

milij BONUS

léto / 2024

**Nebojte se říct si
o POMOC
CHODIT
NA TERAPII JE
NORMÁLNÍ**

**Jsou
naše děti
KŘEHKÉ?**
Proč jim chybí
spokojenost?

**Karolína
a Eva
Holubovy:**

Cesta je cíl

Jak si užít **LÉTO**

VE ZDRAVÍ, BEZ NEHOD A V PSYCHICKÉ POHODĚ



**PÉČE O TO
NEJCENNĚJŠÍ,
CO MÁME**

Bát se o zdraví svých blízkých je lidské. Zvláště když na pomoc sami nestačíme.

Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.

editorial

Vážení a milí čtenáři,

léto je pro mnohé z nás synonymem slunce, vody, výletů, venkovních aktivit, dovolených, setkávání s přáteli a rodinou. Říkáme mu od školních let prázdniny, i když prázdné tyto dny zdaleka nejsou. Naopak, bývají programem naplněné, dny jsou delší a my jsme prostě z podstaty aktivnější. A většina z nás plánuje právě na letní měsíce dovolenou, což evokuje to, že si můžeme dovolit jaksi něco více a možná i jinak, než v jiném ročním období.



Nejspíše se shodneme, že si chceme všech letních lákadel a aktivit užít naplno a bez následků. Jak to ale udělat? Řešením může být prevence neboli předcházení. Když nechci mít spálenou kůži a být jen zdravě opálená, budu se chránit opalovacím krémem, hlídat si dobu pobytu na slunci a přečtu si doporučení na straně 63 našeho časopisu. Jak snadné! A přesto vidíme už i po prvním jarním slunečném víkendu někoho, kdo je červený jako rak a evidentně tyto rady nechal bez povšimnutí. Proč? Možná jen podceňujeme rizika, jsme příliš pohodlní nebo zaneprázdnění něčím jiným, máme pocit, že nám se to nestane? Ale co když nejde „jen“ o spálenou kůži na nose? Co když si neuděláme čas ani na prevenci, která může zachránit víc než špičku našeho nosu? Lékárny nabízí spoustu opalovacích krémů, použít je však musí každý z nás sám.

Věděli jste, že až 80 % všech onemocnění je takzvané preventabilních?

To znamená, že jim lze předcházet? S kolegy proto o způsobech prevence závažných nemocí často přemýšlíme, bavíme se s odborníky a snažíme se pro vás – naše pojišťovně – připravovat preventivní programy tak, aby jejich využívání bylo co nejpohodlnější a nejjednodušší. A já bych si moc přála, abychom všichni pochopili, že to děláme pro sebe. Proto, abychom si mohli užít plnými doušky nejen toto léto, ale i mnoho dalších let.

Pojďme využít toto krásné období k nastartování zdravých návyků a myslíme na to, že své zdraví máme z velké části ve vlastních rukách a hlavách.

Vaše zdravotní pojišťovna bude dělat i nadále vše, aby pro vás zdravotní péče byla vždy dostupná tam a tehdy, když ji budete potřebovat. Děkujeme vám za důvěru, se kterou se na nás obracíte.

Přeji krásné léto nám všem.

Jitka Vojtová

MUDr. Jitka Vojtová, MBA
zdravotní ředitelka OZP



Speciální tipy zdravotní ředitelky:

Kam vyrazit

Zkuste Mělník, královské město nad soutokem Labe a Vltavy, s bohatou historií i současností. Pro mě srdcovka a místo, kde jsem prožila polovinu života. Když stojíte na vyhlídce u zámku, máte po levé ruce soutok, pod sebou vinice založené Karlem IV., a napravo siluetu hory Říp. Stín v létě najdete ve starých uličkách, parcích nebo sklepení zámku, kde doporučuji ochutnat i víno z místních vinic.

61 let

Je věk, do kterého v Česku žijeme ve zdraví. Je o 11,7 let nižší, než jaký mají premianti v EU Švédové (Eurostat). Neberme to jako (výhradně) negativní informaci. Dobrou zprávou je, že prodloužení věku života ve zdraví možné je, pojďme do toho!

Doporučuji

Využijte léto k aktivnímu odpočinku, zejména venku, podle svých vlastních možností. Dobijte si baterky vším, co léto nabízí. Myslete při tom i na svoje zdraví fyzické i duševní. Vaše pojišťovna na spoustu věcí myslí za vás, ale ty zásadní kroky musíme udělat sami.



obsah

- 6 Novinky v OZP**
- 8 Kalendář**
Letní významné dny
- 10 Rozhovor s Karolínou a Evou Holubovými**
„Cesta je cíl,“ říkají
- 16 Hlavní téma**
Víte, jak můžete kombinovat léky?
- 20 Zakladatelé OZP**
Jak Volači a Klikáči okrádají Česko?
- 22 O čem se mluví**
Vzhůru na olympiádu
- 26 OZP nabízí**
VITAKARTA
- 30 My z OZP**
Eliška Marková:
„Na otočku do Toronta“
- 32 Zaměřeno na muže**
Pánové, proč nechodíte k lékaři?
- 34 Zaměřeno na ženy**
Gynekologická prevence: chodíte, nebo zanedbáváte?
- 36 Diagnóza**
Mrtvice vás může potkat i v pětadvaceti
- 38 Zakladatelé OZP**
Návrat z mateřské a rodičovské v klidu?
- 40 Aktivní senior**
 - Váš lékař ve vašem telefonu
 - Jak se udržet v pohybu
- 44 Mateřství**
Kojení v kostce
- 48 Očkování**
Pozor, klíšťová encefalitida
- 50 Duševní pohoda**
Psychické zdraví je zásadní pro každého z nás
- 54 Děti**
Jak pomoci dětem, které se necítí dobře
- 58 Zakladatelé OZP**
Moderní stravování v České spořitelně inspiruje





60 Jak si užít léto

Manuál, jak zvládnout prázdniny bez hádek, ve zdraví, v horku, s dětmi

66 Fenomén

Dovolená s karavanem

68 Cestování

Malta: ráj uprostřed azurového moře

72 Za volantem

Když se na prázdniny vydáte autem

74 Reportáž

OZP podporuje charitativní běhání pro Světlušku

76 V pohybu

Cvičení, při kterém se nenadřete

78 Každý krok pomáhá

Kolik kroků máme denně ujit?

82 Klienti OZP

Irena Kopřivová v důchodu propadla počítání kroků

84 Zdravé jídlo

Uzdravte svůj jídelníček a jezte přirozeně

88 Recepty

Upečte si dobrotu ze zahrádky

92 Pro volný čas

Zábava pro děti a dospělé

96 Příhláška OZP

10 tipů, proč je pro vás OZP ta pravá

TIRÁŽ

Vydání: Léto/2024, čtvrtletník OZP
Náklad: 5800 ks, Registrace MK ČR 6866 z dne 27. 8. 2003

Vydavatel: Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

Dodavatel obsahu: Czech News Center a. s., Oborová zdravotní pojišťovna

Redakční rada OZP:

Miroslav Chlumský, František Tlapák, Pavel Sládek, Alena Kačmarčíková, Jitka Štyglerová, Veronika Drlíková, Eva Švecová, Hana Šustková, Dagmar Winigová, Petra Lamschová, Jana Potužníková, Lenka Knápková, Eva Karlová, Marie Hejlová, Anna Hořejší, Michaela Jendruchová, Martin Hašek, Zdeněk Ležák

Foto na titulní straně:

Matěj Paprčiak

Layout a grafická úprava:

Lenka Strejčková

Foto uvnitř čísla: Shutterstock.cz, pokud není u fotografie uvedeno jinak, archiv CNC, archiv OZP

Korektury: Anna Hořejší

DTP: Jiří Pavlíček

Kontakty: OZP, Informační linka: 261 105 555, po–pá 8–18 h, www.ozp.cz

NOVINKY V OZP



Zjednodušíme dárčům přístup k benefitům

V OZP si velmi vážíme dárců a jejich přínosu pro české zdravotnictví. Rozhodli jsme se proto zjednodušit dárčům cestu k čerpání benefitů, na které svým dárcovstvím krve, krevní plazmy, kostní dřeně nebo orgánů získávají nárok.

Nově mohou dárci o příspěvek žádat i on-line, prostřednictvím srozumitelného webového formuláře. V současné době je formulář přístupný přes internetové stránky OZP, pracujeme na jeho začlenění také do klientské aplikace VITAKARTA.

OZP PŘÍSPÍVÁ...

- Dárci krve a krevní plazmy, kteří v daném kalendářním roce minimálně 2x darovali bezplatně krev, si mohou nechat proplatit příspěvek až do výše 1000 Kč, nebo si nechat místo finančního příspěvku převést 1000 kreditů na svůj kreditní účet ve VITAKARTĚ. Tyto kredity pak mohou využít na celou šíři benefitních programů, které OZP svým pojištěncům poskytuje, a získat tak finanční příspěvek vyšší než 1000 korun.
- Dárci kostní dřeně mají možnost nechat si proplatit až 3000 korun na vybrané preventivní aktivity, nebo si nechat připsat až 3000 kreditů, a ty pak využít podle vlastní volby.
- Dárci orgánů (za účelem implantace orgánu jinému člověku) obdrží za svůj lidsky nedocenitelný přístup příspěvek ve výši 10 000 korun, nebo 10 000 kreditů.

Kdo pije, žije!

Tímto lehece dvojsmyslným heslem OZP upozorňuje na důležitost správného pitného režimu. Voda totiž tvoří 60 % lidského těla a najdeme ji všude, včetně kostí a zubů.

Většina z nás asi tuší, že nedostatek tekutin (dehydratace) může způsobit vážné zdravotní problémy. Stejně nebezpečný ale může být

i opačný extrém – přebytek vody a tekutin.

Některé projevy mohou být přitom shodné –

nevolnost, motání hlavy, únava, zhoršená koncentrace...

OZP si proto správný pitný režim vzala jako jedno ze svých hlavních komunikačních témat a s prosbu o podporu se obrátila i na média. „Jedním z hlavních úkolů zdravotní pojišťovny je pomáhat pojištěncům zlepšit, nebo zachovat jejich zdravotní stav, a podporovat je v prevenci zdravotních problémů. A správný pitný režim je toho velmi důležitou součástí, na kterou se často zapomíná,“ řekla na tiskové konferenci v polovině května vedoucí Asistenční služby OZP, MUDr. Jana Ježková.



MUDr. Jana Ježková,
vedoucí Asistenční služby

Cestovní zdravotní pojištění pro cizince



Dceřiná společnost OZP – Vitalitas pojišťovna – zařadila mezi své produkty dvě novinky pro cizince v České republice:

- Pojištění nutné a neodkladné zdravotní péče cizinců
- Komplexní zdravotní pojištění cizinců

V obou případech se jedná o pojištění pro občany z třetích zemí, kteří ho potřebují jako podklad k žádosti o udělení víza nebo žádosti o dlouhodobý pobyt. Zahnuje nepřetržitý přístup k asistenční službě v několika jazycích, vysoké pojistné limity až 400 000 EUR. Podrobné informace v angličtině jsou na webu Vitalitas pojišťovny www.vitalitas.cz.

Víte, že Vitalitas pojišťovna:

- loni oslavila 20 let na českém pojistném trhu?
- chránila více než 50 milionů dní svých klientů v zahraničí?
- pomohla u více než dvaceti tisíc pojistných událostí v cestovním pojištění?
- asistovala u téměř čtyř tisíc dětských úrazů?

OZP PŘÍSPÍVÁ

Pojištěnci OZP mohou uzavřít cestovní pojištění a dětské úrazové pojištění GINA za zvýhodněných podmínek, pojištění ZVONEK pro novorozence na 1. rok života zdarma a bezplatné pojištění studijních pobytů v zahraničí až na 180 dnů.

NOVINKY ZDRAVÍ

Černý kašel, spalničky, záškrť: jsou zpět?

Nemoci, proti kterým se roky úspěšně očkovalo, se vrací. Černý kašel, spalničky, záškrť... znovu registrují ordinace po celé republice. Proč? Na vině je podle Svazu zdravotních pojišťoven ČR několik faktorů:

- Rozvinula se migrace obyvatel ze zemí, v nichž očkování proti těmto nemocem není povinné.
- Zvyšuje se počet těch, kdo očkování zcela odmítají (v současnosti asi 7 % české populace).
- To ohrožuje tzv. kolektivní imunitu, pro niž je například u spalniček potřebná proočkovanost 95 %!
- A samozřejmě, s přibývajícím věkem účinnost vakcín i imunita každého z nás klesá.



Astma na vzestupu

11 % dětí ve věku odpovídajícímu druhému stupni základní školy se u nás léčí s astmatem, přitom mezi dospělými je astmatiků „pouze“ 8 %. Podle informací Světové zdravotnické organizace to poukazuje na nárůst případů tohoto onemocnění v populaci. Podobný problém se řeší i ohledně alergií. Zatímco nějakým typem alergie dnes trpí třetina dospělé populace, do pěti let se čeká nárůst na 50 %!

1 000 000 000
pacientů

Právě tolik pacientů se celosvětově léčí s hypertenzí neboli vysokým tlakem. Statistiky odhadují, že navíc jen 54 % dospělých pacientů je diagnostikovaných a pouze 21 % nemocných má vysoký tlak pod kontrolou. A co my v ČR? Jak potvrdila data zveřejněná u příležitosti Světového dne hypertenze (17. 5.), máme tu asi 2,5 milionu lidí ohrožených vysokým tlakem. Patříte k nim? Ověřit si to můžete snadno: v nejbližší lékárně si nechte změřit tlak, případně se spojte se svým lékařem.

Víte, že...

... **obezitou v ČR trpí až 60 % lidí**, kteří jsou zároveň ohrožení i vyšším rizikem srdečních onemocnění nebo metabolickým syndromem?

...až **25 000 Čechů** ročně postihuje **mrtvice**?

...nebo že se **nemoci srdce a cév** spolu s vysokým cholesterolem podílejí každý rok až na **40 % úmrtí**?

Tyto a další smutné zajímavosti spolu s radami, jak se starat o své kardiovaskulární zdraví preventivně, najdete na webu srdcevlhve.cz. Tohle stojí za pečlivé čtení!

i-Dance roztančí české děti!



Sdružení sportovních svazů ČR a Český taneční svaz se spojily a 14. 5. 2024 spustily unikátní projekt i-Dance, který chce zábavnou formou rozhýbat české děti. V principu jde o aplikaci, do které mohou děti od 8 do 15 let nahrávat svá vystoupení kopírující známé taneční umělce. Umělá inteligence pak vyhodnotí, nakolik se jejich pohybový projev přiblížil originálům, a na podzim (24. 11.) se pak v Praze, v O2 Univerzum, v rámci tzv. i-Dance Challenge Show, utká 300 vybraných českých dětských tanečniců o titul toho nejlepšího! Více na i-dance.cz.

Letní významné dny

3. 6. Světový den jízdního kola

Máte doma kolo? V tom případě 3. června nezapomeňte tento geniální vynález a jeho používání oslavit pořádnou projížďkou. Jízda na kole prospívá našemu zdraví po fyzické i duševní stránce. Potěšíte svou svalovou hmotu. Bude se vám lépe spát i zvládat stres. Posílíte také kardiovaskulární a imunitní systém, ti nejmenší na kole potrénují soustředění, koordinaci i rovnováhu. A skvělá je také ohleduplnost cykloprovozu vůči životnímu prostředí. Především ve městech přispívá k celkovému snížení emisí a zlepšení ovzduší a pomáhá eliminovat dopravní zácpy.

23. 6. Mezinárodní olympijský den

Připomeňte si měsíc před začátkem olympijských her v Paříži jejich hlavní myšlenky vztahující se k fair play. A pak si přečtěte rozhovory s českými olympioniky na straně 22!

8. 6. Světový den boje proti nádorům mozku

Tento den upozorňuje na problematiku výskytu a léčby mozkových nádorů. Ty patří k těm rizikovým, základným. Prognóza jejich vyléčení je individuální, a ne vždy příznivá. Zbystřete, zejména pokud trpíte častými neustupujícími bolestmi hlavy. V takovém případě se poradte se svým praktickým lékařem a nechte se vyšetřit neurologem.

14. 6. Světový den dárců krve

Pojďte si připomenout důležitost darování zdravé a bezpečné krve a také poděkovat dobrovolným dárcům. Proč právě v tento den? Protože 14. 6. 1868 se ve Vídni narodil držitel Nobelovy ceny Karl Landsteiner, který objevil Rh faktor v krvi. Na jeho práci navázal v českém prostředí Jan Janský, který v roce 1907 prokázal existenci čtvrté krevní skupiny a představil přesnou klasifikaci skupin. Janského jméno nese plaketa věnovaná pravidelným dárcům krve.

18. 6. Den otců

Stejně jako Den matek je i Den otců důležitým rodinným svátkem, kdy malé i dospělé děti svým tatínkům vyjadřují úctu a lásku. Ukažte i vy svému tátovi, že si ho vážíte a že ho máte rádi. Nemusíte vymýšlet drahé dárky, nejlepším vyjádřením lásky je společně strávený čas. Někdy stačí jen obejmout, zeptat se, jak se má... A pokud už tohle udělat nemůžete, prostě jen vzpomínejte na to nejlepší, co jste společně prožili.

26. 6. Mezinárodní den boje proti zneužívání drog

Kompletní název říká, že jde o Mezinárodní den boje proti zneužívání drog a nezákonnému obchodování s nimi. Má za úkol upozornit na nebezpečí spojená s užíváním drog a podporuje prevenci drogové závislosti. Důraz je kladen také na důležitost uceleného přístupu a spolupráci napříč státy a organizacemi v boji proti obchodu s drogami, který představuje vážnou hrozbu pro zdraví i bezpečnost společností po celém světě.

20. 6. Začátek astronomického léta

Horké dny nás sice letos překvapily už po Velikonocích, ale léto je léto. Období plné radosti, dovolených, dobrodružství a nezapomenutelných chvil strávených s rodinou a přáteli miluje asi každý. Ať už si užijete odpočinek u vody, cestování nebo klid a pohodu na zahradě, vychutnejte si léto co nejvíce venku. Grilujete s rodinou, uspořádejte piknik pro přátele nebo vyrazte na divadelní představení pod širým nebem.

21. 6. Mezinárodní den jógy



Cvičíte jógu pravidelně nebo se jí chystáte konečně vyzkoušet? Využijte oslav Mezinárodního dne jógy a přidejte se k nějaké z pohybových akcí, které tento den probíhají. Jóga pochází z Indie a spojuje v sobě nejen fyzické cvičení, ale také meditaci, dýchání a celkovou harmonii těla a mysli. Cvičit ji může úplně každý: děti, dospívající, lidé středního věku, senioři... Pravidelným cvičením posílíte a protáhnete tělo, zbavíte se stresu a jako bonus se nabijete energií a životním elánem.

27. 6. Den slunečních brýlí

Sluneční brýle chrání zrak před UV zářením při jeho nadměrné expozici. V tento den proto na sociálních sítích sdílejte svou fotku ve slunečních brýlích a nezapomeňte doplnit hashtagy #SunglassesSelfie a #NationalSunglassesDay. Ale pozor: při běžném osvětlení nechte „dělat oči svou práci“ a sluneční brýle zbytečně nenoste, lidské oko je stvořeno pro pobyt na světle.

28. 7.

Světový den boje proti žloutence

Tento den se narodil Dr. Baruch S. Blumberg, jenž v roce 1967 objevil virus hepatitidy B a vyvinul i vakcínu proti ní. V roce 1976 pak získal Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu. Připomínáme si nejnebezpečnější žloutenky B a C, hovoříme o léčbě i prevenci, tedy dodržování hygienických pravidel. K těm patří mytí rukou, bezpečný sex, omývání zeleniny a ovoce či zákaz sdílení kartáčků na zuby.



6. 7. Světový den polibků

Víte, že líbání je skvělý spalovač kalorií, zapojujete při něm 146 svalů, uvolňují se při něm hormony štěstí a snižuje se produkce stresových hormonů? Je vědecky dokázáno, že lidé, kteří se líbají, žijí až o pět let déle. Líbání totiž posiluje činnost srdce a imunitního systému. Oslavte tento den pořádným polibkem a zkuste si ho dopřávat se svým partnerem či partnerkou každý den.

30. 7.

Mezinárodní den přátelství

Často na to zapomínáme nebo bereme své přátele jako samozřejmost, ale přátelství samozřejmostí není. Je třeba o něj pečovat jako o důležitou součást našich životů. Z mnoha důvodů:

- Pomáhá nám vypořádat se se stresem a činí nás šťastnějšími.
 - Zlepšuje kvalitu našeho života i díky smíchu, který společně s přáteli zažíváme.
 - Učí nás lepší komunikaci, upřímnosti a také empatii.
 - Pomáhá nám překonat těžké okamžiky v životě a znamená podporu ve chvílích, kdy jdeme za svými sny.
- Zbývá se zeptat: kdy jste se naposledy setkali se svými přáteli?

1.–7. 8.

Světový týden kojení

Kojení představuje nej přirozenější způsob výživy dítěte, má pozitivní přínosy nejen pro samotné miminko, ale také pro maminku. Posiluje i jejich vzájemnou vazbu. Na důležitost kojení upozorňuje již od roku 1992 Světový týden kojení, který se každoročně slaví v týdnu od 1. do 7. srpna ve více než 170 zemích. Podporuje kojení a zlepšení zdraví dětí a matek po celém světě.

Kojení je skvělé, protože...

- nestojí žádné peníze a je ekologické
- mléko v prsu je neustále připraveno a má vždy ideální teplotu a chuť
- je to nejčastější způsob uspávání dětí
- když je dítě nemocné nebo mu rostou zoubky, pomáhá zmírnit bolest a nepohodu
- v mateřském mléce jsou protilátky, které chrání dítě před různými nemocemi
- ženě po porodu pomáhá s rychlejším zavínováním dělohy, zmírňuje poporodní krvácení
- a má mnoho dalších výhod a přínosů...

Více o kojení se dočtete na stranách 44–47.

8. 8.

Mezinárodní den ženského orgasmu

Bývá to chvíle naprostého blaha a jenom málo věcí v životě se vyrovná té extázi, kterou orgasmus představuje. Jen kolem něj koluje řada mýtů a mnohé z žen jej nikdy nezažijí. Tento den má za cíl podpořit sexuální osvětu, pomoci rozbít tabu spojená se sexualitou žen a přispět k diskusi o důležitosti sexuálního uspokojení žen v rámci zdravého sexuálního života.

Eva a Karolína Holubovy

"Cesta je cíl"

Matka a dcera. Dokážou se spolu smát, pracovat, vymýšlejí společné projekty, dají na názor jedné či druhé. Co je pro ně v životě důležité, proč je pro ně zásadní psychická pohoda a jak se těší na léto?

TEXT: **Petra Lamschová,**
FOTO: **Matěj Paprčiak,**
MAKE-UP: **Martina Routková,**
STYLING: **Karolína Holubová,**
ASISTENT: **Theresa Snášel**

Evo, vy jste uznávaná a oblíbená česká herečka, Karolíno, vy módní fotografka, která vystudovala prestižní školy ve Velké Británii. Dá se říct, že obě se věnujete kreativnímu způsobu práce. Je kreativita to, co vás spojuje? (Samozřejmě kromě toho, že jste matka a dcera...)

E: To asi vůbec nedokážu pojmenovat, aniž bych se do toho zapletla. Nevím pořádně, jak kreativita spojuje lidi. A upřímně, nepotřebuju to mít pojmenované. Máme společný i individuální humor, kterým se doplňujeme nebo inspirujeme. Dojímají nás i pobuňují stejné věci. Dopřáváme si stejnou míru svobody, tzn. nechceme být za každou cenu originální, ale ani konzervativní. Svoboda, posedlost, hledání, odvaha riskovat i pochybovat.

K: Myslím, že nás spojuje hodně věcí, včetně té lásky nebo potřeby kreativity. Spojuje nás ale i morální kompas, kterým se obě snažíme řídit. Spojují nás názory na životní prostředí, láska k módě, ale i k udržitelnému a šetrnému přístupu. Já rozhodně mohu potvrdit,

že v mém způsobu práce je kreativita absolutně zásadní. Jsem vždy vděčná, že se na svých pracovních příležitostech mohu podílet i kreativně a autorsky.

Jak vůbec došlo na to, že jste založily společnou agenturu HOLUBICE AGENCY?

E: Když si Kája uvědomila, že nechce být pouze módní fotografkou, začala vymýšlet různé projekty a součástí některých z nich jsem byla i já. No, a k jejich realizaci bylo potřeba zřizovatele – a než se s někým dohadovat, tak jsme se rozhodly velet si samy. Asi prvním z projektů byl nápad napsat knížku, pak natáčení cestopisů z pobývání na Sicílii, divadelní workshopy s Matějem Paprčiakem...

Kolik dalších společných projektů máte vlastně na svém kontě?

E: Hrajeme divadlo, pořádáme besedy, zajímáme se o charitu. V současné době Kája vede volební kampaň pro svého bratra Adama do EP na kandidátce STAN s č. 12.





K: No ty jo, zkusím spočítat... Psychohrátky, teď jezdíme s talk show Holubice: Dcera a matka roku, kterou jsme vytvořili spolu s Mišou Malicherem, pak osvětový podcast Menopauza není pauza, na kterém jsme zase pracovali společně s Vichy Laboratories. Nazkoušely jsme spolu divadelní představení Mě nezadusíš, kde máma režirovala a já si vzala na starost kostýmy a kreativní dohled, ale už dříve jsem se ve Studiu Dva podílela na inscenaci Revizor... Předtím nespočet foto projektů a rozhovorů. Asi se jen tak nedopočítáme. Je jich už hodně. (smích)

Natáčíte také podcasty s psychologem Jiřím Valáškem, kde se probírají vztahy, láska, duševní hygiena... Proč zrovna toto?

K: Protože jsou to témata, která mají velký smysl. Není to žádné plácání prázdné slámy. A v dnešní situaci, opravdu víc než kdy jindy, je potřeba se zajímat o své duševní zdraví a o svou psychiku.

E: Láska je téma, jímž se lidstvo zabývá napříč historií i generacemi. Duševní hygiena je záležitost, kterou jsme potřebovali už dávno, dávno před covidem. Pandemie to ještě umocnila. Já se otázkou duševní hygieny zabývám celý život. Je mi líto, že jsem dřív nepoznala někoho, jako je Jiří Valášek. Hodně věcí jsem objevovala sama, což je cenné, ale někdy to zbytečně zdržuje. Snažila jsem se čerpat informace z Junga či Freuda, ale všemu jsem nerozuměla. A navíc mám dojem, že leccos je z pochopitelných důvodů už svým způsobem zastaralé. Nebo jsem se upnula k různým guruům, pak se ukázalo, že jsou to buď lidé se zbytněným egem, nebo to byli šarlatáni a podvodníci. Naštěstí jsem je všechny brzy odhalila, neboť jsem rebel z podstaty velmi citlivý, a když už mi někdo začne vymývat mozek, tak si to zkrátka nenechám líbit. Pak mě Kája seznámila s Jiříčkem a bylo to. Učaroval mi okamžitě. Máte se nač těšit! Jde nám o jakési přednášky a kurzy, které by měly pomoci zvládat život a jeho překážky, ale i jeho výhry a dary.

Možná na základě toho vznikly Psychohrátky, populární zábavná show o duševním zdraví...

E: Anoooo, na základě toho vznikly. A připravujeme nové, obsahem i formou.

K: Určitě to k tomu vedlo a směřovalo. Jiří Valášek, neboli Jiříček, jak mu s láskou říkáme, je výborný psycholog a úžasný rétor a jeho přehled a výklad je více než inspirativní. A jelikož jsme spolu natáčeli podcasty, napadlo nás, že bychom to chtěli posunout někam ještě dál. A tak vznikly Psychohrátky. Ten nápad se líbil mamině i Matějovi, a hned je napadlo, že by tam mohla být taková zábavná složka, která pomůže divákům odborné informace lépe vstřebat.

Duševní hygiena je záležitost, kterou jsme potřebovali už dávno před covidem. Pandemie to umocnila.

Mimochodem, myslím, že duševní zdraví je v současném světě – kde je kladen velký důraz na výkon, ale vnitřní pocity lidí se řeší spíše okrajově, nebo když už je skoro pozdě – velké téma. Co myslíte? Jak to vidíte, Evo, vy?

E: Myslím, že to bylo velké téma vždycky, jenom se o tom nevědělo, nemluvílo, nepojmenovávalo se to. Ale co jiného je třeba zpověď u křesťanského kněze či u rabína, než pohovor s psychologem, určitý druh psychoanalýzy. Bohoslužby či pohanské rituály jsou vlastně terapie. Modlitba a rozjímání, to jsou meditace. Je to také forma duševní očisty, která je nutná, aby v nás zavládla harmonie. Já bych se tím výkonem moc nezabývala, nevzbuzuje to pozitivní myšlení. Důležitý je pro mě proces při práci či jakékoliv činnosti. Tedy cesta je cílem.

A rovnováha. A nebát se chaosu, může přinést spoustu podnětů a vyprovokovat k nebývalým činům, nečekaným postojům.

A jak to vidí za mladší generaci Karolína?

K: Vnímám, že mladá generace to má v dnešní době a v dnešní společnosti opravdu těžké. Jsme neustále konfrontováni výkony ostatních jedinců. Neustále zařazováni do všemožných žebříčků, mám pocit, jako bychom pořád museli někam sprintovat. Už včera bylo pozdě. Není čas se hledat. Není čas zastavit, zpomalit a trochu se rozhlédnout a zamyslet, kam že to vlastně běžím a proč tam běžím.

Možná vyplouvají na povrch témata, která tu nejspíš byla vždy, ale přilíh se o nich nemluvílo nebo nemluví: deprese, sebepoškozování, zneužívání dětí, násilí na ženách, postoj justice ke znásilnění, sebevraždy či sebevražedné sklony dětí, nedostatek psychologů a psychiatrů, at' už pro dospělé či pro děti.

E: Tohle už tu je dávno, ale myslím, že buď v naší generaci či možná pouze v nás, co jsme vyrostli za ostatních drátem, je ostych o těch věcech mluvit věcně a konkrétně. Někteří se je stydíme i poslouchat. Kája mne naučila a učí být otevřená a vstřícná ke komunikaci.

Možná spoustu problémů vyplývá z toho, že spolu lidé nekomunikují. Začíná to v rodině a pokračuje přátelskými vztahy či vztahy na pracovišti...

E: Ano, stydí se mluvit upřímně a otevřeně o sobě samých a nebaví je poslouchat o druhých. My jsme obě s Kájou HSP (Highly Sensitive Person, pozn. aut.), takže si buď jdeme naproti, běžíme k sobě s otevřenou náručí, nebo se taky obě dovedeme naopak „šprajcnout“. Jenže obě si uvědomujeme, že chceme rozumět jedna druhé, tak si k sobě prokoušeme zase cestu zpátky.

Co považujete ve vztahu vás dvou za zásadní?

E: Na Káje mě baví všechno. Její opravdovost, zvidavost, odmítání pokrytectví a alibismu. Jde za svými sny a plány poctivě, nevyšlapanou, často nejméně pohodlnou cestou. Za zásadní v našem vztahu považuju její velkorysou a obětavou lásku vůči mně.

K: Pro mě je nesmírně inspirativní mamiččina hluboká duše. Je velmi sečtělá, vzdělaná, ale také moudrá! Být v její přítomnosti je obohacující. Nikdy mě nepřestane bavit její postoj k životu a její nadhled.

Máte to štěstí, že spolu fungujete nejen jako matka a dcera, ale také jako kolegyně. Má to nějaká úskalí, nebo je výhoda, že se velmi dobře znáte?

E: Já vidím velké výhody v tom, že se známe, že si věříme. Vážíme si jedna druhé. Nevýhodou může být, že jsme spolu hodně a že toho máme moc.

K: Určitě to má svá úskalí, ostatně jako všechno. Ale řekla bych, že převažují výhody. Jednak se dobře známe, jednak si vážím toho, že máma je snad jeden z nejpracovitějších lidí, co znám, absolutní profesionálka, od které je radost se učit. A do toho si prostě rozumíme, máme stejný humor a víme, že ani jedna není z cukru a ledacos snese a unese.

Téma matka a dcera je vlastně také vaše další populární show, se kterou jezdíte po různých městech České a Slovenské republiky. Co lidi nejvíc zajímá?

E: Není nic, co by bylo nejvíc. Je to hodně pestré. Zásady, drby, souznění, hádky, historky z natáčení i ze života. Provokace: kdy a proč jsme se na sebe naštvaly...

K: Máma. (smích) Ne, dělám si legraci, nejvíc lidí asi zajímá náš vztah s mámou a naše spolupráce, hned v závěsu je scéna s těžítkem z Pelíšků.

V dnešní době ke komunikaci patří bezesporu i sociální sítě. Evo, váš účet sleduje přibližně 230 tisíc lidí. Baví je nepochybně i to, že s lidmi komunikujete, že vaše příspěvky jsou nejen

momentkami z vašeho života, že odrážejí postoje k aktuálnímu dění, k historii, že v sobě mají vtip, nadhled, nadsázku... Jak vlastně vaše příspěvky vznikají?

E: Ta komunikace mne baví především. Příspěvky vznikají, když nemůžu spát, nebo když jedeme někam daleko na zájezd.

Pro někoho jsou sociální sítě prostorem, kde si vytvářet image dokonalého, nereálného života. Jak s virtuálním světem udržet takový „zdravý“ vztah, jako máte vy?

Vidím velké výhody v tom, že se známe, že si věříme. Nevýhodou může být, že jsme spolu moc.

E: Sociální sítě beru jako báječnou možnost komunikace s lidmi, s nimiž bych neměla šanci se potkat, zároveň si ale uvědomuju, že je to svět virtuální, který by v žádném případě neměl sloužit jako náhrada toho reálného. Měl by inspirovat, obohacovat o informace, názory a počiny. Může obohacovat i o vztahy, nikoli je nahradit. Kdysi jsem se na FB seznámila s úžasnou ženou, která by mi mohla být matkou. V den našeho seznámení jí byla diagnostikována těžká forma rakoviny. Naše přátelství přerostlo i do opravdického života. Bože, ty víš, jak moc mi byla blízká! Jak mi je blízká i potom, co odešla. Jak mi jsou blízké další ženy, které jsem díky sociálním sítím poznala. Jak blízká mi navždy zůstane Olinka Joklová a jak je mi blízká její Dobrá Máma. Jak se těším, až obejmu „Marmelády s příběhem“! Jak se zájmem sleduju Instagram například Milionu chviliek pro demokracii, Člověka v tísni, Lékaře bez hranic nebo zatím bohužel neznámý profil Tlustá

čára, což je iniciativa, která se stará o spoluobčany bez domova. Ale sleduju i své oblíbence Marcella Mastroianniho, Leonarda DiCapria či galerii Peggy Guggenheim v Benátkách...

Jak k sociálním sítím přistupujete, Karolínko, vy? Přece jen, pohybujete se v lehce odlišném uměleckém světě. Pracovala a žila jste v Londýně jako fotografka, modelka a stylistka...

K: Sociální sítě jsou bezesporu dobrý nástroj. Tedy dobrý sluha, ale špatný pán, ba dokonce bych řekla, že umějí být pěkný lichvář. Já se snažím držet si od nich alespoň nějaký ten odstup, i když tedy, tím, že s nimi denně pracuji, tak to jde občas docela těžko.

Jak užíváte společného času, když nepracujete? Když jsme si domlouvaly rozhovor, tak mi Karolína prozradila, že si vás, Evo, bude muset napsat do diáře. A že nebyť HOLUBICE AGENCY, asi byste se neviděly?

E: Neviděly? Nebo naopak, měly bychom více volného času zajít si na oběd, do galerie, po nákupech, do přírody a tak dále...

Co teď rezonuje vašim životem a světem?

E: Válka, nemoci, pandemie. Úžasní lidé, kteří nezapomínají na ty, co jsou v tísni. Snaha měnit demokratický právní stát v autokracii. Klimatické oteplování a jiné plundrování planety, kterému se ignorantí posmívají.

Jak se těšíte na léto? Jak ho letos plánujete obě strávit?

E: Léto bude opět pracovní. Představení na letních scénách Studio Dva a Divadlo Kalich, natáčení seriálu Jedna rodina. Volné dny a toulání se po vlasti. Příprava na zkoušení nové hry pro Studio Dva s Matějem Paprčiakem. Doufám i v návštěvu Slovenska, nikoliv pracovní, ale rekreační.

K: Na léto se těším strašně moc. Hodlám ho strávit někde v přírodě, s pejskama u vody, sportovně, ale i pracovní. Když se zadaří, pojedu v srpnu na herecký kurz do Londýna.

A taky na podzim připravujeme ve Studiu Dva novou hru s mámou a Matějem Paprčiakem, kterou mám tu radost a čest režisrovat, a už v létě se na to chci připravovat.

Pojedete také na Sicílii?

E: Tam se dostaneme až na podzim, ale jedeme všichni, kdo se podílíme na nové hře pro Studio Dva (režisérka Karolína Holubová; herci Paprčiak, Holubová starší), budeme i pracovat na inscenaci.

Právě na Sicílii jste si pořídila domeček. Čím vám učarovala?

E: Byli jsme tam na návštěvě před 12 lety u kamarádky, zamilovali jsme se a koupili dům. Až teď ho dáváme dohromady, pomalu, jak nám to rozpočet dovolí, ale krásně. Sicílie mi učarovala přírodou, památkami, jídlem, stylem života, ale nejvíc lidmi. Zeměkoule se tady točí pomaleji, soused si více cení souseda, přátel a samozřejmě rodiny. Panuje tu fungující lidská pospolitost, nekvete tu závist. Máme tu už životní sicílské, ale i belgické a české přátele. A Káju, Matěje a Adama přijali mladí mezi sebe a už jsou svoji. Vlastně se dá říct, že jezdíme na ten magický ostrov hodně za lidmi.

Předpokládám, že tam můžete vypnout a odpočinout si od práce víc než někde v letovisku. Jak tam trávíte čas?

E: My nejezdíme do letoviska, ale do „místřáckýho“ městečka, takže tu žijeme normálním životem, ale sicílsky. Tedy ráno vstát a jít na trh, stavit se na káfičko v Cafe Centrale, pak buď k vodě, na výlet, nebo něco dělat na baráku, ale taky pracovat na projektech HOLUBICE AGENCY. Po obědě siesta, odpoledne práce či legrace, večer u přátel, u knížky nebo na Piazza Marconi posezení s přáteli v Cafe Centrale, případně koncert, divadlo, film (jako diváci) pod širým nebem. A někdy i karaoke a tance tamtéž. Občas večerní grilování u přátel či u nás.

A jak se líbí na Sicílii vám, Karolíno?

K: Miluju Sicílii! Jednou si tam pořídím olivový sad a zřídím útulek či nějaký azyl pro opuštěná a týraná zvířata.



Víte, jak můžete

kombinovat léky?

Za „lékové interakce“ označujeme vzájemné ovlivnění dvou nebo více léků mezi sebou. Navíc nastávají nejen mezi různými léky, ale také mezi léky a potravinami, nápoji, doplňky stravy a bylinnými produkty. Víte, na co si dávat pozor?

TEXT: František Tlapák

Interakce mohou být našemu zdraví prospěšné, např. díky záměrné kombinaci více účinných látek, která posiluje žádoucí účinek (tomu se jinak říká také synergie). Stejného účinku je tak možné dosáhnout třeba i při použití menších dávek jednotlivých léčiv, což snižuje jejich potenciální negativní vedlejší účinky. Využívá se toho například u kombinace některých léků na vysoký krevní tlak, u antibiotik, protinádorové léčby atd.

V případě nevhodné kombinace mohou být ovšem interakce naopak rizikem pro naše zdraví a vyvolat významné nežádoucí reakce. Zejména lidé užívající více léků současně by proto měli možným interakcím věnovat velkou pozornost, poradit se s ošetřujícím lékařem nebo lékárníkem. A zvlášť při změnách medikace si s nimi ověřit, že všechny předepsané léky a jejich kombinace jsou v pořádku. (Do skupiny rizikových patří velké množství lékových interakcí, některé jejich příklady najdete v rozhovoru s PharmDr. Josefem Suchopárem na straně 18.) Je proto také užitečné mít při sobě seznam léků, které pravidelně užíváte, aby je mohl lékař nebo lékárník zkontrolovat a správně vyhodnotit i v případě, že nebude mít přístup do vašeho elektronického lékového záznamu.

OZP POMÁHÁ

S kontrolou lékových interakcí pomáhá klientům OZP online aplikace, kterou mají zdarma k dispozici v klientském portálu VITAKARTA. Možné nežádoucí účinky kombinace většího množství léků, potravin, nápojů a bylinných preparátů si tak můžete kdykoli sami ověřit třeba přímo v lékárně nebo před nákupem volně prodejných léčiv.



