

miř BONUS

podzim / 2024

IVF

CO DĚLAT,
KDYŽ MÁTE
PROBLÉMY
S POČETÍM

*Monika
Absolonová*

MÁM RÁDA
TICHO

Na co
mají
SENIORI
nárok?

Diagnóza:
**Zapomenuté
nemoci**

Vrátí se záškrť,
spalničky
nebo černý
kašel?

DIGITALIZACE

USNADNÍ ŽIVOT ČESKÝM PACIENTŮM?

CO VŠECHNO SE ZMĚNÍ, AŽ PŘESTANEME OBÍHAT ORDINACE S PAPIŘY
V RUCE A LÉKAŘI BUDOU MÍT VŠE VE SVÝCH POČÍTAČÍCH?



**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,

dostává se k vám nové číslo časopisu BONUS. Přehoupli jsme se do druhé poloviny roku, hlavní doba dovolených skončila, a jak říkával jeden můj kolega už o Velikonocích:

„Za chvíli tady máme Vánoce“. Ale do té doby nás všechny čeká ještě řada událostí, povinností a zážitků. Jak vás, čtenáře, tak nás, zdravotní pojišťovny.

Pro nás bude důležité, v jaké výši budeme lékařům příští rok hradit zdravotní služby, které vám, našim pojištěncům, poskytují.

Ve zdravotnictví máme totiž jedinou jistotu: peněz nebude mít nikdy dost, protože jich dokáže spotřebovat jakékoliv množství. Nejspíš řadu z vás napadlo jednoduché „řešení“ – snížíme počet zdravotních pojišťoven, nebo je úplně zrušíme, a bude dost peněz na všechno. Když si ale uvědomíme, že například v loňském roce spotřebovaly pojišťovny na veškerý svůj provoz pouze 2,3 % vybraného pojistného, je zřejmé, že nejenom z tohoto důvodu rušení pojišťoven řešením není. Navíc samotné navýšování výdajů neznamená automatické zvýšení kvality a dostupnosti zdravotních služeb. O tom jsme se měli možnost přesvědčit v posledních letech, kdy došlo k dramatickému nárůstu úhrad, vysoko nad míru inflace. Můžeme proto jen doufat, že podobnou chybu letos ministerstvo zdravotnictví neudělá.

Ke zvýšení efektivity českého zdravotnictví může pomoci jeho postupná digitalizace. Náhrada papírové dokumentace elektronickou, sdílení výsledků vyšetření mezi lékaři, omezení zbytečných a duplicitních vyšetření... Doporučuji přečíst si rozhovor s ředitelem Národního centra elektronického zdravotnictví Petrem Foltýnem na straně 16 v tomto čísle BONUSU.

V září pak také skončí období, ve kterém se můžete rozhodnout pro změnu zdravotní pojišťovny od nového roku, pokud ještě nejste naším pojištěncem. Jestliže vás oslovují třeba unikátní služby, které v OZP nabízíme (zajištění objednání k lékaři, automatická kontrola lékových interakcí, přístup k laboratorním výsledkům, možnost spolurozhodovat o výši úhrady pro vašeho lékaře, široká nabídka preventivních programů a spousta dalších), budu moc rád, když rozšíříte řady našich pojištěnců.

možnost spolurozhodovat o výši úhrady pro vašeho lékaře, široká nabídka preventivních programů a spousta dalších), budu moc rád, když rozšíříte řady našich pojištěnců.

Děkuji, že v péči o své zdraví důvěřujete zdravotní pojišťovně OZP, a přeji vám příjemné čtení



Ing. Radovan Kouřil,
generální ředitel OZP

Speciální tipy generálního ředitele:

Kam vyrazit

Jako rodák a patriot doporučuji Dolní oblast Vítkovice. Jedná se o unikátní soubor tří na sebe navazujících celků – černouhelného dolu, koksovny a vysokých pecí, kterému se někdy říká Ostravské Hradčany.

Doporučuji

Při návštěvě Dolních Vítkovic pamatujte i na věž Tower Bolt, kterou otevíral legendární sprinter Usain Bolt. Nahoře je prima kavárna s úžasným výhledem na Vítkovice a celou Ostravu.

Tip

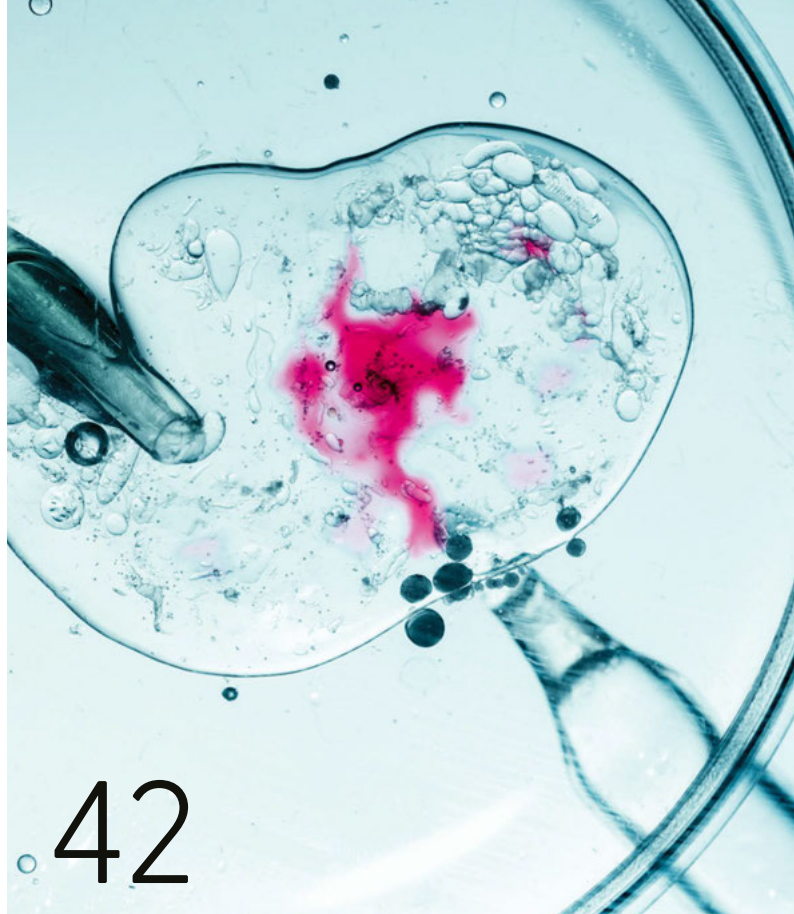
Podívejte se do své VITAKARTY, nemáte tam náhodou nějaké nevyčerpané kredity? Pokud ano, využijte je. Ze široké nabídky možností čerpání si jistě vyberete.



obsah

- 6 Novinky v OZP**
- 8 Kalendář**
Podzimní významné dny
- 10 Rozhovor s Monikou Absolonovou**
„V životě je pro mě důležité sdílení,“ říká
- 16 Hlavní téma**
Usnadní digitalizace život všem pacientům?
- 20 OZP nabízí**
Užitečné funkce VITAKARTY
- 24 Zakladatelé OZP**
ČSOB podporuje rovné příležitosti
- 26 My z OZP**
MUDr. Jana Ježková: „Ráda pomáhám lidem“
- 30 Benefit**
Vyberte si 3 formy příspěvků
- 32 Děti**
Nemocné dítě: co zvládnete doma a kdy navštívit lékaře?
- 36 Očkování**
Podzim ve zdraví? Očkujte se!
- 38 Diagnóza**
Zapomenuté nemoci opět na scéně
- 42 Mateřství**
Jak se léčí neplodnost
- 46 Zakladatelé OZP**
Komerční banka: I v práci se musíte cítit dobře
- 48 O čem se mluví**
Užíváte léky správně?
- 50 Prevence**
Rakovina prsu: klíčové je přijít včas
- 54 Zaměřeno na muže**
Víte, co je to andropauza?
- 56 Zaměřeno na ženy**
Menopauza v pohodě
- 58 Aktivní senior**
 - Proč jet do lázní?
 - Pomůcky pro snazší život





- 62 Psychická pohoda**
Vyladte své vnitřní hodiny
- 66 V pohybu**
Jóga v kanceláři
- 68 Fenomén**
Otužování:
už jste ho zkusili?
- 70 Zakladatelé OZP**
Česká spořitelna: Stojíme
o spokojenost klientů
- 72 Zdravé cestování**
Zažijte podzim v Trentinu
- 76 Auto moto**
Za volant jen s dobrým
zrakem!
- 78 Každý krok pomáhá**
Obujte se do chůze i vy!

- 80 Klienti OZP**
Lenka Šillová: Čím vyšší
hory, tím lépe
- 82 Zakladatelé OZP**
Generali Česká pojišťovna:
handicap je výzva, kterou
lze překonat
- 84 Zdravé jídlo**
6 tipů, jak podpořit imunitu
(nejen) jídlem
- 88 Recepty**
Barevná fantazie
- 92 Pro volný čas**
Zábava pro děti i dospělé
- 96 Příhláška OZP**
10 důvodů, proč být
klientem OZP

TIRÁŽ

Vydání: Podzim/2024, čtvrtletník OZP

Náklad: 15 001 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,
Michala Jendruchová, Zdeněk Ležák,
Františka Těšínská, Jana LeBlanc,
Kateřina Řeháková

Foto na titulní straně:

Lenka Hatašová

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

Unikátní služba OZP:

Online kontrola kožních znamének zdarma

OZP přináší svým klientům exkluzivně, jako první a jediná zdravotní pojišťovna v České republice, novou unikátní službu – online kontrolu kožních znamének prostřednictvím renomované aplikace SkinVision. Díky kombinaci výrazně zvýhodněné ceny a finančního příspěvku od OZP mohou navíc pojištěnci využívat tuto službu zcela zdarma 12 měsíců. Prostřednictvím Vitashopu na internetových stránkách OZP nebo v aplikaci VITAKARTA, si může každý pojištěnec OZP stáhnout 1x za rok unikátní slevový kód. Ten mu umožní koupit roční licenci na neomezené používání aplikace SkinVision pouze za 30 EUR, při současném směnném kurzu tedy s více než 30% slevou (standardní cena je 49.99 EUR). Účtenku za aplikaci si potom mohou pojištěnci OZP nechat ovšem proplatit díky příspěvku až 800 korun z programu STOP rakovině kůže. V případě pozitivního nálezu zajistí SkinVision na požádání pojištěncům OZP urgentní objednání k dermatologovi. Konzultovat další postup lze i s Asistenční službou OZP.



Zájem o vyšetření kůže stoupá

Za posledních pět let se zájem o vyšetření kůže zvedl o 60 %. Může za to hlavně obava z melanomu, tedy rakoviny kůže, u níž počet výskytů v ČR dlouhodobě roste. Ročně je u nás totiž rakovina kůže diagnostikována u zhruba 1300 lidí, což je v porovnání s počty před deseti lety dvojnásobek. A protože přibližně 400 lidí ročně s touto diagnózou zemře, radí se melanom do první dvacítky příčin úmrtí v Česku. „V pokročilé fázi je melanom obvykle dost odolný proti chemoterapii i ozarování. Jsme proto hrdí, že jsme opět jako první a jediná zdravotní pojiš-

ťovna v České republice přivedli na trh technologickou novinku – online kontrolu kožních znamének prostřednictvím mobilní aplikace a s využitím umělé inteligence,“ říká generální ředitel OZP, Radovan Kouřil. Vyšetření kožních znamének je hrazené z veřejného zdravotního pojištění, pokud si ho vyžádal lékař po podezřelém nálezu na kůži. Pojištěnci OZP mohou vyšetření absolvovat i preventivně a vybrat si čerpání programu STOP rakovině kůže podle vlastního uvážení jedním ze tří způsobů:

1. bezplatné vyšetření u smluvních poskytovatelů zdravotních služeb,

2. vyšetření kdekoli s následnou žádostí o příspěvek na zaplacenou účtenku,

3. nebo nově pořízení roční licence aplikace SkinVision a proplacení účtenky za její nákup

Podrobnosti o tomto novém programu najdete na webu OZP, v sekci Benefity, u programu STOP rakovině kůže.

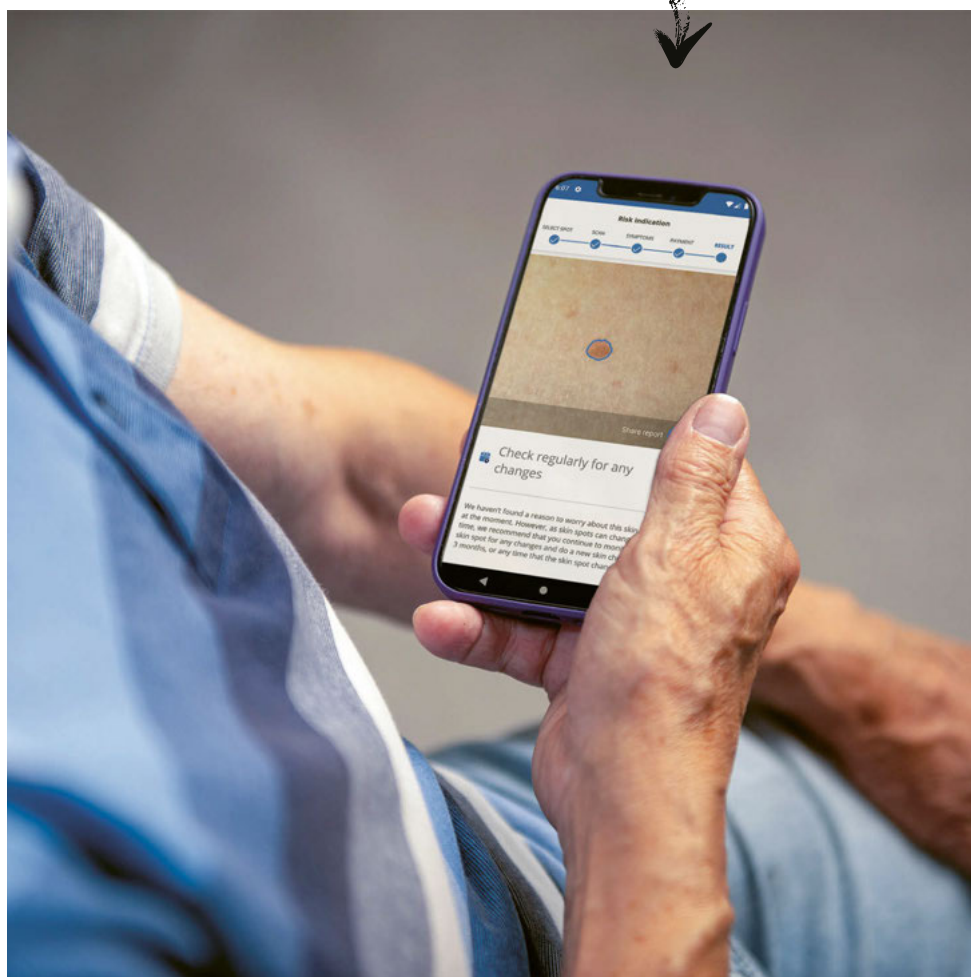
Unikátní SkinVision

SkinVision je online služba, která komukoliv umožňuje mít kontrolu nad zdravím své pokožky. Jejím jádrem je chytrá aplikace spojující technologii umělé inteligence s odborností dermatologů a expertů na zdraví pokožky, která uživatelům poskytuje přesné a rychlé posouzení rizika rakoviny kůže spolu s radami a doporučeními pro zdraví pokožky. Aplikace SkinVision je klinicky ověřený a regulovaný lékařský přístroj, který dokáže detekovat příznaky nejběžnějších typů rakoviny kůže s citlivostí až 95 %.

Jak to funguje

- Stáhnete si aplikaci do svého mobilního zařízení.

- Pomocí kamery vyfotíte znaménko na své pokožce a necháte si okamžitě vyhodnotit míru jeho rizikovosti.
- Můžete si dokonce vytvořit Mapu těla, podle které budete postupovat při pravidelné kontrole změn na vašich kožních skvrnách v průběhu času.
- Systém vyhodnotí váš typ pokožky a rizikový profil a doporučí vám neefektivnější způsoby ochrany před rizikem rakoviny kůže a péče o pleť.
- Pokud SkinVision vyhodnotí naskenovaná znaménka jako potenciálně nebezpečná, pošle vám o tom informaci s doporučením, abyste si co nejdříve zajistili odborné vyšetření. Toto vyšetření vám na vyžádání v co nejkratším termínu zajistí.



System péče o duševní zdraví posiluje

Krátce před letními prázdninami odstartoval zajímavý tříletý projekt. Za zkratkou PodUP se skrývá název „Podpora uživatelů a neformálních pečujících v jejich zapojení do systému péče o duševní zdraví a do hodnocení jeho kvality“. A o co v tomto projektu jde? Lidé se zkušeností s duševním onemocněním a neformální péčí mají získat možnost významně ovlivňovat celý systém péče o duševní zdraví. Budou spolupracovat se zástupci krajů, obcí s rozšířenou působností a zástupci poskytovatelů služeb v oblasti péče o duševní zdraví a dalšími odborníky. Do projektu jsou začleněny i vzdělávací programy, jejichž cílem je předat lidem se zkušeností s duševním onemocněním a jejich neformálním pečujícím nezbytné znalosti, zkušenosti, dovednosti a kompetence, které využijí pro své efektivní zapojení do rozhodování o systému péče o duševní zdraví.

