZEMĚDĚL. DÉLNÍK	
	KRYPTA	ANGL. VÁHOVÁ JEDNOTKA OPAK STEREA					PŘÍSTROJE K VRTÁNÍ AMER. NORMALI-ZAČNÍ INSTITUTE							
JEDEN ZE SMYSLŮ					ZVUK STŘELBY NESMĚLE					RYM ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				
DOMÁCKY RONALD					SPOUSTA PŘEŘEKNUTÍ				ČÁST CELKU				TV PŘÍSTROJ	
OSOBNÍ ZAJMENO			PŘÍRODNÍ EL. VÝBOJ UVÁZNOUT						NÁHLE VNÍKNOUT					
NIČTÍ STAVBU								CITOSLOVCE ÚDIVU	ANGL. POBOČNÍK ČASOVÝ ÚSEK					ANGLICKÁ AUTOMOBILKA
	OSLÍ MLÁDATA	KOVÁRSKÉ UHLÍ VYSILOVAT				CHODSKÁ HŮL	DOMÁCKY EDUARD JEDINEČNÝ EXEMPLÁR			CĚVA ANGL. DUB				
TAJENKA 1. část												NĚMECKY NOVÝ SEVERSKÉ ZVÍŘE		
MOCT					TROPICKÉ OVOCE ZKR. SVĚTOVÉ STRANY								INIC. HERCE SLOUPA SEVERŠTÍ PAROHÁČI	
SPÍLAT					LYŽE HADR			SOUHLAS	SEKAT KOSOU DOMÁCKY TOMÁŠ					
ZKR. AMPÉRHODINY			VYDÁVAT ZVUK ZN. TELLURU							OBYTELÉ OLYMPU SPZ SVITAV				
ZVUK TRUBKY						NANESENINA						PENĚŽNÍ POUKÁZKA		
ČERNÝ (LAT.)						NEJMENŠÍ ČÁSTI MOLEKULY						EVROPAN		POMŮCKA: AIDE, ANSI, ATER, AUSTIN, ČAKANA, ENTE, LEŠ, MITE, TODL.

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"/>	PSČ	<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"/>	PSČ	<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 nabídce svých akcí na podporu zdraví lékařům a zaměstnavatelům. Stejně tak z důvodu oprávněného zájmu na ochranu Vašich osobních údajů proti zneužití Vás OZP požádá o provedení monitorovaného verifikačního hovoru výhradně za účelem potvrzení Vašeho zájmu o změnu zdravotní pojišťovny.

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

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

Souhlasím

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

VITASHOP

SKVĚLÉ PRODUKTY A SLUŽBY OD PARTNERŮ OZP

Síť partnerů
Oborové zdravotní pojišťovny
pro lepší zážitky z nakupování.

Výhody, akce a slevy
pro váš životní styl.

<https://vitashop.ozp.cz>





BENEFITY PRO KAŽDÉHO, SKVĚLÉ SLUŽBY & MODERNÍ TECHNOLOGIE

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

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!