Druhy interakcí

Existuje hned několik typů interakcí, jejichž odborné názvy mohou působit složitě, ale ve skutečnosti jsou snadno pochopitelné i pro laiky:

Ještě před vstřebáním v organismu

FARMACEUTICKÉ INTERAKCE

Typickým příkladem jsou situace, kdy k některým typům léčiv dávají lékaři a lékárníci upozornění např. „při užívání nekombinujte lék s mléčnými produkty“, „neužívejte současně hořčičik“ a podobně. Nevhodná kombinace může ovlivnit vstřebatelnost a následnou koncentraci léčiv v organismu, a tím i účinnost léčby. Většinou stačí jen upravit načasování a rizikových kombinací léků a dalších produktů se vyvarovat dvě hodiny před užitím léku a dvě hodiny po něm.

V průběhu vstřebávání do organismu

FARMAKOKINETICKÉ INTERAKCE PŘI VSTŘEBÁVÁNÍ

Způsobují zesílení, snížení, anebo dokonce až zablokování účinku léku. Mezi nejnebezpečnější interakce tohoto typu patří nevhodná kombinace některých léků s grapefruity nebo grapefruitovou šťávou. Důvodem je ovlivnění metabolismus těchto léků, který za normálních podmínek probíhá v játrech. Tak například lék používaný při léčbě vysoké hladiny cholesterolu simvastatin může dosáhnout 10x vyšší koncentraci v krvi, tedy 10x zvýšit riziko vzniku nežádoucích účinků, jestliže ho zapijeme grapefruitovou šťávou. Extrakt z třezalky tečkované zase za určitých okolností navozuje zvýšení schopnosti rychleji odbourávat léky, a to tak, že jejich účinek může selhat, což dokumentuje významné zvýšení hladiny „zlého“ LDL cholesterolu

u pacientů léčených dalším lékem používaným při léčbě vysoké hladiny cholesterolu, atorvastatinu, pokud pacienti začali užívat extrakt z třezalky. Naopak pozitivní podobu může mít farmakokinetická interakce při léčbě vysokého krevního tlaku, srdečního selhání nebo nedostatečnosti, optimalizaci hladiny cukru a cholesterolu, kde lze nedostatečný účinek jednoho léku posílit kombinací s dalším.

Po vstřebání organismem

FARMAKODYNAMICKÉ INTERAKCE

Způsobují zesílení nebo snížení, až dokonce ztrátu účinku léku. Například pacienti léčení lékem na „ředění“ krve warfarinem, kteří začnou užívat vitamin K, např. ve formě multivitaminového přípravku, musí počítat s tím, že se účinek warfarinu sníží, anebo dokonce při užívání vysoké dávky vitaminu K úplně vymizí a hrozí vznik krevní sraženiny.

Po vstřebání organismem

FARMAKOKINETICKÉ INTERAKCE

Při své cestě organismem, při rozmisťování do orgánů a krve a během přeměny na aktivní nebo neaktivní molekuly, reaguje léčivo s látkami obsaženými v nápojích, v bylinkách atd. Podobně jako v předchozích případech může dojít k ovlivnění účinnosti a koncentrace léčiva, což může mít významný vliv na průběh léčby a případně vyvolat nežádoucí účinky.

Při vylučování z organismu

FARMAKOKINETICKÉ INTERAKCE

Způsobují zabránění nebo naopak urychlení vylučování

léku močí nebo žlučí, v důsledku čehož se mění účinek léku nebo výskyt jeho nežádoucích účinků. Příkladem může být lék používaný k léčbě cukrovky metformin, který se v organismu neodbourává, ale je vylučován ledvinami v nezměněné podobě. Jeho vylučování mají na starosti transportní systémy, které mohou některé léky blokovat, a tím zvyšovat koncentrace metforminu, které pak vedou nejen k většímu účinku na hladinu krevního cukru, ale i ke zvýšení některých závažných nežádoucích účinků.

Nástup účinku a vstřebávání léčiv může významně ovlivnit i naše strava a správné načasování jídla a užívání léků. Je proto důležité řídit se doporučeními lékárníka, která vám dává při vydávání léku.

Špatný postup v nemocnicích

Společnost DrugAgency v roce 2024 zjišťovala obvyklou praxi při zapíjení léků v nemocnicích. Oslovila 55 zařízení v ČR, odpovědi poskytl 35 z nich. Základní otázka byla, jestli nemocnice mají interní doporučení pro podávání léků. Z oslovených je měly tři. Většinou pacienti zapíjejí léky čajem a jinými nevhodnými nápoji. Nelze vyloučit, že se to týká i těch, kteří užívají tzv. kritické léky ve vztahu k čaji, např. na vysoký tlak. Management v nemocnicích často netuší, že nápoj má vliv na účinnost léčby (viz str. 19), vznik nežádoucích účinků i hospitalizaci vyvolanou nežádoucími účinky nesprávně podávaných léčiv.

PharmDr. Josef Suchopár

Podceňovat interakce léčiv je velmi riskantní

Většinu lékových interakcí lze zabránit. A stačí k tomu málo: požádat o konzultaci lékaře, lékárníka, nebo použít speciální aplikaci. Tu vyvinula společnost DrugAgency a právě s jejím zakladatelem PharmDr. Josefem Suchopárem jsme mluvili o tom, proč je důležité lékové interakce ověřovat.

V momentě, kdy spolu hovoříme, se mimo jiné projednává novela zákona o veřejném zdravotním pojištění a vy jste se zmiňoval, že byste rád do jejího znění propasal i problematiku lékových interakcí, je to tak?

Bezpochyby. Jestliže novela zákona o veřejném zdravotním pojištění zdůrazňuje prevenci a umožňuje odměnit pacienta za to, že absolvuje předepsané preventivní prohlídky, je na místě, aby její součástí byla i otázka prevence lékových interakcí. Nicméně v tuto chvíli, ve fázi připomínek, tam není ani zmínka.

Pojďme tedy i proto poukázat na závažnost problematiky, připomenout, proč je prevence lékové interakce zásadní...

Důvody jsou nejméně tři. První, nejdůležitější, spočívá ve vyšší bezpečnosti terapie pro pacienta. Některé kombinace léků totiž mohou v důsledku lékové interakce zvýšit výskyt nežádoucích účinků, vést ke změně účinku, nebo dokonce ke ztrátě účinku toho léku.

Zadruhé: Pokud dochází u pacienta k lékovým interakcím nebo negativním účinkům, je častěji hospitalizován, a to stojí zdravotní pojišťovny nemalé prostředky. Ze statistik víme, že v důsledku významných lékových interakcí je hospitalizováno mezi 10 až 20 procent osob, u kterých k takovým interakcím dochází. A to reprezentuje v České republice desetitisíce pacientů za rok!

Třetí rovina je také bezpečnostní, tentokrát ale z hlediska předepisujícího lékaře. Lékař má za povinnost minima-

lizovat rizika farmakoterapie u pacienta. A kdyby předepsal kombinaci léků, která představuje opravdu veliké riziko, a pokud by se pacientovi něco stalo, tak je dotyčný lékař hmotně i právně odpovědný za škodu, která by pacientovi vznikla.

Jako další možnost eliminace těchto rizik jste v DrugAgency vyvinuli aplikaci na kontrolu lékových interakcí. Jak funguje?

Soustřeďuje údaje o léčích nově publikované v odborné literatuře, sleduje stav registrací a změn registrací léčivých přípravků. Obsahuje obrovské množství informací. Kdybychom je vytiskli, tak jsme rozsahem větší než Ottův slovník naučný. Jde o systém, který podléhá notifikaci Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Miliardy korun ročně

jsou odhadované finanční dopady lékových problémů – duplicitní předepisování, lékové interakce, hospitalizace v důsledku nežádoucích účinků způsobených lékovou interakcí.

Každý registrovaný lék, když vstupuje na český trh, zkoumáme a zjišťujeme, jestli nemá lékové interakce. A pokud, tak se určitě objeví v databázi. Vkládáme do ní i léky, které nejsou registrovány v ČR, ale v některé evropské zemi. Statistice občanů ČR vyjíždí za prací do jiných evropských zemí, je zřejmé, že mohou užívat i takové léky. Nejčastější problémy s takovými interakcemi přitom pozorujeme u léků registrovaných v Polsku, Německu nebo Rakousku.



Jak vážně riziko interakcí je?

Podceňování tohoto rizika je podle mne velká chyba. Ale stejně tak by bylo špatně si myslet, že rizikové interakce jsou všude a nemůžeme žádnou kombinaci léků předepsat. My bychom se měli při každém předepisování léků zamyslet, jestli daná kombinace léků nemůže pacienta poškodit. Ale souběžně s tím bychom měli přemýšlet, jestli to není nemoc, která poškodí pacienta víc než lék, nebo jak velkou naději lék přinese tomu pacientovi pro zvládnání jeho nemoci. Máme informace z velkých populačních studií, do nichž byly zařazeny i statistice, v některých případech dokonce miliony pacientů. A z výsledků víme, že lékové interakce dokáží významně, ale opravdu významně ovlivnit průběh léčby.

Můžete uvést příklad nějaké takové studie?

Rád bych upozornil na zajímavou práci autorů z Farmaceutické fakulty v Hradci Králové. Koncem roku 2023 publikovali analýzu podávání léků v nemocnicích. A z ní vyplývá, že u každého sedmého léku podávaného ve čtyřech nemocnicích zapojených do této studie byla zaznamenána chyba v souvislosti s nevhodným nápojem nebo nevhodným jídlem. Přece není nutné, aby každý sedmý pacient v nemocnici měl svoji medikaci nastavenou špatně. A to se jedná jen o zapíjení léků a vztah léků a potravy. A teď si představme, že do toho vstupují ještě lékové interakce.

Jaké jsou tedy nejčastější interakce s nápoji a potravinami?

Co může léky ovlivňovat



GREPOVÁ ŠŤÁVA

brání transformaci léků v játrech

ZELENÝ A ČERNÝ ČAJ

ovlivňují vstřebávání léků



NÁPOJE OBSAHUJÍCÍ KOFEIN

významně urychlují vstřebávání léků

TŘEZALKA A MÁTA

urychlují odbourávání léků v těle



Asi nejnámější nápoj z hlediska interakcí je grapefruitová šťáva, která brání odbourávání léků v játrech. Tím zvyšuje jejich koncentrace v krvi, což vede ke zvýšení rizika nežádoucích účinků. Třeba lék na vysokou hladinu cholesterolu simvastatin, pokud se zapije grapefruitovou šťávou, dosahuje v těle více než desetinásobné koncentrace než obvykle. A to je spojeno s nežádoucími účinky a projevuje se to v tomto konkrétním případě svalovými obtížemi projevujícími se svalovou slabostí, svalovou bolestí a dalšími poruchami, a může to v extrémním případě vést až k hospitalizaci pacienta.

A nějaké obvyklejší nápoje?

Jiný efekt mají nápoje, které obsahují kofein, nebo přímo káva, protože významně urychlují vstřebávání léků, tedy ovlivňují i jejich maximální koncentraci v krvi. To může být spojeno s příznivým efektem, např. s rychlým nástupem účinku analgetika při bolesti hlavy, ale může to mít i negativní efekt daný rychlejším vstřebáváním některých protizáchvatových léků používaných při léčbě epilepsie, což může být doprovázeno nežádoucími účinky.

Existují kombinace s opačným efektem?

Ano, jsou tu nápoje, které u některých léků zhoršují jejich vstřebávání. Ne-

zvyšují koncentrace léčiva v krvi, ale naopak snižují. Lék pak nefunguje, jak by měl. Týká se to třeba řady léků na vysoký krevní tlak. Když se zapijí černým nebo zeleným čajem, tak se hůře, nebo dokonce podstatně hůře vstřebávají. O 50 %, v některých případech i více než o 90 %(!), což bývá spojeno se ztrátou účinku.

V praxi pak pacient přijde k lékaři, ten mu změní krevní tlak, pacient ho má pořád vysoký, i když bere lék pravidelně. Ale zapijí ho čajem. A tak mu lékař předepíše další lék, zdravotní pojišťovna to zaplatí, a když jej pacient dál zapijí černým čajem, nefunguje ani ten. A představte si, že se bude jednat o lék k léčbě nádorových onemocnění. Co se stane, když se vstřebá jen ze 30 %, protože ho pacient nevhodně zapijí čajem?

Zní to neuvěřitelně!

Podobně účinných nápojů je více. Ovocné čaje, pomerančová šťáva, jablečný mošt... Proto je důležité ověřovat možné interakce léčiv, potravin a nápojů s využitím maximálního množství dostupných informací. Například s pomocí naší aplikace, kterou mají k dispozici ve své VITAKARTĚ i všichni klienti OZP. Samozřejmě, zjištěná nežádoucí interakce s nápojem, třeba s tím černým čajem, neznamená, že pacient nesmí černý čaj pít vůbec. Může, ale nejdříve dvě hodiny poté, co užije lék – ten zapije

vodou. Protože za ty dvě hodiny se lék ze střeva vstřebá, a čaj tím pádem nemůže jeho vstřebávání narušit. K tomu chci doplnit, že z provedených klinických studií víme, že vliv ani na odbourávání, ani na transport léků, nemá citronová šťáva. Tedy voda s citronem k lékovým interakcím nevede. Čaj s citronem ano, protože obsahuje čaj.

Co když léčbu doplňujeme o bylinky a přírodní medicínu?

Také řada bylinek, přírodních doplňků stravy a speciálních potravin dokáže zvýšit nebo snížit koncentraci léku v krvi. Jako příklad uvedu mátu peprnou. Obsahuje mentol, což je látka, která snižuje účinek některých léků, protože urychluje jejich odbourávání v těle. Zatímco lék za normálních okolností funguje správně, pokud se kombinuje s pravidelným užíváním máty, klesá jeho účinek i o 50 %. Nebo třezalka tečkovaná. Ta má mezi bylinkami jeden z největších vlivů na urychlení odbourávání léků, takže léky jsou pak méně účinné. Dokonce existuje doporučení nekombinovat ji s antikoncepcí, může dojít k jejímu selhání.

Máte ještě nějaké doporučení?

Nejlepší prevencí vzniku nežádoucích interakcí léčiv s nápoji je zapíjet léky čistou, pokud možno neperlivou vodou. Je to levné, snadno dostupné a neúčinnější řešení.

ZAKLADATELÉ OZP:

Jak Volači a Klikači okrádají

Česko

Útoky kybernetických podvodníků se nevyhýbají nikomu a jsou stále zákeřnější a rafinovanější. V České republice napálili tzv. Volači a Klikači v uplynulém roce stovky tisíc lidí, které dohromady okradli o více než miliardu korun.

S kyberprostorem je spojený každý zhruba desátý trestný čin v Česku. Naštěstí díky investicím bank do ochranných mechanismů a díky soustavné preventivní činnosti úspěšnost Volačů a Klikačů slábne. **Československé obchodní bance (ČSOB)** se meziročně podařilo snížit průměrnou škodu z útoku kyberpodvodníka na jednoho klienta o více než polovinu. V roce 2022 činila přibližně 140 tisíc korun, loni to bylo 60 tisíc korun. Nejlépe však proti kyberzločincům fungují informovanost, obezřetnost a prevence.

Kdo jsou Volači a Klikači?

Volači cíleně telefonují vytipovaným zranitelným osobám, snaží se je dostat pod tlak a vylákat z nich citlivé údaje. Volači se často představují jako zástupci banky, policie či poštovního subjektu, případně nabízejí „supervýhodné“ online investice. **Klikači** hromadně rozesílají podvodné e-maily a SMS, které už dávno nejsou psané češtinou se špatnou gramatikou a překlepy. Působí dost profesionálně. Nejčastěji se vydávají za dodavatele energií, státní instituce a velmi věrně napodobují přihlašovací stránky bank ve vyhledávačích. Oblíbené jsou také podvody na online bazarech.

Nebezpečný online svět?

Online svět sám o sobě nebezpečný není, ale je třeba se v něm bezpečně pohybovat a dodržovat určitá pravidla. Je to stejné, jako když chcete přejít rušnou ulici. Také se nejdříve rozhlédnete a přejdete ideálně na přechodu pro chodce. Když se budete držet pěti základních

rad, budete mít proti nástrahám Volačů a Klikačů obranu.

Nejčastější kyberpodvody Podvody na online bazarech

Při prodeji věcí prakticky na všech online bazarech platí rada, abyste si nikdy nenechávali posílat peníze na platební kartu. Jakmile tato nabídka zazní, jde na sto procent o podvod. Vždycky trvejte na převodu na účet. Když přistoupíte na útočnickův návrh, peněz se nedočkáte. Místo toho z vás falešnou platební bránou vyláká údaje o kartě, které se obratem pokusí zneužít, a vy tak můžete přijít o veškerý zůstatek na účtu.

Podvodné e-maily a SMS

Jde o e-maily nebo SMS zprávy, které na první pohled vypadají, jako kdyby je poslala vaše banka, dodavatel energií, telefonní operátor, správa sociálního zabezpečení, finanční úřad či doručovací společnosti (například Česká pošta, Zásilkovna, PPL...). Vždy obsahují odkaz, kterým – když na něj kliknete – otevíráte podvodníkům dveře do svého internetového bankovníctví nebo přístup k platební kartě. Proto si vždy ověřte, zda je e-mail nebo SMS pravá. Pečlivě zkontrolujte odesílatele e-mailu, případně telefonní číslo, ze kterého vám přišla SMS.

Mimořádně výhodné online investice

Online reklamy na až neuvěřitelně výhodné investice bývají falešné. Často se opírají o známou osobnost nebo logo známé

5 základních rad:
**JAK NENALETĚT
VOLAČŮM
A KLIKAČŮM**

- 1.** Mějte na paměti, že umí napodobit jakékoliv číslo i e-mail.
- 2.** Dejte pozor, vydávají se za bankéře či policisty a působí věrohodně.
- 3.** Nikomu nesdělujte citlivé informace.
- 4.** Vaše banka nepotřebuje znát váš PIN, ale Volač a Klikač ano.
- 5.** Buďte obezřetní – nenechte se vmanipulovat do časové tísně a vše si ověřte z více zdrojů.

instituce. Když na ně kliknete, dostanete se na stránku, kde na sebe máte zanechat kontakt. Obratem vám zavolá falešný investiční poradce, který se vás bude snažit přesvědčit k co nejnvýhodnější investici. Dokonce vám i nabídne, ať si instalujete aplikaci pro vzdálenou správu vašeho zařízení, aby vám se vším mohl pomoci. Nikdy takovému člověku nenaslouchejte a nikdy ho nepouštějte do svého počítače nebo mobilu. Peníze, které s ním „investujete“, už nikdy neuvídníte!

Falešný policista nebo bankéř

Zavolají vám z čísla, které na první pohled vypadá jako z banky nebo od policie. Vy dávají za bankéře, pracovníky call-center, policisty, finanční úředníky... Často pracují v týmu, ve volání se střídají a navzájem se kryjí, doplňují a potvrzují. Snaží se vás vystrašit, že byl váš účet napaden a je třeba peníze na něm okamžitě „zachránit“. Vzápětí z vás vylákají přihlašovací údaje nebo přístup do vašeho počítače. Neskákejte jim na lep. Jde o vaše peníze a vždy je dost času si vše ověřit u skutečné banky, policie či úřadu. Všechny banky disponují takovou mírou zabezpečení, že bez vaší přímé pomoci se podvodník k vašim penězům nemá šanci dostat.

Napodobenina přihlašovací stránky bank

Pokud využíváte ve svém počítači internetové bankovníctví a přihlašovací stránku do své banky otevíráte tak, že si ji vyhledáte v internetovém vyhledávači, dobře se podívejte, zda jste na pravých stránkách své banky. Podvodníci umí dokonale napodobit přihlašovací stránky všech bank a zaplatí si, aby se ta jejich falešná stránka ve výsledcích vyhledávání objevila před tou pravou. V okamžiku, kdy na ni kliknete a zadáte do ní své přihlašovací údaje, zmocní se jich podvodník a zneužije je. Jednoduchou obranou je kontrola URL adresy/názvu stránky, zda je tam pravá, a ne jenom její napodobenina. Doporučujeme si pravou stránku dát do oblíbených položek a do své banky se hlásit pouze přes takto ověřený odkaz.

Otestujte si svou odolnost vůči podvodníkům v online světě na stránce www.kybertest.cz.



Pro více informací
www.csob.cz/BranteSeRozumem

10 PRAVIDEL digitálního bezpečí

1. Starejte se o bezpečí svého počítače

Nainstalujte a pravidelně aktualizujte antiviry ve svém počítači na nejnovější verzi.

2. Zabezpečte si mobilní telefon

V obchodě s aplikacemi zvolte bezpečnostní aplikaci (jsou zdarma či za malý poplatek).

3. Ověřte si původ aplikací

Aplikace i programy stahujte z oficiálních obchodů s mobilními aplikacemi (Google Play, App Store).

4. Chraňte své přihlašovací údaje

Se svými přihlašovacími a osobními údaji zacházejte opatrně a nikomu je nesdělujte.

5. PIN jako oko v hlavě

Je váš PIN datum narození nebo 1234? Rychle si ho změňte a zapamatujte.

6. Mějte bezpečné heslo

Heslo by mělo být neodhadnutelné, silné (kombinace velkých i malých písmen a znaků), nezjistitelné a unikátní – nikdy nepoužívejte stejné heslo pro různé služby.

7. Pozor na neznámé přílohy

Neotvírejte e-maily či přílohy od podezřelých odesílatelů, neklikejte v nich ani na odkazy.

8. Nakupujte jen u prověřených online prodejců

Orientujte se podle ikony zamknutého visacího zámku u URL adres jejich webu, musí být bez jakéhokoliv upozornění.

9. Čtěte upozornění banky

Nejen ta bankovní, i od vašeho počítače. Pokud upozornění jen odkliknete, může vám uniknout zpráva o útocích hackerů.

10. Informujte banku

Máte-li jen podezření, že se s vaším účtem něco děje, kontaktujte banku. Přes infolinku vám dokáže zkontrolovat účet, zablokovat příkazy nebo ztracenou kartu.

Vzhůru na **OLYMPIÁDU**

V červenci všechny čtyři následující sportovce uvidíte mezi těmi, kteří budou hájit barvy České republiky na Letních olympijských hrách v Paříži. Trénují na olympiádu víc než jindy? Jak moc si hlídají zdraví a jídelníček, a pojedou v létě na dovolenou?

TEXT: Martin Hašek, FOTO: archiv CNCenter

Moira Stewartová **národní rekordmanka v maratonu**

Co pro vás znamená mířit do Paříže na olympiádu?

Je to událost, na kterou jsem se chtěla dostat celou svoji dosavadní kariéru, takže se opravdu těším. Hlavně na tu unikátní atmosféru.

Takže tréninky jsou důležitější než kdy jindy, aby to stálo opravdu za to?

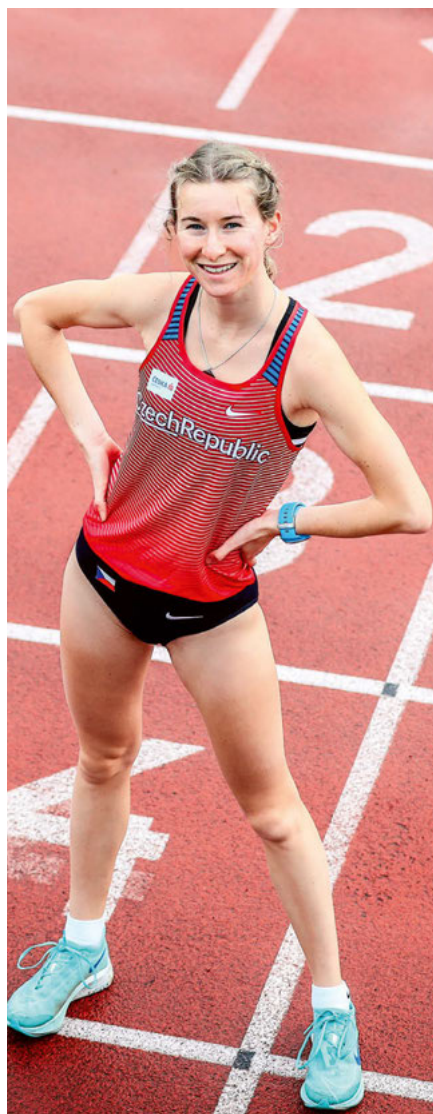
Ano, trénink se bude měnit postupně, jak se olympiáda bude blížit. Trénink bude i hodně specifický přímo pro Paříž, protože nám pořadatelé nachystali opravdu těžkou trať.

Co všechno je součástí takové předolympijské přípravy a tréninků?

Tak pohyb asi zmiňovat nemusím, toho mám až nad míru. Regenerace je ale taky velmi důležitá součást dobrého výkonu. Za základ dobré regenerace považuji kvalitní a dostatečný spánek. A nevynechávám ani regenerace typu fyzio, masáže, protahování.

Jste ještě před závodem nervózní?

Ano, někdy bývám, zvláště pak při velkých akcích. Osobně si dokonce myslím, že je i zdravé být aspoň trochu nervózní, v člověku pak koluje adrenalin, který dokáže správně nakopnout. A jsem za tu nervozitu ráda, protože když se nedostaví, není tam potom ten správný „drive“ pro bojovnost v samotném závodě.



Jak moc si musíte hlídat svůj zdravotní stav? Máte to štěstí, že se vám nemoci a úrazy vyhýbají?

Musím zaklepat, že zas tak často nemocná nebývám. Ale když už se něco dostaví, tak to určitě radši pár dní vyležím, než aby se mě to pak dlouho drželo, protože jsem to pořádně nevyléčila.

Nakolik jako běžkyně řešíte jídlo?

Otázka přímo pro maratonce... (směje se) Trénink a správná strava jdou ruku v ruce. Bez dobrého stravování těžko budete mít energii na to, uběhnout něco tak dlouhého. Takže jídlo je pro mě velmi důležitá součást tréninku i života.

Motivujete se také vidinou nějaké odměny?

Záleží. Někdy si slíbím za dobrý výsledek něco materialistického a někdy si dám třeba dobré jídlo, které nemůžu v průběhu sezony. Většinou dobrý burger, kterému se vyhýbám kvůli lepku, ale po závodě to pak už neřeším.

A co máte v plánu, až olympijské hry skončí? Míváte klasickou odpočinkovou dovolenou, nebo i na ní potřebujete pohyb?

Určitě bude dovolená, ale ne nijak dlouhá. Delší volno si dávám až na konci roku, kdy mám definitivně po všech závodech. A já osobně beru spíše aktivní dovolenou. Když už někde jedu, tak ráda poznávám okolí.

Martin Fuksa

rychlostní kanoistika, mistr světa C1 1000 metrů 2023

Olympiáda se kvapem blíží. Cítíte, že narůstá chuť na ní zabodovat? Těšíte se?

Těším se, ale v hlavě to vlastně vůbec neřeším. Soustředím se na začátek sezony, jdu vždycky trénink za tréninkem, závod od závodu. Během přípravy jsou pro mě olympijské hry ještě daleko.

Když mluvíte o přípravě, přidáte před olympiádou na intenzitě?

Myslím, že spíš naopak. S blížící se olympiádou trénink klesá. Pár dní před ní už toho člověk moc nenatrénuje. Spíš si musí dobře odpočinout. Trénujeme pořád, ale určitě ne tolik jako v přípravě od října do května, kdy pracujeme na objemu a tréninky jsou dlouhé a opravdu na nich makáme. V sezoně samozřejmě taky, ale pak jsou tréninky spíš o kvalitě, o snaze najet si dobré závodní tempo, a do toho odpočívat, abychom na každý závod byli ready. Snažím se jít do každé sezony naplno, trénujeme víceméně stejně, ať je olympiáda nebo, v uvozovkách, jenom mistrovství světa.

Na to, abyste byl v kondici, ale nestačí jen trénovat, je to tak?

Sport, to je práce 24/7. Trénuju, abych byl v kondici, do toho musím správně odpočívat, mít balanc. Využívám regeneraci, masáže, saunu, jezdím na fyzioterapii, snažím se správně jíst. K tomu mi hodně pomáhá rodina, s nimi můžu na sport na chvíli zapomenout, zregenerovat tělo i mysl, a pak jdu zase makat. Je to takový koloběh den za dnem.

Býváte pak před samotnými závody ještě nervózní?

Přijde mi, že jsem před závodem nervóznější čím dál tím víc. Když jsem byl mladší, tak jsem sice nervózní býval taky, ale oproti tomu, jaké to je teď, to byl slabý odvar. Když jsem nervózní, je to ne úplně skvělý stav, moc si ho neužívám. Ale patří to k tomu, většinou, když jsem nervózní, tak to dopadne dobře.



Posloucháte své tělo i v době, kdy přijde nemoc? Nebo jdete do tréninku za každou cenu?

Samozřejmě nechodím cvičit s chřipkou, poctivě se snažím vyležet, i když je to pro mě hodně těžké. Ale je potřeba to vydržet, protože by mě to mohlo dohnat později, a třeba i v horším čase. Ano, je těžké být nemocný a nic nedělat, jenom ležet, ale tělo vám dává najevo, že nemůže, je unavené, je třeba ho poslouchat. První den mě baví nic nedělat a odpočívat, ale pak už jsem nervózní. I proto dělám spoustu preventivních věcí, abych nemocný nebyl. A úrazy se mi naštěstí vyhýbají.

A co jídlo? Řešíte jídelníček? Dáváte si pozor na jeho složení?

Já se snažím jíst, jak by sportovec měl jíst. X let zpátky jsem si nechal od výživového poradce udělat jídelníček.

Našel jsem si k tomu cestu. A za ty roky jsem si to hodně upravil, jím, na co mám chuť. Dokážu oddělovat, co není fajn před tréninkem a závodem, a co naopak tělu udělá dobře. Je to o zkušenostech, myslím, že jsem za ty roky nějaké posbíral. Jídlo výkon samozřejmě ovlivňuje.

A když vyhraje, porušíte svá výživová pravidla?

Vždycky, když jsem si dával odměnu, jsem si říkal, že si dám věci, které normálně nejím. Když jsem byl mladší, bylo to třeba strašně moc brambůrek, nějaké slazené nápoje. Ale pak mi bylo docela špatně. Teď mi před každým závodem manželka dělá palačinky. Je to náš rituál, střídám je s marmeládou a čokoládou. Potom mám hodně rád burgery. Ale v nich vlastně nevidím nic špatného, takže si je úplně v klidu dám i v přípravě. Za nějakým lepším, nebo za neapolskou pizzou, si rád i zajedu.

Zkusme si představit, že už je po olympiádě... Jaké vás čeká léto?

Dám si chvíli volno, ale pak se začnu připravovat na mistrovství světa na konci srpna. Až potom sezona skončí. Zatím to moc neplánuju, protože se snažím soustředit, nemyslet na to, jakou budu mít pohodičku. Ale určitě budu hodně s rodinou a pojedeme někam v Čechách. A i když máme malou dcerku, chtěl bych ji vzít taky k moři. A budu jezdit na kole a rozhodně nebudu dělat žádné sporty, které dělám při tréninku.

Přijde mi, že jsem před závodem nervóznější čím dál tím víc. Ale patří to k tomu a většinou to dobře dopadne.

Tomáš Staněk

vrh koulí, halový mistr Evropy 2021

S jakými emocemi vyhlížíte letošní olympiádu?

Moc se těším. Tím, že je to kousek od nás, stejné časové pásmo a klima, to evropské, ve kterém žijeme, je to pro nás Evropany oproti jiným olympiádám lepší. Třeba v Tokiu jsme si museli zvykat na úplně jiné časové pásmo, dát prostor aklimatizaci. V Riu to bylo podobné. Paříž je pro nás velká výhoda.

Přidáváte nějaké tréninky navíc?

Tím, že je to olympijský rok, se k tomu člověk snaží přistupovat o to víc důsledněji, ale trénink musí probíhat v naprostém soustředění, aby se nestala chyba a nedošlo třeba ke zranění. To by mělo velmi negativní dopady na přípravu a výsledný projev na olympiádě.

Co všechno pro vás znamená dostat se do kondice?

Snažím se trénovat, jak nejlíp dokážu. Za ta léta mám samozřejmě spoustu zkušeností, vím, co moje tělo potřebuje, kdy naopak musím ubrat, kdy cítím, že mě něco bolí. O to víc se snažím s fyzioterapeuty zařazovat různá kompenzační cvičení, povolovat dané oblasti, abych tělu vrátil něco, co mi dává v tréninku. Součástí přípravy je proto regenerace. Využívám lymfodrenážní kalhoty, které si vozím všude s sebou, často chodím do páry, na masáže, různé baňky, fyzioterapie. Nápor na tělo je extrémní a není mi dvacet, abych to zvládl sám. Snažím se tělu práci co nejvíc ulehčit a pomoci mu, aby tréninky byly o to kvalitnější.

Po všech letech závodů, máte ještě trému? Nebo cítíte ji proto, že jde o olympiádu?

Já si myslím, že to patří ke každému závodů. Kdybych nebyl nervózní, tak by mi byl ten závod jedno. Míchá se to s těšením se, očekáváním výkonu i přípravou hlavy do závodu, kdy jdete a snažíte se ze sebe vyždímat úplné maximum.



Samozřejmě to nesmí přerůst v negativní nervozitu, která ovlivní výkon. Ale na tom taky pracuju i s odborníky.

Konzultujete s nimi třeba i v období nemoci, nebo jste spíše ten typ, co zatne zuby a jede, jako by se nechumelilo?

Tím, že moje tělo je můj pracovní nástroj a nejdůležitější parťák, kterého v atletice mám, tak se o něj starám nejlíp, jak dokážu. Zjišťuju si různé věci ohledně zdravého životního stylu. Za ta léta už vím, co potřebuju, aby fungovalo, jak má, a aby podávalo co nejlepší výkony. I na základě toho, že se o sebe každý den starám nejlíp, jak dokážu, tak si ani nepamatuju, kdy jsem byl naposled nemocný. Ale pokud, tak trénovat samozřejmě nejdu. Za prvé by trénink neměl moc smysl, protože by tělo nefungovalo. Za druhé si člověk může přivodit závažnější následky, než když to vyleží.

Tělo je pro mě nejdůležitější parťák, kterého v atletice mám. Starám se o něj nejlíp, jak dokážu.

Vaše disciplína je o síle, jak moc záleží také na tom, co jíte?

Ovlivňuje mě to hodně, protože sám mám 128–130 kilo. A záleží, v jaké části sezony nebo přípravy se nacházím. Vnímám jídlo jako hlavní palivo pro tělo. Pokud od něj chci výkony, samozřejmě mu musím dávat tu nejlepší, a hlavně bohatou a výživnou stravu. Řeším to tak, že moc nechodím do restaurací, protože tak bych se nenajedl v předepsaném oběmu. A přece jen, když si jídlo připravím sám, vím, co tam dávám. Udělám si ho většinou, jak chutná mně samotnému. A další výhoda je, že se člověk naučí vařit, recepty mám už docela vychytané.

Po soutěži v jídelníčku povolíte?

Já jsem těžký milovník kávy, takže většinou si koupím kávu, kterou bych si normálně nekoupil – z nějakého dražšího segmentu –, nebo jdu se ženou do kavárny. Než dortíkem se ale radši odměním kvalitní kávou, anebo si doma uděláme dobré jídlo, které si neděláme zas tak často. Dobré maso, burgery, něco, co nás opravdu potěší.

Vyjde to po Paříži s dovolenou?

Sezonu máme do září, bude ještě spousta důležitých mítinků. A pak asi nepoletíme do žádné daleké destinace, protože máme malého prcka. Zato určitě pojedeme na Šumavu na chalupu, možná vyjdou jezera v Rakousku. Chodíme na procházky, výlety, občas si zajedu na kole, ale nic nepřeháním, protože pohybu mám za celý rok až až.

Marie Horáčková **lukostřelba, mistryně světa 2023**

Jak moc se těšíte na letošní Letní olympijské hry v Paříži?

Olympiáda, to je věc! Těším se na ni od doby, kdy skončila olympiáda v Tokiu. Olympijské hry pro mě vždycky znamenaly jedinečnost, sílu, inspiraci a jakousi soudržnost lidí. Myslím, že to v Paříži bude ikonické. Svoje nervy a očekávání chci ale držet na uzdě.

Stupňujete teď intenzitu tréninků?

Tréninky se liší obecně podle fáze sezony, ale příprava na závody se ve srovnání s nimi v zásadě nemění. Za vyloženě předolympijský trénink bych považovala poslední měsíc před odletem do Paříže. V první části tohoto měsíce půjde o zaměření na aktivaci kondiční složky tréninku: dvakrát v týdnu trénink silového charakteru, doplněný o vytrvalostní aktivity, jako je kolo nebo běh. Na střelnici se budeme soustředit na techniku provedení výstřelu s vyšším počtem nastřílených šípů na trénink. S blížícím se odletem se bude ubírat na kvantitě a zvyšovat se bude kvalita. Zásadní je i vizualizace prostředí a samotného závodu a jeho programu. Simulace eliminačních soubojů.

Co potřebujete, abyste byla v kondici?

Pro sportovce s dennodenní zátěží je klíčová regenerace. Mě vždycky táta brzdí, abych šla třeba do sauny. Neobejdu se bez vitamínů D a C, mám kolagenní doplňky, omega-3 mastné kyseliny, dbám i o střevní mikrobiom a spánek. Během něj probíhají veškeré regenerační procesy, od kvality spánku se odvíjí to, jak se cítíme, jak jsme energičtí, jestli zvládneme náročný den. Mám spánkovou rutinu, snažím se chodit spát v podobný čas a vstávat též. Před spaním si většinou na zklidnění zapálím svíčku z čistého vosku. To je srdcovka. A co se týče stresu, snažím se být maximálně v tom motivačním.

Jste ještě před závodem nervózní?

Ano, jsem! Většinou musí být hlavně na tréninku všechno perfektní. Pracuju



s tím tak, že se utvrzuji ve svém sportovním umu. A dodávám si sebevědomí. Že když si stoupnu na lajnu, zpevním, zvednu hlavu, tak jdu bojovat a zapínám mód game on. Určitou nervozitu je dobré mít, protože vím, že mi to není jedno a chci vyhrát. Ovšem musím taky vědět, co pro to udělat.

Jak moc si musíte hlídat svůj zdravotní stav?

Zdravotní stav si hlídám, ale nejsem hypochondr. Profí sportovec je většinou zvyklý mít každý den nějakou malou bolístku, danou únavou těla z námahy. Nemocem se snažím předcházet právě zmíněnými doplňky výživy. Když už ale něco přijde, věřím na to, že každá nemoc má nějaké psychosomatické působení. Proto se snažím se zastavit a promyslet, co mě asi tak může trápit, a vyřešit to. Pak se člověku většinou uleví. Nebo si prostě jednou dát místo tréninku volno, protože si o to tělo řeklo.

Je v tomto ohledu důležité jídlo?

Dělám lukostřelbu, to znamená, že si nemusím hlídat váhu a nějak se omezovat nebo příliš řešit co jím. Rozhodně

ale vnímám to, jak na mě jaké jídlo působí. Snažím se jíst vyváženě a pestře. Porci si udělám akorát tak, abych neměla hlad a ani se nekutálela po obědě ze schodů. Den předem ani v den konání samotného závodu si nedávám nic těžkého a příliš tučného. Spíš kvalitní sacharidy a bílkoviny.

Co si dopřejete za odměnu, když se vám podaří soutěžit?

Den volna. Možná v letním období zmrzlinu. Ráda oslavím úspěch v kruhu kamarádů a rodiny. Ale jinak nemám nějak specifickou oslavu vítězství. Spíš se zase rovnou začínám připravovat na další závody.

Co plánujete, až skončí letošní olympijské hry?

Na to zatím nějak nepomyslím, neplánuji zatím ani dovolenou. Cíl je jasný, olympiáda. A co bude potom, bude potom. Ráda bych jela někam alespoň na tři dny. Uvidím, jak to vyjde. Olympiádou mi totiž sezona nekončí. Ale pokud, určitě budu volit dovolenou smíšenou. Takovou, která přinese jak lenošení, tak aktivní zážitky.