OZP PŘÍSPÍVÁ

OZP poskytuje příspěvek až 10 000 korun na prezenční psychoterapii. O příspěvek můžete požádat prostřednictvím aplikace VITAKARTA, jež vám také s ohledem na počet kreditů ukáže, jak vysoký příspěvek na psychoterapii můžete čerpat. Podmínkou je využití služeb poskytovatelů, kteří jsou členy Asociace klinických psychologů nebo České asociace pro psychoterapii.

Podzimní významné dny

21. 9.

Mezinárodní den Alzheimerovy choroby

Už v roce 1907 popsal lékař Alois Alzheimer symptomy onemocnění demencia praecox, které dnes známe jako Alzheimerovu chorobu. Jde zjednodušeně o degenerativní onemocnění mozku, při kterém dochází k nezvratným změnám v mozkových buňkách a úbytku mozkové hmoty. Mezi první příznaky patří zapomnětlivost a problémy s vyjadřováním. Vyléčit se nedá, ale lze ji stabilizovat. A důležité je nezapomínat s přibývajícím věkem na prevenci a procvičovat pravidelně mozek. Jak?

- Luštěte křížovky nebo sudoku
- Učte se nové věci, ať už je to sport nebo jazyk
- Dejte si cílený paměťový trénink – zkuste si zapamatovat krátký nákup nebo básničku
- Vyzkoušejte omalovánky pro dospělé



OZP PŘISPÍVÁ

Od 40 let věku máte možnost nechat se vyšetřit v síti kontaktních center České alzheimerovské společnosti po celé ČR. Tento program nabízí vyhodnocení testů na vyšetření paměti a ostatních kognitivních funkcí. Každý pojištěnec obdrží dárek v podobě „Sešitu pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí“. Tento program je možné využít maximálně 1x ročně.



30. 9.

Poslední možnost v roce 2024 připojit se k OZP

Snadnou online registraci zvládne každý a o všechno ostatní se postaráme my. Máte-li tedy například ve své rodině nebo ve svém okolí někoho, kdo o změně uvažuje, navedte ho na on-line formulář na webu ozp.cz. A od 1. ledna 2025 může i on/ona patřit do naší velké rodiny.

26. 9.

Mezinárodní den antikoncepce

Kondom, antikoncepční pilulky, pesar nebo nitroděložní tělíčko... To vše jsou antikoncepční metody, které změnily ženám život. Tento den připomíná všechny druhy moderní antikoncepce a slouží mimo jiné ke zvýšení informovanosti spojené s chráněným pohlavním stykem, tedy s ochranou před nechtěným početím nebo nákazou pohlavně přenosnými nemocemi. Tento den je také zaměřený na posílení práva žen na rozhodování o vlastním těle.



23. 9.

Mezinárodní den neslyšících

Každoročně slaví tento den komunity neslyšících z celého světa a často je dokonce celé září oslavou kultury neslyšících a jejich práv. Důležitá je v tomto směru osvěta jak v rámci veřejnosti, tak i mezi politiky a odborníky, ve světě i u nás, protože jen v ČR žije okolo půl milionu lidí se sluchovým postižením.

1. 10. Mezinárodní den lékařů

Jsou nepostradatelní a zaslouží si, aby se o jejich práci více mluvilo. Lékaři, kteří pomáhají i zachraňují životy a stojí také za výzkumy, jež dnes umí prodloužit život o celé roky, mají jednu z nejnáročnějších profesí. A je potřeba si to připomínat.

1. 10.

Den seniorů

Dnes se na chvíli zastavte, vzpomeňte si na svoje rodiče, babičky a dědečky a zavolejte jim, zeptejte se jich, jak se mají, nebo je pozvěte do kavárny. Zkrátka, užijte si s nimi společný čas a dejte jim najevo, že je máte rádi a že stále patří do vašeho života a do naší společnosti. Jednou bude seniorem každý z nás.

10. 10. Světový den zraku

Svět vnímáme až z 80 % očima. A tím spíš bychom o ně měli pečovat. Proto Světový den zraku připomíná jeho důležitost a informuje, jak vypadají jednotlivé zrakové vady či oční nemoci, a ukazuje cesty, jak je léčit. Mnoho lidí své problémy se zrakem přechází a banalizuje. Proto pokud máte pocit, že vaše vidění není optimální, nechte si svůj zrak změřit. Je-li vám 40+, měli byste na oční prohlídku chodit dokonce každý rok.

12. 10.

Světový den artritidy

Artritida je chronická nemoc, která postihuje klouby, především ty v kolenou, zápěstí a prstech. Její nástup ohlašují příznaky jako bolest, ztuhlost, otok nebo červenání postižené oblasti. Bývá spojená s postupně se snižujícím rozsahem pohybu postižených kloubů a celkovým zhoršením jejich funkčnosti. Připomeňte si proto právě v tento den, že prevencí artritidy je přiměřený pohyb a zdravá životospráva, a něco zdravého pro sebe udělejte.

14.-16. 10.

Sbírka Bílá pastelka

Na podporu nevidomých se každý rok, v rámci osvěty Mezinárodního dne bílé hole (případá na 15. 10.), pořádá sbírka Bílá pastelka. Přispět do ní můžete i vy. Stačí, když si od dobrovolníků, kteří ten den chodí po městech České republiky, zakoupíte právě bílou pastelku symbolizující slepecké hole i svět nevidomých jako takový. Výtěžek poputuje organizacím pracujícím se zrakově postiženými, na speciální vybavení, asistenční služby, výcvik vodicích psů nebo výukové programy pro zrakově postižené.

27. 10.

Změna času

V sobotu 27. října si změníte čas na hodinách z letního času na standardní zimní. Ve tři hodiny ráno je přeřídíte zpátky na 02.00 a užijte si o hodinu delší noc.

1. 11. Den veganství

Vegani vyznávají pouze rostlinnou stravu a na rozdíl od vegetariánů ze svého jídelníčku vyškrtávají kromě masa také vejce, mléčné produkty, včelí med a podobně. Jde jim o maximální ochranu zvířat a eliminaci krutostí, jimž bývají pro náš prospěch vystavena. V tento den proto probíhají nejrůznější slavnosti, trhy s veganským jídlem, workshopy... Kdybyste jej chtěli podpořit, symbolem veganství jsou zelené stužky ve tvaru písmene V.

14. 11.

Světový den diabetu

V tento den se v roce 1891 narodil kanadský lékař Frederick Banting, objevitel inzulínu. Světový den diabetu každoročně upozorňuje na rizika spojená s cukrovkou. A že jsou velká, ví dnes každý třetí Čech starší 65 let, protože právě takovou část naší populace tvoří diagnostikovaní diabetici. Diabetu 2. typu lze přitom velmi dobře předějit pouhou úpravou životního stylu.



17. 11. Den předčasně narozených dětí

Po celém světě se v tento večer rozsvítí hlavní památky a důležité budovy purpurovou barvou. Počet předčasně narozených dětí každým rokem stoupá. Zlepšuje se ale také odborná lékařská péče, takže i stále víc nedonošených dětí je možné zachránit. U nás při této příležitosti pořádá každoročně občanské sdružení Nedoklubko a Česká neonatologická společnost zdravotnickou konferenci a slavnostní večer spojený s předáváním ceny Purpurové srdce. Jde o ocenění pro ty, kteří pečují o nedonošená miminka a podporují jejich rodiny.

19. 11.

Den toalet

Možná se smějete, ale záchod má svůj den! Připomíná nám, že až 40 % světové populace pro nás tak automatický přístup na „onu místnost“ nemá. Například v zemích jako Etiopie nebo Keňa lidé běžně vykonávají potřebu přímo na ulicích. To s sebou samozřejmě nese rizika nálezů a celkový pokles hygienické i životní úrovně.





MONIKA Absolonová

„V životě je pro mě důležité sdílení“

Letošní rok má pracovně nabitý. Nazkoušela náročné představení „Judy“, o prázdninách mezi dovolenými hrála na letních scénách, má koncerty a na podzim jí vyjde nová deska. Jak odpočívá, proč v lese nekřičí a má ráda ticho, a co nejraději dělá se svými syny?

TEXT: **Petra Lamschová,**
FOTO: **Lenka Hatašová a archiv**
Moniky Absolonové

S Monikou se známe dlouho, a tak mi dovoluje o něco osobnější tón a tykáni. K rozhovoru jsme se sešly na začátku prázdnin, kdy za sebou měla náročné zkoušení představení „Judy“ věnované Judy Garland, ve kterém hraje hlavní roli, a před sebou dovolenou s rodinou. Jsem ráda, že si v nabitém diáři udělala čas.

Co budeš dělat o prázdninách?

Hrát na letních scénách divadla Studio DVA na Vyšehradě, na Výstavišti a v Divicích – Lovce bobrů, Duety a premiérové představení Judy. Ty první dvě jsou komedie a poslední zmiňované je tragikomedie o americké zpěvačce a herečce Judy Garland, která zemřela ve 47 letech, a právě tolik je teď i mně.

Konec školního roku pro tebe byl náročný, protože jsi nejen zkoušela Judy, která měla v červnu premiéru, ale také natáčíš desku, chystáš vánoční turné...

A ještě mám dvě děti. Což je nejdůležitější.

Jim také podřizuji svoji práci. Naštěstí mi v divadle vychází vstříc a představení se plánují rok dopředu. (Takže já už letos v září budu vědět, jak budu hrát příští rok v létě.) A mezi to si pak můžu různě plánovat dovolené. Takže když se mě ptáš, co budu dělat o prázdninách, tak kromě koncertování a hraní na letních scénách pojedu s klukama zase na Krétu. Už jsem monotónní, pojedeme tam už počtvrté, ale já to mám ráda. Vyhovuje mi to tam: ty služby, hotely, ta atmosféra, lidi. Užíváme si moře a bazénů. Navíc máme na Krétě kamarádku, která je Češka, ale má za manžela Řeka, umí skvěle řecky, a když se jednou za rok vidíme, moc si to užijeme. Když je potřeba, ona nám vše vysvětlí, případně pomůže zařídit. Bude to navíc skvělý odpočinek pro mě, protože tam nejedu sama. Kromě dětí se mnou jede i maminka, a taky kamarádka Vendula Pizingerová s klukama. Pak plánujeme ještě cestu s klukama do Krkonoš, za naším kamarádem Jakubem, tam s námi jede taky parta přátel. No, a pak pojedou ještě kluci na kola s babičkou a dědou na Slovensko. Snažím se, aby měli o prázdninách bohatý a různorodý program.

Zvládneš po náročné sezóně i odpočívat?

Na dovolené s klukama ano. Ale já vlastně nemám jiné volno než s klukama. Přiznám se, že abych měla volno a seděla doma nebo nějak jela sama, to mě nebaví. Chalupu ještě nemám dostavěnou, takže je pro mě

vlastně lepší varianta, že pracuju. Dělam něco, co mě baví a těší, a necítím se sama – mám kolem sebe kolegy a kamarády, a to je fajn.

Letos jsem si ale říkala, že bych možná příští rok potřebovala zvolnit. Sezóna nějak začne, ty nastoupíš do toho kolotoče a říkáš si: „Až dodělám tohle, už to bude dobrý.“ Jenže ono se zase něco nachomýtně. I když, zaplať pánbůh za to. Pamatuju si totiž na dobu, kdy jsem práci neměla. Pro mě jsou nejdůležitější kluci, a jim pak podřizuju všechno, je pro mě důležité, aby to pro ně bylo komfortní. Není to totiž tak, že když pozdě v noci přijedu z koncertu nebo divadelního zájezdu, ráno s nimi vstává někdo jiný. Ne. Vstávám s nimi já, rozvezu je do školky a do školy, pak

V životě je pro mě důležité sdílení, a divadlo i zpěv mi to umožňují.

většinou mívám zkoušky, pak je rozvezu na kroužky, z těch je někdy vyzvedne mamka, protože já už zase jedu hrát. Nebo přijdu ze zkoušky domů, napíšu s nimi úkoly, uvařím večeři... Já zkrátka nemám jen tak „volno“, já mám děti – a jsem za to vděčná.

Dobře, já se ale vrátím k tvé práci... Baví tě hrát venku, pod širým nebem?

Ano. I když, zrovna včera mě na jevišti navštívil asi pěticentimetrový pavouk. A to mě nebaví. Mojí přirozenou reakcí v soukromí by bylo, že začnu křičet a poskakovat, protože tohle nenávidím. Ale na jevišti jsem ho s velkým sebezapřením někam odcvrnkla, bušilo mi srdce a koukala jsem se, kde všude by mohli být další... a začala chytat úplnou paniku. Ale ustála jsem to a z jeviště navzdory svému strachu z pavouků neodešla, i když se mi Filip Blažek smál.

Kde se v tobě vlastně vzal ten takzvaný komediální talent? Všichni tě znají jako zpěvačku. Ty ted' ale hraješ i v několika činohrách, vid'?

No, a to ani na herečku, ani na zpěvačku nemám žádný papír. Spíš jsem možná byla dobře pohybově nadaná a bavilo mě tancovat. Jako, být zpěvačkou mě určitě lákalo. A zahrát si v nějakém romantickém filmu, jako je Pretty Woman. Ale to jsem chtěla spíš jako malá holčička. Jako dospělá už ne. To, že bych mohla být zpěvačkou nebo herečkou, ale vždycky někoho napadlo – a na základě toho přišla nabídka. Začala jsem hrát v muzikálech, což pro mě byla neuvěřitelná škola. Naučila jsem se lépe zpívat, hrát, pohybovat se po jevišti... Taky si myslím, že jsem byla vždy empatická a citlivá. A uměla jsem pak ty emoce přenést skrze zpěv či divadlo dál.

Ted' máš za sebou premiéru představení Judy, potěšily tě reakce?

Jednoznačně. Moje cesta k Judy byla dost komplikovaná. To, že si mě do hlavní role vybral sám anglický autor té hry, bylo skvělé. Jenže jsem se to, že můžu hrát takovou roli, dozvěděla zrovna ve chvíli, kdy jsem další den čekala na jedno důležité a zásadní rozhodnutí. A jak jsem pověřivá a většinou, když vyjde jedna věc, druhá už pak ne, bála jsem se, že jsem dostala super roli, ale to druhé už nedopadne. Nakonec ale vyšlo obojí.

I když, k Judy jsem si musela stejně najít cestu. Nejprve se začalo komplikovat to, kdo bude to představení režirovat. Původně oslovený režisér z důvodu pracovní vytíženosti svoji účast v projektu odmítl. A hrozil posun o rok, ale to jsem nechtěla. Bylo pro mě důležité hrát Judy ve svých 47 letech, ona ve 47 letech zemřela. A tak jsme hledali nového režiséra. Představení se ujal Petr Gazdík, ten už měl ale v diáři spoustu práce, a nastal proces zkoušení a pauzy a zkoušení a pauzy...

Člověk je nadšený, že má hlavní roli, že hraje takovou hvězdu. Ale v tu chvíli si některé věci vůbec neuvědomíš. Nejdeš do hloubky, jen tak kloužeš po povrchu. Až když ji začneš zkoumat, zjistíš, že nechceš tuhle ženu žít, že nechceš tohle řešit, že je ti z toho zle. Alespoň mně bylo.



Začala jsem zkoušet perfektní roli, ale fyzicky mi bylo špatně. Měla jsem období, kdy jsem s ní nechtěla být, naprosto mi lezla na nervy. Prošla jsem si extrémními pocity sama v sobě, obtěžovala jsem s tím své okolí, včetně režiséra nebo mého manažera. Říkala jsem, že to nemůžu hrát. A přes to všechno jsem dospěla k tomu, že Judy Garlandová byla jedna z absolutně nejvýjimečnějších osobností šoubyznysu všech dob. Že byla výjimečná herečka, zpěvačka, skvěle tančila... a že se bohužel stala obětí šoubyznysu. Že ji zničili rodiče a producenti. Její maminka byla neúspěšná umělkyně, která si skrze ni léčila vlastní ego. Judy hrála od dětství krásné role, za Dorotku ve filmu Čaroděj ze země Oz dostala Oscara. Byl na ni obrovský tlak. Říkali o ní, že byla feťačka, ale zároveň do ní cpali léky, aby vydržela to vražedné tempo. Vypěstovali z ní ženu závislou na lécích a alkoholu, ženu, která hledala lásku a zázemí, ale neměla na to štěstí. V tom jí rozumím. Je to silný příběh.

Je to nejtěžší role, kterou jsi zatím hrála?

Asi ano. I když, každá nová role je náročná. Tohle bylo těžké nejen jejím osudovým příběhem, ale vzdálená pro mě byla i její hudba.

Budeš mít ráda Judy stejně jako třeba Kleopatru, Evitu nebo Fanny?

Určitě. Už ji mám ráda, i přes ten vývoj, který nebyl lehký. Najednou jsem ji začala chápat a je mi jí hrozně líto. Mrzí mě, že neměla někoho, kdo by ji vyslechl, politoval. Jsem ráda, že mám to štěstí a mám kolem sebe rodinu, kamarády, blízké, kterým můžu zavolat. Pěstovat kamarádství umím krásně, ale nikdy se mi nepodařilo vypěstovat lásku s mužem, přestože po tom celý život toužím.

Jak léčíš duši, když je ti ouvej?