Užitečné funkce VITAKARTY

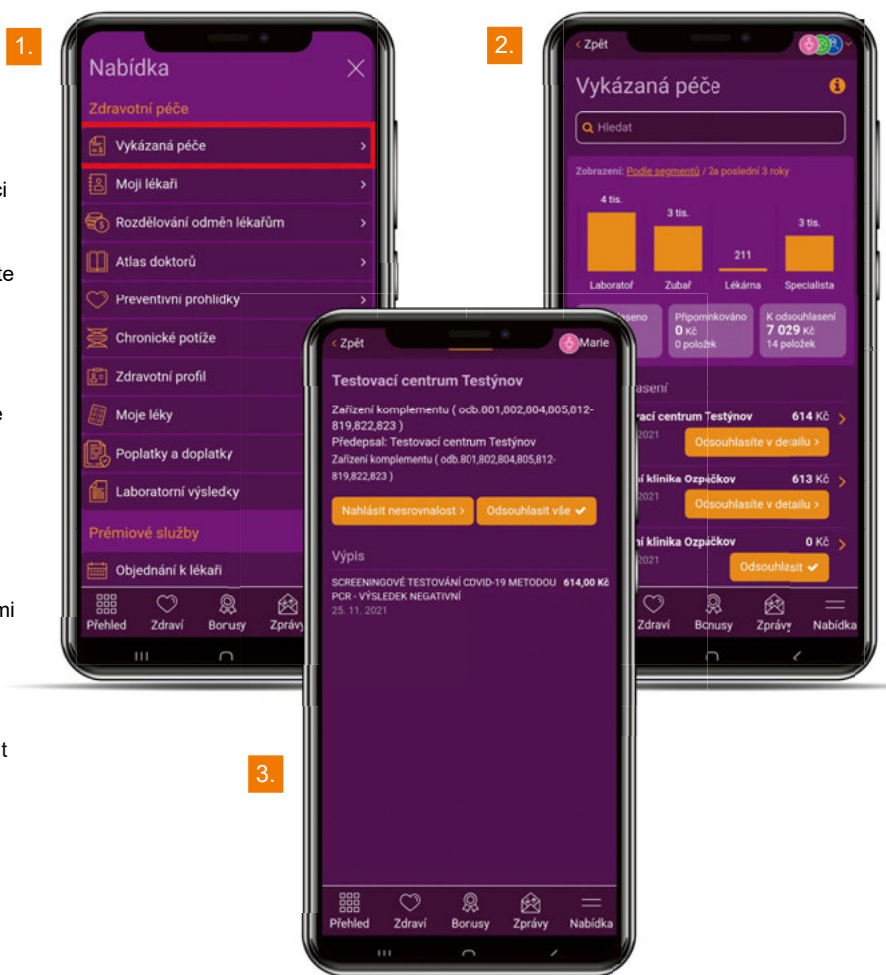
VITAKARTA je víc než jen klientská aplikace. Je to komplexní, propracovaný a stále vylepšovaný online nástroj pro komunikaci pojištěnce se zdravotní pojišťovnou. S čím vám například může pomoci?



Kontrola vykázané péče

Jako pojištěnci OZP máte možnost průběžně kontrolovat péči, kterou na vaše rodné číslo vykázali různí poskytovatelé zdravotních služeb. V roce 2023 se do této klientské kontroly zapojilo 22 600 klientů, kteří nám společně pomohli ověřit vykázanou péči v hodnotě více než 4,75 miliardy korun. To je obrovské číslo, jsme za tuto spolupráci velmi vděční. A těší nás i skutečnost, že naprostá většina vykázané péče byla správně. Zapijte se do kontroly vykázané péče i vy. Přihlaste se do VITAKARTY a v menu, v části Zdravotní péče, klikněte na odkaz „Vykázaná péče“. **(1.)** Načte se vám seznam péče, kterou na vaše rodné číslo vykázali poskytovatelé zdravotních služeb. Na prvním místě uvidíte grafický přehled vykázané péče podle segmentů (nebo za poslední tři roky) a souhrnnou informaci, kolik položek a za kolik peněz už jste odsouhlasili, kolik připomínkovali a kolik jich na vaše odsouhlasení čeká. **(2.)** Po rozkliknutí kterékoli položky ze seznamu vykázané péče se zobrazí detailní výpis vykázaných položek. Na této obrazovce s detailními informacemi máte vždy k dispozici dvě volby, dvě tlačítka. Je-li všechno v pořádku, potvrďte to kliknutím na „Odsouhlasit vše“. Pokud vnímáte u vykázané péče případnou nesrovnalost nebo k ní máte nějaké připomínky, přes tlačítko „Nahlásit nesrovnalost“ můžete vše oznámit. **(3.)** Vaše připomínky prověříme a o výsledku šetření vám podáme zprávu.

Jako poděkování za pomoc s kontrolou vykázané péče vám 2x ročně připišeme na váš uživatelský účet ve VITAKARTĚ po 50 kreditech.





Laboratorní výsledky

Díky VITAKARTĚ můžete mít výsledky svých laboratorních vyšetření hrazených z veřejného zdravotního pojištění vždycky s sebou. Zásadou funkcionality Laboratorní výsledky je možné nahlížet na výsledky laboratorních vyšetření provedených v laboratořích společností SYNLAB a SPADIA, v nejbližších týdnech se připojí Prevedig, Diagnostika, Lab-IN a BILA.

Výhodou je, že nedávné laboratorní výsledky můžete ukázat nebo přeposlat dalšímu svému ošetřujícímu lékaři, aniž byste museli na další odběr. Svou diagnózu se dozvíte rychleji a v případě potřeby můžete dříve začít užívat léky.

Nahlížení je naprosto bezpečné, protože vaše údaje zůstávají v zabezpečeném datovém úložišti laboratoře. Přístup k nim máte pouze vy, nikoli pojišťovna, a VITAKARTA slouží jen jako prohlížeč.

V první části menu ve VITAKARTĚ, konkrétně v části Zdravotní péče klikněte na „Laboratorní výsledky“. (1.) Po udělení samostatného souhlasu o zpřístupnění vyšetření se vám zobrazí seznam výsledků absolvovaných laboratorních vyšetření. Můžete si je zobrazit klikem na Detail nebo si je uložit (klikněte na „Stáhnout PDF“) a následně přeposlat jinému lékaři. K dispozici jsou laboratorní výsledky za poslední tři roky. (2.)

Po kliknutí na odkaz „Detail“ se vám zobrazí kompletní seznam položek a zjištěných hodnot, které byly předmětem vašeho laboratorního vyšetření. Hodnoty, které jsou mimo obvyklý rámec, mohou být podbarvené. (3.)

Výsledky vyšetření nejsou nijak interpretovány. Váš praktický lékař nebo specialista v oboru je proto nepostradatelný pro vysvětlení zjištěných hodnot z odběru a pro řešení případného zdravotního problému.

1. Zdravotní péče

- Vykázaná péče
- Mojí lékaři
- Rozdělování odměn lékařům
- Atlas doktorů
- Preventivní prohlídky
- Chronické potíže
- Zdravotní profil
- Moje léky
- Poplatky a doplatky
- Laboratorní výsledky**
- Přemírové služby
- Objednání k lékaři

2. Laboratorní výsledky

Hledat

- Laboratoř synlab czech s.r.o. 29. 6. 2023 [Detail](#) [Stáhnout pdf](#)
- Laboratoř synlab czech s.r.o. 21. 6. 2023 [Detail](#) [Stáhnout pdf](#)
- synlab czech s.r.o. 2023 [Detail](#) [Stáhnout pdf](#)

3. Zpět

Název vyšetření: Hematologie

Výsledek	Jednotka	Hodnocení	Ref.meze
Krevní obraz			
B_Leukocyty [WBC]	10 ⁹ /l	11,1	4,0 - 10,0
B_Hemoglobin [HGB]	g/l	159	135 - 175
B_Hematokrit [HCT]	l	0,409	0,400 - 0,500
B_Erytrocyty [RBC]	10 ¹² /l	4,92	4,00 - 5,80
B_Střed.obj.eryt. [MCV]	fl	90,5	82,0 - 98,0
B_Barvivo eryt. [MCH]	pg	27	28 - 34
B_Sřz.barev.kon. [MCHC]	g/l	30	320 - 360
B_RDW-CV	l	0,139	0,100 - 0,152
B_Trombocyty [PLT]	10 ⁹ /l	39	150 - 400
B_Neutrofilý - abs.počet	10 ⁹ /l	3,41	2,00 - 7,00
B_Lymfocyty - abs.počet	10 ⁹ /l	12,14	0,80 - 4,00
B_Monocyty - abs.počet			

Konzultace s lékařem / Objednání k lékaři

„Zákon schválnosti“ nám potvrzuje, že odbornou radu potřebujeme zejména tehdy, když náš lékař nemá ordinační hodiny. Nebo že objednat k lékaři se potřebujeme právě ve chvíli, kdy máme nejvíc práce, a telefonní linky jsou přetíženy. S oběma těmito problémy vám pomůže další z funkcionalit VITAKARTY. V menu, v části Prémiové služby, klikněte na odkaz „Objednání k lékaři“, případně na „Online poradna“. Odkaz vás přesměruje na samostatnou obrazovku nabízející dva typy služeb: ONLINE PORADNA a OBJEDNÁNÍ K LÉKAŘI. Tuto prémiovou službu provozuje OZP společně s uLékaře.cz. (1.) Po kliknutí na zelené tlačítko pod danou službou se vám zobrazí online formulář s vašimi předvyplněnými osobními údaji a textovým polem pro vložení vašeho dotazu nebo požadavku. (2.)

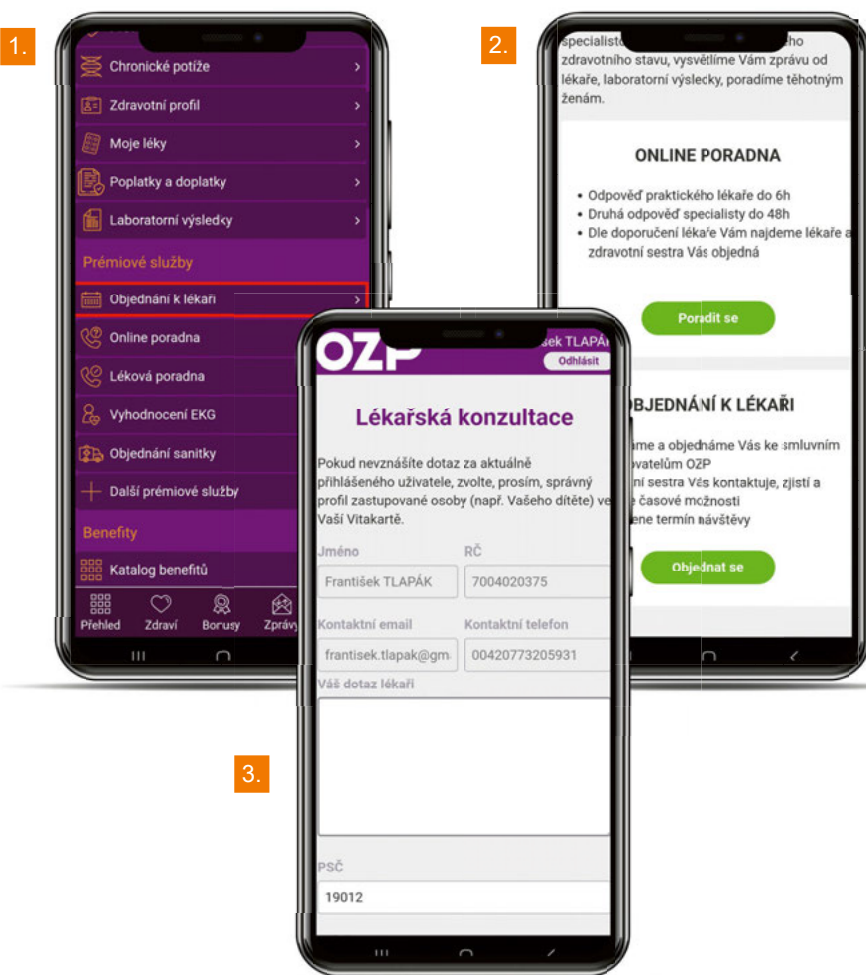
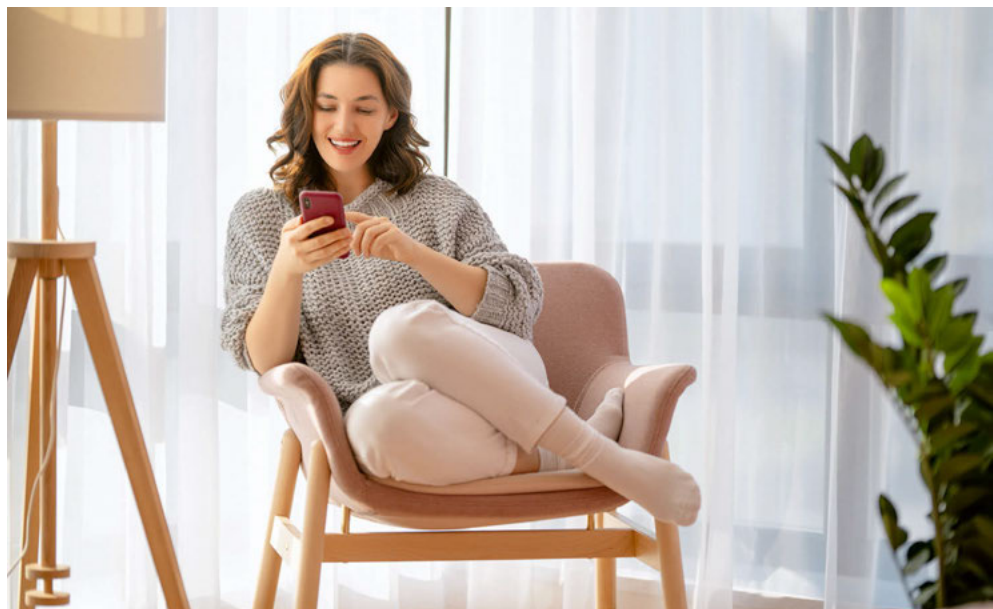
Lékařské konzultace

Zdarma do 6 hodin vám odpoví praktický lékař a v případě potřeby následně také do 48 hodin specialista. Mohou vám nabídnout konzultaci k momentálnímu stavu, vysvětlit zprávu od lékaře či laboratorní výsledky, nebo třeba poradit v těhotenství. (3.) Do poradny nepatří požadavky na vyhledání lékaře, dotazy na preventivní programy OZP, proplacení účtů za pomůcky, zdravotní služby apod. S těmito dotazy se obračejte přímo na OZP na e-mail: info@ozp.cz.

Důležité: Online poradna nenahrazuje záchrannou službu. Při akutních potížích volejte neprodleně linku 155.

Objednání k lékaři

V pracovních dnech v době od 8 do 18 hodin přednostně využijte živou Asistenční službu OZP na telefonní lince 261 105 555, nebo e-mailu asozp@ozp.cz. Pokud nás kontaktujete mimo pracovní dobu, nebo váš požadavek nespěchá, můžete využít online formulář „Objednání k lékaři“ ve VITAKARTĚ. Požadavky na proplacení zdravotních služeb, pomůcek nebo léků a jiná témata směřujte na e-mail: info@ozp.cz.





**VITAKARTA
PRO MLÁDEŽ**

VITAKARTA
vede vaše mladistvé
k zodpovědnosti.

Eliška Marková

„Na otočku do Toronta“

V práci se stará o firemní partnery OZP, v soukromí vášnivě ráda cestuje, miluje Polsko a vlaky. Seznamte se: manažerka vztahů s klienty, Eliška Marková.

Co přesně máte v rámci OZP na starosti? Co musí obsáhnout manažerka vztahů s klienty?

Do OZP jsem nastoupila v listopadu 2023 a primárně mám na starosti projekt Zdravá firma. Jde o spolupráci OZP s velkými zaměstnavateli, v první řadě s našimi zakladateli, tedy hlavně s velkými bankami a pojišťovnami. V portfoliu máme ale i telefonní operátory a několik menších firem.

V čem konkrétně taková spolupráce spočívá?

V zajištění nadstandardní prevence pro zaměstnance spolupracujících firem. Mohou to být různé aktivity na podporu prevence a zdraví. Typicky jsou to už řadu let Dny zdraví, webináře a mimořádné příspěvy kreditů do VITAKARTY, o které mají partneři opravdu velký zájem. V letošním roce jsme nicméně nabídku rozšířili ještě o další produkty, jakými jsou například vyšetření krve nebo několikátý denní online programy nutričního poradenství či psychoterapie. Naším smluvním partnerům pak poskytujeme podle aktuálního katalogu nadstandardní služby v rozsahu, který odpovídá počtu jejich zaměstnanců a procentu jejich zaměstnanců pojištěných u OZP.

Kudy vedla vaše profesní cesta předtím, než jste přišla k nám, do OZP?

Vlastně hned po škole jsem nastoupila do konkurenční zdravotní pojišťovny, kde jsem strávila osm let. A vzápětí jsem necelé dva roky pracovala na Správě železnic.

To byla dost velká změna, že?

Byla. (smích) Přivedl mě tam zájem o vysokorychlostní tratě, které se v České republice připravují. Chtěla jsem být u projektu, který bude mít pro naši zemi tak velký přínos. Zrychlí a zjednoduší cestování nejen po ČR, ale i po Evropě.

Co vás na tom tolik okouzilo?

Těším se, jak vysokorychlostní tratě výrazně zkrátí vzdálenosti, přiblíží města, a my tak při cestování po ČR, anebo i při cestách do Evropy, ušetříme spoustu času. České VRTky jsou součástí transevropské dopravní sítě, ale zároveň propojí celou Českou republiku. Velký přínos zaznamenají regiony a jejich obyvatelé. Nová železniční síť zrychlí a zjednoduší dojíždění za prací nebo do školy, ale zároveň vzniknou nové ekonomické a pracovní příležitosti v krajích. Díky snadné dostupnosti tak opadne potřeba se stěhovat do Prahy a budovat firmy jen v hlavním městě. Ty díky tomu nebudou muset platit tak vysoké nájem, zároveň s tím se zvý-

ší nabídka práce v těch regionech... Věřím, že ten potenciál je obrovský.

Možná, že vaše vášně pro vlaky má co do činění i s tím, že jste vášnivá cestovatelka, jak vím. A ráda se dokonce pouštíte i do trochu divočejších podniků.

To je pravda. Zrovna nedávno jsme si s přáteli ve čtyřech lidech zaletěli od soboty do středy do Toronta. Říkali jsme tomu „Úlet“. (smích)

Počkat, do Toronta? V Kanadě?

Ano. Den jsme strávili v Torontu, viděli jsme snad všechno, co se tam vidět dá, včetně torontských ostrovů. Další den jsme navštívili Niagarské vodopády a rovnou od nich jsme se přesunuli opět na letiště. Stejnou cestou, to znamená Hamilton u Toronta – Reykjavík – Kodaň, jsme letěli zpět. V Kodani jsme strávili také dalších 24 hodin. Prošli jsme město, navštívili nejvýznamnější památky, a další den jsme se vraceli do Prahy.

To jste asi museli mít všechno doslova na minuty rozplánované.

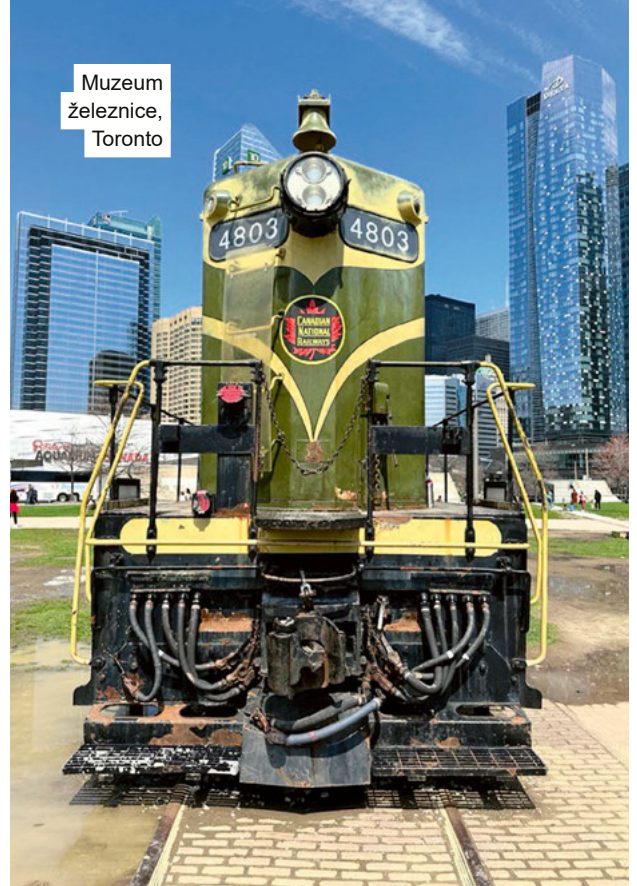
Museli. Hned po přiletu jsme si na letišti půjčili auto, takže přesuny z hotelu přímo do centra města byly docela rychlé. Měli jsme také koupeného průvodce a všechno poctivě načtené. Viděli jsme ale opravdu všechno, co jsme vidět chtěli. Já dokonce navštívila i muzeum železnice v centru Toronta. Také je pravda, že jsme moc nevyspávali. Namísto odpočinku na hotelu jsme raději cestovali a poznávali. Ale žádné letadlo nám neuletělo, všechny spoje navazovaly, vyšlo to perfektně.

Polsko je největší láska. Najdete tam krásnou přírodu, kouzelná města a je cenově dostupné.





Niagarské vodopády



Muzeum železnice, Toronto

Spousta lidí při cestování hodnotí něco jako poměr cena-výkon, kolik a za kolik toho stihnou vidět. Kolik vás tahle cesta stála?

Vychytali jsme extrémně levné letenky na to, jak daleko jsme byli. Samozřejmě, bylo to vykoupené dlouhým časem stráveným v letadle a také dvěma přestupy. Letěli jsme nalahko, jen s batůžkem a nejnужnějšími věcmi, s nízkonákladovými aerolinkami, ale letenky tam a zpátky stály pro jednoho 7000 korun.

A ačkoli Kanada i Kodaň jsou na naše poměry hodně drahé, třeba čaj na ulici stojí 200 korun, kafe 250 korun, rozhodně to stálo za to. Vždyť jsem viděla Niagarské vodopády!



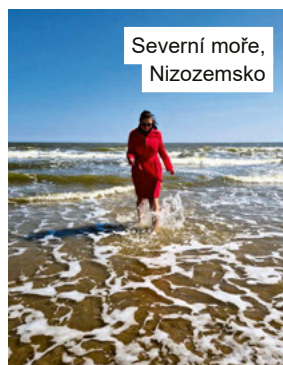
Písečné duny, Polsko

Co nějaký další cestovatelský zážitek?

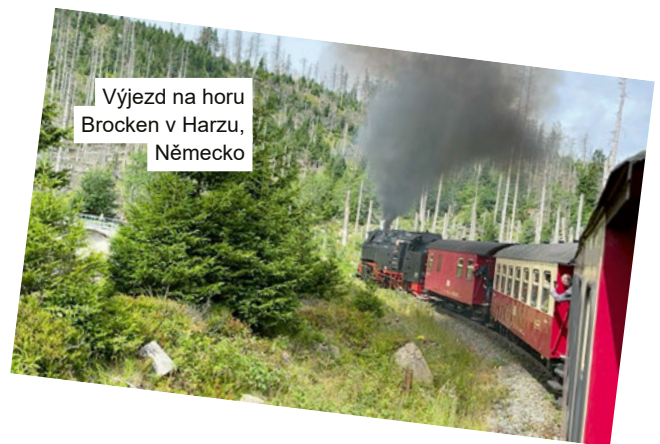
Navštívila jsem už kde co, i velkou exotiku, ale skvělé zážitky mám z loňského léta, kdy jsem vlakem sama procestovala sousední země. Projela jsem celé Polsko, Rakousko, kus Německa, Slovensko...

Zaujalo mě to Polsko, které sice máme blízko, ale spousta Čechů o něm skoro nic neví.

Je to tak a je to obrovská škoda. Polsko je moje nejoblíbenější destinace. Přestože jsem byla v Asii, v Rusku, snad po celé Evropě a v mnoha dalších zemích, Polsko je opravdu moje největší láska. Najdete tam krásnou přírodu, kouzelná města, je to pro nás cenově dostupné a když nechcete mluvit anglicky, tak se díky podobnosti jazyků dobře domluvíte i česky. Mají tam třeba i písečné duny, moře, nádherný je poloostrov Hel. Stačí se jen sebrat a vyrazit...



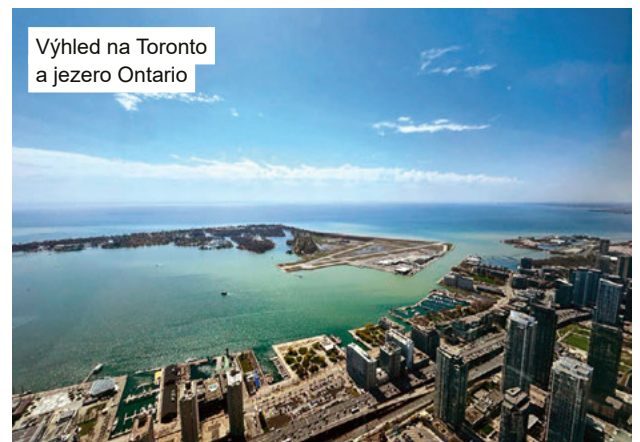
Severní moře, Nizozemsko



Výjezd na horu Brocken v Harzu, Německo

Můj tip:

Nebojte se vyrazit bez cestovní kanceláře. Zažijete větší svobodu a lépe nasajete atmosféru života místních lidí...



Výhled na Toronto a jezero Ontario

Pánové, proč nechodíte k lékaři?

Říká se, že nejhorší mužskou nemocí je „rýmička“, z té se i největší drsníáci hrouť. Když ale přijde opravdu vážná nemoc, často svůj stav podceňují. Proč se muži tolik bojí lékařů a zanedbávají kvůli tomu prevenci i včasnou léčbu?



Podle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR chodí ženy k lékařům mnohem více než muži. K praktickému lékaři téměř dvakrát častěji, ke specialistům ještě více. Týká se to například zubařů, ale také třeba internistů. A může to být jeden z momentů, který vysvětluje, proč pak právě ženy žijí v průměru až o sedm let déle než muži. Zatímco ženy se totiž snaží zdravotní problémy řešit ihned, muži často odkládají návštěvu na „později“. Pokouší se pomoci si sami, vše zvládnout a k lékaři často dorazí až ve chvíli, kdy je opravdu zle. A někdy také příliš pozdě. Psychologové to vysvětlují tím, že muži vnímají nemoc jako slabost.

Muži se zkrátka stydí

Kromě obav z toho, že budou slabí, přiznají-li problém, pak muži na lékaře také nejsou tolik zvyklí. Ženy chodí na pravidelné gynekologické prohlídky, menstrují, chodí si pro antikoncepci, jsou těhotné... Zažívají situace, které je do ordinace lékaře přivádějí celkem pravidelně. Jenže muže k tomu nic nenutí. Ve výsledku se pak skoro každý desátý muž bojí jít k lékaři, protože si myslí, že by ho rovnou poslal do nemocnice. Což je samozřejmě nesmysl. Další skupina, dokonce prý až pětina z nich, se bohužel stydí mluvit před lékařem o svých problémech.

Což není vůbec nutné, protože lékař je zde přece od toho, aby řešil problémy s bolestivým močením, krví ve stolici či neustálým nadýmáním.

Kdy si dát pozor

Někdy může jít opravdu o banalitu typu rýmička. V jakém případě je ale lepší zpozornět a raději se poradit s odborníkem?

6 důvodů, proč muži nechodí k lékaři:

1. Nemám na to čas (rozumějte: nechce se jim vysedávat v čekárně)
2. Je to banalita (myslí si, že nejde o nic vážného, a tak raději vyčkávají)
3. Pštroš politika (nechtějí nic vědět, protože co nevědí, to je přece ani netrápí a nemusí to řešit)
4. Nechci nikoho obtěžovat (často skutečně nechtějí přidělovat starosti manželce, partnerce, dětem apod.)
5. Správného chlapa přece nic nebolí (a tak se snaží vydržet bolest, co to jde)
6. Na to nepotřebuju doktora, to vyléčím sám (místo odborné pomoci vše řeší slivovicí, česnekem nebo citrony)

- Zadýchávání se při chůzi po rovině, o to více do schodů – může jít o problémy se srdcem a krevním oběhem, zvláště pokud dotyčného pálí na hrudi.
- Časté močení – to obvykle znamená problémy s prostatou, vzácně může jít o zhoubný nádor. Ideální je poradit se s praktickým lékařem nebo urologem.
- Neustálá žízeň – může jít o příznaky cukrovky. Zda se jedná opravdu o tuto nemoc, ukáže měření hladiny cukru v krvi, což se dá vyřešit návštěvou praktického lékaře.
- Dlouhotrvající kašel – zvláště u kuřáků by se mohlo jednat o chronickou bronchitidu a je také potřeba vyloučit astma nebo případnou rakovinu plic.
- Krev ve stolici – dost možná to budou „jen“ hemoroidy, ale třeba i něco vážnějšího. Vyloučit se to dá běžným vyšetřením nebo kolonoskopií, jež může být nepříjemná, nicméně dá se také podstoupit v celkové anestezii a za zdraví a vyřešení problémů to rozhodně stojí.

Co ještě může některé pány trápit?

- Nechutenství či pálení žáhy
- Křečové žíly, bolest nohou
- Zvětšující se mateřská znaménka
- Stres, únava či smutek
- Bolest zubů nebo afty

Harmonogram prevence u mužů starších 50 let

aneb Na jaké preventivní prohlídky máte nárok?



PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

Každé dva roky

Preventivní prohlídky by měl absolvovat každý člověk, i když nemá žádné problémy. Je dobré se objednat, aby mohl lékař kromě fyzikálního vyšetření např. i vypsát žádanku na odběr krve nebo další stanovená vyšetření. Obvyklou součástí je také kontrola moči. Preventivní prohlídka slouží k tomu, aby lékař pacienta vyšetřil a doplnil anamnézu. U rodinné anamnézy je kladen důraz na výskyt kardiovaskulárních, plicních a nádorových onemocnění, poruchy metabolismu tuků, hypertenze či diabetes.



STOMATOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

Jednou ročně, pokud nedoporučí druhé vyšetření stomatolog

Lékař při preventivní prohlídce vyšetřuje stav chrupu, okolní tkáň včetně sliznice, zjišťuje anomálie v postavení zubů a čelistí. Má také pacientovi odstranit zubní kámen nebo ho poučit o udržování správné ústní a zubní hygieny, případně rovnou doporučí návštěvu specialist(k)y na dentální hygienu.



VYŠETŘENÍ CHOLESTEROLU A TRIACYLGLYCEROLŮ V KRVI

V 50 a 60 letech*

Provádí se na základě žádanky ošetřujícího lékaře na odběr krve, kde se vyznačí skupiny požadovaného vyšetření. Na odběr se chodí ráno a nalačno.



KONTROLA GLYKÉMIE (HLADINY CUKRU V KRVI)

Každé dva roky*

Provádí se na základě žádanky ošetřujícího lékaře na odběr krve, kde se vyznačí skupiny požadovaného vyšetření. Na odběr se chodí ráno a nalačno.



ORIENTAČNÍ VYŠETŘENÍ MOČI

Každé 2 roky*

Patří mezi základní vyšetřovací metody. Dává lékaři zprávu o stavu ledvin a vnitřního prostředí pacienta. V ordinaci praktického lékaře se provádí orientační vyšetření moči pomocí testovacích papírků, díky kterým lze orientačně detekovat přítomnost určitých látek v moči (sleduje se například přítomnost cukru, bílkovin nebo krve v moči).



VYŠETŘENÍ EKG

Poprvé ve 40 letech a následně každé 4 roky*

Jednoduché, nenáročné, a hlavně nebolestivé vyšetření, díky kterému má lékař přehled o aktivitě vašeho srdce.



TEST OKULTNÍHO KRVÁCENÍ VE STOLICI

Od 50 do 55 let jednou za rok
Od 55 let jednou za 2 roky

Test je jednoduchý a zcela bezbolestný. V praxi obnáší pouze odběr vzorku stolice, ve kterém lze následně chemicky odhalit stopy krve. Příměs krve může signalizovat zhoubný nádor střev.

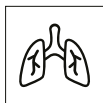
Tento test lze nahradit



ENDOSKOPICKÝM VYŠETŘENÍM STŘEV

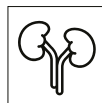
Jednou za deset let

Kolonoskopie umožňuje lékaři prohlédnout dolní část trávicí trubice (konečník a tlusté střevo). Výhodou této metody je, že dovoluje bezbolestně odebrat z výše uvedených oblastí vzorky. Přístrojem lze odebrat ze střeva vzorek nebo odstranit malé střevní „nádorky“ zvané polypy.



SCREENING KARCINOMU PLIC

Od 55 let do 74 let – všichni kuřáci či bývalí kuřáci



VYŠETŘENÍ FUNKCE LEDVIN

Od 50 let každé 4 roky*

Provádí se u pacientů trpících diabetem, hypertenzí nebo kardiovaskulárními komplikacemi.



VYŠETŘENÍ NA VČASNÝ ZÁCHYT KARCINOMU PROSTATY

Od 1. 1. 2024 nově hrazené

vyšetření mužů od 50 let věku

Vysvětlení důležitosti, smyslu a významu vyšetření a odeslání muže se žádankou na odběr krve do laboratoře pro stanovení celkového PSA (prostatický antigen).



PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ U OČNÍHO LÉKAŘE

Všichni od 45 do 61 let každé 4 roky

* Označená vyšetření mohou být součástí preventivní prohlídky

Samozřejmě, jen chození na samotné preventivní prohlídky vaše zdraví a život nezachrání. Je důležité také dbát na zdravý životní styl, tedy nekouření, vyváženou stravu, dostatečný pohyb, kvalitní spánek a omezení stresu. Což jsou hlavní problematické oblasti života v současné zrychlené době.

OZP PŘÍSPÍVÁ

STOP rakovině prostaty pro muže od 40 do 49 let	1200 Kč
STOP infarktu pro dospělé od 30 do 55 let	1000 Kč
STOP rakovině tlustého střeva a konečníku pro dospělé od 40 do 49 let	433 Kč
STOP rakovině kůže	800 Kč
STOP osteoporóze	1000 Kč
STOP rakovině ledvin a břišních orgánů	800 Kč



GYNEKOLOGICKÁ PREVENCE: **chodíte, nebo zanedbáváte?**

Pravidelně ke gynekologovi chodí jen každá
druhá česká žena. A loňský průzkum
think tanku Ministr Zdraví ve spolupráci s PAQ
Research dokonce ukázal, že osm procent žen
nebylo na prevenci už více než deset let!
Jak často se objednáváte vy?

Pravidelná gynekologická prohlídka je preventivním vyšetřením hrazeným zdravotními pojišťovnami jednou za rok, od okamžiku, kdy žena dosáhne 15 let věku. A patří k těm nejdůležitějším. Právě díky pravidelné gynekologické prevenci se daří snižovat výskyt závažných onemocnění, mezi která patří například rakovina děložního čípku. Lékař ale během prohlídky dokáže včas odhalit mnohem více: záněty, cysty na vaječnicích, děložní polypy atd. Jak by měla v ideálním případě taková gynekologická prevence probíhat?

Tip pro vás:

Nezapomeňte si před každou návštěvou gynekologa poznamenat datum začátku poslední menstruace. Gynekolog se vás bude ptát také na délku a pravidelnost vašeho cyklu.

Na začátku prohlídky proběhne váš rozhovor s lékařem. Zeptá se na změny již známých chronických onemocnění, na případné potíže z poslední doby, zajímat ho bude pravidelnost menstruace, zapíše si aktuální v rodinné anamnéze. Poté vás požádá, abyste si odložila (některé ordinace nabízejí jednorázové „sukýnky“ zakrývající rozpaky budící nahotu), a přistoupí k samotnému vyšetření na gynekologickém křesle. Nejprve zkontroluje zevní genitálie, prohmatá břicho a poté přejde k prohlídce děložního čípku a poševních stěn.

Na závěr prohlídky lékař ještě provede pohmatové vyšetření a zkontroluje tvar a velikost dělohy, vejcovodů a vaječníků.

OZP PŘISPÍVÁ

Víte, že rakovina děložního čípku je onemocnění, které by díky kombinaci pravidelné prevence a včasného očkování mohlo zcela vymizet? Způsobuje jej tzv. HPV virus (lidský papilomavirus), s nímž se setká většina populace žijící aktivním sexuálním životem. Ale ne vždy vede k onemocnění rakovinou. Aby k ní nevedl nikdy, je možné nechat očkovat dospívající děti před počátkem aktivního sexuálního života.

Od 1. ledna 2024 může OZP z veřejného zdravotního pojištění plně uhradit očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) všem dívkám a chlapcům ve věku od 11 do dovršení 15 let. Aplikovat jej lze nicméně kdykoliv během dospívání nebo dospělého života. Jen pak už je to na vlastní náklady. Očkování probíhá většinou ve třech dávkách v přesně daných odstupech (druhá dávka po dvou měsících a třetí po čtyřech měsících od druhé). Vakcína stojí od cca 9000 Kč do cca 13 000 Kč celkem.

V závislosti na přesném druhu vakcíny se počet dávek i cena mohou ve finále lišit. A také platí, že každá z nich dokáže chránit před jiným spektrem kmenů HPV.

U dívek, které dosud neměly pohlavní styk, se vyšetření provádí přes konečník.

Cytologické vyšetření stěru z děložního čípku

Součástí preventivní prohlídky je jednou ročně tzv. cytologie a jejím cílem možnost včasného odhalení a zachycení časných stádií rakoviny děložního hrdla. Gynekolog použije tzv. poševní zrcadlo a uvnitř provede stěr z děložního hrdla tenkou tyčinkou. Vzorek buněk putuje k vyhodnocení do akreditované cytologické laboratoře. A výsledek ukáže, zda jsou na děložním čípku změny, které by mohly vést až k rakovině děložního hrdla. V případě nejasných výsledků je doporučováno sledování zmíněných změn a častější kontroly u lékaře.

Kontrola prsou

Součástí komplexního gynekologického vyšetření je i pohmatová prohlídka prsou a podpaží, kterou by měl lékař spojit s instrukcemi o technikách samovyšetření. To je potřeba provádět několikrát v průběhu cyklu, protože prsa se během něj mění. U žen starších 45 let by měl navíc gynekolog ověřit, zda v posledních dvou letech absolvovaly screeningové mamografické vyšetření. To umí odhalit riziko rakoviny prsu mnohem dříve než pohmatové metody. Proto OZP svým klientkám hradí v rámci programu STOP rakovině prsu i mamografické vyšetření využívající při čtení výsledků umělou inteligenci.

Doplňující vyšetření

V rámci preventivní prohlídky může gynekolog provést také ultrazvukové vyšetření, buď abdominální sondou přes břichní

Jak na samovyšetření prsou?

- Vyšetření provádějte každý měsíc, ideálně ve stejný den menstruačního cyklu.
- Nejprve prsa zkontrolujte pohledem, zda vypadají stejně jako vždycky.
- Všimněte si změn tvaru prsou a bradavek, velikosti, případného výtoku z bradavek.
- Prohmatejte celá prsa třemi prsty, nejprve povrchově a poté také do hloubky.
- Prsa prohmatejte krouživými pohyby, vyšetřujte je vždy opačnou rukou – pravou rukou levé prso a naopak. Metodu je dobré zopakovat vsedě/vestoje i na boku vleže.
- Nezapomeňte také na podpaží a prostor kolem klíční kosti.

Pokud nahmatáte bulku nebo útvar s nepravidelnými okraji kdekoliv v prsou či v podpaží nebo si všimnete zarudnutí připomínajícího pomerančovou kůru, otoku kůže, vtažení bradavky nebo výtoku z ní, zůstaňte v klidu! Nemusi to nic znamenat, ale doporučujeme kontaktovat vašeho gynekologa a domluvit se na případné kontrole nebo jiném postupu.

stěnu, anebo sondou vaginální. K použití ultrazvuku lékař přistoupí, chce-li podrobněji zkontrolovat vaječnky nebo výšku děložní sliznice. Provádí se zejména u žen po přechodu, u pacientek, které si stěžují na nějaké potíže, případně při podezřelém nález z vaginální prohlídky.

Další preventivní screeniny

Ženám ve věku 50 až 54 let věku může lékař doporučit 1x ročně absolvovat speciální test okultního krvácení do stolice (TOKS), pojištěnky OZP mohou už ve věku 40 až 49 let absolvovat toto vyšetření v rámci programu STOP rakovině tlustého střeva. Od 55 let věku se provádí ve dvouletých intervalech. Další možnou variantou pro pacientky od 50 let je screeningová kolonoskopie prováděná 1x za 10 let. Doporučení na screening prsou a kolorekta může ženě vystavit také praktický lékař v rámci všeobecné preventivní prohlídky.

MRTVICE

vás může potkat i v pětadvaceti

Cévní mozková příhoda, o které častěji mluvíme jako o mozkové mrtvici, se netýká jen starších lidí. Podle údajů ji až 15 % pacientů prodělá již mezi 15. až 49. rokem života. A i pro ně mohou být následky doživotní.



Představte si situaci, kdy do části vašeho mozku najednou nemůže proudit krev. Céva ucpaná sraženinou přestane mozkové buňky zásobovat kyslíkem. Bez krve přinášející kyslík vydrží buňky asi jen pět minut a pak začnou odumírat... Anebo se stane ještě něco jiného. Mozek se ocitne v krizi, když dojde k prasknutí mozkové tepny a ke krvácení do jejího okolí. Stává se to a říkáme tomu mrtvice. Ne každý pacient se může po jejím prodělání úplně vrátit k normálnímu životu a ne každý ji přežije, protože jde o třetí nejčastější příčinu úmrtí.

Boj o čas

Náhlá, velmi silná bolest hlavy, ochrnutí v obličeji, neschopnost vládnout horní nebo dolní končetinou, porucha řeči, potíže s chůzí a s udržením rovnováhy. To vše může zažít člověk s cévní mozkovou příhodou. Příznaky je nutné opravdu hodně rychle vyhodnotit a zavolat záchrannou službu.

„Obecně platí, že čím dříve je u pacienta s cévní mozkovou příhodou zahájena léčba, tím je úspěšnější. Avšak efektivita léčebné intervence není závislá pouze na čase, ale také na rozsahu a typu cévní mozkové příhody, na tom, jestli má pacient další přidružené choroby, a dalších faktorech. Navíc, je-li léčebná intervence poskytnuta ve specializovaném centru, dosahujeme lepších výsledků,“ říká MUDr. Jan Fiksa, vedoucí Iktového centra Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN. Právě tzv. iktové centrum bývá také cílem záchranky převážející pacienta s cévní mozkovou příhodou. Toto zařízení má k dispozici nejen specializovaný personál, diagnostické vybavení, ale zajišťuje i speciální léčebné postupy. A co znamená v tomto případě „přijet včas“? „Pacient je přivezen do iktového centra včas, pokud dorazí ještě v časovém rámci, který umožňuje poskytnutí léčby v rámci takzvaného terapeutického okna,“ vysvětluje odborník.

TIP:

Jak poznáte mrtvici?

K rychlé diagnostice příznaků pomáhá tzv. FAST test, při kterém se snažte komunikovat s postiženým:

Face (obličej): všimněte si možného poklesu koutku nebo očního víčka, strnulosti. Požádejte postiženého, aby se usmál.

Arm (paže): Zvládne postižený předpažit? Pokud jedna paže klesá, jde o jeden z příznaků.

Speech (řeč): Zeptejte se postiženého na jméno. Odpovídá zřetelně?

Time (čas): Jde o minuty, při registraci alespoň jednoho z příznaků volejte záchranku.

Pomoc za branou nemocnice

V první fázi probíhá diagnostický proces, který se skládá z neurologického vyšetření a vyšetření základních kardiopulmonálních parametrů, dále z odběrů krve

a zobrazovacího vyšetření. K těmto vyšetřením patří CT mozku, CT angiografie a případně CT perfúze, při které lze posoudit aktuální prokrvení mozkové tkáně a změny v mozku.

„Po stabilizaci kardiopulmonálních obtíží, případně úpravě vnitřního prostředí, jsou podniknuty další kroky. U ischemických cévních mozkových příhod, je-li pacient indikován, je zahájena rekanalizační terapie (nitrožilní trombolýza, endovaskulární intervence). Cílem je zprůchodnění uzavřené tepny a zajištění průtoku krve i dodávky kyslíku a živin. U hemoragických (krvácivých) cévních mozkových příhod cílíme na úpravu zvýšené krvácivosti a vysokého krevního tlaku a zvažujeme možné neurochirurgické řešení,“ vyjmenovává postupy MUDr. Fiksa.

Ve fázi bezprostředně navazující na akutní stav pacient zůstává na monitorovaném lůžku a jeho neurologický stav i míra postižení jsou sledovány opakovanými neurologickými i zobrazovacími metodami. Současně se kontroluje stav oběhového systému a laboratorních hodnot. „Toto takřka kontinuální monitorování přispívá k paralelně probíhající správné volbě léčby,“ dodává specialista. Podle závažnosti neurologického nálezu je pacient v nemocnici dříve či později směřován na rehabilitační lůžko. Kromě rehabilitační péče bývá zapotřebí i péče logopeda a psychologa.

Mrtvice se netýká jen starších!

Čím jste starší, tím více se vás budou lékat ptát, zda kouříte, jestli má někdo ve vaší rodině potíže s krevním tlakem, cukrovkou nebo s vysokým cholesterolem. To jsou totiž faktory výrazně zvyšující riziko cévní mozkové příhody.

Cévní mozková příhoda ovšem bohužel postihuje i mladé lidi. „U nich mohou hrát významnější roli genetické faktory. Když se prokáží, měli by být vyšetřeni i rodinní příslušníci,“ udává profesor Vrablík.

„Existuje několik důvodů, proč se cévní mozková příhoda vyskytuje i u mladých lidí. Příčinou jsou obvykle kardiovaskulární onemocnění, čili špatně léčená či neléčená arteriální hypertenze, srdeční arytmie, vzácněji jde o vrozené srdeční vady. Předčasný rozvoj aterosklerózy může podnítit takzvaný metabolický syndrom. U mladší generace pozorujeme stále častější výskyt obezity, vysokého

krevního tlaku, vysokého cholesterolu a diabetu. Další příčinou jsou geneticky podmíněné poruchy krevní srážlivosti i hematologická onemocnění. Jindy jde o pacienty pod vlivem určitých drog,“ vyjmenovává podrobněji MUDr. Jan Fiksa. Stejně jako u starší populace mohou podle lékaře cévní mozkové příhody zanechat i u mladých lidí závažné neurologické následky, které negativně ovlivňují kvalitu života. Jedná se obvykle o nejrůznější stupně ochrnutí, poruchy řeči, poruchy vidění, kognitivní obtíže nebo emocionální problémy. „Délka trvání následků a míra poškození mozku závisí na řadě faktorů, včetně typu cévní mozkové příhody, její závažnosti, rychlosti poskytnuté léčby a individuálních charakteristik pacienta,“ vysvětluje MUDr. Fiksa. Mladí pacienti mívají větší pravděpodobnost obnovení funkcí a kvality života. Zvlášť pokud jim je poskytnuta rychle adekvátní péče, rehabilitace i psychologická podpora.

Aby se mrtvice neopakovala

Předejít další mrtvici pomáhá takzvaná sekundární prevence. Jde o kombinaci dietního režimu a nezbytných doporučení, která směřují k úpravě životního stylu. K tomu je potřeba udržovat medikaci „šitou každému pacientovi na míru“. „Tato sekundární prevence je v mnoha případech považována za doživotní,“ upozorňuje MUDr. Fiksa.

Můžeme se bránit sami?

Zní to ošpaně, ale i před cévní mozkovou mrtvicí vás může ochránit zdravý životní styl. A je třeba si na něj zvyknout od mládí. „Rizikové faktory pro cévní mozkovou příhodu jsou podobné, jako jsou pro cévní postižení v jiných oblastech. K nejvýznamnějším patří vysoký krevní tlak, poruchy rytmu srdce, vysoká hladina cholesterolu, kouření a diabetes. Samozřejmě i tato onemocnění ovlivňuje genetická výtvarba, která sama o sobě může přispět ke vzniku cévní mozkové příhody,“ říká prof. Michal Vrablík, Ph.D., zástupce přednosty III. interní kliniky – Kliniky endokrinologie a metabolismu 1. LF UK a VFN v Praze. Takže podle něj je třeba se vyvarovat kouření, konzumace alkoholu, sedavého životního stylu a nezdravých diet.

Co znamená trombolýza a trombektomie



V akutní fázi ischemické cévní mozkové příhody je třeba zajistit zprůchodnění uzavřené mozkové tepny. Součástí takzvané rekanalizační terapie je trombolýza či trombektomie nebo v ideálním případě kombinace obou metod. „Trombolýza je nitrožilní podání rekombinantního tkáňového plasminogenového aktivátoru. Za příznivých okolností tento zásah rozpouští sraženinu a obnovuje průchodnost postižené cévy, a tím obnovuje zásobování části mozkové tkáně krví a kyslíkem,“ vysvětluje MUDr. Fiksa. Jak dále uvádí, trombolytická léčba by měla být zahájena do 4,5 hodiny od začátku příznaků. Tento typ léčby je za některých okolností, zvláště při průkazu životaschopné mozkové tkáně, možné aplikovat i v době mezi 4,5 až 9 hodinami od vzniku prvních příznaků. Trombektomie je výkon probíhající uvnitř cévy, zaměřený na mechanické odstranění sraženin či jiného materiálu. Provádí se zavedením speciálního nástroje do stehenní tepny a odtud do tepen zásobujících mozek. Cílem této metody je opětovné obnovení průchodnosti postižené cévy. K tomuto výkonu se přistupuje pouze tehdy, je-li při CT vyšetření prokázán uzavěr velké přívodné mozkové tepny. Tato metoda léčby by podle lékaře měla být zahájena ideálně do 6 hodin od vzniku prvních příznaků. Je-li prokázána životaschopná mozková tkáň v ischemickém ložisku, je možné tento výkon provést i později, s odstupem mezi 6 až 24 hodinami od vzniku příznaků.

ZAKLADATELÉ OZP:

Návrat z mateřské a rodičovské

v klidu?



Nastoupit do práce po mateřské nebo rodičovské dovolené je výzvou nejen pro rodiče, ale i pro samotné zaměstnavatele. Samozřejmě pro každého z jiného důvodu. Jak si s tím umí poradit v **Komerční bance?**

Rodiče to ještě v mnoha případech, respektive v řadě firem nemají jednoduché. Při svém návratu z mateřské či rodičovské dovolené řeší především podmínky, za kterých se mohou vrátit do práce, jak velký úvazek zvládnou, do jaké míry dokážou být flexibilní a kde a jak zajistí péči o děti v době, kdy budou pracovat.

Ale jednoduché otázky neřeší ani druhá strana, tedy zaměstnavatel. Pro něj platí, že musí (měl by) k celé situaci přistupovat ve větší komplexitě a s rodiči správně pracovat ještě předtím, než na mateřskou nebo rodičovskou dovolenou vůbec nastoupí a současně i během této doby. A jen při vzájemné a nepřerušené spolupráci je pak samotný návrat do zaměstnání zvládnutelný v klidu pro všechny zúčastněné.

Komunikace patří už k období těhotenství

„V Komerční bance se tématu rodičovství věnujeme dlouhodobě. Moc dobře si uvědomujeme, že o zkušené zaměst-

nance na mateřské či rodičovské dovolené, kterých je v průměru 600 ročně, nechceme přijít. Proto se zaměřujeme na celý rodičovský cyklus a nejen na samotný návrat, ač ten je zcela jistě velmi významným milníkem v rámci celého procesu,“ říká Sherin Abazeidová, manažerka pro firemní kulturu a diverzitu.

Péče o nastávající rodiče začíná proto v Komerční bance už v době těhotenství, kdy budoucím maminkám banka nabízí čtyři dny plně hrazeného volna ročně nad rámec klasické dovolené. Vybrat si lze dva dny najednou během jednoho pololetí. Mimochodem, tyto volné dny zde nabízí i rodičům samoživitelům do věku 15 let dítěte.

Finanční bonusy

I v okamžiku odchodu na mateřskou, respektive rodičovskou dovolenou zůstávají rodičům některé zvýhodněné produkty a rovněž mohou s bankou zůstat v kontaktu, pokud mají zájem, prostřednictvím e-mailových novinek, které je



informují o událostech v bance anebo je zvou na volnočasové akce, jež banka pro své zaměstnance pořádá. Jsou to například Dny v Zoo Praha či v Národní galerii Praha. Rodiče jsou také i nadále zváni na týmová setkání, aby neztratili kontakt se svými kolegy.

V okamžiku návratu do práce do dvou let věku dítěte mohou získat finanční příspěvek na zajištění péče o potomky v době výkonu práce, a to pro všechny typy úvazků. Při návratu navíc manažer se zaměstnancem diskutuje o vhodné výši úvazku, míře flexibility na dané pozici a možnosti práce z domova. A pokud se rodiče vrací po více než roce, jsou také zváni na speciální uvítací dny pro nováčky, aby měli aktuální přehled o tom, co všechno se během jejich nepřítomnosti v bance událo.

Individuální přístup je samozřejmostí

Je jasné, že každý návrat je ve výsledku jiný a každá situace má svá specifika,

Péče o rodiče z řad zaměstnanců začíná v Komerční bance již během těhotenství, kdy banka nastávajícím maminkám nabízí čtyři dny plně hrazeného volna.

proto banka přistupuje k rodičům naprosto individuálně. Nicméně vždy se stejným výsledným cílem, a to zajistit maximálně přívětivý návrat do pracovního procesu, který umožní co nejlépe skloubit pracovní i rodičovské povinnosti.

„Už před nástupem na mateřskou dovolenou jsem věděla, že se ráda podle možností do práce vrátím, a tak jsem už po půl roce začala pracovat na Dohodu o pracovní činnosti. A velmi jsem ocenila míru flexibility, se kterou jsem si mohla nastavit pracovní režim, díky němuž jsem se mohla vrátit k pracovním povinnostem a přitom stále pečovat o svého malého syna,“ doplňuje Zuzana Čepelková, specialista pro oblast udržitelnosti v KB, a svým příběhem potvrzuje, že Komerční banka patří mezi zaměstnavatele s komplexním, promyšleným a individuálním přístupem.

Zbývá si jen pro všechny rodiče mezi námi přát, aby takových příkladů dobré praxe stále přibývalo!

Váš lékař ve vašem telefonu

Máte specialisty, které potřebujete? Víte, kde hledat, když vám chybí ortoped nebo zubař? S kým konzultujete správné pořadí léků? A s kým se radíte, jste-li imobilní a nedostanete se do ordinace? Na tohle všechno je tu Asistenční služba OZP dostupná v rámci aplikace VITAKARTA!

Funguje to s neomylnou přesností. Když si doma zapomenete deštník, začne pršet. A když potřebujete konzultaci s lékařem nebo objednat se ke specialistovi, vybírá si zrovna dovolenou, a vy netušíte, kde najít dalšího. Jindy může být těžké rozhodnout se pro jednu možnost léčby a ocenili byste tzv. druhý lékařský názor. Nebo máte těžký den a ne a ne si vzpomenout, jestli berete léky správně... Jsou zkrátka momenty, kdy nepotřebujete ošetření, ale postrádáte možnost spojit se s lékařem kvůli konzultaci.

Co pak? Volat do ordinace? Tam během pracovní doby telefon někdy nezvednou, protože vyšetřují pacienta, a po ordinaci době už se nedovoláte. Máte s otázkami zamířit na pohotovost? Ta funguje z úplně jiných důvodů! Pomůže vám internet alias „doktor Google“? Rozhodně ne.

Tohle jsou momenty jako stvořené pro Asistenční službu OZP (AS OZP), která pro pojištěnce OZP funguje v aplikaci VITAKARTA 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. ZDARMA!

Od pandemie a stále užitečnější

Přestože je Asistenční služba OZP v provozu již spoustu let, důležitost této formy „medicíny na dálku“ nebo také tzv.

telemedicíny se definitivně ukázala až během let, kdy nás všechny sužovala náročná pandemie covid-19. Ordinace byly buď přetížené, či zavřené z důvodu nemoci lékařů nebo jejich nasazení v nemocnicích. Mnozí pacienti ze strachu z onemocnění odsouvali prevenci, váhali s konzultacemi ohledně vhodných postupů léčení, ale také nevěděli, kam se obrátit s žádostí o radu třeba v otázkách kolem očkování. To všechno byly ideální případy pro využití Asistenční služby OZP. A tak to funguje i nadále.

Asistenční služba OZP tu je, když potřebujete:

- ujistit, že berete správné léky, že je užíváte v optimálním pořadí, nebo že nedochází k nežádoucí interakci s jinými léčivými a potravinami
- poradit ohledně očkování (například v souvislosti s chřipkovou sezónou, nebo s momentálně se vracejícím černým kašlem)
- druhý lékařský názor (například v okamžiku, kdy vám lékaři nabízí několik postupů léčby, a vy se musíte rozhodnout, který bude právě pro vás tím nejlepším)
- prozkoumat nové možnosti úlevy v otázkách chronických onemocnění



Asistenční služba není Zdravotnická záchranná služba!

I když je pomoc zprostředkovávaná Asistenční službou OZP skvělá, a zvláště pak právě seniorům šetří čas i energii vynakládanou na obvyklé „chození po doktorech“, má asistenční služba samozřejmě své limity. Nepomůže vám v akutních případech, a už vůbec ne v těch, které vás ohrožují na životě. Takže: řešíte-li právě jakékoliv akutní nebo nebezpečné situace ohrožující život, volejte rovnou linku 155, nebo 112. Asistenční služba OZP není Zdravotnická záchranná služba!



Doktor na jedno kliknutí

Postup, jak se k lékařské konzultaci nebo objednání dostanete, je přitom úžasně jednoduchý. A na výběr máte hned tři cesty:

Klienti OZP mají přístup na jedno kliknutí přes oblíbenou aplikaci VITAKARTA, který zaručuje služby kompletně zdarma. V Online medicínské poradně dostanete do pouhých 6 hodin odpověď od praktického lékaře a do 48 hodin od specialisty. Prostřednictvím odkazu Objednání k lékaři můžete požádat o vyhledání lékaře nebo se na vyšetření rovnou objednat.

S požadavkem na vyhledání lékaře se lze obrátit v pracovních dnech od 8 do 18 hodin na lince 261 105 555 na živé operátory.

Svůj dotaz můžete formulovat písemně a jako e-mail jej odeslat na adresu asozp@ozp (nebo na webu OZP vyhledat speciální formulář pod záložkou Asistenční služba). Asistenční služba OZP se pak ozve zpátky. Dostat se k takové asistenci mohou i lidé, kteří nejsou klienty OZP: přes webové rozhraní ulekare.cz nebo aplikaci uLékaře. Ale řada konkrétních služeb je pak zpoplatněná.

Víte, že...

... obor telemedicíny v tom nejširším významu není jen o slovních konzultacích, ale u některých nemocných (například u kardiaků) umí lékaři-specialisté snímat díky chytrým technologiím (například těm v tzv. chytrých hodinkách) aktuální data a vyšetřit tak své pacienty skutečně, v reálném čase a na dálku? Takové možnosti mohou být také pro Česko cestou, jak v brzké budoucnosti vyřešit neustálý nedostatek lékařů. A podobné možnosti jsou už nyní součástí také Asistenční služby OZP – lékař vám pomůže vyhodnotit výsledky EKG sledování právě z chytrých hodinek!

- zajistit dopravní zdravotní službu (což je skvělé zvlášť pro starší a imobilní pacienty)
- vyřešit prevenci v rámci poskytovaných preventivních a screeningových programů hrazených z veřejného zdravotního pojištění nebo vyšetření civilizačních onemocnění včetně screeningu onkologických onemocnění v rámci specifických preventivních programů OZP
- najít nového specialistu, ale třeba i praktického lékaře nebo zubaře (tady Asistenční služba nabízí nejen možnost, že jej pro vás v dosahu bydliště vyhledá, ale rovnou vás může v nejbližším možném termínu objednat)

Kompletní a podrobný popis služeb najdete na webu ozp.cz, mezi dokumenty ke stažení, jako Výčet rozsahu služeb Asistenční služby OZP.

Šetříte svůj čas i peníze, a přesto dostanete všechno

Telemedicína (medicína provozovaná na dálku) je kromě jiného skvělá v tom, že šetří peníze a čas vám, pacientům a klientům OZP, stejně jako vašim lékařům.

Už nyní se ví, že vzdáleným přístupem k lékaři je možné vyřešit až třetinu případů, s nimiž pacienti aktuálně stále míří hlavně do ordinací! Je skvělým řešením pro prevenci a konzultace mimo jiné také pro obyvatele odlehlých míst, měst s nízkým počtem lékařů nebo pro pacienty neschopné pohybu, tedy imobilní (například právě seniory). A bude usnadňovat život i šetřit peníze a chránit zdraví čím dál víc: s velkou pravděpodobností do ní totiž v dobrém smyslu slova zasáhne i nastupující umělá inteligence!

Jak se udržet v pohybu?

Ztráta mobility ve vyšším věku není jen o potížích s pohybem. Často přináší také společenskou izolaci. Čím se dá imobilita oddálit? Na důležité otázky odpovídala fyzioterapeutka Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, z pražské FYZIOkliniky.



1. Co provází ztrátu mobility u seniorů?

S přibývajícím věkem se projevuje omezený rozsah pohyblivosti kloubů, ubývá svalová hmota. Starší lidé často bojují s rovnováhou, protože stejně jako dochází k degeneraci kostí a kloubů, tak degenerují buňky mozku, a řízení hrubé i jemné motoriky už proto není tolik přesné, rychlé, ekonomicky vyvážené...

Spolu s rovnováhou ubývá i stabilita, zhoršuje se prostorová orientace. A čím více se zhoršení projevuje, tím více dochází k pádům v důsledku chvilkových ztrát rovnováhy. To zase vede ke strachu seniora opustit známé prostory: byt nebo okolí domu. A jednoduchý pád může mít také vážné důsledky v podobě poranění kosterního aparátu. I vitální senior se pak může ocitnout upoutaný na lůžku a závislý na

pěči ostatních. V neposlední řadě může vést jeho imobilita ke zhoršení vitální kapacity plic a vzniku zápalu plic.

2. Stačí k udržení mobility, tedy pohyblivosti, i mírná aktivita, nebo je třeba systematicky cvičit?

I malá aktivita má na zdraví velký vliv, každý pohyb je znát. I pomocí mírného pohybu se může senior udržet fit a oddálit tak imobilitu. Díky pohyblivosti pak jeví zájem jak o sebe, tak i o okolí, komunikuje s blízkými příbuznými, má pocit soběstačnosti. Sice si možná nedojde na úřad vyřídit dokumenty, ale může si sám uvařit, uklidit, může být prospěšný druhým, protože například dokáže navštívit nemocnou sousedku, kamarádku. Takový aktivní senior má i zdravé sebevědomí a okolí ho rádo kontaktuje.

OZP PŘÍSPÍVÁ

V rámci bonusů mají klienti OZP nárok až na 10 000 Kč na pomůcky pro péči o pohybový aparát, nebo příspěvek na masáže a lázeňské procedury. Pokud vám odborný ošetřující lékař či praktický lékař doporučuje lázeňskou léčebně-rehabilitační péči a budete se společně domlouvat na vhodném místě odlečení, využijte na webu ozp.cz přehled o místech nasmlouvaných OZP pro jednotlivá onemocnění. Případně kontaktujte oddělení lázeňství na telefonním čísle 261 105 126 (pondělí až čtvrtek od 8 do 16 hodin, v pátek od 8 do 14 hodin).

3. Jaké jsou vhodné pohybové aktivity pro seniory? A jaké naopak vůbec?

Vhodné pohybové aktivity, to je ve své podstatě cokoliv, co znamená pohyb, kterého je dotyčný schopen. Důležité jsou pohyby kloubů (chůze), cviky na rovnováhu. Z praxe vím, že klienti mívají problém jen zavřít oči a vydržet rovně stát. Cvičili jsme s nimi proto například zapření se o pevný bezpečný předmět (skříň, stůl) a oni pak zvedali nohy, zkoušeli dřepy. Nehodí se předklony bez držení, záklony, zvedání rukou nad hlavu bez opory. Velmi vhodné skupinové cvičení je tai-chi, jóga, pilates... Zkrátka pomalejší pohyb s důrazem na přesnost provedení a optimálně podporující maximální rozsah pohybu. Nejsou dobrá rychlá, švihová (hůře se koordinující) nebo



Tipy, jak zlepšit mobilitu v každodenním životě

- Chodte pěšky nebo jezděte na kole, pokud vám to zdraví dovolí.
- Vystupte o zastávku dříve a dojděte domů procházkou.
- Místo eskalátoru nebo výtahu používejte schody, pokud je to pro vás bezpečné.
- Při sledování televize využijte čas ke cvičení, např. k jízdě na rotopedu.
- Přihlaste se do Klubu seniorů ve vašem okolí a vyražte na výlety do přírody či za poznáním.

výrazně silová cvičení, která namáhají srdeční sval.

4. Co dělat, když mají seniori například dnu či onemocnění kloubů? Je vhodné také cvičit – a jak?

U dny jde o ukládání krystalů soli kyseliny močové do kloubu, čímž se škrábe chrupavka a ničí se. Kloub degraduje. V akutní fázi, která se čas od času vrací, je červený, bolestivý, oteklý. Během této fáze doporučují aplikaci fokusované rázové vlny, která působí proti zánětu kloubu a celkově jej zklidní.

V klidové fázi je dobré, aby senior udržoval maximální rozsah pohybu v kloubu, tedy aby například zkoušel s pomocí ruky postiženým palcem nohy různými směry kroutit, ohýbat ho, vytahovat... Může využívat prstové nebo tzv. adjustační

ponožky, korektory na palce, výborná je masáž pro uvolnění svalového napětí a snížení otoku nohou, lázně nohou v teplé vodě, parafínu, rašelině apod. Samozřejmě senior zároveň užívá předepsané léky a hlídá si správné stravování.

5. Přidáte pár tipů na to, co mohou seniori doma cvičit nebo aplikovat konkrétně?

Mohou v sedu protahovat nohy: kroužit, napínat. Tam, kde to jde, zvedat na nátech malou lahev s vodou, nebo prázdnou lahev jen pro koordinaci pohybu. Stejným způsobem cvičíme ruce. Dále to jsou samozřejmě procházky: když ne venku, tak aspoň po bytě, domě. Je možné vytvořit i slalom, například ze židlí (pro cvičení orientace v prostoru). A věnovat se čemukoliv, co procvičí jemnou motoriku.

Vydejte se do lázní!

Pokud chcete zmírnit bolestivé stavy, rehabilitovat pohybové ústrojí po úrazech či operaci, nebo jen zlepšit stav svého těla a podpořit prevenci za asistence odborníků, zeptejte se u svého ošetřujícího lékaře na možnost lázeňského pobytu.

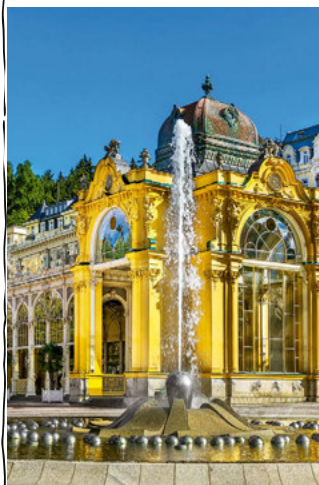
Františkovy Lázně

Léčí tu vše od revmatoidní artritidy, přes osteoporózu, mimokloubní revmatismus, funkční poruchy páteře, až po pooperační stavy pohybového aparátu. Lázeňská péče je účinná v léčbě i při stabilizaci rozvinuté nemoci. Skvělá je sirnoželezitá slatina podporující zlepšení chronických zánětů i regeneraci kloubů.



Mariánské Lázně

Zaměřují se na degenerativní onemocnění pohybového aparátu (páteře a velkých kloubů), jako je například artróza či artritida. Úlevu zde najdete také v případech, že vás trápí osteoporóza, a to nejen díky lázeňským kúram, ale i tzv. Rudolfovu prameni – minerální vodě, jež obsahuje velké množství prospěšného vápníku.



Lázně Luhačovice

Léčba pohybového ústrojí v lázních v Luhačovicích je zaměřena na stavy po operacích páteře, kloubních náhrad, ale i po traumatech. Dále se soustředí na velké i drobné klouby a mimokloubní revmatismus, bolestivé syndromy šlach, úponů a kosterních svalů či vertebrogenní syndrom.



MATEŘSTVÍ



Kojení
V KOSTCE

Kojení je naprosto dokonalou formou výživy každého miminka. Jak se na něj chystá mateřské tělo? Co všechno dokáže kojení ovlivnit a jak napomoci bezproblémovému začátku po porodu?

TEXT: **Jana Potužníková**

Co se připravuje už před porodem

Nejdříve přichází mlezivo

Aby mohlo miminko hned po porodu pít, musí se v těle budoucí maminky odehrát spousta zázraků už dlouho předtím. Tzv. laktace totiž díky koktejlu hormonů startuje během 17. týdne těhotenství, kdy se začíná tvořit vzácné mlezivo. První tekutina, kterou miminko dostane z mateřských prsů ještě dříve, než se na základě působení hormonů spustí produkce samotného mateřského mléka. Odborníci, především laktiční poradkyně, o mlezivu (neboli kolostru) hovoří jako o tekutém zlatu. A jeho výživová hodnota je skutečně doslova k nezaplacení.

Nenahraditelný novorozenecký koktejl

Mlezivo totiž představuje koncentrovaný koktejl bílkovin, minerálních látek a vitamínů pro výživu miminka. Obsahuje také imunoglobuliny, které posilují jeho imunitu, a tím jej pomáhají chránit před hrozbou infekcí. Všechny tyto látky jsou pro miminko nezbytné a je důležité, že se odstříkává i pro předčasně narozená. V dobrých porodnicích se mlezivem snaží aspoň potříit rty miminka ochuzeného o přirozené přísátí i po císařském řezu. Jako první přijatá strava hned po plodové vodě, kterou dítě hltalo uvnitř břicha, pomáhá mlezivo navíc vyrovnávat hladinu krevního cukru miminek po porodu, stejně jako odstartuje první vyprazdňování. (Při něm dítě vylučuje tzv. smolku, hutnou, tmavě zelenou až černou hmotu, která sice nepáchne, ale obtížně se omývá. Přesně tak je to ale v pořádku.) Mlezivo je i přes svou výživnost snadno stravitelné, a proto má zaživací soustava novorozence čas připravit se na trávení mateřského mléka, které se většinou začíná tvořit do 48 hodin po porodu.

První hodiny po porodu

Samovolné přísátí miminka

Aby se kojení přirozeně rozběhlo, upírá se pozornost především na první hodinu po porodu. Jakmile miminko přijde na svět, leží v ideálním případě mamince na břichu – stále spojené s pupečnickem a v tzv. skin to skin kontaktu (tedy nahaté miminko na nahém těle maminky). Prs se nekládá miminku přímo do úst, ale nechá se mu prostor, aby si našlo samo prsní bradavku. Tu pozná doslova čichem: voní podobně, jako voněla plodová voda v břichu. Navíc ho vedou silné instinkty. A má-li na to čas a prostor, vydává se díky nim právě na svou první krátkou, ale důležitou cestu za bradav-

Kojení buduje silné pouto!

Kojení je opravdu extrémně prospěšné pro navazování vztahu mezi maminkou a dítětem. Je to velmi intimní vazba, která navíc miminku přináší pocity klidu a bezpečí, pomáhá mu zklidnit se při rozmrzelosti, usnout, i když ho třeba bolí první zoubky nebo je nemocné. Kojení je dar i výsada. Je dokonce tak zásadní, že se dostalo do sbírky zákonů, ve které se píše: „Dítě má právo na mateřské mléko jako jedinou potravu plně odpovídající jeho potřebám. Matka a dítě mají pak právo na odpovídající péči před i po porodu včetně podmínek, které usnadňují kojení.“ Přesto rozhodně platí: maminka, která své dítě nekojí (třeba proto, že nemůže ze závažných zdravotních důvodů apod.), není horší mámou než ta, která kojí. Stejně jako kojení patří k unikátním výsadám, není totiž povinností.

kou. U té se také umí úplně instinktivně poprvé přisát a napít mleziva.

Nejsnáze se takové první samovolné přísátí děje u přirozeně probíhajících porodů bez medikace. U nich totiž nejsilněji působí hormony (například oxytocin, kterému se říká hormon lásky a zamilovanosti, a prolaktin podporující právě kojení). Ale kojení při bondingu, během kterého dotepává pupečnick a miminko s maminkou se vzájemně poprvé seznamují, funguje i po jakékoli medikaci nebo „epidurálu“. Také po císařském řezu je kojení možné a normálně funguje, jen má v některých případech obtížnější a pomalejší začátek. Důležité je nevzdávat se a snažit se o kojení co nejdříve to po císařském řezu jde.

Zázračné mateřské mléko

Za vším stojí hormony

Produkce samotného mateřského mléka začíná v okamžiku, kdy po porodu klesne hladina progesteronu a zároveň se do práce pustí hormon prolaktin. Zhruba do 48 hodin od porodu. Na rozdíl od žlutavého mleziva je mateřské mléko spíše bílé, více průhledné a zase naprosto úžasné výživné. Obsahuje:

- snadno stravitelné **bílkoviny** (například kasein pro dlouhodobý pocit sytosti miminka),
- **sacharidy**, především laktózu, která dítěti dodává energii a podporuje vývoj zdravé střevní mikroflóry,
- **tuky**, jež znamenají další zdroj energie, a protože mezi ně patří také esenciální mastné kyseliny, jsou důležité pro vývoj mozku i celé nervové soustavy miminka
- **vitamíny** A, C, D, E a skupiny B a také **minerální látky**, jako je vápník, železo, zinek a další
- **laktobacily / probiotika** pro osídlení střevní mikroflóry a pro imunitu miminka a také tzv. **prebiotické oligosacharidy / prebiotika** pro další výživu střevních bakterií
- **nukleotidy** jako základní stavební kámen všech buněk v lidském těle
- **protilátky** na podporu imunity
- **enzymy** skvělé pro trávení
- **hormony**, růstový (podporuje růst miminka), hormony štítné žlázy, nadledvin, příštítých tělísek, ale také pohlavní hormony

Mýty a fakta o kojení

Přestože osvěta kolem kojení pokročila v posledních letech neskutečným způsobem, ještě pořád o něm koluje spousta mýtů. Jakým z nich nevěřit a jaká jsou fakta?

„Máte špatná prsa, s tímhle nic nenakojíte!“ je jeden z nejbolestivějších mýtů, který naneštěstí koluje stále i v prostředí porodnic. Na kojení nemusí mít prsa konkrétní velikost ani tvar. Nejde při něm ani o správný tvar nebo velikost dvorců či bradavek. Kojit mohou i ty tolik propírané vpáčené bradavky. Stačí si udělat prostor na předporodní kurzy, kde je součástí výuky i ukázka možných poloh při kojení či nácvik ideálního přísátí miminka. Ale také si můžete koupit ještě před porodem do podprsenky tzv. formovače bradavek. Po porodu už si je pusinkou a sáním dotvaruje samo miminko. Dejte tomu jen čas a při nejistotě si řekněte o podporu své porodní asistentky, duly nebo laktační poradkyně. Na tolik doporučené kloboučky pak vůbec nemusí dojít.

Jediné, co má na kojení vliv, je správné přísátí, správná vzájemná poloha maminky a miminka a hledání vašeho vlastního rytmu kojení.

„Budte si ho každé tři hodiny, maminko!“ říká druhý mýtus. **„Prso není dudlík, tak ať si ho dlouhým kojením nerozmazlíte!“** pokračuje mýtus číslo tři. Ale buďte v klidu. Doporučení odborníků i WHO (Světové zdravotnické organizace) říká, že je ideální kojít tehdy, když si miminko řekne, a tak dlouho, jak potřebuje. Jde totiž o to, že když máte správnou techniku a dítě pije, jak má, nepotřebuje zůstat u prsu hodiny.

Pro správný start kojení se jen v porodnici snaží, abyste měla během prvních 24 hodin miminko u prsu alespoň osmkrát. Je to důležité pro produkci hormonů i samotný start produkce mléka. Pak už je na miminku, jak má velký hlad, kolikrát se potřebuje přisát. V každém případě platí: nebudit prosím! Máte-li štěstí na miminko s dobrým režimem spánku, klidně toho využijte pro vlastní odpočinek a na kojení jej nebudte.

„Máš slabý mlíko!“ můžeme uvést na pravou míru jako mýtus čtvrtý. Neexistu-

Víte, že...

... mateřské mléko je natolik vzácné, že jej maminky, které jej mají nadbytek, mohou darovat do tzv. banky mateřského mléka? Z nich si jej mohou odkupovat další maminky nebo si jej berou porodnice pro předčasně narozená miminka a jejich dokrmování. V současné době u nás fungují čtyři banky mateřského mléka: v Praze - Podolí, Hradci Králové, Českých Budějovicích a Mostě.

je žádné slabé nebo silné mléko. Existuje ale zákon „poptávky a nabídky“. Čím více mléka miminko vypije, tím více jej pak tělo vyprodukuje. Mateřské tělo si tak například v okamžicích tzv. spurtu, kdy kojenci procházejí extra rychlým vývojem a mají pořád hlad, přirozeně uvědomí, že je potřeba produkci mléka zvednout. A když naopak miminko – např. během nemoci – pije méně, tvoří se mateřského mléka menší množství.

Strava při kojení je alfa a omega

Miminko si zase vezme, co potřebuje

Protože skrze mateřské mléko vyživují své miminko, dávají si kojící maminky většinou pozor na to, co konzumují.

- Jednak proto, že si právě uvědomují, že tím, co jedí, se spousta látek skrze kojení přenesou přímo do těla miminka.
- A současně proto, že je důležité akcentovat stravu tak, aby byly dobře vyživené ony samy.

Už od okamžiku otěhotnění si totiž miminko z těla své mámy bere všechno, co potřebuje – aniž by ho zajímalo, jestli si maminka všechno potřebné doplňuje správnou stravou. Tenhle trošku „bezohledný“ přístup vymyslela příroda samozřejmě ku prospěchu miminek.

Výživa důležitá pro samotnou maminku

Už během těhotenství se tedy kvůli nevolnostem mnoho maminek může pohybovat na hraně nutriční podvýživy (mohou jim chybět vitamíny, minerální látky i makroživiny, jako jsou bílkoviny). Pak přijde ještě obrovský energetický

výdej během porodu a návazně kojení, přičemž na produkci mléka tělo spotřebovává také spoustu energie. Ta pak chybí i v důsledku změny denního režimu, který s novorozencem takřka neexistuje, přidává se nedostatek spánku, a snadno tak roste riziko únavy.

Z těchto všech důvodů opravdu hodně záleží na tom, co maminky během celého raného mateřství konzumují. Jestli mají dostatek bílkovin (z kvalitního masa, ale třeba i tofu, sýrů nebo tvarohů), zdravých tuků (hlavně z kvalitního řepkového oleje nebo ryb) a komplexních sacharidů (z celozrnných produktů). Potřeba je také hlídat pitný režim, do kterého se kromě vody nebo nesyčených minerálních vod hodí čaje na podporu kojení, a – hlavně v prvních týdnech – silné hovězí vývary.

Zákazy jsou individuální

A jak je to s tím, co při kojení jíst nesmíte? Obvykle se mluví o vyřazování koření, luštěnin nebo omezování čerstvé zeleniny, mléka... Ale pravdou je, že tohle je individuální. Pokud sedí barvitě chutě v jídle vám, pokud vám je dobře třeba z polévky z červené čočky či z kupy salátu se zakysanou smetanou a miminko pak po kojení nevykazuje žádnou nespokojenost spojenou například s bolavým břichem, je v pořádku jíst opravdu co nejpestřeji. Snad jen úplně jasně platí zákaz alkoholu (a dalších návykových látek) a kávu si dávejte raději bez kofeinu. Pozor je určitě třeba si dávat i na všechny léky. O jejich užívání a vhodnosti při kojení je dobré se poradit s lékařem, případně lékárníkem.

Trable s kojením se dají vyřešit

Když to nejde hladce...

Miminko se špatně přisává? Kojení bolí? Máte „rozkousané“ bradavky? Vyžaduje miminko prso podle vás příliš často, a stejně vypadá hladové? Nemůžete najít vhodné polohy pro kojení?

Je jedno, co vás trápí, všechno, co se kojení týká, má své řešení. A s vámi ho mohou hledat odbornice k tomu vyškolené. Jednak u nás funguje Laktační liga se soupisem kontaktů na laktační poradkyně napříč celou republikou. Ale podporou kojení se zabývají také tzv. duly. A pokud „školení“ z předporodních

kurzů nepomáhá a nestačila ani podpora kojení v rámci pobytu v porodnici, na oddělení šestinedělí, můžete se obrátit na kohokoliv z nich.

Využit k podpoře kojení můžete také skutečnost, že máte po porodu nárok na tři návštěvy porodní asistentky u vás doma. Pokud se odehrají během 14 dní po porodu, hradí se z veřejného zdravotního pojištění. Jedinou podmínkou je mít doporučení od ošetřujícího gynekologa nebo z porodnice.

Pozor, zánět!