Nechám ty emoce projít. Pomáhají mi představení – jako Judy. V „psychoknihách“ třeba radí, že je potřeba jít do lesa a křičet. Párkrát jsem s tímhle záměrem do lesa zašla, ale nikdy jsem to nedokázala. V roli Judy na jevišti křičím, jako jsem nikdy v životě na nikoho nekřičela. Zjistila jsem, že tam můžu vypustit spoustu věcí. Je to určitá forma terapie, abych byla v pohodě.

Říká se, že hudba léčí...

Jo, to mám taky. Zpívám hodně v kostelech a mám k tomu velký respekt a úctu. A vždy se Pánem Bohem domlouvám, že když občas použiju nějaké expresivní výrazy, ať mě omluví, abych tam pak nahoře neměla polízanici. Ale i kněží z kostelů mě ujišťují, že je to v pohodě.

Když jsme u těch kostelů, máš ráda malé, nebo velké koncerty?

Tak i tak. Největší koncerty mám v Lucerně, a to si myslím, že je to ještě prostor, kde můžu já vnímat lidi a oni můžou vnímat mě. Samozřejmě jsem dostala nabídky na O2 Arenu, ale myslím, že bych v tom prostoru byla ztracená. Že bych nezvládla lidem sdělit to, co chci. Potřebuji na koncertech cítit, že jsme naladěni na stejnou vlnu, a to by tam nešlo.

Kdyby sis měla doma něco pustit, máš nějakou oblíbenou hudbu, nebo raději ticho?

Asi mám víc ráda ticho. Ale když si mám pustit něco, co mě dobře naladí nebo mi udělá radost, jsou to asi paradoxně čeští zpěváci – Karel Gott, Hana Zagorová, Dan Bárta.

Umírá mi děda, je mu 97. Učil mě zpívat, když jsem byla malá. Máme společné oblíbené hity jako třeba od Pavla Bobka – Lásko, mě ubývá sil. Často za ním jezdím a ať už vnímá nebo nevnímá, pouštím nebo zpívám mu společně oblíbené hity. Když jsem za ním takhle nedávno byla a zpívala mu tu naši písničku asi potřetí, tak se přidal. To bylo neskutečné. Byla u toho mamka a oběma se nám spustily slzy. Zjistila jsem, jak je hudba důležitá, pro mě – pro mě jako pro zpěvačku, dceru, vnučku, mámu i pro člověka.

Co zpíváš svým klukům?

Nic moc. Bavilo je, když jsem vystupovala v pořadu Tvoje tvář má známý hlas, zamilovali si všechny ostatní zpěváky a strašně rádi měli Sašu Rašilova jako The Prodigy. Tak to vůbec nechápu. Výběr hudebního stylu mě dost vyděsil. Co je bavilo, byla třeba Šíleně smutná princezna v divadle. Některé ty písničky umí zpívat a jde jim to skvěle. Díky svým kroužkům, a hlavně sportu, který dělají, nemají úplně prostor na to,

aby chodili někam zpívat nebo hrát na nějaký nástroj, ale vlohy na to mají.

Už jsi dnes několikrát zmiňovala, že jsi především máma. Co se svými klukama děláš nejraději?

Úplně nejradši? Válim se u televize a děláme si, jak oni říkají pohodindu. Nanosíme si do postele dobroty, přikryjeme se peřinou, vybereme si společně nějakou pohádku a je nám fajn. Ale musí být všechno hotové, udělané úkoly, uklizeno... Tak tohle děláme nejradši, všichni tři.

Vnímám rodičovství jako mantinel, aby mělo dítě kde se zastavit, ale mělo i svůj prostor.

Jak často se vám to stane?

Já se snažím, aby to bylo často. Aspoň jednou dvakrát do týdne.

A co ještě s klukama podnikáš?

Někde jsem nedávno četla, že děti mají sdílet život svých rodičů. Já si to ale nemyslím. Netahám kluky do práce, mají svůj život, svoji zábavu, svoje kamarády. Musí vědět, že jejich máma zpívá na koncertech a hraje v divadle, ale nemusí tam se mnou chodit. To ale neznamena, že spolu nechodíme do divadla. No, a nedávno přišla i chvíle, kdy viděli Duety nebo Funny Girl. Spíš ale vnímám rodičovství tak, že jsem mantinel, aby mělo dítě kde se zastavit, ale také aby mělo svůj prostor. Každý z mých synů je úplně jiný, každý má svou cestu, svoji hlavu i svoje emoce a je svébytná bytost.

A jak ses dostala k vaření? Také díky svým klukům?

Mám hotelovou školu, tam jsem pochytala nějaké základy.

Ty ale nevaříš a nepečes jen tak pro zábavu doma, ale vaříš**se spoustou lidí na sociálních sítích. Jak vzniklo tohle?**

Opět za mnou přišli s nabídkou. Nechtěla jsem ale vařit v žádném studiu. To by nebylo nic pro mě. Takhle vařím doma, natáčí to můj manažer, s lidmi komunikujeme – a je to moc fajn. A je to o tom, že mě jídlo a vaření baví.

A není to na tobě vidět...

Jako dítě jsem moc nejedla a byla jako proutek, skoro průsvitná. Ale pak mě babička Absolonová proklela a řekla, že mě do jídla nemají nutit, že jednou budu, jak se říká, pěkná. No, a stalo se. Když jsem začala dospívat, získala jsem ženské křivky a moc se mi to nelíbilo. Nevyhovovalo mi to a začala jsem s tím bojovat. Přestože v té době to asi nebyla žádná nadváha. V těhotenství jsem ovšem přibrala hodně, a i když mi všichni říkali, že to po porodu vykojím, nestalo se. Zhubla jsem až po rozchodu s otcem svých synů. Ale ne ze stresu, jak se všude psalo. Tělo si naopak ta kila drželo, protože jsem byla ve stresu. Když odešly problémy, odešla i kila. Najednou jsem zhubla. A od té doby si váhu plus minus dvě až tři kila držím. Je zvláštní, co všechno dokáže hlava.

A čím potěšíš fanoušky po prázdninách? Zase budeš hrát divadlo a zpívat na koncertech, ale kromě toho...

Pracuju na nové desce, která by měla na podzim vyjít. Několik písní už je natočených a mám z nich obrovskou radost. Těšit se můžete na písničky od Alberta Černého, Marka Ztraceného a mnoha dalších. Baví mě, jak má každá jinou náladu. Spolupracuju na ní s hudebním producentem Daliborem Cidlinským, o režii zpěvu se stará Ondra Izdný. A vydávat ji bude divadlo Studio DVA, jako moje vánoční CD s názvem Až do nebes. S tímhle CD už od roku 2017 jezdím vánoční tour, letos se také chystám. Ještě předtím se po letech také na pár podzimních repríz vrátím do muzikálu Bídnicí a v lednu a únoru příštího roku pak bude návrat do Dráculy, s původním obsazením pojedeme tour po velkých stadionech. No, a zapomenout nesmím ani na podzim, kdy mě čeká účinkování na vzpomínkovém koncertě Karla Gotta v O2 Areně.



Usnadní DIGITALIZACE život všem pacientům?

České zdravotnictví vstupuje do náročného procesu digitalizace, bez které nemá šanci držet krok s dobou a moderními technologiemi. Jak to ovlivní právě vás?

TEXT: **Jana Potužníková**



Celým procesem digitalizace by nás, české pacienty, mělo provést Národní centrum elektronického zdraví ČR (NCEZ). V jeho čele stojí od února letošního roku Petr Foltýn. A přestože přechodem z ostravské fakultní nemocnice do agendy ministerstva zdravotnictví prakticky vstoupil zároveň takřka i do politiky, o nutné digitalizaci českého zdravotnictví i jejích překážkách mluví s naprostou otevřeností – nic jiného si totiž tak velký projekt ani nezaslouží. A také není čas si „na něco hrát“, když už teď za spoustou zemí v digitalizaci značně pokulháváme.

Co všechno se změní, až přestaneme ordinace obíhat s papíry v ruce a lékaři budou mít všechno ve svých počítačích? Jak se může – a také musí – změnit přístup lékařů a vnímání pacienta jako takového? Nakolik potřebujeme „státní aplikaci“ EZ karta? Čím nové technologie změní samotnou léčbu i její efektivitu? A proč na ní ušetří i zdravotní pojišťovny? Odpovědi vám dá následující rozhovor.

Kdo je Petr Foltýn?

Petr Foltýn se původně problematice IT ve zdravotnictví věnoval v rámci malých nemocnic, pak přešel do ostravské fakultní a od února 2024 stojí v čele Národního centra elektronického zdraví ČR. Jeho úkolem je rozvoj a implementace elektronických systémů ve zdravotnictví, podpora digitálních technologií a zlepšování efektivitu a kvality zdravotní péče prostřednictvím eHealth.



Ptát se, proč hovoříme o nutnosti digitalizace zdravotnictví, je možná zbytečné, ale přesto...

Proces digitalizace souvisí samozřejmě s nástupem technologií jako takových. Je to naprosto nezbytný krok odpovídající době, ve které žijeme. A děje se i v ostatních odvětvích. Ve zdravotnictví má a bude mít nicméně mnohá specifika, která její nástup zároveň zpomalují.

Jaká to jsou?

Například je potřeba si uvědomit, že všechno je v současném zdravotnictví založeno na papírové dokumentaci. Každý úkon představuje spoustu dokumentace, která navíc není jednotná. A pokud si digitalizaci představujeme mimo jiné tak, že tuto dokumentaci jednoduše vezmeme a z papírové podoby přepíšeme do elektronické, tak nemůžeme. Právě už jen z toho důvodu, že



mnoho lékařských dokumentů u nás nemá jednotnou podobu. Informovaný souhlas, propouštěcí zpráva... Liší se nemocnice od nemocnice, ve státním i soukromém zdravotnictví. Není možné sepsat nějaký software a dívat se, jak pak digitalizaci udělá sám. Nebo zapojit umělou inteligenci. A ani není reálné stávající dokumentaci každého člověka ručně přepisovat do elektronické podoby.

Jaké jsou další komplikace digitalizace?

Určitě konzervatismus. Digitalizace znamená totiž obrovský objem procesních změn. A nejde o to, že to bude nové pro pacienty. Jenom když se podíváme do velkých nemocnic, uvidíme, že ti klíčoví hráči jsou lékaři, kteří v nich působí třeba i desítky let. Jsou to zkušení odborníci zvyklí na své zaběhané procesy, jež by se s digitalizací měly změnit. A tito lékaři – a to víme z rozhovorů s nimi – často digitalizaci jako změnu odmítají. Proto

jako ten vůbec nejnáročnější úkol digitalizace vnímám nutnost přinést ji jako myšlenku tak, že bude přijímaná. Tomu nepřispívá ani fakt, že se změny během přechodu na digitalizaci navíc budou dít a dějí za nepřetržitého provozu takových nemocnic. Což znamená, že si v procesu změny nemůžete dovolit chybovat, protože by to mohlo znamenat hazard se životy pacientů... Je také potřeba celou nemocnici včas edukovat, a tak dále.

Jakkoliv jste v nezáviděníhodné pozici, digitalizace už se děje. Máme tu například e-recepty, skvělou věc. Co všechno v ideálním případě můžeme jako výsledek toho procesu očekávat my pacienti?

Zdravotnictví je zatím z velké části závislé na tom, že si všechno vyřizujete sami. Kdysi to tak bývalo třeba i v bankách, že jste pro každou transakci museli na pobočku. Ve zdravotnictví to ještě hodně

zůstalo. A budeme se snažit právě o to, aby toho běhání bylo méně. Určitě necílíme na to, aby se lékař zbavil kontaktu s pacientem, přestože součástí digitalizace bude i nárůst takzvané telemedicíny – tohle je hranice, za kterou nechceme zajít. Kontakt lékaře a pacienta se musí zachovat. Ale změnění se jeho okolností. A díky úbytku papírování na něj může být dokonce více času.

Pokud budou například výsledky krevního rozboru dostupné na jednom místě nejen mému praktickému lékaři, ale i každému specialistovi, mohlo by to i zrychlit začátek případné léčby?

Pokud budou systémy funkční, přehledné, lékaři budou mít skutečně mnohem lepší přístup k informacím. A ano, výsledkem bude i rychlejší proces diagnostiky a zahájení léčby. Navíc léčby daleko individuálnější, než je dnes.

V jakém ohledu?

Dnes, když se musíte s něčím léčit, vydáváte se do systému českého zdravotnictví často úplně naslepo. Vám něco je a spoléháte na to, že se v limitním čase toho konkrétního lékaře, který se vám má prostor věnovat v rámci své odbornosti, dozvíte co nejdříve, co se s vámi děje. A to trvá. Chybí tu nějaký Dr. House, který vám konečně poví, co vám je, a nasadí vám léčbu, která bude přesně individualizovaná pro vás. Mám ve svém blízkém okolí skutečně nemocného člověka a ani já, ze své pozice spojené s ministerstvem zdravotnictví, mu nedokážu pomoci najít správného odborníka!

Pořád ještě asi nemusí být úplně každému jasné, jak tohle může změnit digitalizace...

Digitalizace vytvoří systém. A ten, když pacienta „nasaje“, bude od prvního okamžiku všechno mapovat. Cestu pacienta k praktikovi, jeho diagnostiku, důvody, proč ho posílá ke specialistovi. Specialista si pak ve svém počítači otevře znovu pacientovu složku se záznamy od praktického lékaře, tím ušetří čas na základní anamnézy, a rovnou pošle pacienta na konkrétní další vyšetření. A na konci procesu bude diagnóza. A pacient bude mít o každém kroku, který k ní vedl, ve své agendě jasný záznam. Tím pádem

nebude běhat od ambulance k ambulanci, snáze porozumí tomu, proč se mu dějí určitá vyšetření, bude také vědět, za jakými specialisty půjde, kdy mají volno a rovnou se objedná...

Z pozice pacienta bych také uvítala, kdyby se přestala některá vyšetření opakovat jen proto, že otevřu dveře do ordinace nového lékaře. I to se teď děje, stojí to čas, peníze...

A tady se dostáváme k dalším zájmovým stranám, které digitalizaci uvítají, a to jsou zdravotní pojišťovny. Protože je to pojišťovna, která opakované procedury financuje stále dokola. A někdy to dokonce ani není vinou systému, jako konkrétních lékařů. Troufám si říct, že dnes každý lékař a priori počítá s tím, že si diagnostiku udělá celou – a mnohdy znovu a zbytečně – sám. V tomto směru se s lékaři pokoušíme komunikovat, ale je to zatím složité. Máte nicméně pravdu, měla by se optimalizovat péče a zabránit duplicitním úkonům.

Říkala jsem si, že by digitalizace mohla přiblížit státní a soukromé zdravotnictví. To druhé bývá vždycky o něco napřed, ale státní by to digitalizaci mohlo dotáhnout. Nebo ne?

Když se podíváme na velké soukromé skupiny, jako je například Penta, ty si uvědomují, že jsou závislé na vlastních zdrojích, tedy je v jejich zájmu být co nejefektivnější například v systémech, skrze které vykazují náklady na péči o pacienta vůči pojišťovně. A poslední roky se vůbec zdá, že se soukromá zdravotnická zařízení těm státním vzdalují. Už třeba tím, že pořízení nového systému je u nich jednodušší, nejsou závislí na výběrovém řízení, které může zpomalit změny někdy až o roky. Svým způsobem se v oblasti služeb dostávají do lepší pozice, a pokud to nezměníme u projektů státních, tak se vzdálenost mezi technologickou zdatností soukromých a státních subjektů bude zvětšovat.

Je celkem těžké poslouchat takové závěry. Věříte vůbec, že se to podaří?

Věřím! Ale je potřeba pojmenovat i překážky, které na cestě máme a musíme

překonávat. Zdravotnictví je možná nejsložitější resort, který musí digitalizaci projít!

Nemohlo by ji usnadnit, kdyby se stát inspiroval třeba na projektech, jako je VITAKARTA OZP? Je to přece přesně aplikace, kde najdete své laboratorní výsledky, lékovou historii... Mohlo by to vést ke spolupráci mezi státem a těmi, kdo jsou už o kus dál? Musí být vlastně i úlevné vidět, že to někde jde.

Budoucnost digitalizace stojí na standardizaci lékařských záznamů. Jinak si s tím neporadíme.



To máte pravdu. Neobdivovat tyhle iniciativy by bylo hloupé. Jsou důkazem toho, že to jde a že jen stát zatím hledá odpověď. Rozhodně máme za cíl se vzájemně neblokovat. Chystáme, pravda, centralizovaný systém, ale to určitě neznamená, že se budeme snažit vypínat systémy, které vznikly jinde.

Kromě jiného tu budou déle, lidé budou mít ověřeno, že třeba právě VITAKARTA funguje, zatímco EZ karta – pokud se podíváme na podobný produkt na státní úrovni digitalizace – bude nová a bude je muset přesvědčit.

Opravdu si umím představit, že jednotlivé systémy, karty, mezi sebou budou spolupracovat. EZ karta by měla být ze své pozice centrální agendy vlastně

jakýmsi základním informačním systémem i pro ty, kdo někde nad ní chtějí budovat agendu složitější. EZ karta bude představovat soubor nepodkročitelných dat, informační minimum a základ pro pacienty i ty, kteří systémem zdravotnictví nerotují, protože jsou zdraví. A pokud vedle toho postavíme VITAKARTU jako příklad pojišťovnických aplikací, ty budou moct jít více do hloubky, nabízí se benefity, bonifikace, analýzy...