Jednou z nejbolestivějších komplikací je tzv. zánět prsu. Odborně se mu říká mastitida a prsa jsou při něm bolavě citlivá, oteklá, místy zarudlá a velmi napnutá. Zánět je bakteriální, provází jej také vysoké horečky, které se doporučuje srážet pouze paracetamolem nebo studenými obklady. Dobře fungují některé rady našich babiček, jako jsou obklady ze zelených listů nebo tvarohu, které skvěle absorbují horkost a přinášejí rychlou úlevu. Tu představuje i nadále kojení nebo alespoň odstříkávání mléka, aby se uvolnilo napětí v prsou.

Předcházet zánětu pomáhá hlavně odpočinek (zánět si vybírá hlavně maminky s oslabenou imunitou a velkou únavou) a dodržování hygienických doporučení kolem kojení (omývání prsou i bradavek, používání vhodných krémů nebo olejů k zacelení zranění nebo prasklinek v kůži prsou apod.).

Za zánět se často také mylně považuje stav, kdy mamince komplikují život tzv. ucpané mlékovody. Ty se projevují vlastně velmi podobně. Možná jen místo ucpání je méně zarudlé, než bývá místo zánětu u mastitidy. O konečný verdikt si proto raději řekněte právě laktační poradkyni nebo dule.

OZP PŘISPÍVÁ

V OZP myslíme i na maminky a jejich miminka. Těhotným přispíváme 3000 Kč na produkty, služby a vyšetření související s těhotenstvím. A každému čerstvému miminku pak další 3000 Kč na očkování, přístroje a pomůcky pro péči, náklady spojené s porodem, nebo kurzy plavání a cvičení do 15 měsíců. Připravené máme i unikátní pojištění novorozenců do 1 roku zdarma.



České kojení v číslech

Podpora kojení je na vzestupu nejen celosvětově, ale také u nás, v České republice.

Nadační fond 1000 dní do života v roce 2020 provedl průzkum, který ukázal, že o prospěšnosti kojení bylo přesvědčeno 98 % prvorodiček. Stejně množství prvorodiček také plánovalo kojit, 47 % z nich déle než je doporučovaných alespoň prvních šest měsíců života dítěte. A 43 % již zkušených matek uvedlo, že nakonec kojily déle než rok. Společnost Aperio zase v dokumentu Průvodce porodnicemi zaznamenává průběžný vývoj českého porodnictví celkově, včetně postojů ke kojení. A také jejich zjištění z předchozích let jsou optimistická:

63,1 %

případů tzv. **samovolného přisátí novorozence** v rámci poporodního bondingu zaznamenaly porodnice v roce 2021. Oproti 53,6 % v r. 2017 jde o skutečně znatelný nárůst.

74,6 %

novorozenců bylo po propouštění z porodnice v roce 2021 „**plně**“ **kojeno**, kojeno a zároveň dokrmováno umělým mlékem bylo 19,7 % a pouze krmeno umělým mlékem bylo jen 5,7 % novorozenců.

68,8 %

novorozenech dokrmovaných dětí dostávalo ve sledovaném roce 2021 **umělé mateřské mléko**, 18,9 % dostávalo mléko jiné ženy a glukózový roztok se připravoval pro 12,4 % dokrmovaných novorozenců.

60 %

žen, které ukončily kojení, uvedlo podle statistik webu 1000dni.cz jako důvod **nedostatek mléka** a 28 % zase jako hlavní příčinu pojmenovalo neschopnost miminka se správně přisát.

POZOR, klíšťová encefalitida!



Sezóna klíšťat je v plném proudu a spolu s nimi je znovu na pořadu dne i vyšší riziko nákazy tzv. klíšťovou encefalitidou. Hlídáte si očkování?

Klíšťata začínají být aktivní už od počátku jara, jakmile teplota stoupá nad 5 °C. Plně aktivní jsou zhruba již 7 až 14 dní po konci zimy a nejčinnější od dubna do října. Myslet na rizika spojená s jejich výskytem je tak nutné po většinu roku. Zvláště proto, že k přenosu nemoci stačí jediný setkání s infikovaným parazitem!

Jak dochází k nákaze?

Virus encefalitidy se nachází ve slinách klíštěte a k přenosu může dojít již brzy po přisátí, většinou se udává interval dvou hodin od přisátí do přenosu. Čím dříve tedy klíště najdete, tím lépe. Inkubační doba onemocnění se pohybuje od 1 do 3 týdnů. I proto je obtížné přijít rovnou s diagnózou. Projevy encefalitidy jsou zaměnitelné s jinými nemocemi (viz dále). A čím později se projeví, tím méně lidí napadá právě spojitost s klíštětem.

Příznaky a průběh onemocnění

Nemoc samotná probíhá ve dvou fázích. Mezi příznaky té první (trvá zhruba 3 až 5 dní) patří zvýšená teplota či horečka, bolesti svalů, únava, zvracení a bolesti břicha. Právě tyto příznaky jsou podobné jako u virózy nebo chřipkového onemocnění, proto je lehce můžete podcenit. Nemluvě o tom, že nemoc také velmi často probíhá zcela bezpříznakově.

U více než třetiny nakažených však přechází ještě do druhého, nebezpečnějšího stádia, kdy je již ohrožený i centrální nervový systém. V této fázi onemocnění (trvá 2 až 3 týdny) patří mezi symptomy vysoké horečky, zvracení, světlolachost, dezorientace, spavost nebo poruchy spánku, třes a ztuhlost šíje. A bohužel může zanechat na nemocném trvalé následky. Pacienti se pak potýkají například s poruchami soustředění, potíže s rovnováhou, obrnou končetin a svalů obličejové či chronickými bolestmi hlavy.

Jak už jsme zmínili, tato fáze nepostihne každého. Na čem to závisí? Kromě jiného na síle imunity. A celkový průběh one-



mocnění i na věku. U dětí a mladistvých se klíšťová encefalitida často projevuje jako onemocnění postihující mozkové pleny, dospělí a senioři mívají závažnější příznaky také s postižením mozku.

Víte, že...

... po překonání onemocnění se u člověka vytvoří imunita, která přetrvává desítky let?

Léčba

Léky neexistují. Lékaři obvykle při podezření na onemocnění odebírají pacientovi krev, někdy se provádí tzv. lumbální punkce s odběrem mozkomíšního moku, aby se diagnóza potvrdila, a zahajují tzv. symptomatickou léčbu. Zaměřují se tedy na zmírnění příznaků pomocí léků proti bolesti, teplotě či zvracení. Důležitý je dostatek tekutin, klid a vitamíny. V závažných případech je nezbytná hospitalizace na infekčním oddělení.

Prevence a očkování

Klíšťová encefalitida může postihnout všechny věkové kategorie a nejúčinnější prevence je vždy očkování, zejména

v oblastech se zvýšeným výskytem infikovaných klíšťat. Vakcína se aplikuje ve třech dávkách, je vysoce účinná a vhodná již od 1 roku. U dětí a dospělých se liší koncentrací účinné látky.

První dávka se dříve dávala v zimě, ale už se podává kdykoliv během roku. Druhá dávka se plánuje 1 až 3 měsíce po první, třetí 9 až 12 měsíců po druhé dávce. Existuje také zkrácená forma očkování, kdy se druhá dávka podává již po dvou týdnech. Kompletní očkování vás chrání minimálně tři roky, poté se doporučuje tzv. přeočkování jednou dávkou. Toto očkování chrání pouze proti klíšťové encefalitidě, a ne proti jiným onemocněním přenášeným klíšťaty, např. lymfské borelióze.

Důležitou prevencí je používání repelentů při pobytu v přírodě a důkladná kontrola celého těla po návratu domů a také včasné a správné odstranění klíštěte.

Jak dobře vyndat klíště?

Odstraňte jej co nejdříve speciální pinzetou, kleštičkami či kartou. V nouzi stačí normální pinzeta. Pak se snažte uchopit klíště co nejlíže kůži, nemačkat zadeček a rovnou jej vytáhněte, případně mírně viklavými pohyby vyndejte. Nikdy na něj nesahejte rukou, nemačkejte ho, nekapte na něj olej. Také rada „vytočit“ klíště proti směru hodinových ručiček je zbytečná. Klíštěti je to jedno, kterým směrem se točí, problematické by bylo mačkání klíštěte, protože se tím usnadní přenos infekce na člověka nebo se může klíště přetrhnout a část zůstat v kůži. V takovém případě se nesnažte dostat kusadla ven za každou cenu. Je zde větší riziko zanesení další infekce do rány. Lépe je ránu vydezinfikovat stejně jako v případě, že odstraníte klíště celé. O zbytky se vaše tělo postará jako o cizí těleso, a pokud zopakujete potírání dezinfekcí, přenos infekce již nehrozí. Mírné zarudnutí a bolestivost několik dní v místě přisátí klíštěte je i po odstranění běžné, rána se chová jako jakékoliv jiné poranění.





Schéma očkovacího kalendáře

Tuberkulóza

Očkování proti tuberkulóze se provádí pouze u rizikové skupiny dětí, tyto děti odesílá na očkování pediatr na základě vyhodnocení individuálního rizika, a to proběhne zpravidla již v porodnici.

Hexavakcína

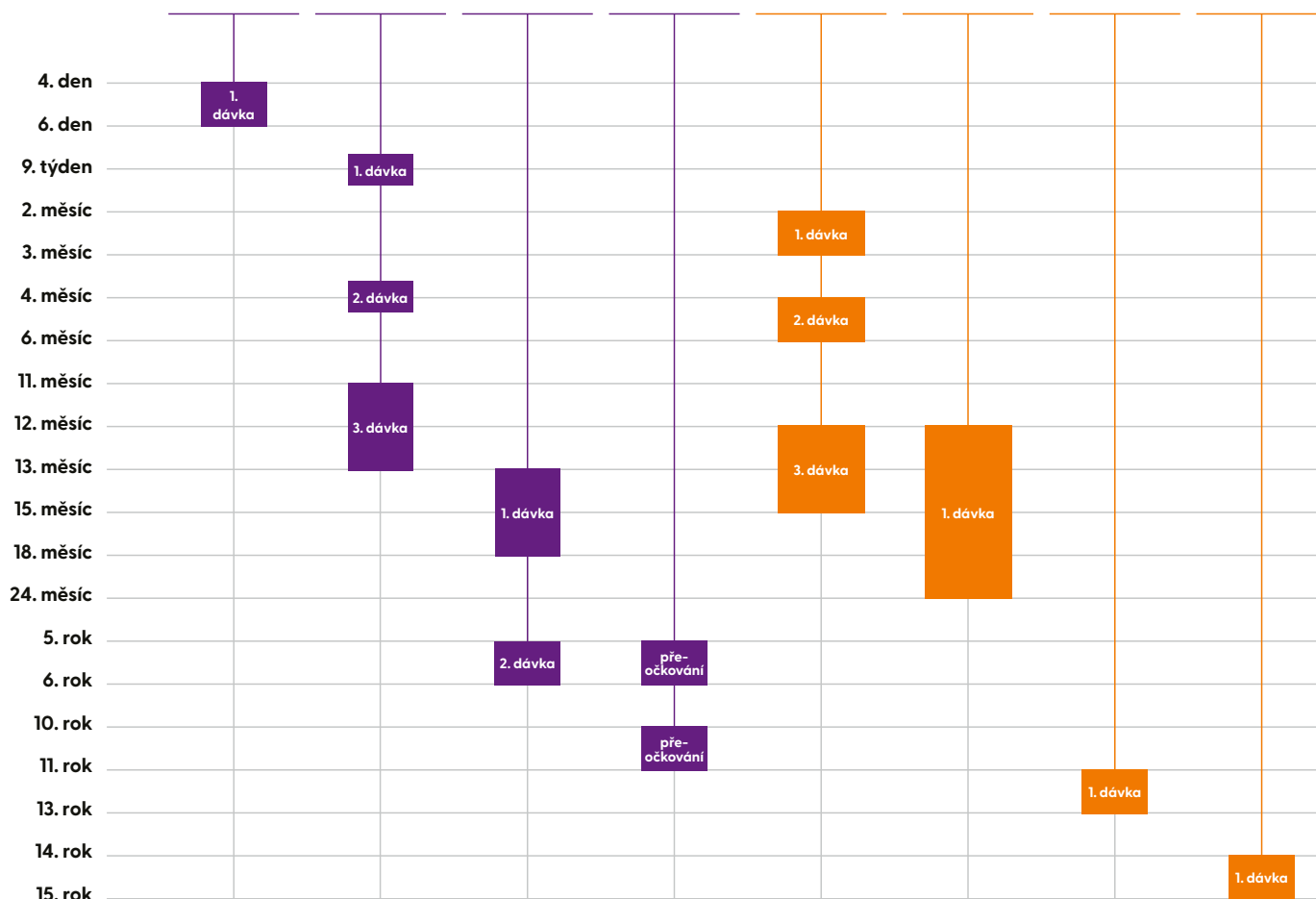
Proti záškrtu, tetanu, černému kašli, dětské obrně, virové hepatitidě B a onemocněním vyvolaným Haemophilus influenzae typu B

Spalničky, zarděnky, příušnice**Záškrť, tetanus, černý kašel****Meningokok B, pneumokokové nákazy****Meningokok A, C, W, Y****Onemocnění lidským papilomavirem (HPV)**

Dvě dávky po 6 měsících, pro chlapce i pro dívky. Od 1. ledna 2024 je toto očkování hrazené z veřejného zdravotního pojištění pro věkovou kategorii od 11 do 15 let.

Meningokokové nákazy

Meningokok B (dvě dávky), A, C, W, Y – jedna dávka. Od ledna příštího roku bude rozšířena úhrada do 16 let.

**Povinná očkování**

Podle vyhlášky o očkování proti infekčním nemocem patří k povinným fialově znázorněná očkování.

Nepovinná očkování

Oranžově znázorněná očkování jsou dobrovolná a záleží na rodičích, zda těmito vakcínami nechají své dítě očkovat. Některé z nich jsou hrazené pojišťovnou, nebo na ně částečně přispívá.

Nepovinná očkování nehrazená

Sem patří očkování proti rotavirovým nákazám, od 6 týdnů, proti planým neštovicím, žlutence typu A před nástupem do kolektivu, očkování proti klíšťové meningoencefalitidě, proti chřipce a proti covidu-19.

OZP PŘÍSPÍVÁ

OZP nabízí klientům příspěvek na očkování až 1000 Kč. Je možné využít jej na očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, například proti klíšťové encefalitidě, a to včetně aplikace očkovací látky. Příspěvek je možné využít jednorázově bez ohledu na výši účtenky nebo lze v rámci jedné žádosti využít více účtenek. Od ledna 2022 mají nárok na úhradu očkování proti tomuto onemocnění z prostředků veřejného zdravotního pojištění lidé ve věku nad 50 let.

PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

je zásadní pro každého z nás



Cítit se v životě dobře je základ. A vyhledat pomoc terapeuta už dávno není ostuda. Jak to na terapii probíhá? Nejen o tom jsme si povídali s psychoterapeutkou Dominikou Čechovou:

TEXT: Andrea Brožová (rozhovor), Jana Potužníková

OZP letos pro své klienty zavedla příspěvek na psychoterapii. Jak vidíte jako psychoterapeutka nejčastější obtíže, se kterými se na vás klienti obracejí?

Klienti, kteří čerpají služby na pojišťovnu, často přicházejí s nějakými somatickými obtížemi. To znamená, že třeba špatně spí nebo mají poruchy trávení či jinou tělesnou nepohodu, kterou se nedaří vyřešit standardní somatickou medicínou. A přemýšlejí, zda by tyto tělesné potíže mohly souviset s jejich náročnou životní situací. Využijí tedy často příspěvek od pojišťovny na to, aby si o svých tématech s někým pohovořili.

Pak přicházejí také lidé, kteří se třeba jen chtějí poradit ohledně nějaké tíživé situace doma. Ať už to jsou neshody v partnerských vztazích, hrozící rozvod nebo mají třeba problémy se svými dětmi, zvláště když se děti sebezpoškozuji nebo trpí depresemi.

Já se pak snažím pochopit širší souvislosti jejich problémů. Ptám se na rodinné pozadí, dětství, blízké vztahy i na klíčové životní události, které klienta v jeho dosavadním životě ovlivnily. Hledáme vzorce chování, které se utvářely v dětství a v dospělosti mohou být kontraproduktivní a je potřeba je pozměnit.

Jak to bude vypadat, když vám zavolám s tím, že nemůžu spát a nechci už brát prášky na spaní?

Domluvíme se na prvním setkání, které u mě dostanete zhruba v horizontu dvou až tří týdnů. Na něm vám vysvětlím, jak pracuji, z jakých terapeutických směrů vycházím, jak celý terapeutický proces funguje a co od něj můžete očekávat. Budeme se bavit o tom, co se děje ve vašem životě. Zda máte problémy v práci, nebo jste zažil/a nějakou ztrátu. Budeme se snažit propojit symptomy, tedy problémy se spánkem, se situacemi ve vašem životě a hledat možnosti, jak si v životě lépe poradit.

Budeme tedy hledat příčinu?

Ano, přesně tak. Budeme se snažit porozumět symptomu v kontextu vašeho života a pak zaměříme pozornost na to, jak by se ta situace mohla změnit, pokud je to možné, anebo jak se na ni můžete adaptovat, když změna možná není.

Po prvním setkání klientům vždy kladu

Velká část lidí přichází v okamžiku, kdy hledají smysl toho, co ve svém životě dělají.

na srdce, ať se svobodně rozhodnou, jestli v naší spolupráci chtějí pokračovat. Mají několik dní na rozmyšlenou, než se objednájí na další sezení. A pokud se na spolupráci domluvíme, bude ze začátku dobré, když se budeme vidat zhruba s týdenní frekvencí.

Jak dlouho k vám klienti většinou chodí?

To je hodně různé. Některým klientům jde primárně o vyřešení jednoho ohraničeného problému a potkáme se třeba jen na 3–5 sezeních. Problém se někam posune a už nemusíme pokračovat dál. A pak jsou klienti, kteří chtějí spolupracovat dlouhodobě, i několik let.

Slouží psychoterapie pouze k řešení psychických problémů, nebo má i jiná využití?

Psychoterapeutický rozhovor má mnoho využití. Velká část lidí přichází s problémy, které bych obecně nazvala jako ztráta smyslu. Hledají smysl v tom, co dělají. Třeba studují nějakou školu, nebo jsou

zaměstnání, ale vlastně vědí, že je to nebaví. Potom společně hledáme možnosti, jak směr jejich života změnit, aby jim smysl dával.

A jak správného psychoterapeuta poznám? Co by pro mě osobně měl splňovat?

S vhodným psychoterapeutem nebo psychoterapeutkou se cítíte dobře. Máte pocit, že vám skutečně naslouchá, že jej / ji zajímáte. Nemáte obavu se svěřit i s intimnějšími pocity – i když to samozřejmě vyžaduje nějaký čas a odvahu. Odborník s vámi mluví s respektem, klidem a nesnaží se vám vnucovat konkrétní postupy, názory či pravdy. Formálně je potřeba se dívat především na kvalifikaci. Hlavním kritériem je vysokoškolské vzdělání a pětiletý komplexní psychoterapeutický výcvik. Psychoterapeut by měl také podstupovat celoživotní vzdělávání a pravidelnou supervizi, to znamená, že by měl o své práci mluvit s jiným kolegou. Je dobré si ověřit, jestli je členem některé odborné společnosti, což ho zavazuje dodržovat etický kodex. Tohle všechno by měl mít dobrý psychoterapeut uvedeno na svých webových stránkách.

Kde takového kvalifikovaného odborníka najdu?

V Česku jsou zdroje relativně omezené, protože nemáme centrální registr psychologů ani psychoterapeutů. Doporučuji se dívat na stránky odborných společností, jako jsou třeba stránky České asociace pro psychoterapii www.czap.cz/adresar nebo přímo na stránky vaší zdravotní pojišťovny.

Dominika Čechová

Je psychoterapeutkou a členkou vedení České asociace pro psychoterapii, kde se věnuje datovým analýzám, spoluprací se zdravotními pojišťovnami a osvětě ohledně psychoterapie jako nezávislé profese. Pravidelně publikuje v časopisu Psychologie Dnes a na webu Psychologie.cz.



A co když nejsou moje potíže ještě tak vážné, abych potřebovala psychoterapeuta? Můžu si nějak pomoci sama?

Můžete začít sebedpěčí a využít různé online zdroje a rozcestníky, jako je třeba Opatruj.se, kde najdete spoustu testů, které mohou pomoci s hodnocením, jak jsou vaše potíže závažné. Najdete tam i zdroje pro samostudium.

Jestliže potíže neustupují, je dobré absolvovat alespoň jedno sezení a o závažnosti obtíží se poradit například právě s psychoterapeutem. Pokud bude vaše situace klinicky závažná, může vám doporučit další péči v rámci zdravotnictví.

Kdybyste měla zmínit tři věci, na které by se člověk měl zaměřit, aby mu bylo lépe?

Je potřeba o sebe pečovat, najít si čas na odpočinek, koníčky, i když by to byla třeba jen pěkná knížka nebo krátká procházka. A důležité je všimnout si, co se děje kolem nás a v nás. Můžeme k tomu využít třeba nějaké techniky, jako je mindfulness, a věnovat pozornost svým pocitům. Na konci dne je dobré se zamyslet nad tím, jak jsme jej strávili, jestli nejsou nějaké věci, které potřebujeme ještě dotáhnout, nebo naopak věci, které je potřeba opustit nebo od nich odstoupit a nevěnovat jim tolik energie. Obecně také platí, že jsme vztahoví tvorové – pěstovat dobré a naplňující vztahy je pro nás proto přínosné. Nicméně každému se to daří s jinými úspěchy. I v této oblasti je psychoterapie účinným nástrojem změny.

A co můžeme jako rodiče udělat, abychom předešli duševním problémům svých dětí?

Především byste měli pečovat o sebe, o svou psychiku a o své dospělé vztahy. Rodiče často přivádějí dítě do terapie s tím, že „má problém, vyřešte to“. Většinou je ale problém hlavně na straně rodičů a ve vztazích v rodině či širší komunitě, nikoli čistě na straně dítěte.

Důležité je s dětmi mluvit o tom, co zažívají, a mít o ně zájem. A když už nějaký problém skutečně nastane, vyhledat odborníka, což tedy v Česku teď není vůbec lehké a péče je špatně dostupná. Kromě psychoterapeuta se ale můžete poradit i s rodinným poradcem nebo s odborníky v pedagogicko-psychologické poradně.

PROFESIONÁLNÍ POMOC podle typu potíží

Kouč, psycholog, klinický psycholog, psychoterapeut, psychiatr. Pomáhající profese jsou tu pro chvíle, kdy v životě ztrácíte stabilitu, motivaci, ale také řešíte traumata nebo zdravotní obtíže propisující se až do psychického zdraví. Pocit, že jsme – jak zjednodušeně říkáváme – „zralí na psychiatra“, přitom zažije v různé intenzitě alespoň jednou za život každý z nás. O to důležitější je, že ony pomáhající profese a jejich odborníci existují. A že v závislosti na typu obtíží i jejich intenzitě může být pomoc na dosah vždy. Kdo, kdy a jak vám tedy může pomoci k životní rovnováze a dobrému pocitu?

Základní životní wellbeing

Stejně jako u fyzického zdraví a péče o tělo platí, že nejdůležitější je prevence, platí to i u zdraví duševního a tzv. dobrého životního pocitu, wellbeingu. A tady se otevírá pole působnosti pro vás samotné. Nepostradatelnou součástí wellbeingu je kvalitně poskládaný jídelníček (viz str. 84), pohyb (inspiraci najdete třeba na str. 76), dostatek spánku (doporučuje se alespoň sedm hodin denně) a prostor pro věci, které máte rádi. Někdo tomu říká koníčky, záliby, jiný prostě volný čas. Naplnit jej setkáváním s přáteli, výlety je na jedné straně skvělé. Na druhé každý z nás potřebuje také samotou, ideální pro rozjímání, zklidnění a ujasnění si i toho, co a proč v životě chceme dál.

Co mám dělat, kouči?

Pokud tápete právě v otázkách „co chci v životě dál“, může vás posunout setkání s koučem. Jeho úkolem je pomoci vám nastavit si životní cíle, podpořit vás v hledání cest, které k nim povedou. Rozlousknout s ním můžete změnu pracovního místa, projít talentovými testy a potvrdit si nebo objevit své silné stránky. Ať už pro profesní život nebo pro ten soukromý, je totiž velmi důležité umět právě silné stránky vytěžit a na slabých pracovat.

Psychologa, prosím

A dostáváme se k těm nejdůležitějším pomáhajícím profesím, ve kterých se často ztrácíme a tápeme, kdo nám může pomoci, jak a s čím:

Jsou tu psychologové a kliničtí psychologové... Jak se liší? „Zjednodušeně řečeno, na začátku, po studiu, je každý jen psychologem. Pokud absolvoval státnice v klinické psychologii, dál se vzdělává a doplní si postgraduální studium, přidá atestaci, několik let trvající praxi ve zdravotnictví a složí adekvátní zkoušky, stává se psychologem klinickým psychologem. Ten často funguje třeba v rámci zdravotních zařízení, pomáhá diagnostikovat například neurodegenerativní poruchy, deprese, bývá součástí vyšetření, když se u starších lidí vyskytne podezření na vznik stařecké demence, pomáhá rozlišovat poruchy osobnosti a mnoho dalšího,“ vysvětluje Bára Riedl Černíková, psychologka a zároveň bodypsychoterapeutka v jednom.

Psychoterapie: k povídání i řešení traumatu

Jak vidíte, psycholog se může stát psychoterapeutem. A také klinický psycholog může být zároveň psychoterapeutem. A právě v okamžiku, kdy klinický psycholog je také psychoterapeutem, můžete se k němu dostat i tzv. na pojišťovnu, tedy zdarma. „Sem se dostávají většinou těžší případy psychických obtíží, lidé, pro které je komplikované zapadnout do společnosti, s poruchami osobnosti nebo lidé s již stanovenou psychiatrickou diagnózou, k níž daný psychiatr doporučí podstupovat také terapii. Mohou to tedy být například i případy poruchy příjmu potravy, sebeпоškozování a podobně,“ popisuje odbornice.

Psychoterapii může provozovat také psycholog bez doplněného postgraduálního vzdělání – nicméně tehdy jde o soukromou praxi. „Tím se psychoterapie stává dostupnou bohužel jen pro klientelu, která si ji může



dovolit. Protože setkávat se pravidelně, například jednou za týden, a za hodinové sezení zaplatit třeba i 1500 Kč, skutečně není pro každého,“ doplňuje Bára Riedl Černíková. A v každém případě doporučuje vybírat si jen terapeuty spadající do profesní organizace, jako je Česká asociace pro psychoterapii. Nebo si alespoň ověřit vzdělání daného terapeuta. Říkat si tak dnes může každý. Toto zatím není právně nebo státem úplně striktně regulované.

Momentů, v nichž se lidé rozhodnou podstoupit psychoterapii, je mnoho: „V řadě případů přicházejí ti, kteří si potřebují především popovídat. V době, kdy navázat kvalitní vztahy, mít někoho skutečně blízkého a důvěryhodného, je stále těžší, supluje psychoterapie právě tyto chybějící blízké vztahy. A je v pořádku ji tak využít. Může vás totiž kromě jiného naučit, jak takové vztahy budovat, co do nich přinášet nebo naopak co do nich nepatří,“ vysvětluje odbornice.

Terapie je na místě při pocitech přepracování, vyhoření, dlouhodobého stresu. Když se vám dlouhodobě zdá, že se vám nedaří, nefungují právě vztahy (včetně partnerských, protože pak tu máme tzv. párovou nebo rodinnou psychoterapii). A obvykle se stává, že v průběhu psychoterapie, na kterou přijdete s jedním tématem, rozbalíte nakonec svých témat více. Protože mnoho potíží spolu souvisí.

Kdy je to na psychiatra?

Psychiatr je lékař, který si coby svou specializaci vybral duševní zdraví. Jako jediný z výše uvedených profesí smí předepisovat léky. Nasměrovat vás k němu může psychoterapeut, pokud vidí, že jste v takovém vyčerpání, že nejste schopni fungovat v běžném životě ani v terapii. „Pokud bych to měla připodobnit, pak psychoterapie je jako hnojivo a voda... ale u extrémně vyčerpaných lidí, lidí s hlubokými nebo čerstvými traumaty, je medikace a péče psychiatra jako zemina. Tedy základ,

v počátku mnohem důležitější než povídání s terapeutem. Jakmile medikace zabere, je možné oboje kombinovat. Řada psychiatrů, jak už jsme řekli, také terapii doporučuje pro doplnění. A není výjimkou, že psychiatr a terapeut spolupracují,“ popisuje Bára Riedl Černíková.

K psychiatrovi je vhodné zajít tedy v případě velkého, silného traumatu. V případě opravdu silných, běžné fungování znemožňujících panických atak a úzkostí, případně depresí. „Dokonce může dojít k psychiatrické hospitalizaci proti vůli pacienta. To tehdy, kdy někdo rozpozná ohrožení na zdraví či na životě u samotného pacienta nebo si uvědomí riziko ohrožení pacientem pro jeho okolí a nelze tuto hrozbu odvrátit jinak. Nedobrovolná hospitalizace je velký zásah do práv člověka, takže se s ní musí zacházet velice opatrně, v souladu se zákonem. K takové hospitalizaci může dojít například v okamžicích spojených s vyhrůžkami sebevraždou,“ doplňuje ještě odbornice.

Jak pomoci dětem, které se necítí dobře?

V loňském Národním monitoringu duševního zdraví popsalo 30 % žáků devátých tříd příznaky úzkosti a čtyři z deseti dětí příznaky deprese. Co můžeme dělat, aby všem dětem bylo lépe?

TEXT: Jana Potužníková

O zhoršujícím se psychickém zdraví našich dětí se mluví už od covidu. Tehdy, zavřené doma, bez sociálního kontaktu, pohybu, přirozeného učení se, dostaly zabrat. V izolacích se žily rodinné krize, nebylo, s kým o tom mluvit. Učení se ze dne na den přesunulo do neznámého online prostředí, a období nejpřísnějších opatření a všudypřítomných statistik o úmrtích a narůstajících počtech nemocných vytvořily takřka až válečnou atmosféru.

Sotva se pak děti vrátily do školy, znásobil se tlak na to všechno dohnat. No, a pak Ukrajina a skutečná válka. K tomu dlouhodobé problémy související s tzv. environmentálním žalem, který s sebou nese depresivní pocity spojené s obavami o budoucnost planety... Velkým a stresujícím tématem se staly také přijímací zkoušky. A k tomu pak už jen takové „maličkosti“, jako nekonečný tlak na sociálních sítích, touha v ži-

votě něco dokázat, hádky s kamarády, snaha někam zapadnout, první lásky, rodičovské ambice nebo rozpad rodiny, která by děti měla kotvit a držet v bezpečí, když to potřebují.

Nejsou to žádné vločky...

V součtu nemuselo v uplynulých letech každé z českých dětí zažít úplně všechno z výše uvedeného. Ale to nic nemění na faktu, že i pedagogové popisují, že současná generace dětí je jiná, zažívá naprosto odlišné a náročné problémy. A čelí přitom navíc ještě zjednodušujícím a do určité míry hanlivým tvrzením o tom, že je křehká a plná tzv. snowflakes (dětí, které „nic nevydrží“) a tají jako ty pověsné sněhové vločky, sotva narazí na problém).

Výskyt úzkostí mezi dětmi ale roste prokazatelně, dále sílí fenomén sebepoškozování a podle webu sebevrazdy.cz je ve věku 15–24 let sebe-

OZP PŘÍSPÍVÁ

Od počátku roku 2024 nabízí OZP také příspěvek na prezenční psychoterapii. Najdete ho ve VITAKARTĚ (Bonusy > Katalog benefitů) a může dosáhnout až 10 000 Kč. Využít jej lze na prezenční / osobní sezení u odborníka, který je členem Asociace klinických psychologů nebo České asociace pro psychoterapii.

vražda druhou nejčastější příčinou úmrtí po dopravních nehodách. Přičemž například už v předcovidovém roce 2018 byla příčinou celkem 27 % úmrtí v této věkové skupině.

Motivace k prevenci

Jsou to data s nádechem bezmoci. Ale více než cokoli jiného mohou být motivací pro to začít věnovat cílenou pozornost tzv. wellbeingu dětí – jejich dobrému životnímu pocitu, spokojenosti, radosti... Nikdo tu nemluví o rozmazlování nebo o tom, že bychom měli děti chránit před vším zlým. Ale wellbeing, dobrý pocit ze života, z toho, kdo jsem,

Dětem chybí spokojenost jako hnací životní motor. A ukázat jim, jak a v čem ji hledat, není rozmazlování.

kde jsem a co právě ve svém životě dělám a že to dává smysl, je základním hnacím motorem a předpokladem spokojenosti (o které, co si budeme povídat, sní i leckterý dospělý). Ale více už v rozhovoru, ve kterém Mgr. Magdalena Lukasová, vedoucí Pracovní skupiny pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů z Národního ústavu duševního zdraví, odkrývá nejen podrobnosti ze zmiňovaného Národního monitoringu duševního zdraví dětí, který proběhl za spolupráce s Českou školní inspekcí, ale také ukazuje, co můžeme pro wellbeing dětí udělat i my, jejich rodiče:

Mgr. Magdalena Lukasová

Vypustte je do světa

Co vedlo Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) k tomu, že se spojil s Českou školní inspekcí a k pravidelnému monitorování žáků pátých a devátých tříd připojil své dotazníky?

Úplně jednoduše fakt, že tu právě podobná data nebyla. Viděli jsme, že narůstá počet dětí navštěvujících odborníky klinické praxe – tím myslím psychiatry nebo klinické psychology. Bylo to vidět na statistikách pojišťoven a vykázaných úkonů, ale také například na výsledcích Linky bezpečí. Ale že bychom se ptali samotných dětí, jak se mají, to tu do loňského roku nikdo neudělal. A to byl vlastně náš primární záměr: zavést do České republiky pravidelný monitoring dětí i po této stránce.

Kolika dětí jste se nakonec zeptali, jak se cítí?

Více než šest tisíc po celé republice...

Data, která z toho vyšla, nejsou dobrá: 50 % dětí zmiňovalo depresivní nálady, 30 % projevilo znaky středně těžké až těžké úzkosti. Váš kolega Matěj Kučera v jednom z rozhovorů konstatoval, že téměř každému třetímu devátákovi by prospělo vyhledání odborné pomoci nebo že 4 z 10 oslovených žáků vykazují známky středně těžké až těžké deprese. Na příkladu uváděl, že pokud bychom tato data převedli na třídu o dvaceti dětech, pak jich v průměru šest vykazuje příznaky úzkosti, osm příznaky středně těžké až těžké deprese a dalších pět příznaky deprese mírně...

Ano. To, co vyšlo, je alarmující. Na druhou stranu si musíme uvědomit, že nám nevyšlo, že polovina dětí devátých tříd má deprese, ale mívá depresivní pocity. Zaměřovali jsme se na jejich subjektivní vnímání. Ani tak to není dobrá zpráva.



Nicméně chci uvést na pravou míru informace, které v některých médiích rovnou říkaly, že polovina dětí u nás má deprese. Máme tu polovinu dětí, které popisují, že se opakovaně necítí dobře...

Povedou výsledky monitoringu například k tomu, že vzniknou preventivní programy pro úzkostné děti, jejich rodiče, učitele...?

Rozběhl se projekt SUPREME-MH, v jehož rámci vznikl pilotní program Všechny pohromadě, určený pro žáky ve věku 11 až 13 let. A ten je celý zaměřený na zvyšování duševní gramotnosti dětí. Vyvíjel se opravdu dlouho, už před monitoringem, a zatím jsme ho vyzkoušeli na šedesáti školách plzeňského a karlovarského kraje. S opravdu hezkými výsledky.

Co může dětem takový program přinést?

Je rozdělený do 18 lekcí, které se věnují duševnímu zdraví, emoční gramotnosti, vztahům, komunikaci a první pomoci v oblasti duševního zdraví. Střídáním různých aktivit, výkladových a zážitkových, se děti dozví, co to vlastně duševní zdraví je, jak funguje mozek, hormony, i to, že to spolu všechno hodně souvisí. Mluví se o propojení s fyzickým zdravím, děti se učí pracovat se stresem, povídají

si o vztazích i o tom, jak je zlepšovat, protože přece: když máme špatné vztahy, necítíme se dobře. Hodně se zaměřujeme i na komunikaci, třeba jak dobře řešit konflikty nebo si poradit ve chvíli, kdy někdo z blízkých potřebuje pomoc.

Chystáte něco takového i pro rodiče? Protože myslím, že mnoho z nás vnímá, že dítě potřebuje pomoc, ale nevíme jak na to.

Když si nevíte rady vůbec, musíte navštívit odborníka. Ale je-li rodič kompetentní, průběžně se zajímá, doporučuji v takové chvíli vést tzv. podpůrný rozhovor. Jak přesně vypadá, zjistíte snadno na internetu. Komplexní program k tomu připravila například iniciativa Nevypusť duši. Podívat se můžete také na web Duševní zdraví dětí a adolescentů (dzda.cz), kde najdete spoustu materiálů od nás, Národního ústavu duševního zdraví. A základem je samozřejmě komunikace.

Proč se děti vlastně cítí tak zle? Učitelé, s nimiž jsem poslední měsíce mluvila o wellbeingu dětí i tom učitelském, opakovali, že dnešní děti jsou „jiné“. Mluví se dokonce o křehkosti a snowflakes – sněhových vločkách, které roztají při každém problému...

Osobně nemám tohle škatulkování ráda. Pracuji i ve své soukromé terapeutické praxi právě s dospívajícími a určitě si nemyslím, že všechny děti jsou křehké. Také označení snowflakes je zavádějící. Až hanlivé. Proto bych byla opatrná. Ano, nárůst úzkostí tu je. Ale myslím si, že je to hodně dané covidem. Tehdy tu byla nějaká skupina dětí, kterým bylo deset jedenáct a které právě v tom věku potřebovaly vyrazit do světa, odpoutávat se od rodičů. Ale svět, který měly objevovat, se jim najednou zavřel. Dnes je jim patnáct, šestnáct... a jsou v tom světě trochu ztracené, protože nemohly výjimečně udělat ten krok, který potřebovaly. Ale zároveň si nemyslím, že jinakost je v křehkosti. Je spíš v nějakém posunu celkového smýšlení a náhledu na svět. Za poslední desetiletí se úplně rozpadly tradiční hodnoty, tradiční rodiny. A děti jako by se neměly čím ukotvit. Navíc jsou to generace, které plně vyrostly na internetu, sociálních sítích... Nemluvě o tom,

že je navíc vychovávají mnohdy velmi úzkostní rodiče.

Každý jako rodič máme o své dítě strach!

Ano, strach máme. Měli ho i naši rodiče. A přesto jsme šli sami na hřiště v šesti letech nebo jsme v deseti jeli sami autobusem. Ale mně se dnes dostávají do ordinace děti, které v životě nebyly samy autobusem, a to je jim šestnáct. Když pak opravdu musí, jsou z toho vykořelejší!

Jak je to možné?

Rodiče za ně opravdu hodně věcí řeší, nikam je nepustí, protože svět je přece nebezpečný. Ale není víc, než byl dříve.

Jak si ale vysvětlujete i narůstající množství případů sebepoškození, nebo

Duševní zdraví dětí a adolescentů (dzda.cz)

Tento web spadá do aktivit Národního ústavu duševního zdraví a mimo jiné upozorňuje na to, proč je potřeba psychickou nepohodu u dětí řešit dříve, než se z ní stane během dospívání anebo i později duševní onemocnění. Až 50 % duševních onemocnění začíná totiž dokonce už před 14. rokem věku. Až 75 % duševních onemocnění propukne před 25. narozeninami. Sebevražda je druhou nejčastější příčinou úmrtí pro věkovou skupinu 15–19 let. To všechno je důvod, proč nebrat na lehkou váhu momenty, kdy dítě popisuje, že se necítí dobře, nebo když kdokoliv z jeho okolí zaregistruje, že se něco děje. Na dzda.cz najdete skvělou grafiku, užasně zpracované materiály, jež dětem pomohou pochopit, co je to duševní zdraví, jak je třeba se o něj starat, co do péče o duševní zdraví spadá a podobně. Materiály pro pochopení i snazší komunikaci jsou připravené také pro rodiče a pedagogy, jsou tu návody, jak pracovat se stresem, stejně jako data z výzkumů, které se zabývají duševním zdravím dětí. Přechíst si můžete také blog s informacemi o tom, co se ve výzkumu děje dál. Nebo tipy na to, jaké workshopy si objednat do škol nebo na které zajít jako rodič.

dokonce množící se zprávy o sebevraždách dětí?!

Sebevraždy jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí u adolescentů dlouhodobě, ale bavíme se o jednotkách či desítkách případů a křivka je víceméně pořád stejná. Co se týče sebepoškození, tam je nárůst jednoznačný, je to něco, co tu nebylo, a najednou je. Ale není to diagnóza, je to symptom něčeho jiného, jiného úzkostného či stresového prožívání. Sebepoškozením děti vlastně řeší nějakou tenzi, přetlak v sobě. A neumí to lépe. Pak je to samozřejmě na odborníka.

Zmůžou preventivně něco rodiče? Stačí pro psychickou pohodu dětí dodržovat obecná doporučení, jako hlídat, aby měly pohyb, sociální kontakty, správně složené jídlo (protože cukrem nakrmené dítě bude vždycky úzkostnější)? Pak tu máme určitě spánkový režim a vztahy ve smyslu komunikace v rodině... Chybí ještě něco?

U dospívajících bych znovu připomněla to, že je správné je v tomto věku už tolik nekontrolovat a pouštět je naopak do světa. Samozřejmě nemůžete po letech opečovávání najednou ve dvanácti říct, že si mají dělat všechno samy. Ale do té doby máte dost času na to jít k samostatnosti postupně.

Je to opravdu velmi důležité. Vést je k samostatnosti jde ruku v ruce s psychickou odolností nebo možností zažít, že se nám prostě někdy něco nepovede, a že i to je v pořádku. Takže možná vystoupím autobusem poprvé na jiné zastávce, ale příště budu přece chytřejší. Možnost dělat tyto chyby, získávat zkušenosti, to je něco, co dětem dneska opravdu chybí.

Možná to nakonec chybí i rodičům, ne? Dávat veškerý čas a energii na to, co potřebují děti, znamená často to, že rodiče nemají čas na své věci, jsou sami úzkostlivější, a úzkostí pak ovlivňují zpátky zase děti.

Přesně tak. Samostatnost dětí je důležitá i pro samotné rodiče a může výrazně k lepšímu ovlivnit atmosféru v rodině, psychickou pohodu, a dětem přinést tu chybějící kotvu, o níž jsme se zmiňovali na začátku...

POSLOUCHEJME DĚTI, KDYŽ S NÁMI MLUVÍ

Mít s nimi dobré vztahy, být spolehlivým bodem, o který se mohou opřít všude tam, kde jim nestačí vlastní zkušenosti, podpora jejich přátel... A vědět, čím a jak děti žijí. To jsou základní předpoklady pro to, aby rodiče mohli být těmi, k nimž se děti včas obrátí s prosbou o radu nebo pomoc tam, kde si nebudou vědět rady, nebo kde se setkají s něčím, co jim ubližuje. Protože: každé dítě se někdy dostane do situace, kdy není v pohodě. My dospělí jsme ti, kdo mu jsou nejbliž a můžeme mu pomoci.

Výše uvedené motto patří k novému programu **Poslouchejme děti**, který v dubnu spustila iniciativa **Nevypust' duši**. Zabývá se psychickým zdravím dětí a dospívajících. Program představuje fantasticky ucelený návod na to, jak s dětmi hovořit a jak jednat, když se dostanou do úzkých, včetně opravdu kritických situací.

Rodiče i další pečující osoby v něm najdou tři sekce:

VAROVNÉ SIGNÁLY

Prvním momentem, ve kterém si můžete všimnout, že se s dítětem něco děje, může být jeden nebo více z devíti tzv. varovných signálů. K těm patří následující změny v chování:

- Dítě ztrácí radost z koníčků a přestává iniciovat jakékoliv aktivity
 - Zhoršuje se mu školní prospěch, soustředění
 - Výrazně proměňuje svůj vzhled
 - Nosí poznámky a přibývají kázeňská opatření
 - Mění spánkové či stravovací návyky
 - Velice intenzivně prožívá emoce
 - Je častěji nemocné a stěžuje si na bolesti
 - Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
 - Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
- Pokud si některého nebo některých varovných signálů všimnete, je načase vést s dítětem již výše zmíněný podpůrný rozhovor.

PODPŮRNÝ ROZHOVOR

...představuje na webu nevypustdusi.cz, v sekci programu **Poslouchejme děti**, druhou sekci. Najdete zde k němu PDF návod, ale také další podpůrné materiály, které vám pomohou rozhovor vést a dětem se v něm otevřít a pojmenovat, co se s nimi děje. Vedle varovných signálů nicméně můžete zaregistrovat tři tzv. závažné signály ve změnách chování:

- Dítě opakuje, že je všem na obtíž, že nikoho nezajímá...
- Opakovaně a záměrně si ubližuje, jeví známky sebepoškozování...
- Mluví o tom, že na světě nechce být, píše nebo mluví o smrti, vyhledává obrázky smrti...

V těchto případech je na místě jediné: vyhledat odbornou pomoc! Nejrychlejším řešením bývají krizové linky, kde jako první informaci předáte právě tu, že dítě jeví některý ze závažných signálů. Ale podporu najdete i na místech doporučených v závislosti na konkrétním kraji, ve třetí sekci programu:

MÍSTA POMOCI – ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ

Tady najdete kontakty na všechnu potřebnou pomoc. Na školní poradenská pracoviště, školská poradenská zařízení, krizové linky, krizová centra, nízkoprahová zařízení, rodinné poradny, psychologické služby, psychiatrickou pomoc a mnohé další.

Na webu najdete také letáky shrnující, kam se mohou děti obrátit o pomoc samy bez zákonných zástupců, i když jim ještě nebylo osmnáct. Protože to bývá pro děti někdy jednodušší. A někdy bohužel také bezpečnější, pokud jde například o vyhrocené potíže v nefunkčních rodinách. Už jen to, že takový leták dítěti v krizi předáte, může udělat mnoho.

Více na nevypustdusi.cz.



ZAKLADATELÉ OZP:

Moderní stravování v České spořitelně *inspirované*

Klasická jídelna prošla v **České spořitelně** zásadní proměnou. Změnil se nejen provozovatel, ale i koncepce stravování či design kantýn. Podívali jsme si o tom s Jitkou Malátovou, vedoucí oddělení Facility Management & Services, a Petrem Kopáčem, šéfem společnosti Respoint.

Nedávno jste dostali za svou kantýnu ocenění. O co šlo?

Jitka Malátová: My jsme z toho byli na obou stranách hodně překvapení. Jedná se o ocenění „Kantýna roku“ udělované pod záštitou společnosti Sodexo a Klubu zaměstnavatelů díky hodnocení expertů v gastronomii a spokojenosti samotných zaměstnanců. Získali jsme ho v kategorii provozoven nad 1000 jídel za kvalitu, servis a design.

Kdy to všechno začalo?

Jitka Malátová: V letech 2018 a 2019 jsme se rozhodli pro úplnou změnu konceptu. Od začátku jsme chtěli zásadní změnu nejen po stránce nabídky jídel, ale i z hlediska spolupráce s novým partnerem. Velmi si vážím toho, že jsme se k té velké změně odhodlali, udělali si hluboký průzkum trhu a trošku jsme i zariskovali, protože jsme si nebyli jistí, jak zaměstnanci změnu přijmou.

Co bylo tím hlavním impulzem, který to všechno odstartoval?

Jitka Malátová: Každá jídelna se vám přejí. A my jsme cítili, že změnu po letech potřebujeme. Celý projekt koordinovalo naše HR oddělení, ale podílel se na něm úžasný tým složený ze zaměstnanců, včetně odborů, zástupců všech útvarů, s nimiž jsme se bavili o tom, co je ve stravování trápí, co by si představovali. Zvažovali jsme, jestli chceme mít vlastní stravování, jestli se to vyplatí. A reakce byla jednoznačná – ano, chceme firemní stravování, protože je rychlé, kvalitní a budeme ho mít pod kontrolou i z hlediska vyváženosti. A v tom nás podpořilo i vedení. Byla to skvělá spolupráce.

V čem je váš koncept jedinečný?

Petr Kopáč: Vnímáme zajištění firemního stravování jako celek. Tedy nejen nabídku jídel, ale i design prostředí, použité technologie a podobně. Využíváme výrobky z vlastní pekárny, sami si vyrábíme těstoviny, kupujeme na ně v Itálii originální mouku. Provozujeme přímo v kantýně hydroponickou pěstírnu salátů, připravujeme domácí limonádu

a fresh nápoje ze sezónního ovoce... A že jsme se tím trefili zaměstnancům Spořitelny do noty, se ukázalo hned během 14 dnů po otevření.

Prizpůsobila se nabídka jídel i specifickým pracím v bance, která je hodně sedavá a zároveň psychicky náročná?

Jitka Malátová: To řešíme průběžně na základě připomínek zaměstnanců a ve spolupráci s interní manažerkou zdraví, protože chceme, aby naši zaměstnanci byli zdraví, spokojení a vitální. A s tím samozřejmě vyvážená strava souvisí. Původní jídelna měla v nabídce tradiční jídla a obvykle jedno vegetariánské. Dnes je v základní nabídce také jedno vegetariánské jídlo a vedle toho tři nebo čtyři další hlavní jídla. K tomu máme obrovský teplý bufet, který je v podstatě celý vegetariánský, a kde si může každý poskládat dalších čtyři pět jídel. Vedle je salátový bar a zmiňovaná hydroponická stěna s čerstvými saláty. Původně tvořila až 99 procent nabídky klasická masová





jídla, česká kuchyně, dnes je to zhruba 50 na 50 v poměru s jídlý s větším podílem zeleniny či bezmasými.

Petr Kopáč: Nám na spolupráci s Českou spořitelnou vyhovuje, že dělá pravidelný průzkum mezi zaměstnanci. To nám dává zpětnou vazbu. I průběžně jsme stále ve spojení, komunikujeme, takže jsme na nové požadavky schopni reagovat operativně.

Jak vypadá takový moderní jídelniček?

Petr Kopáč: Začínali jsme s osmítýdenním cyklem jídelních lístků, které se po dvou měsících otáčely. Kostru osmi týdnů držíme stále, ale každý týden ji doplňujeme a obměňujeme o novinky. Reagujeme tím i na poptávku strávnicků. Když se u některého z jídel ukáže, že je po něm poptávka minimální, nahradíme ho. Pracujeme navíc s tematicky zaměřenou kuchyní na týdenní bázi. Musíme také reagovat na rostoucí počet lidí, kteří trpí nějakou intolerancí nebo alergií, ať už mají bezlepkovou dietu, problémy s laktózou, s některými surovinami... Proto jsou obvykle zhruba dvě třetiny naší nabídky bezlepková jídla. Důležitá je také dobrá informovanost návštěvníků kantýny, která nám pomáhá zachovat plynulost obsluhy. V exponovaném čase obědů nám totiž zhruba během hodiny a půl projde oběma kantýnami okolo tisícovky lidí.

Jaká jsou nejoblíbenější jídla, bez kterých by to nešlo?

Jitka Malátová: K tomu je potřeba úvodem říct, že zaměstnanci České spořitelny jsou v naprosté většině Češi, jsou typickými zástupci české populace i v otázce stravování.

Petr Kopáč: Je to přesně tak. Na špičce jsou stále zástupci klasické české kuchyně, těžší a smažená jídla. Absolutně na vrcholu je smažený sýr, to platí napříč celou republikou. Hned v závěsu

Děláme domácí limonády nebo pečivo, vyrábíme těstoviny a máme i hydroponickou pěstírnu salátů...

jsou řízky, smažený květák, svičková, guláše. A důvod je pochopitelný. Když si lidé budou chtít tato jídla udělat doma, bude to pracné, zdlouhavé a poměrně drahé, takže si je rádi dají jinde, s plným servisem.

Přiblížíte nám víc ten zmiňovaný hydroponický systém?

Petr Kopáč: Vlastní produkce nám pokryje až 50 procent potřeby kantýny, během léta to bude o něco méně. Díky

partnerovi, který to s námi stavěl a vyvíjel, můžeme využívat i jeho hydroponické skleníky. Takže to, co nestihneme vypěstovat sami, lze odebrat přímo od nich. Je to v podstatě stejný salát, jen vyrostl v jiném skleníku.

Je to speciální odrůda vyšlechtěná právě k tomuto účelu. Jeho velkou výhodou je i skutečnost, že z každé rostliny spotřebujeme prakticky 99 procent, je téměř bez odpadu. Zůstane jen tenký kořínek. V nabídce máme i dva plnohodnotné saláty z této suroviny. Kuchařka je na místě namíchá z ingrediencí, které host chce. A má to obrovský úspěch.

Jaké máte se stravováním další plány?

Jitka Malátová: Teď chceme v obou našich budovách vyzkoušet co nejvíce typů stravování. Sledujeme servis, ESG (zodpovědný a udržitelný přístup k podnikání, pozn. aut.), bezplastovost, uvažujeme o samoobslužných pokladnách, zautomatizování zpětné vazby. Diskutujeme, jestli půjdeme víc do zdravější stravy, jak zajistit lepší synergii s našimi kavárnami George a konceptem „zdravých lednic“...

Je toho hodně, na čem můžeme pracovat. A až dokončíme stavbu nového sídla, do kterého bychom se měli všichni přestěhovat v roce 2028, chtěli bychom mít už jasně a ve všech detailech pojmenované, co je firemní stravování v České spořitelně, tak, abychom si to mohli přenést s sebou i na novou adresu.

Jak si užít

lěto

Dovolená by měla být odpočinek, zábava a odpojení se od veškerých starostí. Co pro to můžete udělat v rámci rodiny i v preventivní péči o své zdraví? Máme pro vás rady a tipy do všech možných situací!

TEXT: Lenka Knápková



Dokonalé prázdniny: *offline a bez hádek*

Těšíte se na dovolenou a vidíte se jako ta šťastná rodina na pláži z katalogu cestovní kanceláře? Přitom je bohužel možné, že to tak vůbec nedopadne. Alespoň ne bez přípravy. Důležité je už to, aby proběhl v klidu samotný odjezd. Ale tomu předchází většinou zběsilé tempo v práci, hektické balení na poslední chvíli a spory o to, kdo kam dal pasy. V kontrastu s pohádkovými očekáváními je už tohle něčím, co vám klidnou dovolenou prostě nedovolí naplno prožít. Ležíte pak pod slunečníky, unavení ze stresu posledních týdnů i z cesty samotné, a ani nemáte radost, že jste tam, kde jste. S partnerem se častěji než doma hádáte o maličkosti, u dětí máte pocit, že zlobí víc než jindy a místo zpráv s úžasnými fotkami navíc po večerech rozesíláte pracovní e-maily. Znáte to? Kdo z nás ne. Přesto existuje cesta, jak si zaslouženou dovolenou vychutnat v klidu.

Další tipy:

- Užijte si bez výčitek, dopřejte si vychlazený koktejl i kalorickou zmrzlinu, život je o rovnováze
- Utrácejte rozumně, na dovolenou máme většinou tendence více rozhazovat, ale berte ohled na složenky po návratu

Tipy, jak si užít dovolenou

1. Plánujte si volno dopředu

Nenechávejte dovolenou na poslední chvíli a mějte ji naplánovanou dostatečně dopředu, abyste na svou nepřítomnost mohli připravit šéfa, ale i kolegy, spolupracovníky či obchodní partnery. Tak budou mít všichni dostatek času se podle toho zařídit. Zásadní problémy a úkoly vyřešte ještě před odjezdem, jedině tak nebudete mít v hlavě katastrofické scénáře, co se může stát za malér. Samozřejmostí je také nastavení automatické e-mailové odpovědi s přesměrováním na zastupujícího kolegu.

2. Rozdělte si férově úkoly

Jedete ve dvou, jenom s partnerem? Berete svého rodiče, přátele? Je jedno, kolik vás pojede. Rozdělte si ale mezi sebou povinnosti, aby jeden neřešil úplně všechno.

3. V rodině uzavřete dohody

Zkuste sami sebe nešálit domněnkami, že vám se to letos už vážně nestane. Hádky jsou na dovolenou běžné. Ale můžete s tím počítat a rozhodnout se už před cestou, že než řeknete něco, co by vás mohlo později mrzet, párkrát se

v klidu nadechnete a až potom odpovíte. Ve výchově dětí buďte na dovolené jednotní a domluvte se dopředu, jaká budou pravidla. Pokud máte již větší děti, naslouchejte i jejich přáními, ptejte se, co by chtěly na dovolené dělat, a přizpůsobte jim program. Vyhnout se špatné náladě teenagera je rozhodně plus!

4. Vypněte upozornění a zvuk

Mobily nás udržují pořád online a hrozí, že jednou nohou budeme kvůli tomu pořád i v práci. Proto alespoň přes den schovejte mobily, vypněte oznámení a pokud můžete, klidně se odpojte i z hotelové Wi-Fi. Vyprávět přátelům o své dovolené nemusíte průběžně po telefonu, stačí po návratu. A riskovat, že si automaticky rozbalíte i pracovní poštu, je zbytečné. Důležité je si opravdu odpočinout, hledat zdroje dobré nálady, poznávat něco nového a doplnit energii. Bez toho stejně nemůžete být ve své práci dobří.

Tip:

Ano, jste důležití, ale svět se v práci bez vás nezboří. Takže – raději se věnujte koupání v moři a přemýšlení nad tím, které památky musíte ještě navštívit!

5. Myslete na dostatek aktivit

Ležet jen tak na pláži je super. Ale nicneděláním zvyšuje pravděpodobnost konfliktů z nudy i riziko, že nakonec přece jen otevřete tu firemní poštu. Naplánujte si výlety, procházky na zajímavá místa, restaurace, jež toužíte navštívit, nebo sportovní aktivity, které chcete zkusit. Sledujte i místní upoutávky na různé akce. Zkuste promyslet varianty do každého počasí. Také u moře může přšet. Pozor ale dejte i na příliš přehlcený program, ideální je jedna větší akce denně. Přesné itineráře a program naplánovaný na minuty představují zátěž podobnou plnému dílů a obvykle stejně nefungují. I když vás může uspokojovat, kolik toho stiháte, není to tak. Zvláště s dětmi dny organizujte jen rámcově.

6. Krot'te svá očekávání

Dovolená bude především taková, jakou si ji uděláte. Berte proto věci tak, jak jsou. Není ubytování podle vašich představ? Vyhněte se vzájemnému obviňování a zkuste vyměnit pokoj či se spojte s delegátem. Prší? To se stává. Ztrácat náladu ale nemá smysl. Vyzraďte do muzea v blízkém městě nebo si zahrajte deskovku na pokoji.



Zvládnete i tropické počasí...

Léto je pro mnoho z nás nejlepší část roku. Ale teploty v Česku v posledních letech dosahují velmi vysokých hodnot, a vytrvalé horko není po několika dnech pak už příjemné nikomu. Problematické to může být zejména pro seniory, těhotné nebo děti:

Senioři

Pro všechny ve vyšším věku jednoznačně platí: myslíte v tropických dnech na pitný režim, láhev s vodou mějte u sebe neustále. Vyhýbejte se přímému slunečnímu záření, zejména přes poledne, kdy je slunce nejsilnější. A pokud potřebujete něco vyřídit, vycházejte brzy ráno nebo večer. Chraňte se pokrývkou hlavy a noste lehké a prodyšné oblečení. Žijete-li sami, snažte se být v kontaktu s příbuznými nebo přáteli, a kdykoliv se necítíte dobře, požádejte o pomoc. Mějte u sebe nabitý telefon a obálku s kontakty (rodina, lékař, sanitka), seznam užívaných léků a kartičku zdravotní pojišťovny.

Tip pro seniory:

Jste-li klientem OZP, můžete prostřednictvím VITAKARTY využít Asistenční služby OZP, poradit se s lékaři, nebo si nechat pomoci ve chvílích, kdy se potřebujete dopravit ke specialistům.

Těhotné

Být těhotná v létě má své výhody i nevýhody. Přísun čerstvého sladkého ovoce i vitamíny nabitě zeleniny je větší než jindy během roku, nepotřebujete tolik řešit šatník a zmrzlinu si můžete dopřát v rámci ochlazení každý den. Na druhou stranu, čím vyšší stupeň těhotenství, tím náročnější léto může být. Trápit vás může pocení, nadměrné zadržování vody a otoky. Nohám ulevíte, když je dáte do zvýšené polohy nebo osprchujete studenou vodou od kotníků vzhůru. Vyhýbat byste se měla nadměrné fyzické aktivitě a také přehnanému opalování, pokožka je totiž citlivější a může vás překvapit alergie na sluníčko.

Tip pro těhotné:

Kupte si volnější kvalitní zavinovací šaty ze lnu, který odvádí teplo, dobře absorbuje vlhkost a ochladí vás.

Děti

Další skupinou, kterou horké počasí ohrožuje, jsou ti nejmenší. K přehřátí dětského organismu stačí totiž velmi málo. Čím je dítě menší, tím hůře si udržuje přirozenou teplotu. Miminka do 1 roku by se neměla vůbec vystavovat přímému slunci, zejména v rizikovém čase mezi 11. a 15. hodinou. Starší děti by měly mít na slunci vždy pokrývkou hlavy, u vody ideálně UV oblečení a samozřejmostí je pravidelná aplikace ochranného přípravku s SPF 50. Alfou a omegou je pitný režim, v tropických dnech by mělo dítě vypít o něco více než normálně.

Tip pro děti:

Ochranný opalovací krém aplikujte 20–30 minut před pobytem na slunci, aby efektivně fungoval. A nátěr během dne několikrát zopakujte. Pocení, koupání, převlékání... To vše krém z pokožky stírá a ani UV filtry nepůsobí věčně. Také rty chraňte balzámem s UV filtry.

Co vám pomůže přežít horké dny, když nejste na dovolené?

- Ráno začerstva vyvětrejte celý byt, poté okna zavřete a nepouštějte do bytu horký vzduch.
- Pořídte si větrák.
- Zvažte instalaci venkovní žaluzie, okenice, markýzy nebo slunolamů, zkrátka čehokoliv, co sníží teplotu uvnitř vašeho bytu. Na balkoně je vhodné pěstovat popínavé rostliny.
- Kdykoliv potřebujete, dejte si vlažnou sprchu, která z vás smyje pot a osvěží tělo i mysl.
- Konzumujte co nejvíc potravin s obsahem vody, zejména melouny, okurky, saláty, rajčata nebo jahody.



Jak na *zdravě* **OPALOVÁNÍ?**

Jedni jsou ze slunce nadšení a okamžitě chytají cenný vitamín D, druzí ze strachu z poškození kůže raději dovolenou tráví pod slunečníkem. Pravda je, že opalování má své výhody i rizika. Jak si ho užít bezpečně?

Zeptali jsme se přední české kožní lékařky MUDr. Moniky Arenbergerové, Ph.D., která pracuje jako specialista v oblasti prevence a léčby kožních nádorů, nemocí vlasů a vlasové pokožky v Dermatovenerologické klinice 3. LF UK a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Existuje vlastně pojem zdravé opalování?

Nehovořila bych o zdravém opalování, ale o bezpečném pobytu na slunci. K jeho základním pravidlům patří být mezi 11. a 15. hodinou, kdy je slunce nejsilnější, ve stínu. Na slunci se chráňte vhodným oblečením (čepice, tričko) a noste sluneční brýle s UV filtrem. Místa na kůži, která nejsou krytá, chráňte opalovací krémem s opravdu vysokým SPF faktorem.

Přesto potřebujeme vitamín D, který tělo dokáže produkovat jenom díky slunečnímu záření. Co s tím? Jak si tedy máme opalování nastavit?

V dnešní době se radikálně změnil pohled na vliv slunečního záření na náš organismus. Nabádáme spíše k opatrnosti a apelujeme zejména na maminky, aby děti chránily před přehnaným sluněním. Dětská kůže je totiž vnímavější a citlivější na UV záření, snadno se spálí. Faktory, jako je pigmentace, imunitní systém kůže a kvalitní dozrávání kožních buněk v rohové vrstvě, se vyvíjejí během několika prvních let života. Pro dostatek vitamínu D, který vzniká v kůži působením UV záření, je potřeba jen na



10 minut denně vystavit obličej a ruce na sluníčko.

Jaká opatření je potřeba dodržovat u miminek?

Kůže novorozenců a kojenců je velmi náchylná na poškození v důsledku slunečního záření. Do jednoho roku by se děti neměly vystavovat slunci vůbec. Pro děti do 3 let je vhodné používat opalovací přípravky bez chemických UV filtrů, obsahující fyzikální mikropigmenty. Tyto jemné částičky se nevstřebávají do kůže, zůstávají na jejím povrchu, a tak odrážejí UVA a UVB paprsky.

I když dodržujeme pravidla, někdy se přece jen spálíme. Co pak s tím?

V akutním stádiu, kdy je pokožka červená, bolestivá na dotek, doporučuji použít chladivá tělová mléka s vitamínem C, E nebo s aloe vera. Dobrým pomocníkem je panthenol, ideálně ve formě pěny, sprej s kyselinou hyaluronovou anebo termální voda ve spreji. Pokud se objeví také puchýře, nestrhávejte je ani nepropichujte. Navštivte lékaře, který předepíše lokální antiseptika, aby se do ran nezanesla infekce, a možná doporučí hojivé krémy či masti pro zmírnění zánětu.

Říká se, že lidská kůže si pamatuje...

Ano, následky přehnaného slunění se mohou projevit až za desítky let. Ze statistik víme, že jedno spálení do puchýřů u dětí zvyšuje pravděpodobnost kožní rakoviny v dospělosti dvakrát.

Co vám pomůže se chránit při delším pobytu na slunci:

- Používejte kvalitní opalovací krémy s vysokým UV faktorem nejen u moře, ale také v domácím prostředí.
 - Sílu ochranného UV faktoru volte s ohledem na intenzitu slunce, celkovou délku pobytu na slunci a svého fototypu.
 - Investujte do kvalitních slunečních brýlí s certifikovaným UV filtrem.
 - Používejte pokrývky hlavy, UV oblečení a vyhledávejte slunečníky.
 - Zjistěte si, jaké podmínky v dané zemi panují: například v Arabských Emirátech je UV záření o 50 % intenzivnější než v oblíbeném Chorvatsku. V horách je UV index o 10–12 % vyšší. Opalovací krémy proto přibalte i při svých cestách do hor, a to od jarních měsíců, kdy již slunce pomalu začíná nabírat na síle.
- + Nezapomeňte 1x ročně u specialisty absolvovat vyšetření znamének. OZP vám na to v rámci programu STOP rakovině kůže přispěje 800 Kč.**

Umíte připravit pokožku na letní sezónu?

- Přiměřené opalování od jara je prevencí před spáleninami v létě, zvykejte pokožku na slunce postupně.
- Zařaďte do jídelníčku doplňky s beta karotenem a jezte potraviny bohaté na karotenoidy (jsou to např. mrkev, meruňky, rajčata, jeřabiny, rakytník, kopřivy nebo medvědí česnek).
- Po pobytu na slunci pokožku pravidelně hydratujte a ošetřujte přípravky po opalování.
- Dbejte i na hydrataci zevnitř, důležitý je nejen pitný režim, ale také konzumace potravin bohatých na vodu, jako je okurka nebo meloun.

PRVNÍ POMOC *v krizi*

1 Úpal, nebo úžeh?

Sluníčko a prázdniny k sobě patří. Ale pozor na rizika se sluncem spojená! Zvláště u dětí. Poznáte úžeh od úpalu?

Úpal vzniká jako následek příliš dlouho trvajících horka, kdy tělo nevládne odvádět nadbytečné teplo a organismus se tím pádem přehřeje. Uškodit vám navíc může také nedostatečný pitný režim. A jak se úpal projevuje? Mezi nejtypičtější příznaky patří malátnost, nevolnost či zvracení, dýchací potíže, teplota a bolesti hlavy. Chcete-li se úpalu vyhnout, držte se co nejvíce ve stínu a přijímejte vyšší objemy tekutin, než jste zvyklí. A zvláště u dětí a seniorů dbejte na to, aby měli stále po ruce vodu nebo neslazené minerálky.

Úžeh s sebou přináší podráždění mozkových blan a je způsobený přímým slunečním zářením. Chcete-li mu zabránit, stačí si jen vzít pokrývku hlavy. Mezi hlavní příznaky úžehu patří závratě, bolest hlavy, zarudnutí pokožky, ztuhnutí šije, ale i zrychlení srdeční činnosti. Kromě přehřátí organismu způsobuje ještě navíc nepříjemnou vyrážku od slunce. Zrádné je, že se hlavní příznaky mohou projevit až s několikahodinovým zpožděním. Jakmile se některé z nich zaregistrujete, snažte se dotyčného ochladit, podávat mu studené tekutiny. A pokud se potíže stupňují, okamžitě vyhledejte lékaře.

PRVNÍ POMOC:

Jak u úpalu, tak u úžehu je nutné přemístit postiženého na chladnější místo, aby se snížila tělesná teplota. Ideální řešení je vysvléknout ho, podložit mu nohy a přikládat chladivé obklady na čelo. Vhodná je i vlažná sprcha (vsedě, aby neupadl, a od nohou směrem vzhůru). Zároveň je potřeba hydratace – postupným příjmem tekutin po menších dávkách. Skvělý je v takovou chvíli rehydratační roztok, který doplní tělu minerální látky a glukózu. Mějte po ruce lék na bolest hlavy a také chladivý gel. Pomůže též odpočinek, případně spánek.

2 Úrazy na kole či kolečkových bruslích

Odřená kolena nebo lokty jsou běžnou záležitostí, zejména v horkém počasí při sportování nepřeceňujte své síly.

PRVNÍ POMOC:

Odřené, poraněné místo umyjte pod tekoucí vodou, která z rány vypláchne nečistoty. Studená voda navíc zmírní bolest. Vhodné je dále použít dezinfekci (pro děti mějte po ruce tu, která neštípe). Menší oděrky je možné ponechat nezakryté, na rozsáhlejší je dobré použít náplast a gel na vlhké hojení.

PREVENCE:

Děti i dospělí by měli nosit ochrannou přilbu a na kolečkové brusle i chrániče. Bez nich může po pádu na tvrdé povrchy dojít k fatálním následkům.

Tip:

Neměl-li zraněný chrániče či helmu a zdá se, že nereaguje, jak by měl, je lepší kontaktovat lékaře či záchrannou službu (při podezření na zranění hlavy, dechových obtížích nebo velkých otevřených ranách).



3 Vosi nebo včeli píchnutí

Píchnutí vosy nebo včely je velmi často bolestivý a nepříjemný zážitek.

PRVNÍ POMOC:

Pokud je v ráně žihadlo, vytáhněte jej, např. pinzetou, a místo vydezinfikujte. Následně chladte místo vpichu obkladem s octovým roztokem, plátkem cibule nebo ledem. Poté můžete aplikovat antialergický gel.

PREVENCE:

Při stolování venku vždy zkontrolujte nápoje, které se chystáte pít. Snadno se v nich může ocitnout včela nebo vosy. Stejně tak si hlídejte například zmrzliny.

Tip:

Pokud dojde k bodnutí do krku či do jazyka, případně je-li bodnutí mnohočetné, a objeví-li se dechové potíže, velký otok (případně otok celého těla), vyrážka a svědění, je nutné kontaktovat lékaře nebo i záchrannou službu. Pokud má postižený zjištěnou alergii, měl by mít u sebe speciální adrenalinové pero.

4 Pozor na pobyt u vody

Nejčastějšími úrazy u vody jsou případy tonutí dětí, proto při pobytu u moře, rybníka nebo bazénu mějte vždy přehled o tom, kde se pohybují.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA POBYTU U VODY:

- Děti u vody stále sledujte a také je vybavte dobře padnoucími rukávky, nafukovacími pásy
- Nepřeceňujte síly ostatních ani své
- S většími dětmi nastavte pravidla chování: základem je držet se v přiměřené vzdálenosti od břehu a vyhýbat se skákání do neznámé vody – kde není vidět dno, kde to neznáme

PRVNÍ POMOC:

Zapomeňte na to, že vás na problémy ve vodě upozorní křik nebo divoké šplouchání.

Neupozorní. Tonutí je velmi často tiché, zvláště na rušných plážích snadno přehlédnutelné. A jde o vteřiny!

Pokud vidíte tonoucího, zkuste se mu dostat co nejbližší pomocí loďky, surfu nebo klidně lehátka – zkrátka čehokoliv, co plave a pomůže vám dostat se k topicímu se. Pomoci může i záchranný kruh, případně klacek, kterého se může tonoucí chytnout a díky tomu ho z vody vytáhnout. Jakmile dostanete dotyčného na břeh, je dobré řídit se pokyny operátora záchranné služby, případně začít podávat první pomoc, pokud postižený nereaguje a nedýchá. Každopádně je ale vždy dobré volat záchrannou službu. V Česku vytočte linku 155, na čísle 112 se dovoláte na tísňovou linku kdekoli v rámci Evropské unie!



Cestujeme s dětmi – bezpečně!

Vydat se po Evropě nebo na druhý konec světa i s těmi nejmenšími dnes není nic výjimečného. Jaké zásady je ovšem potřeba dodržovat?

Ve spolupráci s epidemiologem doc. MUDr. Rastislavem Maďarem, Ph.D., MBA, FRCPS, jsme pro vás připravili několik tipů, jak s dětmi cestovat bezpečně:

Vyražte opatrně od půl roku věku

S dítětem starším půl roku můžete cestovat do bližších zemí s vyspělou zdravotní péčí, ideálně třeba někde po Evropě. Myslete na to, aby mělo alespoň jednu dávku očkování proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím. Také termoregulace dětí do 2 let je ještě nedokonalá, takže velké změny vlhkosti, teplot a dlouhé přelety jim nedělají dobře.

Vybírejte vhodnou dopravu

Pro děti je nejrizikovější cesta prostředkem hromadné dopravy, kde hrozí především respirační infekce. Čím déle cesta trvá a čím víc osob je ve společném prostoru, tím je pravděpodobnost nákazy větší. Zvláště pokud cestujete mezinárodními lety, kde se na palubě sejde různé množství národností. Někdy je dokonce samotná cesta rizikovější než pobyt v cílové destinaci.

Tip: Co by vám nemělo chybět v kufříku?

- v subtropích a tropech by mělo být dítě chráněno před sluncem funkčním UV oblečením a v průběhu dne je vždy nutná pokrývka hlavy
- ochranný krém s vysokým SPF faktorem
- kvalitní repelent s ověřenou účinnou látkou, vhodné je také mít repelent do zásuvky na pokoj

AUTO

V mladším věku je auto pro dítě nejvhodnějším cestovním prostředkem, ale už od miminka by nicméně mělo být zvyklé na autosedačku. A vy pamatujte na pravidelné přestávky: pro přebalování a kojení pro nejmenší, a u větších, aby se mohli protáhnout, proběhnout a občerstvit.

LETADLO

Děti může trápit změna tlaku v kabině při startu a přistání a také nižší teplota, která se uvnitř drží kvůli vysoké letové hladině. Promyslete tedy vhodné oblečení, ať se vy i dítě vyhnete nachlazení. Deka od letušky často opravdu nestačí.

Speciální očkování

Pokud volíte exotické destinace, je nejlepší se objednat na konzultaci u odborníků na cestovní medicínu v očkovacím centru. Nejde jen o vakcinaci, lékaři posoudí konkrétní individuální rizika a doporučí, jak se chránit. Také vás mohou vybavit radami, které vám umožní vyhnout se zdravotním problémům a zvládnout je bez hospitalizace.

Mějte cestovní lékárničku

Dětský organismus je citlivý na teplotní extrémy, přímé slunce či dehydrataci. Pokud se problémy řeší včas, většina se dá zvládnout svépomocí. Déletrvající horečka a hrozící vážnější dehydratace, např. při opakovaném průjmu, vyžadují konzultaci s lékařem. Vždy proto zjistěte, kde bude nejbližší zdravotnické zařízení. A uzavřete cestovní pojištění!

OZP PŘÍSPÍVÁ

OZP nabízí svým nejmenším klientům speciální příspěvek na očkování ve výši až 1000 Kč, je možné ho využít na očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, a to včetně aplikace očkovací látky. Možná se to vám i dětem bude hodit právě při cestování do vzdálených destinací.

DOVOLENÁ s karavánem

Je to vlastně tak trochu všechno v jednom. Jste stále venku, ale zároveň s sebou máte pořád své malé „doma“. V obklopení přírodou, kousek od vody nebo třeba v horách, můžete kdykoliv vyrazit vstříc dobrodružství po Čechách, ale také objevovat neznámé kraje po celé Evropě. V klidu, ve vlastním tempu a s jistotou, že svou střechu nad hlavou i všechno ostatní potřebné pro celou dovolenou máte pořád po ruce.

Dny nabitě dobrodružstvím. Anebo prostě: relax!

Karavaniंग přitom není žádnou novinkou. V poslední době ale získává víc a víc na oblibě. Zamířit za ním můžete samozřejmě do kempů (dokonce těch specializovaných jenom na karavany a obytné vozy), ale můžete se všem a všemu také úplně vyhnout, stáhnout si vhodnou aplikaci (viz tipy) a naplánovat si trasu podle svého. Právě proto se z cestování karavánem stává specifický životní styl těch, kteří si potřebují vyčistit hlavu, opustit ruch kanceláří a měst a vydat se bez termínů a schůzek na cesty ve svém tempu.

Na každém kroku voní nezávislost. Když se vám někde zalíbí, zůstanete tam déle. Můžete vyjet a rovnou vědět, kam míříte, nebo to pojmout jako skvělou příležitost k tomu, užívat si tzv. slow life. Rodiče s dětmi uvítají, že je můžou „jen“ nechat běhat po louce, na čerstvém vzduchu – a když začne pršet, v teple a suchu smažit palačinky s výhledem na horizont...

Jak to funguje a kam se vypravit?

Karavan či obytné auto dokonce nepotřebujete ani vlastní. Existuje spousta možností, kde si jej pronajmout. K řízení obytnáku do 3,5 tuny vám stačí řidičský průkaz skupiny B (pokud máte auto a karavan, tak jejich celková hmotnost nesmí přesáhnout stejných 3,5 tuny – na cokoliv většího pak potřebujete rozšířené řidičské oprávnění B96).

A u jednotlivých společností, které auta pronajímají, pak najdete také další podmínky, jako že řidič musí dosáhnout alespoň 21 let věku. Každá společnost specifikuje, jestli s sebou můžete mít mazlíčky (většinou ano!), stanovuje

výši kauce, kterou složíte před zápůjčkou, i pravidla, jak a kdy vám karavan nebo obytný vůz přistaví a v jakém stavu jej musíte vrátit.

A náklady na pronájem? Ty se liší dle velikosti karavanu, sezóny i délky zápůjčky. Nejnižší ceny se mimo hlavní sezónu pohybují okolo 2000 Kč za den, obvyklejší cena bude okolo 3000 Kč. Počítat musíte i s částkami za případné pronájmy pozemků k parkování. Pak už je to na vás. Můžete objevit místa, která by vám při klasické dovolené nejspíš unikla. Místa napůl ukrytá, méně turistická. Kvetoucí letní louky, romantické lomy s možností koupání, horská úpatí. A až se vám omrzí Čechy – karavánem se dá procestovat Švýcarsko, Dánsko, Norsko, Rumunsko, Švédsko či Finsko. Oblíbené jsou také Holandsko, Maďarsko, Itálie, Španělsko, Chorvatsko...

Pravidla chování v destinaci

Dovolená s karavánem má ovšem svá pravidla, většinou (s výjimkami typu zmíněného Norska) nejde všude parkovat úplně „na divoko“. Chcete-li strávit dovo-

Dovolená v karavanu nebo obytném voze přináší mnohem víc volnosti než pobyt v hotelu a neskonalé větší pohodlí než třeba stanování. Navíc má až návykové kouzlo. Zkusili jste? Nebo máte teprve chuť něco takového zažít?



lenou v klidu v přírodě, ověřte si, komu místo, kde chcete zakotvit, patří, a jestli s vaším pobytem nemá problém. To vám dost usnadní plánování cesty s využitím aplikací, které nabízejí přehled o staništi, kde lze legálně parkovat a využít různou míru servisu a zázemí daného místa.

Při cestování s vaším zmenšeným „bytečkem“ je totiž potřeba také plánovat zásoby nebo vědět, kam s odpadem. Někde je dovolené doplnit vodu z místního zdroje či využívat budku na kraji pronajatého pozemku. Zázemí poskytuje také tzv. stellplatzy (např. v Německu a Rakousku velmi rozšířené, v Čechách přibývají), stanoviště pro krátkodobé stání obytných přívěsů, kde lze vypustit použitou vodu z mytí i wc nádrží, dobít si baterky a podobně.

Nejen v létě!