A ano, pokud se budu zajímat o své zdraví a budu chtít být aktivnější v péči o něj, budu zřejmě využívat ty modernější a více propracované aplikace. U EZ karty jako projektu financovaného ze státních peněz nás vždy bude řada věcí brzdit a držet blíže k základu.

Podívám-li se na EZ kartu: jejím předchůdcem byla Tečka z doby covidu. A dnes v sobě shromažďuje právě třeba data o očkování. Může být už nyní, chvíli po spuštění, užitečná víc?

Zatím ji vnímáme jako platformu s takřka nulovou funkcí, která bude teprve dostávat své užitečné komponenty. Může se to zdát málo, ale věřte, že před jejím spuštěním jsme byli i tak pod obrovským tlakem. Obavy měli technici, marketéři – bylo to v době, kdy tu nejprve byly v centru pozornosti nové řídicí páky, pak přijímací zkoušky, a každý ve státní správě se bál udělat chybu. Ten tlak je opravdu v takových chvílích enormní. Ale EZ kartu jsme spustili, nic se nezhroutilo. A pracujeme dál.

Na čem a s čím?

Klíčové je hledání a získávání dat. Potřebujeme pracovat s daty, která ale nemáme. O tom jsme už mluvili na začátku: roky tu nefungovala unifikovaná písemná dokumentace, takže nemáme kde brát historii pacientů, kterou bychom do EZ karty „nalili“. Zatím proto nejvíce využijí EZ kartu rodiče malých dětí, jejichž historie z jakéhokoliv kontaktu s českým zdravotnictvím se do ní může postupně propisovat. Ale nemůže to už jít u jejich rodičů, prarodičů, a dohledávat jednotlivé záznamy zpětně, to už jsme také říkali. Startovní čára pro sběr dat pro každého uživatele EZ karty je teď. A maximálně pár let zpět směrem ke covidovému očkování, protože vycházíme z té původní Tečky.

Do budoucna tedy musíte vyřešit nejen EZ kartu, ale hlavně formy dokumentace, aby digitalizace měla vůbec odkud se „krmit“ daty. Chápu to správně?

Ano, budoucnost digitalizace stojí na standardizaci lékařských záznamů. Jeden druh zprávy musí do budoucna vypadat prostě všude stejně. Jinak si s tím neporadíme.

Co té standardizaci brání?

Vezměme si například propouštěcí zprávu. Je to první dokument, který unifikujieme. Stálo to stovky hodin jednání s nemocnicemi i lékaři, nepočítaně kol připomínek, a po roce (!) se dostáváme do momentu, kdy všechny strany s její podobou sice nesouhlasí, ale akceptují ji. A můžeme se posunout dál. Ne k dalšímu dokumentu, ale k tomu, že si novou formu propouštěcí zprávy implementují všichni do svých IT systémů, teprve pak se dostane k lékařům a my je budeme učit ji používat. A teprve potom nastane moment, kdy se data z nových propouštěcích zpráv budou dostávat do EZ karty.

Co se bude dít třeba s informovaným souhlasem, který jako pacienti čas od času podepisujeme?

To je dokonce samostatný projekt! Profesor Pařízek z porodnice u Apolináře se už deset let snaží prolomit bariéru toho, co se kolem informovaného souhlasu nashromáždilo za nefunkční zvyklosti. Stal se z něj papír se spoustou stránek, který nikdo nečte, nikdo nevysvětluje... Tady se musíme vrátit k původní podstatě, tedy k informování pacienta lékařem.

Když se na to tak dívám: digitalizace poslouží vlastně asi spíš až další generaci? A to pak možná budete mít ještě další úkol: aby se na ty super digitalizované systémy jednou nespolehala příliš a neztrácela určitou patientskou zodpovědnost. Protože to, že vám aplikace bude připomínat všechno od prevence po očkování, by asi nemělo vést ke ztrátě vlastní iniciativy...

To je vlastně dobrá poznámka na závěr. Díky za ni!

EZ karta je zatím platformou s nulovou funkčností, teprve dostane své užitečné komponenty.

VITAKARTA OZP

Máte svou VITAKARTU? A chcete vědět, v čem všem vám může jako pacientovi být užitečná? Přečtete si i nejnovější článek o jejich funkcionalitách na str. 20!

Jak vidí úlohu Národního centra elektronického zdraví AI?

Když už se zabýváme digitalizací a elektronizací a stojíme oběma nohama ve věku umělé inteligence, víte, co vám odpoví ChatGPT na otázku „co je Národní centrum elektronického zdraví“? V kostce to shrnuje vlastně úplně skvěle. Stejně jako hlavní cíle digitalizace:

Národní centrum elektronického zdraví (NCEZ) je organizace, která se zabývá rozvojem a implementací elektronického zdravotnictví v České republice. Elektronické zdravotnictví (eHealth) zahrnuje používání digitálních technologií a informačních systémů k zlepšení poskytování zdravotní péče, efektivitu a přístup k zdravotním informacím. Hlavní cíle a funkce NCEZ zahrnují:

1 Podpora digitálních technologií ve zdravotnictví: NCEZ se zaměřuje na integraci moderních technologií do zdravotnického systému, což zahrnuje elektronické zdravotní záznamy, telemedicínu, elektronické recepty a další digitální nástroje.

2 Standardizace a interoperabilita: Centrum se snaží o vytvoření a udržení standardů, které umožní hladkou výměnu informací mezi různými zdravotnickými zařízeními a systémy.

3 Bezpečnost a ochrana dat: NCEZ klade důraz na ochranu citlivých zdravotních informací pacientů a zajištění bezpečnosti elektronických systémů.

4 Zlepšení kvality péče: Implementace eHealth má za cíl zlepšit kvalitu a dostupnost zdravotní péče pro občany, umožnit lepší sledování zdravotního stavu pacientů a usnadnit komunikaci mezi zdravotnickými pracovníky.

5 Podpora a školení zdravotnických pracovníků: NCEZ také poskytuje školení a podporu zdravotnickému personálu, aby byli schopni efektivně využívat nové technologie a systémy.

6 Vytváření strategií a politik: Organizace pracuje na tvorbě národních strategií a politik pro rozvoj elektronického zdravotnictví.



Užitečné funkce **VITAKARTY**

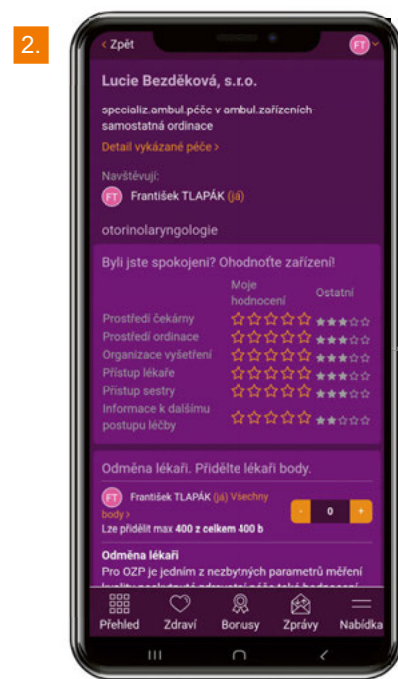
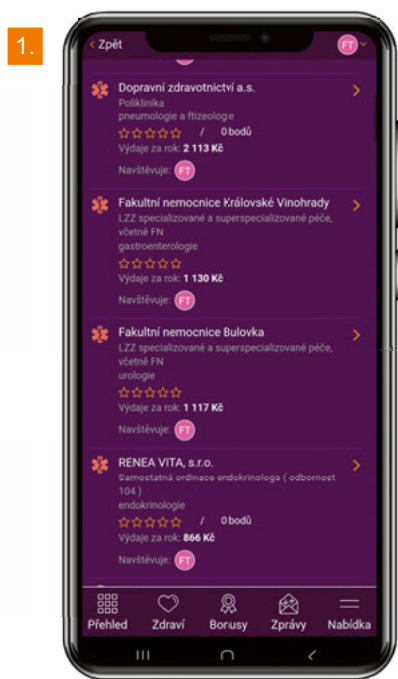
VITAKARTA je komplexní, propracovaný a stále vylepšovaný online nástroj pro komunikaci pojištěnce se zdravotní pojišťovnou. S čím vám například může pomoci?

TEXT: František Tlapák

Moji lékaři a hodnocení lékařů

Každý si někdy nemůžeme vzpomenout, jak se jmenoval lékař, který nás ošetřoval, nebo jakou adresu mělo dané zdravotnické zařízení. Stává se to hlavně v případech, kdy míříme na vyšetření ke specialistovi, k němuž nechodíme pravidelně. V takových situacích vám pomůže funkcionalita „Moji lékaři“ v sekci Zdravotní péče. Po kliknutí na odkaz v Menu se vám zobrazí kompletní seznam zdravotnických zařízení, ve kterých vám v poslední době poskytli nějaké zdravotnické služby. U každého z nich vidíte, do jaké spadá kategorie a jaké odbornosti byla ordinace, která vám služby poskytla. Vidíte také celkovou částku, jakou toto zdravotnické zařízení v daném kalendářním roce vaší zdravotní pojišťovně za služby pro vás vyúčtovalo. (1.)

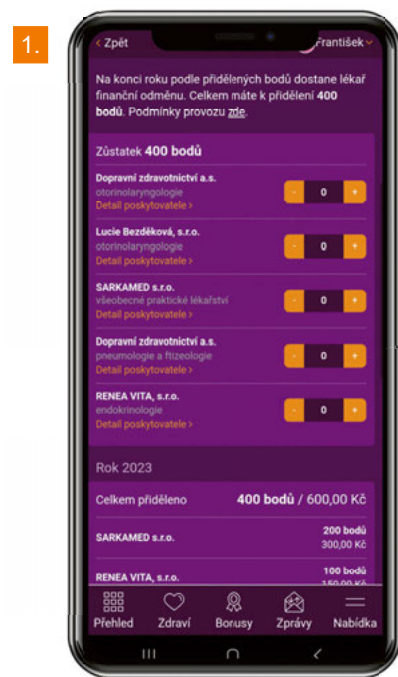
Po rozkliknutí konkrétního zdravotnického zařízení můžete pomocí hvězdiček ohodnotit, jak jste byli s jeho službami spokojeni. (2.)



Odměna lékařů

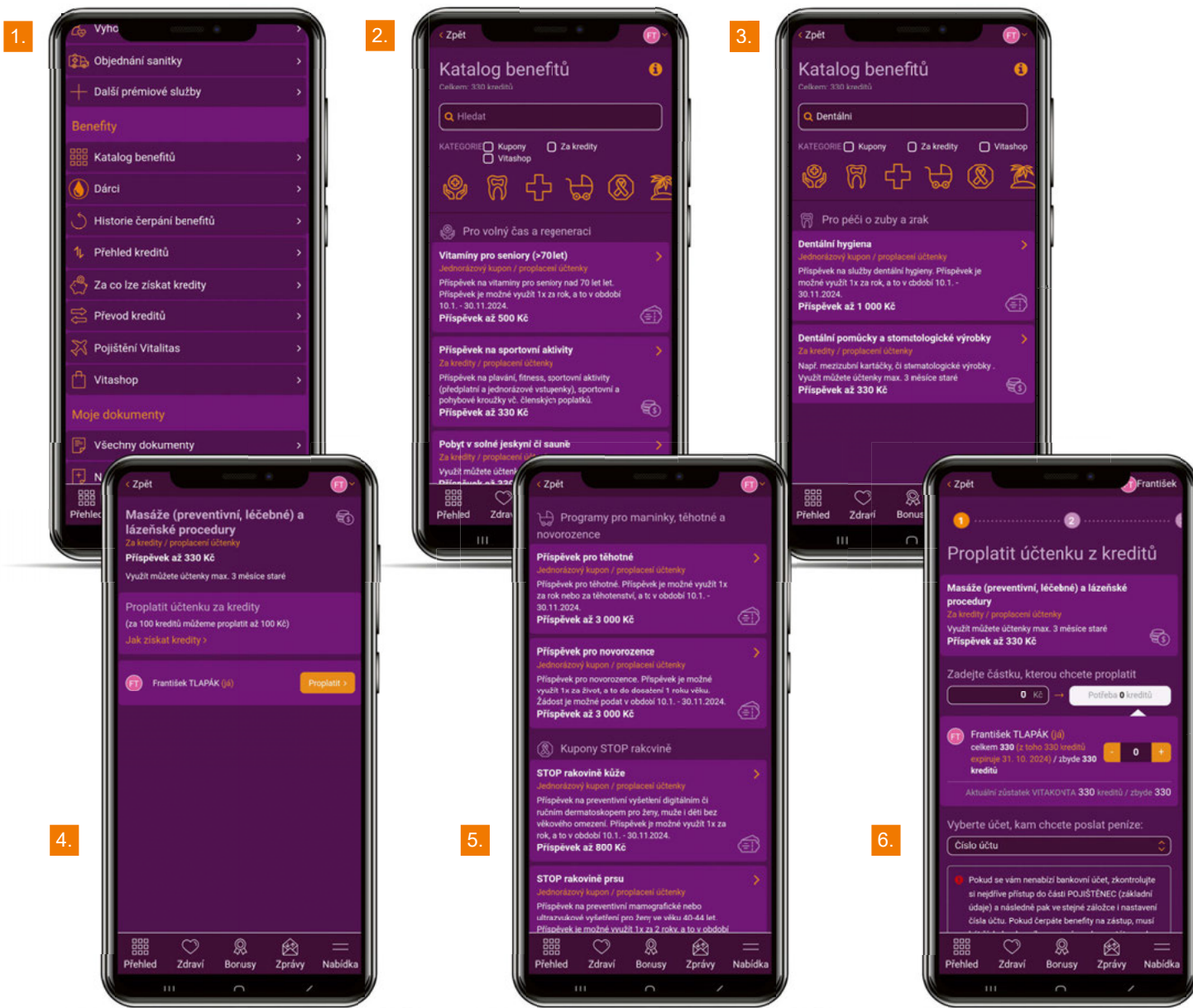
Posledním údajem, který vidíte v seznamu i detailu zdravotnických zařízení, je možnost přidělit mu odměnu v podobě bodů. Odměna lékařů je projekt, který OZP spustila v roce 2020 a jehož prostřednictvím chce poděkovat smluvním lékařům za jejich lidský a profesionální přístup a motivovat je k tomu, aby ošetřovali svoje pacienty s úctou a respektem. Lékaře odměňujeme z prostředků, které OZP uspořila na vlastních provozních nákladech. Systém vám vždy zobrazuje, kolik bodů celkem můžete přidělit a kolik už jste jich danému zdravotnickému zařízení přidělili. (1.)

Jako pojištěnci OZP můžete vyjádřit svoji spokojenost s kvalitou poskytnuté péče, zejména s chováním a jednáním zdravotnických pracovníků, s tím, zda jste byli ošetřeni s úctou a ohleduplně. Můžete hodnotit také plánování a návaznost poskytované péče, dostatek informací a způsob komunikace apod. Hodnocení se netýká odborné kvalifikace lékařů.



Hodnotit můžete pouze ty lékaře, u kterých jste čerpali hrazenou zdravotní službu nebo jste jejich registrovaným pacientem. Tento bonifikační program je dostupný pro předem definované odbornosti a typy poskytovatelů zdravotních služeb (není např. dostupný pro nemocnice, nelékařské odbornosti, lékárny ani záchrannou zdravotní službu). Body můžete přidělit pouze tomu lékaři, u kterého jste současně provedli kontrolu výpisu „Přehled uhrazené péče“, a dále pro lékaře primární péče, u nichž jste registrovaní.

Po skončení hodnoceného roku stanoví OZP na základě celkového počtu přidělených bodů a celkové částky určené na tento bonifikační program hodnotu bodu. Výsledná částka v korunách, kterou OZP vyplatí jako bonifikaci lékařů, se bude rovnat součtu bodů vynásobeného stanovenou hodnotou bodu.



Katalog benefitů

Jedním z nejsledovanějších témat u zdravotních pojišťoven jsou benefity. V OZP na to pamatujeme i v naší klientské aplikaci VITAKARTA. Proto jsme v sekci Benefity připravili přehledný katalog všech, které jako naši pojištěnci můžete čerpat. (1.) Po kliknutí na odkaz „Katalog benefitů“ se nejprve zobrazí kompletní seznam všech benefitů OZP. Jsou seřazené tematicky podle zaměření. (2.) Vyhledávat mezi nimi můžete například zadáním klíčového slova (jako třeba „dentální“). (3.)

Druhou cestou je zúžit zobrazovaný seznam zaškrtnutím některého z parametrů „Kupony“, „Za kredity“ nebo „Vitashop“ v horní části seznamu. Rozkliknutím příspěvku za kredity (např. „Masáže“) vám v detailu ukáže, jak vysoký příspěvek můžete získat s ohledem na to, kolik kreditů máte na svém klientském účtu. (4.) Pokud zaškrtnete „Kupony“, zobrazí se vám seznam příspěvků poskytovaných bez vazby na počet kreditů nasbíraných v aplikaci VITAKARTA. Jde zejména o skupinu tzv. STOP programů zaměřených na včasné

odhalení a prevenci závažných nádorových onemocnění, příspěvek pro těhotné a novorozence, příspěvek na dentální hygienu apod. (5.) Velkým zjednodušením pro vás je možnost přímo prostřednictvím VITAKARTY požádat o proplacení příspěvku. Vyberte si příslušný příspěvek, rozklikněte jeho detail a zvolte odkaz „Proplátit“. Zobrazí se kompletní podmínky pro čerpání daného příspěvku a formulář, který vás krok za krokem provede žádostí. Máte-li připravenou účtenku, kterou chcete proplátit, zabere to jen pár minut. (6.)



**ABYSTE
MĚLI ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNU
VŽDY PO RUCE**

Přehledy,
požadavky, benefity.
S VITAKARTOU
vyřídíte vše odkudkoliv.



Ocenění Firma podporující táty už něco znamená. A v ČSOB si jej plně zasloužili.



V ČSOB má možnost v klidu vychovávat děti velký význam. Ať jde o rodiny kompletní, nebo procházející rozchodem.



Rozchody jako běžná věc

Rozvodovost v Česku je skoro 50 %. I proto na to musí zodpovědní zaměstnavatelé myslet. Rozchod (rozvod) rodičů je totiž vždycky nepříjemný a děti ho citlivě vnímají. Záleží pouze na rodičích, jestli dají svým chováním dětem dobrý, nebo špatný vzor a dobrý, nebo špatný základ do jejich vlastního života. Významným faktorem pro zvládnutí obtížné životní situace jsou podmínky v práci.

Že je dítě po rozvodu automaticky svěřováno do péče matky, je už jen mýtus. Stále častější je střídavá péče, nebo i převážná starost o dítě ze strany otců (více než 20 %). Myslí na to i legislativa a pravidla pro stanovování doporučeného výživného.

DRUHÝ PÉČE O DÍTĚ

Střídavá péče – dítě je v péči obou rodičů, po určitý časový úsek žije s každým z nich. Intervaly, ve kterých dochází ke střídání, se většinou pohybují od několika dnů až týdnů.

Společná péče – dítě není svěřováno konkrétnímu rodiči, jejich styk s dítětem není ani nijak upraven. Podmínkou je souhlas obou rodičů.

Výlučná péče – o dítě převážně pečují jeden z rodičů, druhý má právo se s ním nadále stýkat.

Když rozmanitost pomáhá i funguje

Podpora rozmanitosti a inkluze není jen otázkou etiky, ale také klíčovým faktorem pro úspěch v dnešním složitém ekonomickém prostředí. Datový analytik z ČSOB Martin Zelenka se proto kromě své běžné agendy věnuje také mnoha aktivitám na podporu LGBTQ+ zaměstnanců, mimo jiné prostřednictvím zaměstnanecké skupiny PROUD.

Martine, co je cílem vašich aktivit?

Vytvořit pracovní prostředí, kde se každý zaměstnanec může cítit respektovaný a oceňovaný bez ohledu na svou sexuální orientaci nebo genderovou identitu.



LGBTQ+ zaměstnanci často čelí diskriminaci a předsudkům, což může negativně ovlivnit jejich pracovní výkon a celkovou spokojenost. Mluvíme o nevědomém zkresení a učíme se fakticky diskutovat i na ožehavá témata. I to nám může pomoci snížit

riziko chybných rozhodnutí, což je v bance mimořádně důležité. Stejně dobře by se měl každý cítit ve své rodině, proto je ČSOB také generálním partnerem poradny S barvou ven.

Co děláte jinak v oblasti lidských práv?

Rozdílné postavení stejnopohlavních svazků před zákonem a hrozba trestního postihu v zahraničí nás od začátku motivovaly k vytvoření bezpečného prostředí pro naše zaměstnance i klienty. Zároveň jsme se rozhodli, že podporu si zaslouží také duhové rodiny (tvořené rodiči stejného pohlaví), na které stát občas zapomíná. U nás neděláme u rodičů rozdíly, všichni mají stejné podmínky a práva. Mohou tedy třeba dát dítě do firemní školky nebo si vzít otcovskou dovolenou.

ČSOB se opakovaně umísťuje na předních příčkách žebříčku LGBTQ+ Friendly zaměstnavatel. Na co jste pyšní vy osobně?

Na zaměstnaneckou skupinu PROUD a na to, že se i díky mně povedlo udržet tradici charitativního pečení, a hlavně vytvořit respektující prostředí pro všechny osobité duše.

MUDr. Jana Ježková

„Ráda pomáhám lidem“

V OZP je vedoucí Asistenční služby, bezmála dvacet let byla lékařem na telefonu 24 hodin denně a 7 dní v týdnu. Říká, že má úžasnou rodinu, zbožňuje hudbu, ráda chodí i tančí a pozoruje svět kolem sebe. A schválně, má raději tenisky, nebo lodičky?

TEXT: Petra Lamschová

Jaká je vaše pozice v OZP?

Jsem vedoucí oddělení Asistenční služby, což je část obchodního úseku, která se stará o to, aby naši klienti měli dostupnou péči. To znamená, že když potřebujete registraci k lékaři nebo jít na nějaké speciální vyšetření a nevíte kam, my vám daného lékaře či vyšetření najdeme a zajistíme. Zkrátka, snažíme se co nejvíce vyjít vstříc potřebám klientů, respektive pojištěnců, a nabídnout jim různé možnosti.

Jak takové lékaře či vyšetření sháníte?

V rámci pojišťovny máme smluvní vztahy s určitými poskytovateli – lékařskými zařízeními a lékaři – a pro naše klienty je vyhledáváme z této naší sítě. Prvním předpokladem je, že vždy vyhledáváme lékaře, který s námi má smlouvu. Druhým předpokladem je, že ověříme, zda daný lékař či zařízení mají volnou kapacitu. Nejprve ale každého klienta řádně vyzpovídáme, zjistíme si co nejvíce informací, a teprve pak mu domluvíme lékaře či termín. Už se vám pak nemůže stát, že vám lékař řekne, že

nemá volno. V tom je naše služba specifická.

Protože se ale nadechujete, zřejmě to není všechno?

Kromě toho poskytujeme ještě další služby – jako třeba různé konzultace s lékaři. Většina z nich probíhá online přes aplikaci VITAKARTA, lze také napsat e-mail, který se dostává ke mně, já ho vyhodnotím a předám nebo na něj sama odpovídám. Unikátní službou je dále kontrola lékových interakcí, kdy lze v rámci VITAKARTY zkontrolovat vhodnost kombinace předepsaných léků s těmi volně prodejnými. Také vyhledáváme pro klienty různé preventivní programy v rámci

benefitních programů OZP. Například, když bude chtít někdo zkontrolovat znaménka, nabídneme mu seznam lékařů, kde mu je vyšetří.

Byl předpokladem pro to, abyste tuto práci dělala, fakt, že jste lékařka?

To určitě ne. Moji práci by klidně mohl dělat nějaký manažer. Na druhou stranu je dobré, že se v lékařském prostředí orientuji. Znalost medicíny mi mou práci usnadňuje, je důležitá pro to, abych věděla, co daný klient potřebuje, protože ne vždy je jeho požadavek zcela jasný. Můžu ho tedy navést, nabídnout mu řešení. Někdy kolegové lékaři vypisují žádanky, a to tak, že je to samá zkratka. Je dobré se v nich vyznat a vědět, co vlastně hledáte. Zkrátka, někdy díky svým lékařským znalostem najdu jednodušší a přímější cestu. Navíc mě hodně naplňuje pomoci klientům zorientovat je v dané situaci, což mi jako lékařka jde daleko snáz.

Jak si klienti o takovou pomoc mohou říct?

Kanálů je celá řada: **1.** Mohou zavolat na náš telefon 261 105 555, dovolají se na centrální call centrum, kde si





vyberou asistenční službu, a tam operátor převezme jejich požadavek, sepíše ho, a ten se dostane k nám, abychom ho vyřešili. Přímou v mé kanceláři aktivní zvedání hovorů nefunguje, my řešíme až zasláné požadavky. Tento způsob je podstatně efektivnější.

2. Druhá cesta je poslat e-mail přímo asistenční službě na adresu asozp@ozp.cz.

3. Další možnost je přes webové stránky naší pojišťovny a kontaktní formulář.

4. Zkusit to můžete přes aplikaci VITAKARTA v sekci Prémiové služby.

5. Podaří se vám to i přes portál zdravotních pojišťoven.

6. Ve výjimečných případech se lze také zeptat fyzicky přímo na pobočce.

Jak takové požadavky vypadají? Třeba „Můj praktický lékař šel do důchodu, můžete mi najít nového?“ nebo „Nemůžu najít dětského lékaře pro své čerstvě narozené dítě, pomůžete mi?“

nebo „Mám jít na operaci s kolenem, ale nevím kam?“

Ano, řešíme všechny tyto možnosti, ale třeba také sháníme fyzioterapeuta, když někdo dostane poukaz od lékaře, domlouváme vyšetření CT, extrakci zubu v celkové anestezii pro pacienty, kteří to potřebují, či lékaře, který smí předepsat konkrétní lék. Pracujeme s velkou databází, kde se umíme podívat do úplného detailu na daného lékaře a zjistit, zda je možné u něj konkrétní vyšetření či určitý úkon podstoupit.

Řešíte i případy typu „Mám poukaz na CT, volala jsem si na spádovou ambulanci a tam mi řekli, že mají místo za půl roku?“ Jinými slovy, mohu si zavolat k vám, zda byste neuměli toto vyšetření sehnat dříve?

Ano, můžete, i toto řešíme a i toto jde. Nemáme samozřejmě s danými lékaři či zařízeními nasmlouvané časy, které by drželi pro nás. My jim zavoláme, zjistíme, co lze, a to pak nabídneme

klientovi. Zda naši nabídku využije, už je čistě na něm.

Funguje asistenční služba i v případech, že jsem například v cizině, zlomila jsem si nohu a vy mi poradíte, co mám dělat?

Můžete se zeptat, ale naše rada nebude jednoduchá. Ne všude je jednoduchý přístup ke zdravotní péči, jako je tomu u nás. Každý stát má své vlastní podmínky a jsou oblasti, kde nestačí mít české zdravotní pojištění. Neznáme také konkrétní podmínky vašeho komerčního pojištění a toho, na co všechno se vztahuje. Je tedy výhodnější kontaktovat asistenční službu k cestovnímu pojištění. Ale na druhou stranu, můžete napsat přes aplikaci VITAKARTA: „Jsem v cizině, naše dítě má horečku, mám Paralen a Ibalgin, nevím, co z toho se může použít?“ a pediatr vám přes aplikaci odpoví, co, jak a kdy lze podat.

Co předcházelo tomu, že jste nastoupila do OZP?



K florbalu se dostala díky svým synům. Nejprve jen jako rodič, ale dnes týmu pomáhá jako lékařský konzultant a funguje jako vrba.



Pracovala jsem ve specifickém oboru asistenční služby, která se zabývala cestovní a zdravotní asistencí v zahraničí, v případech, kdy si právě klienti zařídili komerční pojištění. Také jsem dělala lékaře na telefonu, to znamená, že mi pacienti volali a já jsem jim dávala rady, jak postupovat, jak si pomoci sám a jakým způsobem bude probíhat léčení, kterého lékaře mají v zahraničí kontaktovat... To jsem dělala 20 let a moc mě to bavilo. Byla to velmi zajímavá práce s širokým spektrem lékařských problémů, které se s trochou nadsázky pohybovaly od kořínků vlasů až po nehty na nohou. Navíc to bylo ještě modifikováno geografickou odlišností zemí, různými systémy zdravotnictví a velmi specifickými typy pacientů.

Máte nějaké zajímavé příběhy z tohoto období?

Nejste jediná, kdo se ptá a komu jsem příhody ze své práce musela vyprávět. Třeba jak brouk sestřelil člověka jedoucího na motorce. Věci, které ani nevymyslíte. Někdy úsměvné, někdy řešící úplně zbytečnosti, a jindy zase záležitosti, u kterých vám ukápla slza. Spousta klientů byla v cizině poprvé, nedokázali se dorozumět, byli třeba poprvé ve svém životě v nemocnici, nešťastní a zlomení, bylo skvělé, že jsme jim dokázali pomoci. Mnoha pacientům jsme zachránili život a šlo doslova o minuty. Tak

třeba jednoho pacienta pokousala v Indonésii opice, což je, pro někoho možná překvapivě, poměrně častý úraz. Bohužel se v té oblasti vyskytuje vzteklin a je potřeba na toto riziko myslet. Pacient v takovém případě musí do 72 hodin od úrazu zahájit očkování proti vzteklině. Jenže musí dojet do centra, kde tuto vakcínu mají. Zejména v Indonésii, která je rozeseta po mnoha ostrovech, to není úplně jednoduché. Je třeba jednat rychle, sehnat vakcínu, místo, kde ji mají, a transport, abyste tam mohli pacienta dopravit. Pokud to nestihnete, onemocnění se již může začít rozvíjet a to je pozdě, protože léčba není žádná. Tento pacient zavolał nejprve své lékařce, která mu doporučila, aby počkal, jak se to vyvine, a pokud by měl příznaky, tak pak to začal řešit. Naštěstí naši operátoři byli dobře proškolení, věděli, že takové případy musí ihned hlásit lékařům ve službě a začít jednat. Tomu pacientovi jsme zajistili speciální letadlo, které ho dopravilo do zařízení, kde byl vyšetřen a dostal první injekci, a tím jsme mu v podstatě zachránili život. Stálo to asi 1,5 milionu korun, ale jeho pojištění to komplet uhradilo. Kdyby poslechl radu své lékařky, dnes mohl být mrtvý. Když to končí dobře, je to fajn. Když ne, člověk se musí obrnit. Leckdy by měl lékař sdělit pacientovi vážnou diagnózu osobně, ale z nějakého důvodu to nejde – pacient nerozumí, nechápe,

nemá možnost překladu –, v takových případech musíte i závažnou diagnózu říct po telefonu vy. Chce to nejen lékařské znalosti, ale také velkou dávku empatie.

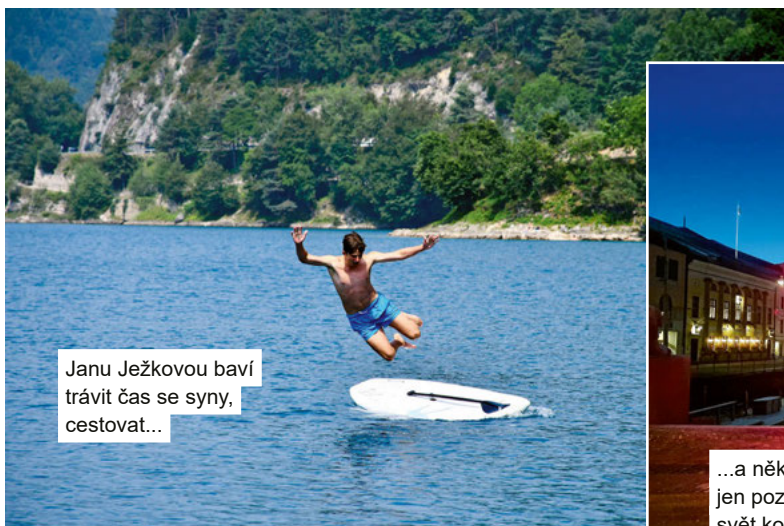
Myslím, že empatie by měla být na medicíně hlavní disciplínou...

To rozhodně. Vůbec to není jednoduché – jsou potřeba obrovské komunikační dovednosti. Navíc komunikace po telefonu je kategorie sama o sobě. Vzbudit na dálku důvěru, uklidnit někoho, kdo vás nezná, nevidí, to je velmi náročné. U mě vždy hrálo roli to, že jim hovor se mnou pomohl, že pak dokázali danou situaci pochopit, zorientovat se, tolik se nebát. Na druhou stranu jsem někdy po takových hovorech dlouho vstřebávala všechny myšlenky.

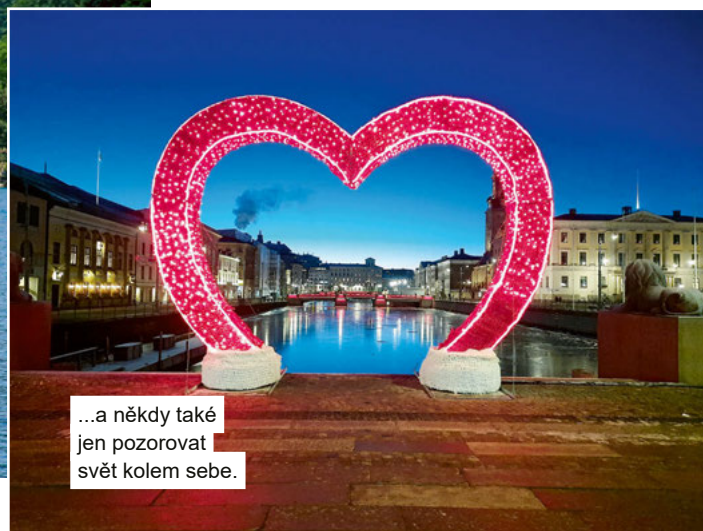
Je fajn, když takové situace končí dobře, jsou ale i ty, které dobrý konec nemají. Jak si pak čistíte hlavu?