I když se hlavní sezóna týká letních prázdnin, výletovací kapacita se může díky obytnému vozu či přívěsu prodloužit. Vždy je samozřejmě nutné plánovat si cesty adekvátně situaci (vyrazit na ná-

Výběr užitečných odkazů a aplikací:

www.bezkempu.cz

www.stellplatz.cz

www.dokempu.cz

aplikace Park4Night

aplikace Motorhome Parkings

aplikace Camping Info

ledí či zapadnout na nedostupné lokaci sněhem není nic příjemného, zimní karavaning má i svá technická specifika). Ale aprílové deštíky anebo podzimní ochlazení nejsou překážkou: teplo „domova“ si přece vozíte s sebou. Můžete si tak krásy přírody vychutnávat prakticky v kterékoli roční době.

Co zabalit?

Kromě klasického vybavení na dovolenou nezapomeňte doklady včetně potvrzení o zapůjčení karavanu (máte-li jej pronajatý). Hlavním objemem bude voda (dobré je také přibalit rezervní hadici pro doplnění vody) a zásoby jídla. Droge-

rii (na mytí nádobí apod.) berte ideálně ekologickou, chemické WC má samozřejmě své přípravky. Dále minimálně jednu plynovou lahev na vaření (pozor na typ připojení, abyste v případě potřeby v zahraničí sehnali stejný typ náhradní plynové lahve) a hodí se i základní nářadí. A vždycky je dobré zjistit si konkrétní tipy, v závislosti na tom, do jaké destinace nakonec míříte. Samozřejmostí je pak už jen dobře vybavená lékárnička a další zdravotní potřeby. No a sjednejte si také cestovní pojištění!

A pojištění máte?

Než si karavan nebo obytný vůz pronajmete, ověřte si, že se na něj vztahuje aktuální havarijní pojištění platné ideálně po celé EU. A zjistěte, jak vysoká spoluúčast by se případně týkala vás jako nájemce. A samozřejmě nikam nejezděte bez cestovního pojištění. Klientům OZP doporučujeme cestovní pojištění u pojišťovny VITALITAS!

CESTOVÁNÍ

MALTA:

ráj uprostřed azurového moře



Pokud ještě hledáte destinaci na letní dovolenou, zkuste Maltu. Toto souostroví ve - Středoziemním moři nabízí až 300 slunečných dní v roce, průzračné moře, bohatou historii, skvělé jídlo, pohostinnost i sportovní vyžití.

TEXT: Lenka Knápková



Díky strategické poloze mezi Evropou a Afrikou poutala Malta od nepaměti pozornost všech, kteří toužili objevovat Středomoří. Tento nejmenší členský stát Evropské unie nabízí na rozloze menší, než je Praha, neskutečné množství zážitků.

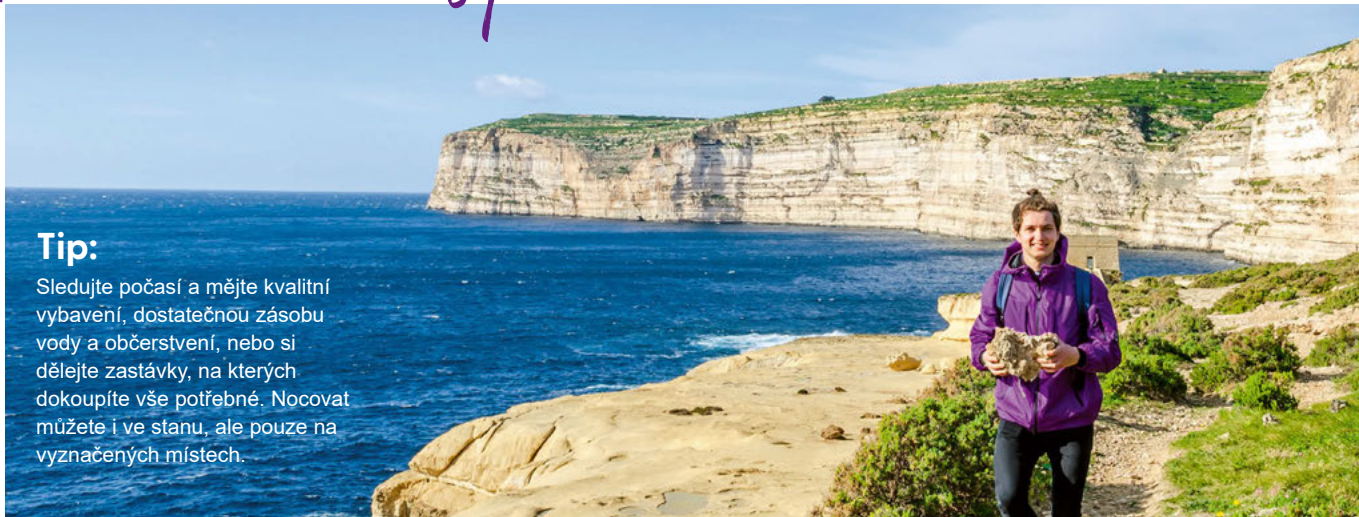
Co vědět před odjezdem:

- Na Maltě se jezdí vlevo a tamní provoz vyžaduje velkou dávku trpělivosti.
- Přibalte si adaptér do zásuvek, na Maltě se používají „britské“, se třemi obdélníkovými otvory.
- Voda tekoucí z vodovodů je odsolená mořská voda a má zvláštní pachůť, na pití tedy kupujte raději balenou vodu. Na přírodní zdroje sladké vody na Maltě nespolehejte.
- Bez problému se zde domluvíte anglicky a místní umí i obtojně italsky.
- Nejlepší čas pro návštěvu je jaro a podzim s příjemnými teplotami a minimem srážek.
- Maltané jsou výborní kuchaři! Dejte si pizzu z chlebového těsta, sýry nebo tradičního králíka.

Pokud máte sportovního ducha

Tip:

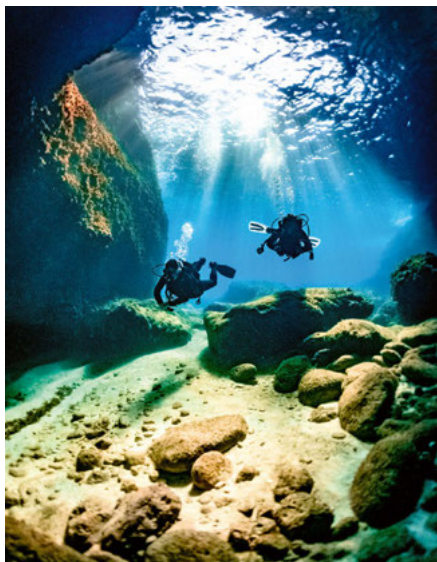
Sledujte počasí a mějte kvalitní vybavení, dostatečnou zásobu vody a občerstvení, nebo si dělejte zastávky, na kterých dokoupíte vše potřebné. Nocovat můžete i ve stanu, ale pouze na vyznačených místech.



Díky příznivému klimatu je Malta rájem pro aktivní sportovce a nabízí nespočet outdoorových aktivit, které si můžete užít po celý rok. Ať už je to několikadenní výšlap, lezení po horách, šnorchlování v křišťálově čistém moři, vodní sporty nebo venkovní jóga na jedné z mnoha nádherných pláží.

Pro turisty i horolezce

Prozkoumejte ostrov Gozo, druhý největší ostrov Malty, na který se dostanete z přístavu Cirkewwa trajektem (zpáteční jízdenka vyjde na necelých 5 EUR). Ostrov pohodlně obejdete i za dva dny,



celý úsek měří 55 kilometrů, průměrně se ale doporučuje ujít 10–15 km za den v závislosti na vaší kondici. Trasa nabízí nespočet možností pro pěší, horolezce, milovníky historie nebo cyklisty. Nemá striktně dané úseky, ale můžete ji absolvovat třeba takto:

První část vede z přístavu Mgarr do městečka Xlendi a nabídne výhledy na útesy, včetně Sanap Cliffs. Jste-li horolezci, přijdete si na své. Zastavte se také u legendárních Dream Walls. A v Xlendi se můžete osvěžit v zátocě s průzračnou vodou a pozvolným vstupem do moře vhodným i pro děti.

Druhá část pokračuje z vesnice Xlendi do San Lawrenz a je považována za středně náročnou.

Dorazíte po ní až do Dwerja Bay, kde se nacházelo dnes již zřícené Azurové okno.

Třetí etapa ze San Lawrenz do Mars Alformu je nejjednodušší. Žádné velké převýšení. Hodí se proto i pro rodiny s men-



šími dětmi. Projděte si klidné severní pobřeží, pokochejte se zátokou Wied Il-Ghasri a v závěru zamiřte k solným pánvím, z nichž některé jsou staré i více než 300 let. Mořská voda se v nich postupně odpařovala, až se na dně usadila sůl, která se pak uskladňovala v místních jeskyních.

Poslední a zároveň nejnáročnější úsek vede z Marsalfornu zpět do Mgarru. Měří 16 km a po cestě narazíte hned na několik stoupajících pasáží. Trasa vás zavede na nádherné a nepříliš známé pláže, a když budete mít štěstí, vychutnáte si jejich nádhuru pravděpodobně úplně sami.

Pro cyklisty

Horským kolem můžete, až na výjimky, kopírovat celou trasu. Cesty podél pobřeží bývají z rovného zvětralého pískovce, tedy ideální pro kolo. Ve vnitrozemí vedou po malých asfaltových silnicích nebo prašných polních cestách. Frekventovaným tahům se raději vyhněte.



Pro milovníky památek



Pokud vás zajímá víc historie než ujeté kilometry na kole, potom i vás Malta nadchne. Může se totiž pochlubit bohatou historií sahající až do doby kamenné.

Megalitický chrám Mnajdra

Mnajdra je jednou z nejzajímavějších a vizuálně neúchvatnějších staveb na jihozápadním pobřeží ostrova Malta. Tento neolitický chrámový komplex, datovaný mezi 3600 a 2500 př. n. l., spadá do Světového dědictví UNESCO a skládá se ze tří chrámů z vápencových bloků (přičemž každý má svůj jedinečný půdorys). V konkrétní dny v roce dochází v jižním chrámu k osvětlení specifických částí slunečními paprsky, což dokládá úchvatné spojení mezi architekturou a astronomií v neolitu.

Tiché město

Mdina je starobylé město s historií sahající 4000 let do minulosti. Je uzavřeno pro auta, proto si uchovává původní ráz a přezdívku „tiché“. Vyrazí vám dech barokními stavbami, křivolakými uličkami, impozantními katedrálami a dalšími fotogenickými kouty. Vydejte se třeba do Katedrály svatého Pavla. Stojí na místě, kde se údajně svatý Pavel po ztroskotání na Maltě setkal s místním guvernérem. A chcete-li atmosféru nasát opravdu na maximum, vyčkejte na západ slunce. Nejkrásnější je z hradeb!

Tip:

Mdina leží v centrální části ostrova u města Ir-Rabat. Zaparkujete bez problému na příjezdových trasách nebo v okolí města na bezplatných parkovištích. Do města se dostanete 24 hodin a vstup je zdarma. Platí se pouze za vstupy do katedrály či muzea.

Maltézští rytíři

Symbol osmihrotého maltézskeho kříže najdete na Maltě snad všude, je to pozůstatek působení Maltézkých rytířů, kteří sem přišli v roce 1530. Řád měl velký vliv na kulturní a náboženský rozvoj ostrova, podílel se na stavbě mnoha katedrál a kaplí a jako své poslání vnímal především povinnost poskytovat lékařskou pomoc chudým a nemocným. Zároveň chránil ostrov před invazemi.

Česká stopa ve Vallettě

Vzpomínka na českého prezidenta na vás čeká ve Vallettě. V parku Hastings Gardens byl 4. listopadu 2013 odhalen pomník s podpisem Václava Havla s nezaměnitelným srdcem. Hranol ze světlého maltského mramoru má charakterizovat Havlovu skromnou povahu i velkou lidskou hloubku a sílu.

Pro rodinu s dětmi



Pepkova vesnice

Ani s dětmi se na Maltě nebudete nudit. Až si zatoužíte odpočinout od pláže a šnorchlování, vyrazte prozkoumat vesničku Pepka námořníka Popeye Village, která byla původně postavena jako kulisa k natáčení filmu o slavném milovníku špenátu. V dokonale fotogenické kulise strmých útesů a blankytně modrého moře letoviska Mellieha můžete zhlédnout nejen představení, ale také se projít pohádkovým městečkem a výlet zakončit ve stylovém vodním parku.

Zábavní parky

Pokud se chcete zchladit a děti unavit, navštivte Splash and Fun Water Park, který je jedním z nejoblíbenějších aquaparků na ostrově. Nabízí širokou škálu atrakcí, včetně vzrušujících skluzavek jako Kamikaze a Freefall, relaxaci poskytne Lazy River a pro menší děti nabízí speciální dětskou zónu.

Zábavu slibuje i Mediterraneo Marine Park, kde uvidíte spoustu úžasných zvířat (i vystoupení cvičených delfinů či lachtanů). Děti nad 8 let si mohou také s delfíny zaplavat. Park vás nejenom pobaví, ale také se zaměřuje na vzdělávání o Středomoří a významu ochrany mořského prostředí.

KDYŽ SE NA PRÁZDNINY VYDÁTE AUTEM...

Autosedačka je základ

Autosedačky zajišťují maximální možnou ochranu dítěte v průběhu jízdy ve vozidle a jsou pro děti povinné až do chvíle, kdy dosáhnou váhy 36 kg nebo výšky 150 cm. Jsou uzpůsobeny pro danou hmotnost a výšku dítěte tak, aby mu přinášely pohodlí, a zároveň splňovaly přísná bezpečnostní kritéria při jízdě autem.

- Nejmenší děti do 1 roku by měly mít tzv. vajíčko. Tato autosedačka se dá použít jak na přední, tak i zadní sedadlo proti směru jízdy. Pokud je umístěna na sedadle vpředu (což je výhodné pro kontakt dítěte s matkou sedící za volantem), musí být na sedadle spolujezdce deaktivovaný airbag. Dítě je poutáno třibodovými, výškově nastavitelnými, polstrovanými pásy s centrálním utahováním. Pro novorozence je vhodné použít tzv. novorozeneckou vložku. Sedačku můžete doplnit také tzv.

isofix systémem, který připevní vajíčko k sedadlu auta (resp. konstrukci za sedadlem) a není už nutné ho poutat pásem.

- Od 1 roku do 4 let by mělo mít dítě větší autosedačku po směru jízdy, která je vybavena pětibodovým pásem pro větší bezpečnost.

- Stejně tak i děti ve věku 4–7 let potřebují autosedačku, která se zajišťuje bezpečnostním pásem ve voze. Výškově nastavitelné opěrky chrání hlavu a je potřeba je jednou za čas kontrolovat a upravit podle růstu dítěte.

- Pro větší děti od 7 do 12 let je určen tzv. podsedák; ten zvedá dítě tak, aby mělo bezpečnostní pás správně umístěn přes střed hrudník a boky, nikoli přes krk nebo břicho. Používá se, dokud dítě není dostatečně vysoké, aby se poutalo pásem při sezení na samotném sedadle vozidla.

Tip:

Nikdy, ani na velmi krátké vzdálenosti, nenechávejte děti sedět mimo autosedačku nebo nepřipoutané. Takový nápad může mít opravdu osudné následky na zdraví i životě.

Teplota a ventilace

Při cestování autem je vhodné nastavit teplotu na 20 až 22 stupňů. Právě taková je pro lidské tělo nejpříjemnější. Ve vedrech to nepřehánějte s klimatizací, i v tropickém počasí se doporučuje mít ve voze teplotu maximálně o šest stupňů nižší, než je aktuálně venku. Pozor! Nenechávejte nikdy své děti v zaparkovaném autě bez dozoru, zvláště ne v horkých dnech. Teplota uvnitř může rychle vzrůst a způsobit úpal nebo jiné zdravotní problémy.

Tip:

Pravidelně nechte kontrolovat a čistit klimatizaci vašeho vozu, díky tomu bude efektivně fungovat a poskytne vám na cestách správný komfort.

Předpisy a pojištění

Před každou cestou do zahraničí se seznamte s přesnými pravidly a lokálními předpisy, které se mohou lišit od těch českých. Například se to může týkat povinného vybavení auta, rychlostních limitů ve městě či na dálnici nebo dálničních značek či placení mýta. Také nezapomeňte na kvalitní pojištění, které vám pojistí nejen zdraví, ale také zavazadla nebo storno zájezdu, například při náhlém onemocnění dětí. Stejně tak si můžete připlatit i pojištění osobní odpovědnosti za způsobené škody v průběhu dovolené.

Míříte po vlastní ose do Itálie nebo Chorvatska? Dlouhé trasy mohou být výzvou hlavně pro rodiny s dětmi. Co vám pomůže zvládnout cestu hladce a přivést si z ní samé skvělé zážitky?

Občerstvení a zastávky

Nejen pro řidiče, ale i pro posádku je důležité naplánovat pravidelné zastávky pro odpočinek, použití toalety, občerstvení a protažení. Ideální je najít odpočívadlo zhruba každé 2–3 hodiny. Zejména děti nevydrží tak dlouho sedět a potřebují častější a delší pauzy. Zkuste naplánovat zastávky na větších odpočívadlech třeba s dětským hřištěm nebo u zajímavých památek či v blízkosti přírody.

Zábava

V závislosti na věku dětí přibalte knížky, cestovní hry, tablet s oblíbenými filmy nebo hudbu, aby se nudily méně a cesta byla pro všechny příjemnější.

OZP NABÍZÍ

OZP nabízí cestovní pojištění u partnerské pojišťovny Vitalitas, která vám připraví pojištění přesně na míru vaší dovolené. www.vitalitas.cz



OZP podporuje charitativní běhání pro Světlušku

Letošní seriál nočních běhů pro Světlušku, nadační projekt na pomoc nevidomým, podpořila i OZP. Stali jsme se partnery a zúčastnili se všech sedmi běhů.

Světluška je projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu. Letošní 13. ročník nočních běhů navštívil postupně od března do května Ostravu, Plzeň, Brno, Olomouc, Prahu, České Budějovice a Jihlavu. Motto této kampaně „A jak to vidíš ty?“ upozorňovalo na problematiku zrakového postižení. Startovné bylo ve všech případech 500 korun. Účastníci za ně dostali sportovní vak v kombinaci buď s členkou, nebo s čelovkou, a polovina ze startovného putovala přímo na pomoc těžce zrakově postiženým.

„Letošní ročník se opravdu vydařil. Například jen v Praze přišlo navzdory dost chladnému počasí skoro 4500 účastníků,“ pochvaluje si zájem hlavní organizátor účasti OZP, Tomáš Drahotka. „Krásné je, že na Nočním běhu pro Světlušku se setkávají běžci všech výkonnostních kategorií. Nikomu však nejde o čas, ale o podporu zrakově postižených lidí. Trať je přiměřeně dlouhá, lze běžet například jen jeden okruh (měří přibližně 2,5 km). Největší obdiv si jistě zaslouží zrakově handicapovaní běžci, kteří se na start závodu postaví s vodiči, a společně tak dokazují, že běžet může opravdu každý,“ dodává Tomáš Drahotka.

OZP zajistila na každou zastávku Nočního běhu pro Světlušku OKO BUS, ve kterém si mohli návštěvníci nechat ověřit zrakové funkce pod dohledem specialistů. Další aktivita pod záštitou zdravotní pojišťovny OZP byla masáž od zrakově



Při závodech pro Světlušku nikomu nejde o čas, ale o podporu zrakově postižených lidí. A letošní ročník se opravdu vydařil.

handicapovaných masérů. Pojištěnci OZP potom mohli v prezentačním stanu využít služeb „mobilního informačního centra“ nebo se zastavit pro výtisk firemního časopisu BONUS.

„Běh, stejně jako chůze, vnímáme coby jednu z neefektivnějších forem pohybu. Na rozdíl od mnoha jiných sportů vyža-

duje jen minimální investice do vybavení, můžete ho provozovat téměř všude a je tak dostupný prakticky každému. Proto jsme se rozhodli v rámci podpory prevence Noční běhy pro Světlušku, stejně jako seriál běhů RunTour, podpořit – a stali se jejich partnerem,“ vysvětluje obchodní ředitel OZP Miroslav Chlumský.



RunTour

OZP podporuje i seriál běžeckých závodů RunTour. Také ty mají letos už 13. pokračování a navštíví v průběhu celého roku osm českých a moravských měst. Seriál RunTour je dlouhodobě jeden z nejoblíbenějších běžeckých seriálů v ČR. Jednotlivé trasy jsou určeny pro rodiny s dětmi, začátečníky a hobby běžce všech věkových kategorií a pohlaví. Vyběhnout může tedy každý, od dětí až po veterány (trasy jednotlivých běhů mohou být dlouhé 500 m, 1000 m, 3 km, 5 km, 10 km a štafety, vždy podle možností v jednotlivých městech).

„Hlavním cílem je zvednout Česko z gauče a ukázat všem, že běhání je hlavně o radosti! Proto máme pro běžce připravena krásná, zajímavá, mnohdy i netradiční místa v daném městě,“ píše se na webu run-tour.cz. Také OZP vnímá dlouhodobě důležitost pohybu, a proto se účastní RunTour jako „Partner prevence“. Během vybraných závodů poskytuje všem zájemcům zdarma zdravotně-preventivní aktivity.

Po Českých Budějovicích, Kopřivnici a Ústí nad Labem přijde na řadu 22. 6. Plzeň, 20. 7. Olomouc, 14. 9. Brno, 5. 10. Praha a letošní seriál skončí 19. 10. v Pardubicích.

Zajímavostí je, že pokud se někdo nemůže osobně zúčastnit některého ze závodů, může si ho zaběhnout „virtuálně“ v okolí svého domova a od organizátorů dostane medaili poštou až domů.

OZP se RunTour účastní už potřetí. Na závodech v Plzni, Olomouci a Brně bude mít OZP opět svoje informační centrum a jako partner prevence nabídne masáže, analýzu složení lidského těla a ověření zrakových funkcí.

Cvičení, PŘI KTERÉM SE NENADŘETE

Připravte své tělo na plavkovou sezónu, bez zbytečné námahy. Máme pro vás pár cviků, které jsou jednoduché, ale myslí na zpevnění středu těla a problematické partie. Zkuste je.

TEXT: **Petra Lamschová**, ODBORNÁ SPOLUPRÁCE: **Petra Marková**, FOTO: **archiv CNC**

Plán podle trenérky Petry Markové vnimejsvetelo.cz

Trénink:

Tuto sestavu si zopakujte každý den. Začněte lehkým protažením a zahřátím svalů (například základními jógovými cviky nebo využijte kardio stroj). Poté proveďte jednotlivé cviky, dejte si dvě minuty pauzu a zopakujte další kolo. Zpočátku týdne začínejte dvěma sériemi a postupně podle pocitu přidejte i třetí. Nezapomeňte na konci cvičení na lehké protažení zatěžovaných svalů.

Ruce

Tricepsový klik s oporou o kolena

Od kolen až po temeno hlavy vytvořte přímku, paže jsou natažené pod rameny. Vyplňte prostor mezi lopatkami a stáhněte je směrem k hýždím. Hrudní kost vytahujte dopředu a nahoru. S výdechem začněte krčit lokty podél těla směrem dozadu a nenechte paže otevřít do strany. Tělo snižujte jen tam, odkud se budete schopni bez prohnutí v zádech, odchlípnutí paží a přílišného napětí a úsilí vrátit zpět. S nádechem se vzepřete vzhůru do výchozí pozice – celou dobu vnímejte délku těla od kříže k zátylku a od stydké kosti směrem k bradě. **Zopakujte 8x.**

Břicho



Pozice měsíce s pohybem protilehlých končetin

Srovnejte záda s podložkou, krční páteř je v prodloužení a hlava není v záklonu. Ramena a lopatky držte stažené směrem k hýždím. Vytáhněte kolena nad kyčle (pokud cítíte přetížení v bedrech, kolena lehce přitáhněte směrem k sobě). Vzdálenost pat je menší než vzdálenost kolen. S výdechem natahujte levou ruku a zároveň pravou nohu, s nádechem se vraťte do základní pozice a střídějte strany. **Opakujte 14x.**



Pozice mimina

Srovnejte záda s podložkou, krční páteř je v prodloužení, trapézvy jsou uvolněné, ramena a lopatky stabilizované. Přitáhněte kolena přímo nad kyčle. Vzdálenost pat je menší než vzdálenost kolen. Ruce jsou podél těla, dlaně vzhůru. S bráničním výdechem a se zapojeným pánevním dnem pomalu zvedáte hlavu a ramena z podložky až po lopatky, dlaněmi se snažíte dosáhnout co nejdále. V této pozici se stále vytahujete od temene hlavy, **setrvejte asi 6 nádechů a výdechů a pak ještě 2x zopakujte.**

Nohy



Z výpadu do holubičky

Ze správné pozice výpadu, kdy je koleno nad kotníkem a zadní chodidlo natočené prsty dopředu, přeneste váhu na přední nohu a udělejte holubičku. V této pozici se vytáhněte za temenem hlavy a za patou, zpevněte střed těla. S nádechem se vraťte do výpadu. **Proved'te 10x a pak vystřídejte strany.**



Výpad vzad

Zakročte levou nohou dozadu, přední koleno nepřesahuje přes špičku chodidla (ideálně ho držte nad kotníkem, pozor na koleno vbočené dovnitř). Pravá ruka je vpředu a levá vzadu. Poté s výdechem vyneste levou nohu před sebe a vystřídejte ruce. Vytáhněte se ze stojné nohy za temenem hlavy. A opět do výpadu. Pohyb je plynulý. **Opakujte 15x na každou nohu.**

Core

Pozice prkna s uvolňováním kolen k zemi

Udržujte dlaně pod rameny, vytáhněte se od temene hlavy a za patami, ramena a lopatky jsou stažené směrem k hýždím. Neprohýbejte se v bedrech a spodní žebra stahujte k pupku. Dýchejte bráničně! S výdechem uvolněte jedno koleno směrem k zemi, s nádechem vraťte zpět a střídejte kolena. **Opakujte 14x.**



Delfín

Z pozice vzporu, kdy máte zpevněný střed těla, se vytáhněte za patami a temenem hlavy. S nádechem se z dlaní odtáhněte za sedacími kostmi tak, abyste vytvořili ze svého těla střechu. Udržujte ramena i lopatky stažené směrem k hýždím a zároveň otevřené do šířky. S výdechem se brzdivým pohybem vraťte do pozice vzporu. **Zopakujte 10x.**



Kolik *kroků* denně máme ujít?

Základem prevence mnoha onemocnění je pohyb. Funguje proti potížím s tlakem, krevním oběhem, zažíváním, dýcháním, nadváhou. Pomáhá posilovat imunitu, snižovat hladinu cukru v krvi, podporuje mentální svěžest i zvyšuje kvalitu spánku... A stačí pravidelná chůze.

Chůze je zdravá a prospěšná pro každého. Jde o základní, přirozený pohyb, který je k našemu tělu velice šetrný. Můžete se dokonce dočíst, že chůze je pro spalování tělesného tuku efektivnější než běh nebo jiné, mnohem intenzivnější formy pohybu. A protože chůzi se můžeme věnovat kdekoliv a kdykoliv, začít můžeme třeba hned.

Kolik kroků denně máme nachodit?

Traduje se, že optimální je 10 000 kroků denně. Původně bylo tohle číslo jen marketingovým lákadlem jedné japonské firmy už z roku 1965, kdy začala prodávat svůj nový krokoměr. Protože se z 10 000 kroků denně stala za tu dobu téměř legenda, vznikla celá řada studií, které se snaží toto doporučení potvrdit, nebo vyvrátit. Potvrzují například, že pravidelná chůze už v rozmezí cca 4500 až 7500 kroků denně významně snižuje riziko úmrtí v porovnání s neaktivními lidmi. A často narazíte na závěr, že minimální počet kroků pro udržení tělesné hmotnosti a zdraví je okolo zmíněných 7500 kroků denně.

Komu chůze nejvíc pomůže?

Pravidelná chůze má pozitivní vliv na naprostou většinu lidí. Nejvíc to pocítíte, pokud máte hodně sedavé zaměstnání, pracujete například z domova nebo máte celkově málo pohybu. Sami budete překvapení, jak moc vám pravidelné procházky pomohou. Jak se budete cítit pohybliv-

vější, plní fyzické i duševní energie, kolika každodenních bolestí se zbavíte...

S jakou denní dávkou začít?

Když začínáte, je počet kroků, které denně ujdete, vedlejší. Podstatné je začít a vytrvat. Někdo na začátku zvládne jenom 2000 kroků, jako paní Irena Kopřivová (čtete rozhovor na straně 80). Denní „příděl“ nachozených kroků je nutné přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu stavu a fyzické kondici, bez přepínání a trhání rekordů. Je potřeba začít, chodit pravidelně a vydržet. A postupně, se zlepšující se fyzičkou, pomalu přidávat.

Velkou výhodou chůze je také fakt, že ji do každodenního života zařadíte velice snadno a prakticky v každém věku. Je vhodná dokonce i pro lidi s velkou nadváhou, pro které mohou být jiné pohybové aktivity nebezpečné.

Pro hubnutí jen chůze nestačí

Ani pravidelná chůze ale nefunguje jako zázračná pilulka, kterou spolkneme a díky níž zhubneme. Bez úpravy jídelníčku a stravovacích návyků to nepůjde. Nejsou nutné drastické diety. Opět stačí postupně vyřazovat z jídelníčku největší nepřátele našeho zdraví – bílý cukr, nezdravé tuky, přeslazené nápoje, alkohol, bílé pečivo... Návodů, jak na to, je plný internet, v knihkupectvích a antikvariátech najdete množství knih. Anebo se můžete obrátit na výživového poradce či nutričního terapeuta.



TEXT: František Tlapák



Tipy

Jak přidat chůzi do každodenního života

- Doma se můžete procházet po bytě i při čištění zubů
- Když sbíráte použité nádobí ze stolu, můžete do dřezu či myčky odnést každý kousek zvlášť
- Na nákup **choďte do vzdálenějšího obchodu** než za roh
- Místo obvyklého popojetí několika zastávek veřejnou dopravou raději **jděte po svých**
- Nechte doma auto a **jedte do práce veřejnou dopravou** (což vyžaduje i nějaké kroky navíc)
- Namísto bleskového **venčení psa** s ním běžte na pořádnou procházku na půl, na tři čtvrtě hodiny
- **Chodte při vyřizování telefonátů**
- **Projděte se po každém jídle**, už pouhých 100 kroků výrazně podpoří a zlepší trávení
- Pro návrat z toalety nebo jídelny v práci si **vyberte delší cestu**, pro kávu chodte do vzdálenější kuchyňky
- Kdekoliv to jde, místo použití výtahu **jděte po schodech**
- Vyhraďte si v průběhu týdne čas na **pravidelnou procházku venku**
- Pokud vás nebaví chodit samotné, **domluvte se s někým z přátel** na kávu „s sebou“, nebo se nabídněte sousedům, že jim občas vyvenčíte psa

Aplikace Každý krok pomáhá



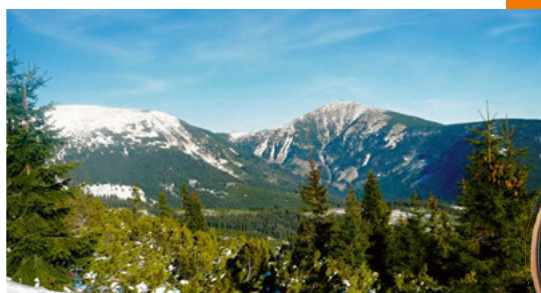
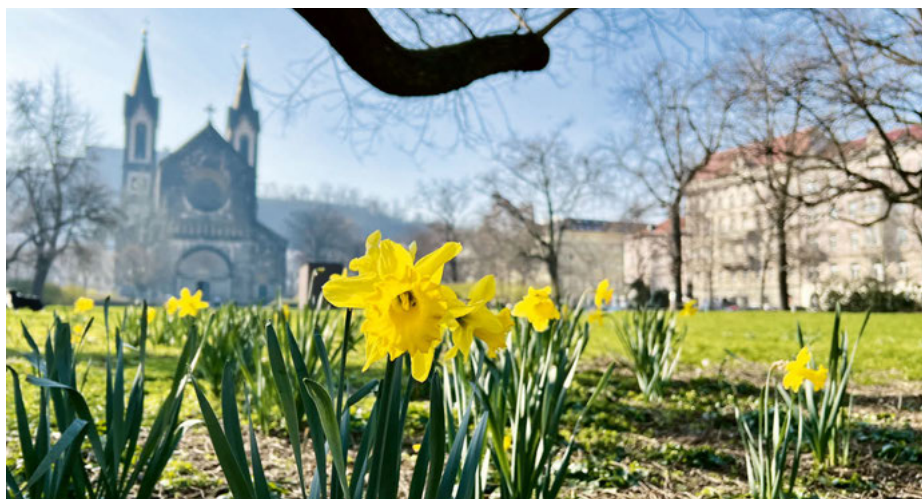
Aplikace Každý krok pomáhá (KKP) zvedá lidi ze židle. Doslova do písmene (viz strana 80 – rozhovor s Irenou Kopřivovou). Pomáhá motivovat se ke každodennímu nejpřirozenějšímu pohybu, kterým chůze je. A vede i ke vzniku nových přátelství.

Abychom vám její užívání zpříjemnili a zatraktivnili, vyhlášíme průběžně řadu

úkolů a akčních výzev, které si nacházejí stále víc zájemců. Například: do chůze na Velikonoční pondělí se s námi zapojilo 329 uživatelů; okysličit mozek během Světového týdne mozku v březnu s námi vyrazilo 562 uživatelů KKP.

Stáhnout si aplikaci Každý krok pomáhá a zaregistrovat se do ní mohou samozřejmě i klienti jiných zdravotních pojišťoven.

Hodnotili jsme na Nástěnce



Chodte, fotte a sbírejte kredity

S aplikací Každý krok pomáhá můžete každý měsíc získávat cenné kredity do VITAKARTY. A kredity pak můžete podle vlastního uvážení směnit za finanční příspěvky na některých z více než 40 benefitů.

Zápis kroků do aplikace	20 kreditů měsíčně
Výhra ve fotosoutěži	100 kreditů týdně
Splnění mimořádné výzvy	50 kreditů měsíčně

Zápis kroků

20 kreditů za aktivitu každý měsíc, bez ohledu na to, kolik kroků denně nachodíte. Stačí ručně, nebo s pomocí automatické synchronizace z mobilního zařízení zapsat do aplikace Každý krok pomáhá vaše kroky. Alespoň jednou měsíčně. I zde tedy opravdu platí, že „každý krok“ pomáhá.

Fotosoutěž

Při svých výletech fotte, co vás cestou zaujme. Fotografie nahrajte na Nástěnku v aplikaci Každý krok pomáhá, a pokud získáte nejvíc hlasů od ostatních uživatelů, můžete získat každý týden **100 kreditů**.

Mimořádné výzvy

Některé z výzev vyhlášených v aplikaci Každý krok pomáhá v seriálu „Výlety s tajenkou“ jsou mimořádně bonifikovány přidělováním **50 kreditů** za jejich splnění. Výzvy se snažíme rovnoměrně vyhlášovat po celé ČR. V letošním roce jsme tak už díky nim navštívili Karlovy Vary, Plumlov, Okoř, Luhačovice...





ABYSTE MOHLI ŘÍCT STOP RAKOVINĚ KŮŽE

Včasná prevence vám
může zachránit život.
My vám ji díky **programům
STOP** zajistíme.



IRENA KOPŘIVOVÁ (68):

Letos chci zvládnout čtyři miliony kroků



Celý život Ireny Kopřivové se skládal z excelových tabulek, výpočtů a čísel. A tak není divu, že v důchodu doslova propadla dalšímu počítání, počítání kroků.

Dokud chodila do práce, trávila dny hlavně v kanceláři. Sedavé zaměstnání, nedostatek času a nezdravá strava se na Ireně Kopřivové po mnoha letech podepsaly vysokou nadváhou a mnoha zdravotními neduhy. Astma, alergie, obezita, cukrovka, bolest kolenou, krevní tlak... to byl jen začátek dlouhého seznamu. „Bydlíme v údolí a vyjít do kopce byl pro mě téměř nadlidský výkon,“ říká, když se ohlíží na začátek svého „nového“ života.

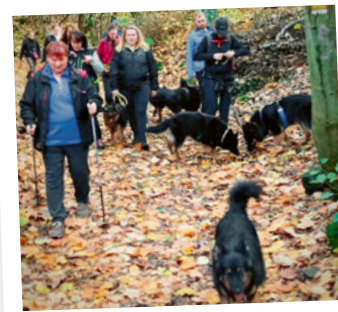
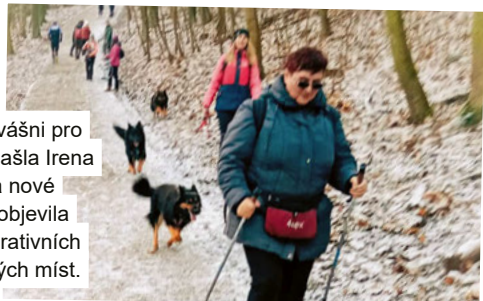
Chůze? To bylo to poslední!

Nikdy toho moc nenachodila. Tu a tam nějaký výlet do přírody, ale cílené počítání kilometrů? To nikdy. „Kdysi dávno jsem ušla nějakých padesát kilometrů v rámci turistického pochodu 166 000 stop krajem Lučanů. A dopadlo to tehdy katastrofálně. Sice jsem to s vypětím sil zvládla, ale měla jsem nateklé nohy, ruce, poslední kilometry jsem chtěla vzdát. Ale jinak jsem nikdy moc nechodila. Jen nějaké ty výlety, ale že bych počítala kilometry nebo zkoumala počet kroků, to ne,“ vzpomíná Irena Kopřivová.

Psí parták

Všechno se to ovšem změnilo jejím odchodem do důchodu. „Uvědomila jsem si, že mám velkou nadváhu a musím něco dělat. Že musím zhubnout a za-

Díky své vášni pro chůzení našla Irena Kopřivová nové přátele a objevila řadu inspirativních a malebných míst.



čít chodit," říká kategoricky. Protože se zná a ví, že by se sama od sebe těžko přinutila, rozhodla se, že si pořídí psa. A to rovnou psa Chodského, který se jí měl stát věrným „chodským“ parťákem. „Věděla jsem, že pes mě chodit donutí. Stejně jsem po něm dlouhá léta toužila, ale manžel říkal, až budeme v důchodu. Jednou jsem takhle domů přivezla štěně a řekla: Hele, co mám," směje se aktivní seniorka svému počínu. A nelituje. Už za pár měsíců shodila první kila. Začínala ale pomalu. Zdravotní stav jí nedovolil ujít najednou víc než dva kilometry. Postupně však procházky prodlužovala, až se dostala na doporučených šest kilometrů denně. „Moje nadváha byla dost vysoká. Ono táhnout to s sebou všechno do kopce byl problém. Nemohla jsem to udýchat," vzpomíná na těžké začátky.

S podporou aplikace

První úspěchy Irenu Kopřivovou ale navnadily a po roce chtěla víc. „Hledala jsem na internetu, jak shodit kila, a vykoukla na mě aplikace OZP Každý krok pomáhá. Tak jsem to rozklikla, zajásala jsem a začala chodit pořádně," říká s tím, jak je to jednoduché. Velmi rychle jí strhla zdravá soutěživost. „Registrovala jsem se v květnu 2023. To znamená, že lidé už měli od začátku roku spoustu kilometrů nachozených, a tak jsem se ocitla na samotném chvostu pelotonu. Ale po šestnácti dnech jsem viděla, že se posouvám. To mě zaujalo, a tím začal můj bláznec, kdy sleduju, jak se posouvám, kolik nachodím kilometrů a ujdou kroků. Došla jsem k tomu, že nestačí jenom čtyřikrát týdně, ale musím jít každý den, abych se posouvala vpřed," usmívá se s tím, že se pro ni chůze stala drogou, jakou-

si zdravou závislostí. „Kolikrát přijdu domů, podívám se do aplikace a zhroutil jsem: Jéžiš, mně ještě chybí kroky. Musím jít, musím ty kroky dát. Tak vezmu psa a mažu.“

Za dohledu lékařů

Deset tisíc kroků nakonec paní Kopřivové nestačilo. Jenomže bolavá kolena jí víc nedovolila. Což ji přimělo požádat ortopeda o kolagenové injekce. Nemůže si je vynachválit. „Zabraly. Už zvládnou i osmnáct, dvacet tisíc kroků na jeden zátaž. Chodí se mi dobře. Sice to bolí, ale můžu jít. Takhle jsem se rozchodila a cítím se fit. Dalo mi to hodně energie," pochvaluje si. Není divu, vždyť zhubla neuvěřitelných 24 kilogramů. Ze 116 se dostala na plus minus 92 kg. A ráda by zhubla ještě víc, ideálně na 85 kg. „Nikdy jsem se vlastně nepřecpávala, ale jedla jsem dost nezdravě. Teď jsem najela na zdravější stravu, ale nic nehrotím," říká.