To je bohužel strašně složité. Lidé chtějí o všem hodně rozhodovat, ale pak nechtějí nést zodpovědnost a hodí to na vás. Narůstá arogance. Neodnést si to domů a nenechat se tím doslova sežrat je velmi náročné. Do určité míry mi to ale jde.

1. Mám ráda hudbu, jednak ji provozuji a jednak ji poslouchám. Léta jsem hrála na příčnou flétnu, kdysi jsem



Janu Ježkovou baví trávit čas se syny, cestovat...



...a někdy také jen pozorovat svět kolem sebe.

hrála v dětském orchestru, vyrostla jsem v hudební rodině. Moje maminka hrála na klavír, dědeček dokonce jednu dobu i skládal. V práci si chodím po chodbách a zpívám si. Někdy o tom vím a někdy ne. A kolegové si dělají legraci a baví se tím, že hádají, co zpívám. To mi hodně pomáhá. Myslím tím, hudba i humor.

2. Svým založením věřím v dobré konce, jednání s lidmi mě nabíjí. Každý doktor je tak trochu mesiáš a to vás pak trochu uspokojuje, když se daří. Ve finále je důležité, co považujete za důkaz, že se daří. Už jen to, že klient danou situaci pochopil (i když to špatně dopadne), je svým způsobem výhra.

3. Pak mě také nabíjí moji blízcí. Mám úžasnou rodinu, úžasné syny. Vtipné a zábavné... a někdy trochu náročné – jsou to holt chlapi.

4. Ráda pozoruji svět kolem sebe a všímám si věcí. Nedávno jsem šla po chodníku a dívala se, jak kvete lípa, jak ten květ vůbec vypadá. To mi také pomohlo se odpoutat.

5. Pak mám ráda pohyb, ráda chodím, dřív jsem tancovala. Někdy se snažím zavřít do pokoje, být sama – a jen si tak tančit. Což je hodně vtipné, ale naštěstí mě u toho nikdo nevidí.

Zmínila jste dva syny a kolegové mi na vás prozradili, že děláte dozor na florbalových zápasech.

To je velká část mého života. Díky synovi, pro kterého jsem hledala zábavný a dostatečně rychlý sport, jsem se nachomýtlá k jednomu florbalovému klubu. Nejdříve jsem tam byla jako rodič, vozila jsem syny na zápasy. Pak jsem si všimla, že tady tohle dítě má špatné boty, tenhle potřebuje ošetřit... Tak jsem nad tím přemýšlela a nakonec se domluvila s vedením klubu, že jim tam budu dělat takového lékařského konzultanta. Kdyby měl někdo nějaký zdravotní problém, tak ho nasměruju. Také se věnuju tejповání, což je léčebná a preventivní metoda. No, a pak tam dělám, co je potřeba, od takového psychokouče, florbalové mámy, taxikáře, zásobovače, ošetřovatele, až po vrbu. V poslední době také fotím. Zkrátka tam dělám leccos, a naplňuje mě to. Kolegyně v práci se mě pak ptají, proč po náročném týdnu v práci ještě trávím celé dny či víkendy florbalom. Já jim ale odpovídám, že jsem tam obklopená mladýma krásnýma klukama, kteří mi říkají, jak jsem skvělá. No, nedělaly byste to taky? A ony se mi smějí. A mě baví u toho být, baví mě ty emoce, baví mě pomáhat a trávit čas se svými syny a vidět je, jak jsou šťastní. Ostatně to byl také důvod, proč jsem do toho šla.

Vrátím se zpět k tomu cestování. Jaký jste vy cestovatel?

Cestuju ráda, ale snažím se z pohledu své profese vybírat typ dovolené vhodný nejen pro mě, ale i pro své blízké. Být připravená a počítat s různými možnostmi. Jsou situace, kdy vím, že nebudu šplhat na čtyřtisícovku, protože na to nemám kondici, nebo své rodiče nepošlu do země či na ostrov, kde by mohly být problémy s lékařskou péčí.

A když jsem vám říkala, že jsem pozorovatel, ráda pozoruji i na dovolené. Mám ráda kombinace. Jedno z mých oblíbených míst je Tenerife – jsou tam hory i moře, krásná příroda, dobré jídlo, krásné kytky, svítí tam sluníčko. Mají tam ten dobrý přístup k životu, spoustu věcí nehrotí.

Jak to vidím:

Hory, nebo moře – to i to

Lodičky, nebo tenisky – tenisky

Čaj, nebo káva – čaj, ale kávu mě naučili pít tady v OZP

Ráno, nebo večer – večer

Populární, nebo vážná hudba – vážná

Vaření, nebo restaurace – vaření

Počítač, nebo telefon – počítač, kdybych si musela vybrat, ale používám obojí, nicméně nemám ráda ani jedno

Introvert, nebo extrovert – extrovert, ale specifický

Vyberte si 3 formy příspěvků

Propracovaný systém finančních příspěvků v OZP můžete využívat hned třemi způsoby. Víte o nich všechno?

Pojištěnci OZP mohou využívat benefiční programy třemi způsoby. Buď bezplatně absolvují doporučená vyšetření, požádají si o finanční příspěvky, příspěvky prostřednictvím Kuponů, nebo příspěvky na základě kreditů připisovaných na osobní klientský účet každého pojištěnce v aplikaci VITAKARTA.

V čem se liší?

Každý z programů má přesně stanovená pravidla, jako třeba výši příspěvku, podmínky čerpání podle věku, nutné náležitosti dokladů a podobně. Celkem může např. rodina získat na příspěvcích více než 40 000 korun, čerstvá maminka s novorozencem více než 12 000 korun, nebo prvňáčci až 2300 korun. A pojištěnci s chronickými nebo nádorovými onemocněními mohou získat ještě mnohem větší podporu, aby svá onemocnění zvládli.

1. Bezplatná vyšetření

Mezi bezplatná vyšetření, která OZP za své pojištěnce hradí nad rámec preventivních vyšetření hrazených z veřejného zdravotního pojištění, patří především prevence přímo zabraňující životy. Zejména série programů STOP rakovině a civilizačním onemocněním, kterou má OZP nejširší na trhu, a prevence Alzheimerovy choroby.

2. Kupon

Příspěvky „formou kuponů“ je možné získat prostřednictvím elektronického kuponu v aplikaci VITAKARTA, nebo papírového for-

muláře na pobočkách OZP. Patří mezi ně kupony na dentální hygienu, očkování, kupony pro těhotné a novorozence, vitaminy pro seniory nad 70 let nebo kupony pro chronicky nemocné a klienty se speciálními potřebami.

Formu kuponů mají jako variantu i programy STOP (pojištěnec si může vybrat mezi bezplatným vyšetřením a příspěvkem na vyšetření formou kuponu).

3. Kredity

Každý pojištěnec OZP s aktivovanou aplikací VITAKARTA sbírá v průběhu roku „kredity“, které jsou formou odměny za zodpovědný přístup k prevenci a vlastnímu zdraví. Kredity je možné následně proměnit za příspěvek na některý z dalších zhruba 40 programů.

Programy za kredity je možné čerpat kdykoli v průběhu roku a i opakovaně. Hranicí je jen počet kreditů, které pojištěnec shromáždil na svém osobním účtu ve VITAKARTĚ, a datum vystavení účtenky, kterou chce pojištěnec proplatit. OZP u většiny programů za kredity uznává účtenky maximálně tři měsíce staré, u programů pro těhotné a novorozence účtenky až 12 měsíců staré.

A kolik kreditů lze vlastně získat?

Ukažme si to v tabulce na následující straně. Záměrně uvádíme pouze kredity, které může získat úplně každý s minimálním úsilím.

Kredity může čerpat každý člen rodiny sám, nebo je možné převést kredity celé rodiny na účet toho z nich, který je potřebuje nejvíce a využije nejefektivněji:



Za co můžete získat kredity

- Zřízení VITAKARTY pro mládež (15–17 let)200/500 kreditů
- Novoroční kredit200 kreditů
- Založení VITAKARTY200 kreditů
- Kontrola uhrazené péče.....až 100 kreditů (2x 50)
- Podání přehledu OSVČ přes VITAKARTU.....50 kreditů
- Preventivní prohlídka u praktika/pediatra50 kreditů
- Preventivní prohlídka u stomatologa50 kreditů
- Preventivní prohlídka u gynekologa50 kreditů
- Prevence v rámci programů STOPaž 100 kreditů (2x50)
- Zápis do registru dárců kostní dřeně200 kreditů
- Pro dárce krve, kostní dřeně a orgánů1000–10 000 kreditů
- Zapsané kroky v aplikaci Každý krok pomáhá.....až 240 kreditů (12x 20)
- Kredit za registraci do aplikace Každý krok pomáhá.....100 kreditů
- Soutěžní kredit Každý krok pomáhá..... dle konkrétní akce
- Doporučení VITAKARTY přátelům.....500 kreditů

Podrobné informace najdete ve VITAKARTĚ v sekci Benefity pod odkazem „Za co lze získat kredity“.

Nemocné dítě: co zvládnete doma a kdy navštívit lékaře?

Být rodičem znamená čekat nečekané a zachovat chladnou hlavu i v krizové situaci. Tedy i tehdy, když je dítě nemocné a vy musíte rozhodnout, jestli pojedete k lékaři, nebo zvládnete léčbu doma.

TEXT: MUDr. Soňa Šuláková, Petra Lamschová



Rodičovská role se často prolíná s mnoha profesemi. Jsme taxikáři, kuchaři, psychologové i partáči. A než děti vyrostou, naučíme se i mnohé jejich nemoci „načíst“ a zvládat bez návštěvy lékaře. Ale než se tak stane – a pro případy, kdy nic není tak, jak jste u dětí při nemoci zvyklí – je skvělé vědět, zda můžete indispozici dítěte zvládnout doma, nebo je lépe vydat se za odbornou pomocí. Rozhodováním vás provede neonatoložka a dětská lékařka MUDr. Soňa Šuláková:

Domácí diagnostika

Pojďme se na úvod zamyslet nad těmi banálnějšími problémy, které nevyžadují akutní zásah Zdravotnické záchranné služby, a položit si pro začátek následující otázky:

- Kdy se u dítěte objevily první potíže a jakého jsou charakteru?
- Mělo dítě horečku? A pokud, jak byla vysoká?
- Objevily se kromě horečky další obtíže? Zvracení nebo průjem?

- Jak dlouho problémy trvají? Je dítě nápadně klidné až apatické, nebo naopak neklidné a setrvale pláče?
- Pilo dost? Snědlo něco špatného?
- Jestliže chodí do dětského kolektivu či školky, neobjevila se tam v poslední době nějaká infekční nemoc?

Jak se zachovat, je-li dítě infekční?

U infekčních nemocí je důležité dítě vyřadit z kolektivu a ponechat jej v izolaci

Co zvládnete sami

PROBLÉM

Oděrka na koleni

Boule na čele a modřina, bez dalších příznaků a pouze u úrazů malé intenzity

Drobné říznutí

Puchýř na patě

Bodnutí hmyzem

Akutní rýma

Lehký zánět spojivek

Horečka

JAK SE ZACHOVAT?

odstranit nečistoty, ošetřit dezinfekcí

chladit, možné mazat vhodným gelem po konzultaci s lékárníkem

dezinfekce, náplast, náplastové stehy

ošetřit dezinfekcí, náplast na puchýře

chladit gelovým polštářkem, ošetřit zklidňujícím gelem atp.

tekutiny, kapky do nosu (vhodný typ si nechte doporučit v lékárně podle charakteru rýmy)

dezinfekční kapky do očí 5x denně

použijte dětské varianty léků na snížení horečky, k lékaři jděte s dětmi 0–3 měsíce při teplotě nad 38 °C nebo pokud trvá horečka déle než 3 dny



domácího prostředí. Každá nemoc má nicméně dobu infekčnosti jinou. Například u neštovic je dítě infekční dokonce již 1–3 dny před výsevem vyrážky, a dále pak až do stadia krusty (tzn. vytvoření strupu). V praxi lékaři počítají 10 dní od prvního příznaku, přičemž den prvního pupínku je den 0. Při běžné rýmě je člověk infekční nejvíce 2–3 dny od prvních příznaků, u chřipky trvá nakažlivost v průměru 5–7 dnů. Důležité je být doma hlavně na začátku onemocnění, kdy je infekčnost obvykle nejvyšší a dochází k největšímu šíření nemoci.

OZP NABÍZÍ

I když máte skvělého registrujícího lékaře, nemusí být v dosahu v ten správný čas. V takovém případě se můžete obrátit na Asistenční službu OZP. Je k dispozici pro klienty OZP naprosto zdarma. Ve VITAKARTĚ stačí nalistovat záložku Online medicínská poradna a už do 6 hodin od vznesení svého dotazu dostanete odpověď od praktického lékaře, a do 48 hodin od specialisty, pokud by byla potřeba.

Co dělat, když ...

... má dítě kašel:

- Kašel je příznakem onemocnění, jehož nejčastější příčinou bývá u dětí virová infekce horních cest dýchacích, lidově známá jako nachlazení. Méně častou, ale stále rozšířenou příčinou je bakteriální zánět dýchacích cest.

- Jen na základě samotných příznaků je od sebe nelze odlišit. Kašel může provázet i alergická onemocnění, může být také příznakem astmatu. Pokud je ale při kašli přítomna i rýma, bolest v krku, bolest svalů či kloubů, tak je pravděpodobnější virová infekce.

- Kašel trvajícím déle než 6 týdnů je potřeba důkladně vyšetřit.

- **Suchý kašel** je dusivý, dráždivý kašel, dítě nic nevykašlává. Po několika dnech buď odezní, nebo se změní v kašel produktivní (spojený s tvorbou a uvolňováním hlenu). Pokud je příliš obtěžující, vysilující, dítě při kašli cítí bolest na hrudi či nezabírají volně prodělné léky, vezměte ho k lékaři.

- **Vlhký kašel** je doprovázen tvorbou hlenu, ať už ho dítě vykašlává přímo nebo někdy polyká a následně vyzvrá-

cí, nebo jen zjistíte zahlenění. V tomto případě je třeba odstranit hlen z dýchacích cest, protože je ideálním prostředím pro množení bakterií.

Jaká je nejvhodnější léčba podle typu kašle?

- Při vlhkém kašli dítě vykašlává hlen, nebo tento hlen stéká z horních cest dýchacích. Je tedy dobré použít léky, které hlen rozpouštějí, nebo pomáhají k jeho snadnějšímu vykašlávání. Takové léky se nazývají expektorancia nebo mukolytika.

- Forma léku může být různá – kapky, sirup, tablety proti kašli. Vyberte to, co vašemu dítěti nejlépe vyhovuje. Počítejte s tím, že dítě může bezprostředně po užití těchto léků kašlat více.

- Léky na vlhký kašel je lepší nepodávat na noc, maximálně do 17. hodiny.

- Suchý kašel je dobré tlumit a volit léky ze skupiny antitusik.

Vždy je nutný dostatečný přísun tektutin, větrání a případně zvlhčování vzduchu.

... se objeví pupínky/vyrážka:

Vyrážka bývá častým příznakem virových či bakteriálních onemocnění, ale objevuje se i u některých dalších nemocí. Často jde o adenovirozy, herpetické infekce, syndrom ruka-noha-ústa (tzv. sedmá nemoc, vysoce infekční onemocnění, jež nejčastěji postihuje děti do pěti let a mezi jehož příznaky kromě vyrážky patří zvýšená teplota, dvoudenní horečka a bolesti v krku). Ale mohou se objevit i závažné choroby bakteriálního původu spojené se septickými stavy, jako je meningokoková seps. Pro určení pomohou následující otázky:

- Kde se vyrážka objevila? Svědí?

- Objevila se najednou, nebo se pupínky vyrazily postupně?

- Co dítě jedlo a pilo?

- Bylo na slunci?

- Vyskytuje se ve škole / školce nějaké infekční onemocnění?

- Měnili jste domácí zvyklosti jako například prášek na praní, typ plen?

- Vyskytuje se současně s vyrážkou zvýšená teplota nebo horečka, zánět spojivek, rýma nebo bolest v krku?

Domácí léčba: Na svědivou vyrážku dávejte antihistaminika (léky tišící alergické projevy) a počkejte pár hodin na reakci. Používejte suché jemné bavlněné volné a dobře vymáchané oblečení, dítě nechte ve větrané místnosti, vyvarujte se pobytu na slunci a vyrážku sledujte.

... má dítě horečku:

● Za horečku považujeme údaj na teploměru nad 38,3 °C (hodnota mezi 37 °C a 38,3 °C je zvýšená teplota). U dětí se horečka vyskytuje často, i ta vysoká. Je signálem, že se v organismu něco děje. Může být příznakem infekčního onemocnění, dehydratace, ale i růstu zoubků.

● Na začátku, bez dalších příznaků, z horečky ani nejlepší odborník nevyčte, co signalizuje. Proto nemusíte k lékaři okamžitě. Je lepší dítě pozorovat a vyčkat na vývoj – na další příznaky.

● Návštěva lékaře je vhodná, trvá-li horečka u kojence déle než 24 hodin nebo déle než 3 dny u starších dětí.

● Důležité je horečku měřit. Novorozencům a kojencům nejčastěji v konečnicku, větším dětem v podpaží či infrateploměrem na kůži – ale tyto hodnoty nemusí být přesné, spíše orientační.

● Je dobré nechat dítě odpočívat na klidném stinném místě, které by mělo být dobře větráno.

● Pacienta s horečkou přikryjeme jen lehkou přikrývkou, pokud má chladné okrajové části končetin, třesavku, mramorovanou kůži, tak ho více oblékneme a teple přikryjeme.

● Je důležité dodržovat pitný režim. Dítě nemusí jíst, ale mělo by dostatečně pít, ideálně vlažné až chladné nápoje, např. vodu, slazený i neslazený čaj, naředěnou ovocnou šťávu. Kojeným dětem nabízíme často prs, nekojeným mléčnou formuli, starším pak i kojeneckou vodu a čaj.

● Proti horečce funguje chlazení. Buď ve vaně, kdy připouštíme chladnější vodu – voda by měla spíše vlažná, ne ledová –, nebo obklady na čelo, bérce a předloktí.

OZP DOPORUČUJE:

Na zapití léků používejte výhradně čistou neperlivou vodu. Pokud dětem dáváte čaj, snažte se dodržet jeho odstup od podávání léků alespoň dvě hodiny.

Podrobnosti o lékových interakcích s nápoji a potravinami se dočtete na straně 48.



ŘIĎTE SE DLE VĚKU

0–3 měsíce

Při teplotě nad 38 °C navštivte lékaře.

3–6 měsíců

● do 38,3 °C

Klidový režim, hodně pít, kontrola lékařem ihned, jestliže je dítě neobvykle dráždivé, neklidné, apatické nebo plačtivé.

● nad 38,3 °C

Kontrola lékařem nutná ihned, podle závažnosti celkových příznaků a délky trvání horečky.

Chová-li se dítě v ostatních ohledech jako obvykle – pije, jeví zájem o okolí, má normální barvu kůže, dýchá normálně a následuje pracovní den – pak stačí kontrola u pediatra právě v tento den, do té doby je možné snižovat teplotu antipyretiky dle tělesné hmotnosti.

Od 1 roku a starší děti

● do 38,3 °C

Klidový režim, dost pít, kontrola lékařem je nutná ihned jen v případě, že je dítě neobvykle dráždivé, neklidné, apatické nebo trpí výraznou bolestí, či jinými obtížemi.

● nad 38,3 °C

Podávejte antipyretika v dávkování podle hmotnosti. Kontaktujte lékaře, když horečka na podávání léků nereaguje, nebo se zhoršuje, nebo trvá-li déle než 24 hodin, nebo je-li dítě neobvykle plačtivé, neklidné, trpí zjevnou bolestí, odmítá pít, opakovaně zvrací, je apatické nebo nadměrně spavé. Stejně jednejte, také pokud není dítě schopné předklonit hlavu (bradu přiblížit hrudníku) nebo má zvláštní výrazku, či vám cokoliv přijde zvláštní.

● Léky proti horečce podáváme v dostatečné dávce – účinné látky paracetamol, ibuprofen jsou volně prodejné ve formě čípků, sirupů, žvýkacích tablet, rozpustných prášků a tablet v různé gramáži podle věku a hmotnosti pacienta. Ibuprofen je možné podávat dětem starším 3 měsíců, od tělesné hmotnosti 6 kg, paracetamol lze podávat od narození. Doporučené léky podáváme v dávkách podle hmotnosti pacienta, orientačně je dávkování obou léků 10 mg/kg podáno 3-4krát denně, ale vždy je třeba držet se doporučeného dávkování dle příbalového letáku konkrétního léku nebo doporučení odborníka (lékaře/lékárníka) a nikdy nepřekračovat maximální denní dávky. Dětem nepodáváme léky, ve kterých je účinnou látkou kyselina acetylsalicylová, to kvůli riziku rozvoje vážného onemocnění mozku.

● Vývoj teploty a podávání léků je dobré si zapisovat, může to pomoci vám, rodičům, i lékařům při dalším rozhodování.

● Po dobře dávkovaném antipyretiku teplota na přechodnou dobu poklesne, sníží se i bolesti, pacientovi se uleví. Po odeznění účinku se zpravidla teplota opět zvyšuje. Je také prokázáno, že podávání antipyretik nijak neovlivní délku trvání nemoci.

... má dítě průjem:

Průjmem označujeme opakované vodnaté stolice (někdy s příměsí hlenu nebo krve), které přicházejí u kojenců v četnosti více než 5krát za den, u větších dětí více než 3krát za den. Pokud má dítě více než 10–12 stolic denně, po dobu delší než 48 hodin, je lepší vyhledat lékaře. Nejčastější příčinou průjmů u dětí jsou infekce – virové nebo bakteriální.

● Důležité je posoudit stav hydratace dítěte – dobrou hydrataci signalizuje vlhký jazyk, ale také to, jestli má dítě při pláči slzy. Překontrolujte, jak vypadají rty, kolikrát močilo nebo kolik bylo pomočených plen za den. A pleny také zvažte, ať víte, jaký byl reálný objem moči.

● Zkuste zvednout část kůže, např. na břicho nebo hřbetu ruky, mezi palcem a ukazováčkem. Je-li dítě hydratováno, po uvolnění stisku se kůže ihned vrátí do původní polohy. Pokud se kůže vrací pomaleji (typicky několik sekund), může to být známkou dehydratace.

Jak se zachovat?

● Zahájit rehydrataci: tekutiny podávejte po malém množství – po lžičkách vychlazený slabý černý čaj, rehydratační roztoky (k dostání v lékárnách). Můžete si pomoci také kojeneckou anebo převařenou vodou s jednou polévkovou lžící cukru a ¼ lžičky soli do 500 ml vody.

● Je možné zkusit tzv. čajovou pauzu (doporučuje se pouze u větších dětí!): k tomuto účelu se dodržuje po dobu pěti až šesti hodin absolutní vynechání stravy, to znamená, že děti nesmí nic jíst. Během této doby přijímají pouze dostatek černého neslazeného čaje po lžičkách, ne větší množství najednou.

Co jíst?

● Kojené děti by během akutního průjmu měly být i nadále kojeny. Má-li dítě kvůli ztrátám tekutin žízeň častěji než obvykle, mělo by být také k prsu přikládáno častěji. V kojení by se mělo pokračovat

i v případě, že je podáván ústy rehydratační roztok.

● Během a krátce po průjmu je třeba vyvarovat se přechodů na jinou stravu.

● Kojenci, kteří jsou krmení z lahve, dostanou neředěnou mléčnou formuli pro kojence.

● Děti krmené hypoalergenním kojeneckým mlékem ho dostávají dále.

● Malé a starší děti s lehkou až středně těžkou dehydratací by měly do čtyř až šesti hodin po započetí rehydratace dostat obvyklou stravu. Začíná se s odpuštěnými jídly z těstovin, brambor nebo rýže, s ovesnou a krupicovou kaší, později slanými tyčinkami, chlebem či polévkami (bramborovou, mrkvovou). Pokud dítě nic nevyzvrací, lze přejít na normální stravu.

● Je třeba vyvarovat se džusů s vysokým podílem fruktózy, sacharózy nebo sorbitolu (např. jablečného nebo hruškového) a dále bublinkových nápojů a limonád.

... dítě zvrací:

● Také zvracení je u dětí poměrně častý jev. Provází infekční (nejčastěji rotavirová, enterovirová) onemocnění trávicího traktu, ale také infekční záněty středního ucha nebo zápal plic. Typické je zvracení při horečce. Někdy se vyskytuje zvracení po přejedení, kdy dítě nemá ani zvýšenou teplotu, ani horečku, a hned poté se mu uleví. V létě může být příčinou úžeh či úpal.

● Děti, zejména kojenci, mohou trpět takzvaným gastroezofageálním refluxem (strava a žaludeční šťávy se vrací do jícnu).

● Navštívit lékaře je třeba, pokud zvracení trvá 48 hodin, dítě přestává močit, má okoralé suché rty, nemá slzy. Také když je bolestivé, má nafouklé a citlivé břicho, horečku, bolesti hlavy. U dětí je nutná opatrnost, protože k dehydrataci dochází daleko rychleji než u dospělých.

● Důležitý je dostatek tekutin, dítě po celou dobu nevolnosti nechejte v poloosedě, někdy pomůže úlevová poloha na levém boku.

Tekutiny

Malé množství, po lžičkách: vychlazený slabý černý čaj, rehydratační roztoky (k dostání v lékárnách). A stejně jako u průjmu si můžete pomoci kojeneckou anebo převařenou vodou s 1 polévkovou lžící cukru a ¼ lžičky soli do 500 ml vody.

TIP:

Na svého registrujícího praktického lékaře pro děti a dorost se bez obav obraťte i s prosbou o telefonické konzultace. Můžete tak ušetřit nejednu zbytečnou cestu do ordinace, stejně jako se rychleji rozhodnout o vhodné léčbě.

Kdy bez váhání vyhledejte lékaře:

- vysoké horečky nad 39 °C u dětí ve věku 0–3 měsíce
- horečka 41 °C u starších dětí
- horečka trvající déle než tři dny u staršího dítěte
- horečka s nápadnou apatií, spavostí nebo naopak výrazným neklidem
- horečka v kombinaci s tvorbou většího množství malých modřin na končetinách nebo na těle
- první výskyt febrilních křečí nebo křeče u dítěte bez horečky
- svědivá rozšiřující se vyrážka spojená s otokem víček, rtů nebo kdekoliv v obličeji
- dusivý kašel, nebo když je dítě dušné (namáhavě dýchá, lapá po dechu, rychlé dýchání, není schopné říci větu na jeden nádech nebo napočítat do 10)
- kašel trvající déle než 5 dnů, s horečkou a zhoršováním stavu
- kdykoliv, když máte pochybnost

Podzim ve zdraví?

Očkejte se!

S příchodem sychravých měsíců je tu i sezóna chřipky, covidu nebo RS virů. Jak se jim účinně bránit?

CHŘIPKA

Děti

Každý rok se chřipkou nakazí až třetina dětí. V různých stupních závažnosti uléhají do postele s horečkou, bolestmi svalů, kloubů či hlavy. Podle odborníků se může u menších dětí chřipka projevit i zánětem středního ucha. A protože jsou infekční mnohem déle než dospělí, často nakazí postupně celou rodinu. Přitom je možné děti očkovat. Především v batolecím a předškolním věku, kdy mohou při nejzávažnějších komplikacích skončit s chřipkou i v nemocnici. Očkuje se nejčastěji na podzim, kdy se dětem od 6 měsíců do 6 let aplikují dvě dávky očkovací látky v rozmezí čtyř týdnů, jsou-li očkované poprvé, a u starších stejně jako u dospělých stačí jedna dávka. Očkování je nicméně třeba další rok opakovat, protože každou sezónu řadí jiný chřipkový virus. Vakcína se proto obměňuje dle doporučení Světové zdravotnické organizace.

Senioři

Rizikovou skupinou jsou také senioři. U nich se při nákaze chřipkou hovoří až o 50krát vyšší pravděpodobnosti vzniku komplikací. A týká se to ponejvíce starších pacientů se srdečním onemocněním, cukrovkou, astmatem či chronickou bronchitidou. Na životě ohrožující jsou především komplikace, jako je zápal plic a zánět srdečního svalu. Očkování proti chřipce mají senioři starší 65 let hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. A také letos jsou plně hrazeny všechny dostupné vakcíny.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Vakcína proti chřipce pro děti a dospělé není plně hrazena pojišťovnou, ale OZP nabízí příspěvek až 500 Kč na očkování proti chřipce pro každého pojištěnce do 65 let.



COVID-19

Pandemie ve své největší síle je již našťestí za námi, ale onemocnění covid-19 a zákeřný koronavirus rozhodně nevymizely. I nadále se jedná o vysoce infekční onemocnění dýchacích cest, které může vést k těžkému postižení plic s následkem smrti, a to u osob jakéhokoliv věku, včetně jinak zdravých lidí. A stejně jako u chřipky platí, že je potřeba neustále počítat s novými variantami. Jako poslední známou mutaci například v květnu tohoto roku vědci v USA popsali mutaci FLiRT, která vychází z předchozího Omikronu – a znovu u ní (alespoň podle závěrů vědců z Yale Medicine při Univerzitě v Yale) potvrdili odolnost vůči předchozím typům očkování.

I vakcíny pak samozřejmě reagují na nové mutace a vědci vzápětí jejich účinnost zvyšují. A především pro seniory a osoby s chronickým onemocněním či těhotné ženy platí doporučení nechávat se pravidelně proti onemocnění covid-19 přeočkovat. Tím spíš, že je toto očkování plně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Víte, že...

... očkování proti chřipce, covidu či RS virům má smysl i pro ty osoby, které již nějakou závažnou formu výše zmiňovaných nemocí prodělal. Pokud si nejste jisti, zda je pro vás očkování vhodné, poraďte se svým praktickým lékařem.

RS VIRUS

Respirační syncytiální virus (RSV) je vlastně naprosto běžný virus, který způsobuje infekce dýchacích cest. Podle lékařů se jím zhruba do dvou let nakazí takřka všechny děti. Provází ho tradičně rýma, kašel, zvýšená teplota, ztráta chuti k jídlu, někdy také sípání. A nejčastěji se šíří právě v průběhu zimních měsíců.

Nejvíce rizikovou skupinou ohroženou tímto onemocněním jsou nejmenší děti, kojenci. A potom samozřejmě senioři. Když se projeví komplikace, může totiž RS virus způsobit také zánět středního ucha nebo vedlejších nosních dutin, dolních cest dýchacích nebo zápal plic.

A proč něco takového riskovat, když se můžete nechat očkovat? Očkování proti RS virům je jednorázové, není tedy potřeba mít více dávek. A vakcína vykazuje skvělou účinnost, přes 80%. Jedinou nevýhodou je, že si ji musí každý z nás hradit sám.

Základem prevence jsou hygienické návyky. Zopakujte si pravidla mytí rukou, látkové kapesníky vyměňte za papírové, naučte se dezinfikovat telefon, klávesnici počítače a další tzv. předměty běžné denní potřeby, na něž často saháme neumytými rukama a necháváme je na místech, jež s hygienou nemají nic společného. Samozřejmostí je v rámci prevence také časté větrání.



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

Záškrt, tetanus, černý kašel

Meningokok B, pneumokokové nákazy

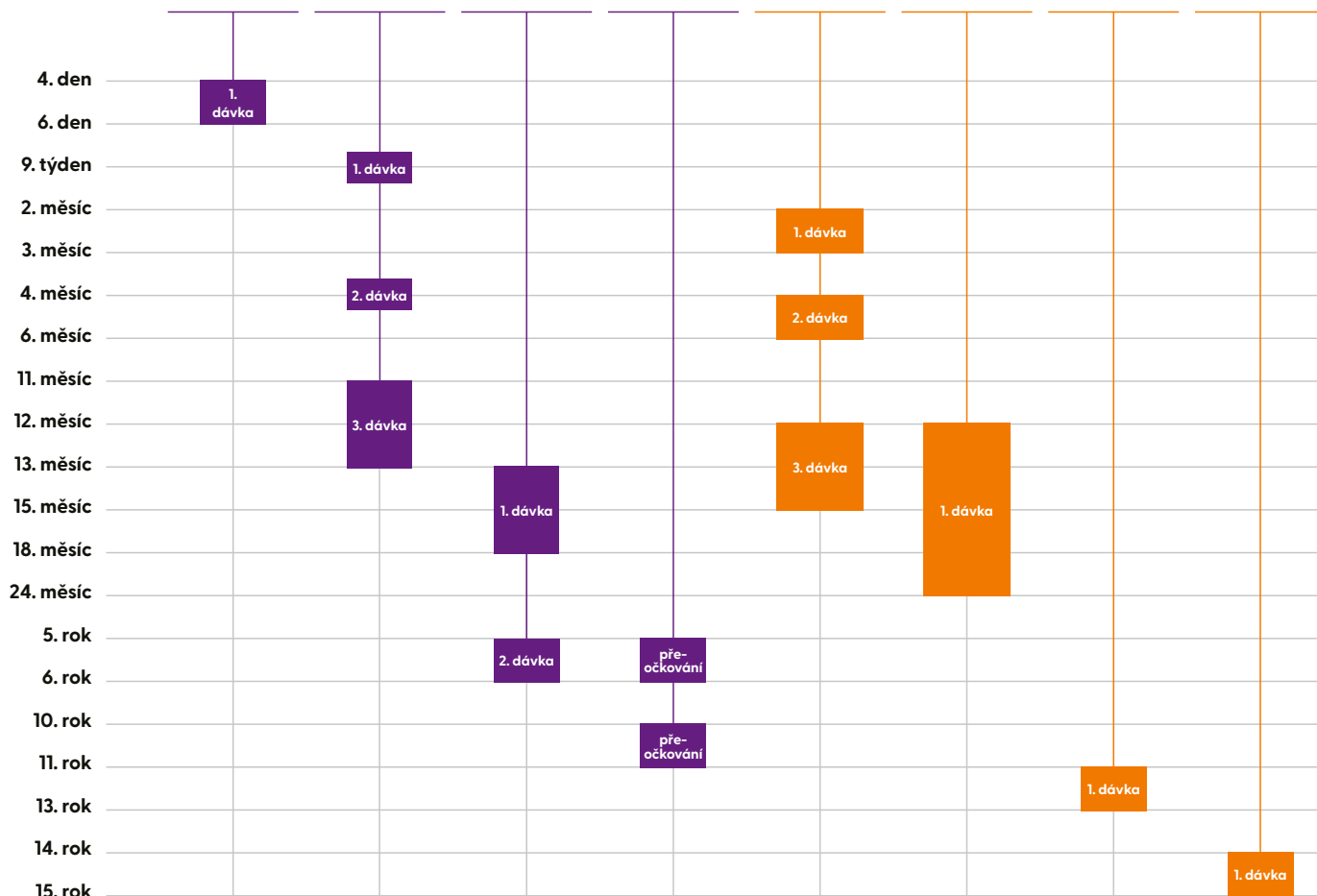
Meningokok A, C, W, Y

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 PŘISPÍVÁ

OZP nabízí klientům příspěvek 500 Kč na očkování proti chřipce a příspěvek až 1000 Kč na další očkování nehrazená 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. Nárok na úhradu tohoto očkování z prostředků veřejného zdravotního pojištění mají lidé ve věku nad 50 let.