Zdravotní benefity pro celé tělo

Chůze jí dává opravdu mnoho. Zlepšila se jí cukrovka, snáze se jí dýchá, nohy bolí méně, kopec zvládne bez problémů a jako bonus získala i stejně smýšlející přátele. Začala organizovat výlety s partou chovatelů chodských psů. Dnes stále kouká do mapy, hledá další místa, kam by se mohla vypravit, a loví kroky, kde se dá. Když náhodou nezvládne na procházce svůj limit, chodí po bytě.

„Přijdu domů a zjistím, že jsem nenachodila svůj limit. Do háje, co teď? Přece znovu nevyrazím ven! Tak jsem začala pochodovat po bytě a zjistila jsem, že to jde. Ten potřebný počet kroků jsem schopná nachodit i pouze v bytě," nabádá Irena Kopřivová ostatní, kteří se vymlouvají, že na chůzení

nemají čas. Tady doslova platí, že když se chce, všechno jde.

Kroků budou miliony!

Do chůze zbláznila i své přátele. Jeden, koho se jí nedaří přimět, je manžel. „Zatím chodí jen na procházky se psem. Sice každý den, ale jinak ne. Snažím se ho vytáhnout s sebou, ale nechce. On je čtenářský typ, chodí, protože musí, bere to jako nutnost, aby se hýbal. Jinak pořád čte.“

Jaký má Irena Kopřivová další cíl? „Do roka bych chtěla dát čtyři miliony kroků. Jsem zvědavá, jestli se mi to podaří. Původně jsem sice chtěla pět milionů, jenže jsem zjistila, že by to bylo příliš náročné. A dávat si nereálný cíl by mě bičovalo. Výsledkem by nebylo nadšení, ale stres. Místo toho si říkám, že co bude nad čtyři miliony, to bude skvělé," uzavírá nadšená chodkyně.

KKP aneb Každý krok pomáhá

Pohyb je základním projevem života. A chůze je pro každého člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který nás provází už od dětství. OZP podporuje vaši chuť chodit a starat se tím o svůj zdravý životní styl prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá. Pohodlně si ji stáhnete do svého mobilního telefonu a můžete se zapojit do plnění akčních výzev, dosahovat vlastních i týmových cílů, soutěžit a získávat mimořádný příspěvek kreditů do své VITAKARTY. Stačí se přihlásit na adrese ozp.cz/kkp a poctivě evidovat nachozené kroky.

Uzdravte svůj jídelníček

Abyste byli v kondici vy, je třeba dostat do formy nejprve váš jídelníček. Nemusíte se ale proměnit ve vegana ani zapomenout na sladké. „Jíst zdravě“ je o něčem jiném...

TEXT: Jana Potužníková

Nepočítejte kalorie, ale skládejte tzv. Denní talíř

Když si představíme zdravé jídlo, často mluvíme o tom, kolik má mít kalorií. Jenže zdravě jíst se dá i bez toho. Například tak, že si osvojíte tzv. pravidlo Denního talíře. Co to znamená?

Denní talíř = všechno, co během dne sníte. Polovinu z něj by měla tvořit zelenina, čtvrtinu sacharidy (přílohy) a o zbylou čtvrtinu se podělí bílkoviny a tuky.

Denní talíř vám dovoluje uhlídat zdravé stravování nejen bez počítání kalorií, ale také bez vážení. „A skvělé je, že vám dává také volnost v tom, jak si konkrétní jídlo poskládáte. Myslí i na to, že někdy, třeba na cestách, neseženete čerstvý salát, ale spokojí se s tím, že si pak dáte větší porci zeleniny k večeři. Můžete si s ním dovolit oblíbené těstoviny k obědu, dezert u babičky a k večeři si pro vyváženost dáte jen rybu s kupou grilované zeleniny. Protože víte, že sacharidů už bylo ve špagetách nebo dezertu dost. Díky Dennímu talíři snadno uhlídáte, aby vaše tělo dostávalo opravdu všechny živiny každý den,“ doporučuje Monika Divišová, nutriční terapeutka a koučka z týmu odborníků Restartujem®.

Dejte větší prostor rostlinné stravě

Nemusíte být vegetarián, a přesto bude dobré popřemýšlet, jestli nekonzumujete příliš mnoho masa a masných produktů.

Ano, jsou to bílkoviny. A bílkoviny podporují tvorbu svalů a produkci kolagenu, tedy zdraví kloubního aparátu. Když máme svaly, snáze spalujeme a hubneme, lépe se pohybujeme...

Ale! Každý zdroj bílkovin do těla přináší jiný typ aminokyselin. Pokud jíte jen kuřecí a vepřové maso, dostáváte do těla jen několik druhů aminokyselin. Ale když vedle toho servírujete i hovězí, ryby, tvarohy, sýry, luštěniny a produkty z nich (např. tofu), skládáte kompletní spektrum aminokyselin a dáváte tělu, co potřebuje. Učte se tedy bílkoviny kombinovat. Živočišné i rostlinné. A protože průmyslově zpracovaná strava není nic moc, opouštějte pomalu i uzeniny. Je jedno, jak jsou kvalitní. Pořád v nich kromě masa budou konzervanty, dusitany, sůl... A jak se dočtete dále, tomu je lépe se vyhnout. (Nemluvě o tom, že rostlinné bílkoviny jsou levnější, pro mnoho lidí lépe stravitelné a ekologičtější.)

Sledujte původ potravin a přednost dávejte těm lokálním

Exotické ovoce z Ekvádoru, koření z Indie, vyzrálé argentinské hovězí a ryby přímo z Aljašky. I když by takový jídelníček dostal body za pestrost, prohrává v otázkách lokálnosti. A přitom právě jídelníček poskládaný hlavně z toho, co roste, pěstuje se nebo chová ve vaší blízkosti, je zdravější. Jak to?

CHUŤ JAKO ZE ZAHŘÁDKY

Jakmile nakupujete od místních farmářů, dostáváte tu nejchutnější zeleninu i ovoce. Sklízí se totiž opravdu až ve chvíli, kdy dozraje. V plné chuti, v plné barvě. Od jablek, přes brambory, až po rajčata. Zásilka banánů z Bolívie je oproti tomu plná plodů nezralých, které se navíc před cestou konzervují a ošetřují a do sladkosti to dotáhnou až v regálech prodejen.

ZARUČENÁ ČERSTVOST

Co vám nabídne farmář pár kilometrů za městem, bylo ještě před chvílí v zemi, na stromě, keři anebo na pastvě. A co je čerstvé, je také doslova nabitě vitamíny nebo minerálními látkami. U surovin z dovozu ale o čerstvosti nemůže být ani řeč. Snad možná vyjma mořských ryb a plodů, které se šokově mrazí hned po vylovení a jsou díky tomu schopné i k nám dorazit absolutně čerstvé.

(TAKŘKA) BEZ CHEMIE!

Než se jakákoliv sklizeň vydá na cestu, musí se ošetřit před plísněmi i parazity, pro dozrávání, konzervaci. Právě třeba ty banány... Cestují v kontejnerech se speciálně upraveným vzduchem doplněným o oxid dusíku a etylen. A pak vedle nich postavte košík čerstvě natrhaných jahod ze samosběru... Co se vám zdá lákavější a zdravější?

Navíc, u lokálních pěstitelů a chovatelů snadno zjistíte, jak se starají o půdu, krmiva, jestli akcentují ekologické přípravky... A když si navíc budete vybírat místní bio farmáře, pak (právě díky nižšímu obsahu hnojiv a chemie) snížíte také riziko výskytu potravinových alergií a intolerancí.

PŮVODNÍ ODRŮDY A PŘIROZENÁ SEZÓNOST

Pokud jde o zemědělce, lokální a bio producenti často oživují pomalu zapomínané

Co zdravé není? Podléhat stále novým trendům!

Keto, paleo, raw, vegetariánské pokrmy... Každou chvíli přiletí nějaký trend a vy jej bezhlavě zkoušíte, protože se o něm píše, že bude zdravý? Nejprve je nutné zase zjistit, jestli bude zdravý právě pro vás. V kontextu toho, jak potřebujete, aby následně fungovalo vaše tělo. Individualita, individualita a zase ta individualita. Plus zdravý selský rozum. To je vlastně všechno.

Co je to vůbec zdravé jídlo?

Jsou zdravé potraviny výhradně ty, které si sami vypěstujete, nebo koupíme na farmářském trhu s označením bio? Nebo mají pravdu makrobiotici? A co vegani, kteří tvrdí, jak se cítí skvěle, když nepoznou nic z toho, co se jen otřelo o zvíře? Nebo mají zdravější stravu milovníci raw, kteří nejedí tepelně upravované potraviny?

Vlastně je to úplně jinak. To, co je zdravé, je jednak většinou úplně obyčejné. Je to něco, co bývalo normální, dokud nám výrobci potravin a doplňků a všeho možného nezačali zdraví a zdravé potraviny předkládat jako něco mimořádného, za co je potřeba připlácet.

A také platí, že to, co je zdravé pro jednoho, nemusí prospívat zdraví toho druhého. Tedy zdraví prospěšné jsou základní potraviny pro každého jinak. Člověk s alergií na kravské mléko neocení doporučené jogurty, stejně jako vegetarián nepůjde pro bílkoviny do masny.

I když každého k jeho volbě motivuje něco jiného, zdravé jídlo je jednou provždy individuální záležitost, která se odvíjí od konkrétního člověka, jeho způsobu života, jeho psychiky a dalších věcí. Poslední dobou se díváme jen na složení jídla, jenže stejně důležité je, v jakém čase, kolikrát do týdne, co za práci děláte, jak moc se hýbete a hlavně, jaké reakce očekáváte od svého těla po snědení určitého jídla. Což nás vede zpátky k tzv. intuitivnímu stravování.

původní odrůdy. Navíc vám kromě druhové pestrosti nabídnou také tu sezónní. A i ji ocení vaše tělo – zvyklé po staletí reagovat na změny ročních období a s nimi spojené sezónní suroviny.

Clean Eating: Začněte jíst čistě

Ke zdraví prospěšným se určitě řadí koncept čistého stravování (clean eating). Tedy volba jídel, která se vyhnula průmyslovému zpracování nebo jsou z čistých, nezpracovaných surovin. I když trendy už dlouho velí dívat se na původ potravin i jejich složení, pořád ještě málo přemýšlíme o tom, co všechno pro tělo znamená, když konzumujeme procesované, průmyslově vyráběné jídlo. Protože toho dnes jíme extrémní množství. A spolu s ním i spoustu cukru, soli, konzervantů, emulgátorů, stabilizátorů a jiných chemických aditiv. Zapomenout nesmíme ani na umělá barviva, sladidla a dochucovadla, která v malém množství možná neškodí, ale pokud je jíte několikrát denně, dáváte tělu místo prospěšného jídla plného živin neprospěšnou chemii. Proto se typický jídelníček západního světa plný rafinovaných obilovin, sladkých nápojů a procesovaného jídla považuje za příčinu vzniku srdečních onemocnění, cukrovky, obezity a některých druhů rakoviny. Průmyslově zpracovávané jídlo je zkrátka z hlediska výživy značně neefektivní. Způsobuje pouze nárůst váhy a zároveň pokles naší energie.

Naproti tomu čisté potraviny mají řadu benefitů. Když začnete jíst čistě, můžete čekat úbytek kilogramů (přestože budete pravděpodobně jíst víc než předtím), hezčí pleť a lepší kvalitu vlasů. Budete se cítit silnější, mít víc energie a lépe spát. V poslední době se tento způsob stravování spojuje také se zlepšením trávení, snížením krevního tlaku a hladiny cholesterolu v krvi, i s lepší psychickou kondicí. Protože čisté potraviny obsahují více živin, jejich zpracování v těle probíhá déle, což znamená, že se budete cítit déle sytí. A dokážou zmírnit také vaši alergii nebo přecitlivělost.

Ponechte si sladké, ale krot'te krevní cukr

Jestli míváme s něčím problém, tak s momentem, kdy se musíme vzdát sladkého. Naučili jsme se totiž, že sladké = špatné. Ale není to nutně pravda. Pokud

nám má být dobře, sladkou chuť asi nevymažeme. Jsme na ni zvyklí už od narození, díky nasládlé chuti mateřského mléka v nás automaticky vyvolává určitý pocit bezpečí. Je to také nejvíc ukotvená chuť, protože je tou úplně první, se kterou se setkáme. Potíž je pak ale hlavně v tom, v jaké formě si sladkost do života přivádíme.

Volíme totiž většinou rychlé cukry z průmyslově zpracovaných potravin, které obsahují jen prázdné kalorie (a k tomu záplavu aditiv a konzervantů), a navíc prudce mávají hladinou krevního cukru. Už víme, že průmyslově zpracované jídlo není k ničemu dobré. Ale průmyslově zpracované, a k tomu plné rychlých cukrů, je ještě mnohem horší. Jakmile sníte obyčejnou, levnou sušenku, slinivka musí vyloučit velké množství hormonu inzulinu, aby odstranila cukry z krve. Protože jejich hladina v této formě doslova vystřelí do vesmíru. A pokud je takových cukrů ve stravě hodně, nedokáže je organismus přeměnit v energii, ale ukládá je do tukových zásob – ve formě podkožního i viscerálního tuku, který obaluje orgány v oblasti břicha a je z dlouhodobého hlediska velmi rizikový pro vaše zdraví. Nebezpečím je také tzv. inzulinová rezistence. Protože tělo neustále vystavované velkému množství rychlých cukrů nakonec rezignuje, přestane reagovat na stále větší poptávku po inzulinu... a přichází rizika jako cukrovka, metabolický syndrom a podobně.

Jestli chcete sladké, pak nutriční terapeutka a koučka Monika Divišová doporučuje:

- Chystejte si domácí dezerty: klasickou mouku nahradte nejen celozrnnou, ale také třeba mandlovou nebo z kešu oříšků. Dodají méně sacharidů a více bílkovin. Dezerty pak budou výživnější a nerozhoupou krevní cukr. Při zemi ho umí držet právě dostatek bílkovin.
- Ze stejného důvodu do těsta místo části mouky přidejte práškový protein. Už existují i speciální proteiny na pečení, které navíc zaručují nadýchanost těsta.
- „Oblékněte“ sacharidy – když třeba na návštěvě dostanete koláč, řekněte si k němu o pár lžic bílého jogurtu. Znovu tak přijmete bílkoviny a udržíte krevní cukr v klidu.
- Přimíchejte do těsta psyllium. To je pro změnu vláknina, která zpomalí nástup cukru do krve.
- Zahodte cukr, i ten třtinový, a objevujte erythritol nebo stévíi a čekankový sirup. Všechno jsou to sladidla takřka bez kalorií, nemají vliv na krevní cukr, a přesto chutnají sladce!
- Naučte se o sladkém přemýšlet jako o požitku, nikoliv jako o jídle. A připomínejte si, že požitku stačí člověku mnohem méně než jídla samotného.



Tip navíc:

Pokud po sladkém saháte, když máte vlčí hlad, mějte u sebe pořád oříšky (nikoliv buráky!). A doma si raději než pro tatrunku dojděte do lednice pro kousek sýru. Pro cokoliv, co má blíž k bílkovinám.

Vnímejte své tělo a jezte intuitivně

Znáte tzv. intuitivní stravování? Vede vás k tomu, abyste jedli, co je pro vás nejlepší. Ale pozor! To neznamená, že si intuitivně dáte svíčkovou, když na ni máte chuť. Jde o to, znát skutečné potřeby svého těla a umět jim vyhovět správně zvoleným jídlem. Jak se něco takového můžete naučit?

Ve spojení s tělem i emocemi. Abyste s intuitivním stravováním mohli začít, potřebujete být doslova ve spojení se svými emocemi a umět slyšet svoje tělo. A podle něj se řídit. „Jenže k tomu nejsme vedení. Nevnímáme svou intuici, nevěříme na šestý smysl nebo na to, že chuť na konkrétní jídlo nám tělo vysílá signál k tomu, že ho potřebuje,“ popisuje nutriční terapeutka a koučka Monika Divišová. Učte se tedy vnímat své tělo. Zastavujte se během dne, všimněte si, jak se cítíte, co ho kde bolí, v jakých místech je napětí, co jej pomáhá uvolnit. A pomalu svou pozornost směřujte i k tomu, jak se cítíte po jídle, před ním, během něj...

Psychický vs. fyzický hlad. Učte se rozlišovat psychický a fyzický hlad. Ten psychický vás nutí jíst pod vlivem emocí, zajídat smutek, neúspěch... S potřebami těla nesouvisí. Abyste je naplnili, musíte umět vnímat hlad fyzický. A to se dá naučit. Stačí se před každým nutkáním jíst zastavit a ptát se sám/sama sebe, proč zase stojíte před lednicí. Máte hlad? Jste nervózní? Odkládáte práci a jídlo by posloužilo jako prostředek prokrastinace? Nebo padáte únavou a místo spánku chcete sáhnout po jídle coby energii? Najíst se pak dává smysl jen u fyzického hladu. S nervozitou se jděte projít a s únavou zamiřte do postele.

Už mám dost! Díky pečlivějšímu vnímání potřeb svého těla budete brzy umět také včas říct „dost, už víc nechci“. Tohle skvěle umí děti. Pokaždé, když nás rozzlobí, že nedojí dvě lžičce polévky, vlastně jen říkají STOP, protože mají plné břicho. Stačí se jimi inspirovat.

Na stolování záleží. Jde i o to, JAK jíte. Jestli uzobáváte u linky z hrnce a vnímáte u toho seriál v televizi, nebo jestli si nazdobíte talíř, který pak v klidu sníte u stolu s těmi, které milujete... To první je



Jak na vnímání fyzického těla?

Pořád říkáme, že se to naučíte. Ale JAK!? Vlastně je to snadné. Potřebujete přestat ignorovat třeba kručení břicha, když máte hlad. Dlouho ignorovaný hlad má pak i jiné, výraznější projevy. Může se vám motat, nebo vás bolet hlava. Můžete mít až pocit na zvracení, cítit se podráždění, zpomalení, roztěkaní. Může vám být zima! Sledujte to, klidně si zapisujte, co a kdy v souvislosti s jídlem cítíte, a učte se na tom. A mimochodem, čím víc nezdravých věcí jíte, tím je větší pravděpodobnost, že jíte na základě psychického hladu, nikoliv fyzického. Protože tělo nemá důvod říkat si o něco, co mu škodí.

oobývání se, to druhé vědomé stravování. A platí, že i kdybyste u té televize jedli vynikající zeleninový salát, nepozornost při jeho konzumaci srazí jeho zdravý potenciál.

Konec „špatného“ a „dobrého“. jídla „V neposlední řadě je důležité pochopit, že jídlo není špatné a dobré. Intuitivní stravování není postaveno na zákazech, ale na snaze o harmonii. A na respektu k vlastnímu tělu,“ vysvětluje Monika Divišová. Právě tím, že tělo nepřejíte, ani nenecháte hladovět, že mu při nervozitě „nezacpete pusu“ sladkým, ale nejprve se zklidníte a až potom se rozhodnete, jestli máte opravdu hlad... Tím dáváte najevo spoustu sebeúcty. A přinesete si do života i hodně uvolnění. Protože se obejdete bez zákazů, tedy bez diet. „Čím víc je v jídle toho, co musím nebo nesmím, tím méně se nám do toho správného chce. Není potřeba si něco zakazovat, ale vnímat, jak je vašemu tělu. Pálí vás po sladkých koblihách žába? Pak přece není důvod po nich sáhnout i podruhé, ale najít si cestu ke sladkému jinde a jinak,“ doporučuje Monika Divišová. (TIPY na to, jak uzdravit i mlsání, najdete na předchozí straně.) A když se přestanete jídlem stresovat

a dokola řešit diety, znamená to nižší hladinu stresových hormonů, jako jsou kortizol a adrenalin, což vede k lepšímu pálení tuků. Takže sice bez diet, ale i tak máte s intuitivním stravováním větší šanci hubnout!

Zpomalení. No a pokud máte vnímat sami sebe, musíte si na to nejdřív udělat čas. Intuitivní stravování také znamená, že zpomalíte. Uděláte si čas na pomalý oběd i objevování toho, kdy už máte opravdu dost. Bez hltání a spěchu narazíte na tyto hranice už s mnohem menším množstvím jídla. Protože nebudete „jíst očima“, ale opravdu jen do chvíle, kdy potrvá hlad.

DOBROTY *ze zahrádky*

Kdy jindy si užít sklizeň z lesa i ze zahrádky, než právě o prázdninách? Stačí vyběhnout ven, natrhat a rovnou něco upéct nebo uvařit. My jsme pro vás tentokrát připravili ovocné varianty zdravých dobrot.

TEXT: Petra Lamschová, Foto: archiv CNC

**Tip:**

Ostružiny můžete nahradit malinami, jahodami nebo rybízem.

Dodržujete pravidla zdravého životního stylu, možná se dokonce snažíte zhubnout a myslíte si, že dobrotám se musíte v létě úplně vyhnout? Omyl! Jen je třeba vybírat s rozmyslem. Naprosto ideálním letním mlsáním je ovoce. A přestože ani my vám nedoporučíme konzumovat všechny druhy na kila, je přece jen pořád lepší dopřát si sladké letní dobroty ze zahrádky než z chladicích boxů tolik lákajících cukráren. Chceme vám ukázat, že zdravé dobroty si můžete vyrobit sami doma. A dokážeme vám to na třech moučnicích, které voní létem, lehkostí a hodí se díky vhodným ingrediencím i do zdravého životního stylu. Protože ten je především o vyváženosti... Proto pak ani sebelepší koláč nekonzumujte ve velkém, ale po malých porcích. Uzavřete sami se sebou dohodu, že sladké není jídlo, pouze malá radost ke kávě. A když už si k ní budete něco péct, můžete rovnou promyslet těsto plné bílkovin. Z tvarohu, kefíru? A pak si i k dezertu dejte pár lžiček bílého jogurtu. Udržíte tak klidnou hladinu glukózy v krvi.

Které letní ovoce je nejdietnější?

100 g	kcal
broskve	41
citrony	23
hrozny	61
hrušky	51
jahody	36
meruňky	43
maliny	30
rybíz	56
třešně	54
višně	59



Ostružinové muffiny

INGREDIENCE NA 15 KS:

- 1,5 hrnku špaldové mouky
- 4 banány
- 0,5 hrnku javorového sirupu
- 0,5 hrnku mandlového mléka
- 1/3 hrnku řepkového oleje
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli
- ostružiny podle libosti
- jogurt na ozdobu
- mandlové plátky na ozdobu

V misce rozmačkáme banány (pokud nechcete mít velké kusy, můžete je nastrouhat na hrubém struhadle). Přidáme mouku, javorový sirup, prášek do pečiva, špetku soli a promícháme. Vlijeme olej, promícháme a vmícháme mléko. Pak do těsta přidáme část ostružin a mandlových plátků. Těstem plníme košíčky nebo formy na muffiny tak, aby byly naplněné ze 3/4. Pečeme 20–25 minut ve středně vyhřáté troubě, ideálně na 180 stupňů. Poté ozdobíme bílým jogurtem, čerstvými ostružinami a mandlovými plátky.

Malinový koláč

INGREDIENCE:

- 2 kelímky plnotučného bílého jogurtu
- 1,5 kelímku polohrubé špaldové mouky
- 1 kelímek třtinového cukru
- 1 vejce
- 200 g malin nebo červeného rybízu
- 1 prášek do pečiva

Jogurt smícháme s cukrem, moukou, práškem do pečiva a poté přidáme vejíčko. Umícháme lehké, hladké těsto, které nalijeme do vymazané a vysypané koláčové formy. (Můžeme použít také plech – koláč bude o něco tenčí, ale přesto chutný.) Poklademe umytým a okapaným ovocem a pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 25 minut.



Meruňkový chlebíček

INGREDIENCE:

- 300 g kokosové mouky
- 100 g třtinového cukru
- 50 g rozemletých mandlí
- 200 ml řepkového oleje
- 1 prášek do pečiva
- 250 ml kokosového mléka
- 3 vejce
- 2 lžíce ovesných vloček
- 2 lžíce strouhaného kokosu
- 1 vanilkový cukr
- 200 g meruněk

Cukr smícháme se žloutky a olejem a vymícháme do hladké hmoty. Přidáme mouku smíchanou s kypřicím práškem a mleté mandle a promícháme. Pak přilijeme mléko a sníh, který jsme ušlehali z bílků. Nakonec do těsta přidáme na kousky nakrájené a vypeckované meruňky. Promícháme a vlijeme do vymazané a kokosovou moukou vysypané formy na chlebíček. (Buď do jedné velké, nebo do dvou menších.) Na závěr poklademe půlkami či měsíčky meruněk a posypeme kokosem a ovesnými vločkami. Dáme péct při 180 stupních asi na 25–30 minut. (Čím větší a hlubší forma, tím delší doba pečení.)

Malinový koláč

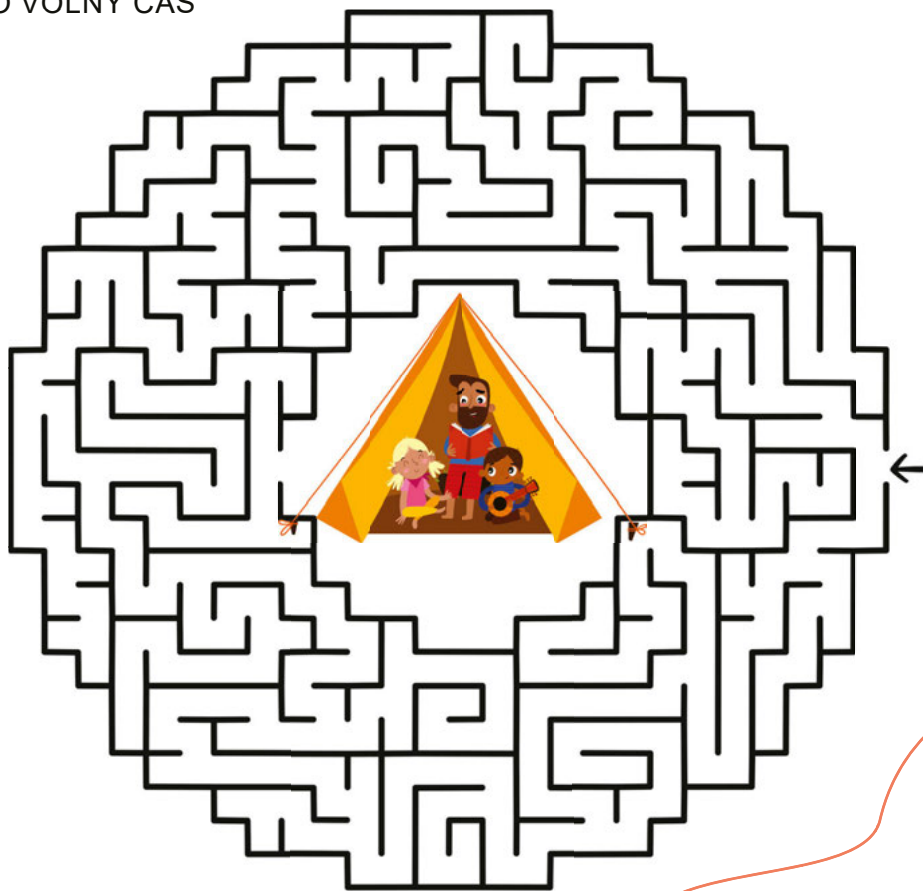
Tip: Těsto můžete posypat plátky mandlí a třeba i lehce ovesnými vločkami nebo strouhaným kokosem.



Tip: Tento chlebíček můžete udělat také s broskvemi nebo rybízem.

Meruňkový **chlebíček**





Uf a Ňuf chtějí přespát s táborníky ve stanu. Ale kudy se k nim dostanou?



Spočítej zvířátka a výsledky zapiš do tabulky!

Najdi 10 rozdílů!



	?		?		?		?
	?		?		?		?
	?		?		?		?


Na obrázku se schovává 10 táborníků. Najdeš je?



Děti na táboře ulovily ryby, ale racek jim je krade z kbelíků. Kolik ryb dětem zůstane?

10 - 5 = ? 

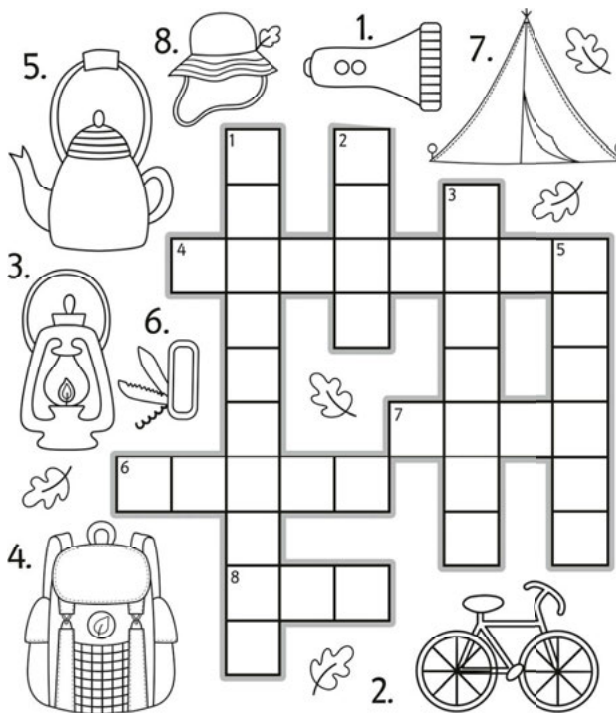
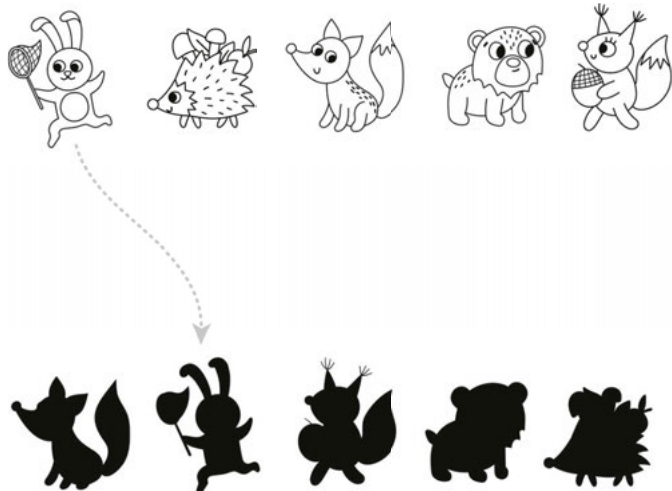
8 - 6 = ? 

9 - 4 = ? 

7 - 1 = ? 

Doplň názvy obrázků v angličtině. Pokud některý neznáš, obrať časopis vzhůru nohama!

Najdi lesním zvířátkům jejich stíny!



1. Flashlight 2. Bike 3. Lantern 4. Backpack 5. Kettle 6. Knife 7. Tent 8. Hat

Karel Čapek: „Představte si to ticho, ...“

POMŮCKA: ADA, BOLID, HD, ICE, IRL, KIN, POA	VEDLEJŠÍ PRACOVNÍ POMĚR ZKR.	MPZ IRSKA	1. DÍL TAJENKY	OPUŠTĚN		PEVNÝ DISK ANGL. ZKR.	PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY	PROTI- SMYSLNÝ VÝROK	NEUMĚLE SESTAVIT
LEŠTIDLO NA BOTY HOVOROVÉ						CITOSLOVCE SKOKU			
VELKÁ RÁNA EXPRES.						ČITO- SLOVCE CHNĀPNUTÍ VESNICE			
MALÁ PEŘINA DO KOČÁRKU						DRUH PAPOUŠKA TLAK KRVĚ ZKR.			
	ÚŘAD PRÁCE ZKR.	NADOUVAT SE VŮNĚ VINA							
SNIŽENÍ POČTU						ZNAČKA DECILITRU JEMNÝ NĀDECH			
ZÁRODEK ŽÁBY						LIPNICE BOTAN. STRNUTÍ ŠÍJE			
	ZN. KANCEL. POTŘEB ZN. MILI- SEKUNDY					PSANÝ ZÁZNAM ŠOSATÝ KABÁT			
VČELÍ PRODUKT					SLŮVKO POLITOVÁNÍ NE TAK NAHORE		CESTOVNÍ KANCELÁŘ ZKR.	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	
NAŘÍKAT						ZNAČKA CENTILITRU ZESÍLENÝ ZĀPOR			
	SVOBODNÍK ZKR.	DĚTSKÁ BĀSNIČKA NEPODVO- LUJÍCÍ SE							
ZREDUKO- VANÉ							2. DÍL TAJENKY	NASÁVAT DO PLIC	
VĚK SLOVENSKY				ZDE SLANÁ POTRAVA ZVĚŘE		TELEVIZE ZKR. ŘÍMSKÝCH 6			
ZTRÁTA KOVU OKYSLI- ČENÍM					POKUŠENÍ OBYVATEL DĀNSKA				
JASNÝ METEOR						LED ANGLICKY KREMAČE			
	VZEŽŘENÍ MADRIDSKÝ FOTBALOVÝ KLUB					POVZDECH JINAM NĀREČ.			
SPOLEČEN- STVÍ HMYZU				ZNAČKA PC MONITORŮ NA CO					
CIZÍ ŽENSKÉ JMĚNO				ZLOST INICIĀLY HEREČKY ISSOVÉ					
ČESKÁ ZPĚVĀČKA						PLANETKA			
ZESÍLENÝ POPĚVEK			NEBO KNIZNĚ			VLASTNIT			

SUDOKU

lehké

1					4	3		7
	6		7		2		5	
8			6					
6	3					7	2	
				6				
	5	2					9	1
					9			6
	8		1	7		3		
7		3	8					4

střední

							8	
	7	9			2		6	3
	2		6		5			4
6							9	
			2	7				
	9							1
8			5		4		3	
7	1		8			4	2	
	5							

těžké

			6			7	4	3
				8			2	
						9		
	8				7			4
	3		8	9	4		1	
6			2					3
		2						
	9			5				
3	5	7			6			

Irské přísloví: „Nevylévej špinavou vodu, dokud sis...“

SUDOKU

lehké

8			6			3	2	
		2		8		9		
					1			7
5		4					9	
	6		5		8		7	
	1					8		5
4			9					
		8		1		2		
	3	6			7			4

střední

9	6			1			8	
				8			6	3
	8		3					5
						3	7	
			2		4			
	7	8						
8					9		4	
	5	9		6				
	4			5			9	7

těžké

			1			9	5	
	3				9			
				4				
	5	8				7		6
		2	8		1	4		
4		6				8	2	
				2				
			7				3	
	9	4			5			

POMŮCKA: EA, SKONTR. UAZ, YUKON	VAZAL	KMENY SLOVEN.	LÉK PROTI RYMÉ	VNADNÁ ČÁST ŽENSKÉHO TĚLA		PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA ZKR.	RANNÍ VLÁHA	PATŘÍCÍ IVĚ	CHYBOVAT
MINISTER. PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ZKR.					PRVNÍ HOUSLE CHUDOKREV- NÝ ČLOVĚK				
OBSAHUJÍCÍ ANANAS									
1. DÍL TAJENKY									
	KULTURNÍ DŮM ZKR.	PŘEDLOŽKA VYBOUCH- NOUT				ČÁSTICE KOLOS			
ČESKÝ VÝROBCE KERAMIKY						OTEC ZASTAR. OSOBNÍ ZÁJMEMO			
ŘÍMSKÝCH 511				ZKRATKA ZAHRAANIČNÍ POČÍTAČOVÉ FIRMY			KONTROLA POKLADNY	ČPÁVEK	
	INICIÁLY BAVIČE NOVOTNĚHO AUTOBUS			HLODAVEC					
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO						ZNAČKA KILOMETRU			
ZNAČKA MOLYBDENU						OZNAČENÍ MOUKY			
NÁRODNÍ DIVADLO ZKR.						OZNAČENÍ ANONYMA			
JUPITERŮV MĚSÍC						ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE KRKY			
INICIÁLY LITERÁTA VÁCLAVKA			ZATÁČKA		2. DÍL TAJENKY	ZÁBAVNÁ ČINNOST ZESÍLENÝ ZÁPOR			
ZNAČKA RUSKÉHO AUTA				OBILNINA					
ČÍSLOVKA ŘADOVÁ ŽEN. ROD				OBYVATEL INDIE AMERICKÁ ŘEKA			JEMNÉ LNĚNÉ PLÁTNO	POTRAVINÍ DANĚ	
	ZATNUTÍ ZUBŮ	MINERÁLNÍ VODA ČÁST KOSTRY							
SPOJENÍ VLÁKEN KROUČENÍM						AUTOMOTO- KLUB ZKR. LÉK. POSUD. KOMISE			
NEBEZPEČ- NÝ OBILNÍ PLEVEL						INIC. HERCE CUPÁKA SUMERSKÝ BŮH VOD			
ÚSTUP									
PLÁTĚNÉ OBYDLÍ					POSTAVA ZE ŠVĚJKA				





10 důvodů, proč být klientem OZP

1. **Klientská aplikace VITAKARTA**

VITAKARTA je nabitá funkcionalitami a s její pomocí si s OZP vyřídíte prakticky cokoli, kdykoli a odkudkoli už od 15 let věku. Po pouhém vyfocení účtenky můžete čerpat některý z příspěvků.

2. **Více než 40 benefitů**

Benefitní programy jsou plné příspěvků pro všechny věkové skupiny. OZP vás tak podporuje v prevenci závažných onemocnění a zdravém životním stylu.

3. **Asistenční služba**

Živí operátoři vám pomůžou každý pracovní den najít lékaře nebo objednat na vyšetření. Online můžete požádat o konzultaci s praktičkem nebo ambulantním specialistou.

4. **Odměňování za prevenci**

Prostřednictvím kreditů na „osobním účtu“ ve VITAKARTĚ vás OZP odměňuje za zodpovědný přístup ke zdraví, absolvování preventivních vyšetření, pohyb, dárcovství atd.

5. **Online komunikace**

S OZP můžete komunikovat pohodlně odkudkoli prostřednictvím VITAKARTY a dalších online kanálů: e-mailu, elektronické podatelny, sociálních sítí...

6. **Kontrola vykázané péče**

Prostřednictvím aplikace VITAKARTA máte perfektní přehled o zdravotní péči vykázané na vaše rodné číslo. Můžete ji zkontrolovat, schválit a my vás za to odměníme kredity.

7. **Ověřování lékových interakcí**

Díky online funkcionalitě ve VITAKARTĚ si jako jediní můžete kdykoli ověřit možné interakce vašich léků s jinými léčivými přípravky, potravinami a nápoji.

8. **Laboratorní výsledky v mobilu**

Unikátní funkce, kterou jinde nenajdete. Díky spolupráci OZP s velkými sítěmi laboratoří máte ve VITAKARTĚ náhled laboratorních vyšetření, můžete je ukázat nebo přeposlat dalšímu lékaři.

9. **Pobočky po celé ČR**

OZP je vám blízko ve všech krajích ČR. Pokud vám nevyhovuje online komunikace, můžete navštívit kteroukoli z poboček nebo expozitur.

10. **Výhodné pojištění**

Ve spolupráci s dceřinou společností OZP, pojišťovnou Vitalitas, mohou všichni pojištěnci čerpat cestovni a úrazové pojištění Vitalitas se slevou, nebo úrazové pojištění novorozenců do jednoho roku dokonce zdarma.

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

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

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

OZP je oprávněna využít Vaše jméno, příjmení, adresu a elektronické kontaktní údaje za účelem 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 případně nabídce svých akcí na podporu zdraví lékařům a zaměstnavatelům. Stejně tak z důvodu oprávněného zájmu na ochranu Vašich osobních údajů proti zneužití Vás OZP požádá o provedení monitorovaného verifikačního hovoru výhradně za účelem potvrzení Vašeho zájmu o změnu zdravotní pojišťovny.

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

V souladu s článkem 6 odst. 1. písm. a) nařízení můžete níže udělit svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení, adresa a elektronické kontaktní údaje za účelem 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**).



**ABYSTE MOHLI
DÁT MIMINKU VÍC
NEŽ JEN LÁSKU**

Miminko je radost.
Aby byla větší,
přispějeme vám až **6 000 Kč.**



AŽ JE VAŠÍ JEDINOU STAROSTÍ CHYTÁNÍ BRONZU

Zajistěte pro svoji rodinu
bezpečnou dovolenou
s cestovním pojištěním
Vitalitas se slevou.