Zapomenuté
NEMOCI
opět na scéně

V minulosti se na ně umíralo. Později se díky očkování téměř vytratily. Černý kašel, spalničky nebo záškrť se ale dnes opět hlásí o slovo.

TEXT: **Michala Jendruchová**

Statistiky jsou neúprosné. Nejen v ČR, ale i v dalších státech Evropské unie rapidně narůstají počty výskytu vysoce infekčních onemocnění, jako je černý kašel, záškrť nebo spalničky. „Tato onemocnění patří do skupiny dětských nemocí. Mají stejnou cestu přenosu, jsou to tzv. vzdušné nákazy přenášené vzduchem, případně kapénkami po přímém kontaktu s nakaženým. Před vzdušnými nákazami je ochrana obtížná,“ uvádí nás do problému MUDr. Zdeňka Jágrová, emeritní ředitelka Hygienické stanice Hlavního města Prahy.

Celoevropský problém

Podle dat Evropského centra pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC) jen za první tři měsíce letošního roku onemocnělo černým kašlem v Evropské unii 32 tisíc lidí. Česká republika evidovala do 19. května 14 832 případů (data SZÚ), ale před prázdninami už počty nakažených překročily 20 000 případů. Rychlost, s jakou se nemoc šíří, je tedy značná. „Počty nakažených černým kašlem začaly v Evropské unii výrazně narůstat v polovině roku 2023. Ve srovnání s předchozími dvěma lety je nyní tento nárůst více než desetinasobný,“ podotýká lékařka, a hned přichází s důvody, proč tomu tak je: „Je evidentní, že jednotlivé státy EU se u tohoto typu nákaz vzájemně ovlivňují, vysoká mobilita obyvatel přispívá k šíření nákaz přenášených vzdušnou cestou. Místní podmínky, způsob života, dostupnost zdravotní péče, předchozí výskyt či epidemie a proočkovanost pak určují výskyt v jednotlivých zemích. Co do nakažlivosti jsou z této trojice nejnakažlivější spalničky a nejméně záškrť, byť právě toto onemocnění je svým průběhem a smrtností nejzávažnější,“ říká MUDr. Jágrová.

A abychom statisticky neprokazovali návrat zapomenutých nemocí pouze na příkladu černého kašle, pravdou je, že ani spalničky nezůstávají pozadu. I v tomto případě začal strmě stoupat počet nakažených v loňském roce. A tento trend pokračuje. Od března 2023 do února 2024 bylo v EU hlášeno minimálně 5770 případů spalniček, nejméně pět lidí s touto nákazou také zemřelo. „Nejčastěji se do

Evropy dostaly z Afghánistánu a Sýrie,“ dodává k tomu MUDr. Jágrová. Výrazně také stoupá počet hlášených případů záškrť.

Obezřetnost na místě

Máme se těchto nemocí obávat stejně jako začátkem 20. století? MUDr. Zdeňka Jágrová uklidňuje, že naše situace je jiná. Ale i když není třeba se zbytečně stresovat, měli bychom se mít na pozoru a učinit jistá opatření. „Rozdíl ve výskytu proti začátku 20. století jsou dány změnami socio-ekonomických podmínek, dostupností antibiotik u bakteriálních nákaz a dostupností očkování. Tím, že je populace očkována, dochází k výraznému omezení šíření infekcí. Problémem posledních let je ale skutečnost, že proočkovanost nedosahuje potřebných hodnot. Například k přerušení přenosu spalniček je nezbytná proočkovanost alespoň 95 % populace očkovaných dvěma dávkami vakcíny. Dnešní způsob života a vysoká mobilita také přináší riziko zavlečení různých infekcí, jak těch, které se u nás historicky vyskytují, tak vzácných importů infekcí typu Ebola,“ varuje.

Pokud bude proočkovanost populace vysoká, omezí se šíření infekce i v případě zavlečení prostřednictvím nelegálních migrantů. „Například u zmíněného záškrť může dojít k přenosu, ale postiženy jsou osoby, které přijdou do těsného kontaktu, třeba v ubytovnách apod. Jinak je přenos výjimečný. Vznik epidemii postihujících větší počet obyvatel není zejména pro očkovanou populaci reálný. Legální migranti a žadatelé o azyl musí podstoupit karanténu a očkování dle našich předpisů.“ Tudíž riziko se výrazně snižuje.

Jak jsou na tom těhotné

Specifickou skupinu tvoří těhotné ženy. MUDr. Jágrová poukazuje na rozdíl např. v očkování těhotných proti černému kašli: „Novorozenci a kojenci, kteří jsou příliš malí na to, aby mohli být plně očkováni, jsou vystaveni zvýšenému riziku závažného průběhu onemocnění a úmrtí. Pro jejich nejlepší ochranu je nezbytné zajistit, aby všechny doporučené vakcíny obsahující černý kašel byly podány včas. Očkování

Jak je to s účinností současných vakcín?

Žádné očkování nechrání 100 % očkovaných, nejlepší vakcíny mají účinnost cca 97 %. Některá očkování, např. proti chřipce, nebo covidu, nechrání před nákazou, ale prokazatelně chrání před těžkými následky a úmrtím.

Současný problém černého kašle je právě v tom, že vakcína chrání pouze krátkodobě, přibližně 4 roky. A jakmile nákaza prolomí kolektivní ochranu, dochází k epidemii a i po prodělaném onemocnění lze onemocnět znovu.

Vakcína proti spalničkám chrání cca 94 % očkovaných, po prodělaném onemocnění vzniká dlouhodobá imunita.

Očkování má vždy smysl, vždy posílí imunitu organismu a pomůže překonat období probíhajících epidemii, jako nyní vidíme u černého kašle.

U pravidelného (povinného) očkování je hrazena očkovací látka i aplikace, to platí i pro některá další očkování (zaměřená na chřipku, pneumokoky, papilomavirus, meningokoky), ostatní vakcíny si hradí pacienti sami, nebo s příspěvkem (někdy až 100%) od zdravotní pojišťovny.

během těhotenství v posledním trimestru se ukázalo jako nejefektivnější. Očkování ostatních členů rodiny (tzv. cocoon strategy) zdaleka takový ochranný efekt nepřineslo. Očkování těhotných touto neživou vakcínou je bezpečné a protilátky přenesené od matky dítě dostatečně chrání do doby, než obdrží všechny dávky základního očkování.“

OZP PŘÍSPÍVÁ

Na přeočkování proti černému kašli můžete jako klienti OZP využít příspěvek na očkování ve výši až 1000 Kč. Ten je určený na jakékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, a to včetně aplikace očkovací látky.

Jak se zapomenuté nemoci projevují?

ČERNÝ KAŠEL

Typický je pro něj záchvatovitý dávivý kašel s dlouhým, táhlým nádechem a přerušovaným výdechem připomínajícím kokrhání. V těžkých záchvatech může postižený i zvracet a známé jsou případy, kdy doslova pod náporem tlaku doslova „praskají“ žebra. Může nás ale zmást, že přichází vcelku nenápadně. „Předchází mu takzvané katarální stádium s netypickými příznaky, jako je teplota, zánět nosohltanu. Všechny případy navíc nemají typické příznaky, mnohdy se jedná pouze o dlouhodobý, jeden až dva měsíce trvající kašel nereagující na běžné léky. U novorozenců do šesti měsíců věku také nemusí být kašel typický, spíše se popisuje „lapavé“ dýchání, může však docházet k apnoickým pauzám, tedy k okamžikům bez dechu,“ vysvětluje MUDr. Jágrová, podle které je zásadní včas stanovit diagnózu. Pokud se totiž zavčas podají antibiotika, nemocný se obvykle rychle uzdraví.

Inkubační doba je asi deset dnů.

„A nejvíce nakažlivý je člověk obvykle prvních 14 dnů. Projevy kašle ovšem přetrvávají i celé měsíce. A uvádí se, že dospělý člověk tímto za život onemocní více než dvakrát.“ Po včasné podání antibiotik nakažlivost prudce klesá. Rozhodně se ale nedoporučuje potíže přehlížet. Pozdně odhalená diagnóza přestává reagovat na podání antibiotik a mohou se přidat komplikace typu zápal plic, plicní hypertenze, postižení mozku, kýla, ztráta váhy.

SPALNIČKY

Extrémně nakažlivé spalničky se projevují zánětem spojivek, rýmou, kašlem a vysokými horečkami dosahujícími i 41 °C. Mezi třetím a sedmým dnem se nejprve na obličeji a později po celém těle objeví červená vyrážka, která přetrvává další čtyři dny až týden. Na dásních a na sliznicích v ústech mohou vyrašit malé bílé tečky (Koplikovy skvrny). V těžších případech spalničky provázejí komplikace typu bakteriální superinfekce, zánět středního ucha, zápal plic, zánět hrtanu, postižení mozku a další.

V případě spalniček se léčí symptomy, jde totiž o virové onemocnění, proti kterému antibiotika nepomohou. Podávají se léky na snížení teploty, užívá se medicína na zklidnění kašle a vyrážky. Antibiotika lékař předepisuje až při komplikacích. Jednou z nich, naštěstí velmi vzácnou, je fatální sklerotizující zánět mozku. Vzniká přibližně šest let po prodělaném onemocnění a postihuje cca čtyři až jedenáct lidí ze 100 tisíc těch, kteří spalničky prodělali.

Spalničky mají inkubační dobu 7–21 dní.

„Nejvíce nakažlivý je člověk čtyři dny před prvními příznaky a čtyři dny po začátku onemocnění. Uvádí se, že jeden nemocný může nakazit až osmnáct nechráněných osob,“ varuje lékařka a doporučuje očkování. U neočkovaných osob lze vakcínu použít i k ochraně po kontaktu s nemocným, v tomto případě však, aby byla vakcína účinná, musí se aplikovat do 72 hodin po prokazatelném kontaktu s nemocným člověkem.

ZÁŠKRT

Difterie neboli záškrt je onemocnění známé od starověku. Patřilo mezi jednu z hlavních příčin dětské nemoci a úmrtnosti. „V současnosti se smrtelnost pohybuje mezi 5–10 % u dětí mladších 5 let věku. U osob nad 40 let dosahuje až 20 %,“ podotýká MUDr. Jágrová. Oproti poválečným letům jsou to zanedbatelná čísla.

Tenkrát onemocnělo v průměru 25 tisíc lidí ročně. Díky očkování, které bylo zahájeno v roce 1946, nemocnost v padesátých letech prudce klesala. Záškrt se projevuje zánětem horních cest dýchacích (zánětem mandlí, postižením sliznic hrdla, nosu, tvorbou pablán), vyrážkou, zánětem spojivek, ale i zánětem vagíny. V komplikovaných případech může pacienta postihnout zánět srdečního svalu či neurologické komplikace. A jak už bylo řečeno: 5–10 % dětí mladších 5 let na záškrt umírá a fatální diagnóza se týká také až 20 % nemocných nad 40 let.

„Popisované projevy se vyskytují u těch kmenů záškrtu, které produkují toxin. Kmeny netoxigenní mají průběh nákazy klinicky lehký. U kožní formy jsou projevem kožní vředy, komplikace u této kožní formy jsou vzácné. Inkubační doba záškrtu je dva až pět dnů. K přenosu dochází vzdušnou cestou, u kožní formy i kontaminací bakteriemi z kožních lézí, je popsán dokonce přenos syrovým mlékem,“ vysvětluje MUDr. Jágrová.

Co jste možná nevěděli

V českých zemích máme dlouholetou tradici v očkování. „V roce 1919 byl vydán zákon o povinném očkování proti neštovicím, podle kterého musí být každý podroben očkování nejméně třikrát. Rodiče oněch dětí, jež nebyly k očkování doneseny bez řádného důvodu uznaného lékařem, oznámí očkující lékař zdravotnímu úřadu. Jestliže omluva jejich není odůvodněna, mohou být trestáni pokutou nebo vězením,“ cituje MUDr. Zdeňka Jágrová. Proti spalničkám bylo v Československu zahájeno očkování v roce 1969 jednou dávkou očkovačích látek, 2. dávka byla přidána v roce 1976, pak se jen upravoval interval mezi podáním očkovačích látek. „Nyní se používá živá trivakcína pro spalničky, zarděnky a příušnice. Aplikují se dvě dávky,“ říká MUDr. Jágrová.

Pravidelné očkování proti černému kašli bylo v ČSR zahájeno v roce 1958 a očkování proti záškrtu v roce 1946.





ABYSTE MOHLI ŘÍCT STOP RAKOVINĚ KŮŽE

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

Jak se léčí NEPLODNOST

Párů, kterým se nedaří počít dítě přirozenou cestou, přibývá. Potíže dnes zaznamenává až 25 % dvojic. Co mohou udělat, aby se z nich nakonec rodiče stali?

TEXT: **Jana Potužníková**

Vinu na rostoucí neplodnosti nese spousta faktorů. Odkládáme rodičovství a uklidňování vědou i dlouhověkostí míváme mylný pocit, že na děti je čas. Rodíme stále později, navzdory jasným faktům, že od 33. roku věku se výrazně snižuje zásoba vajíček v těle ženy. Pořád ještě jsme nepřijali ani základní zdravý životní styl, vyvážené jídlo, pravidelný pohyb i dostatek spánku jako základ spokojeného života a zdravého těla. Trpíme řadou chronických onemocnění (metabolický syndrom, cukrovka II. typu) a s každou další takovou „jobovkou“ klesá šance na přirozené početí.

Stresu moc, dětí málo

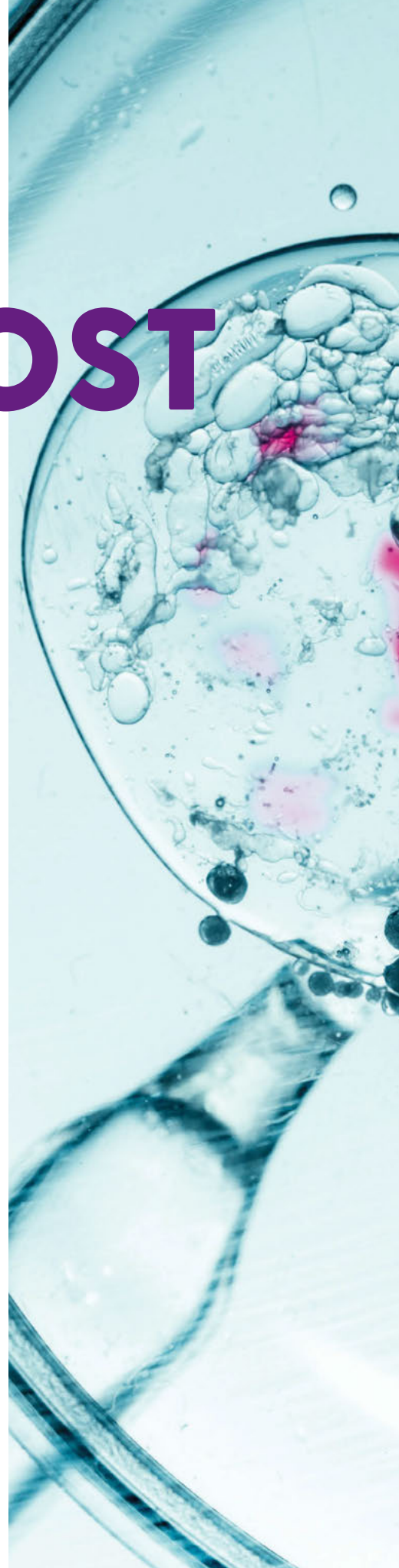
Škodí nám chronický stres – během něj je tělo pod palbou hormonů, z nichž adrenalin je sice do určité míry povzbuzující, ale kortizol? Zvedá krevní tlak a rozkolísává hladiny dalších hormonů. Když se u žen podepíše na zvýšení hormonu prolaktinu, může až zablokovat ovulaci, bez níž otěhotnět nelze.

A muži? Kvalita spermií se snižuje vlivem sedavého způsobu života, alkoholu, kouření, těsného prádla... A jen málokterý bere tyto základní „škůdce“ plodnosti dost vážně, aby se jich včas zbavil.

Psychická křehkost

A tak přibývají páry s problémy s plodností. Je to prakticky každý čtvrtý. „Navíc ne o každém s poruchami plodnosti víme. Řada lidí si to nechává pro sebe,“ vysvětluje na úvod MUDr. Kateřina Remundová z ambulance asistované reprodukce pod centrem reprodukční medicíny – CERMED ve FN Brno, kde se zabývají komplexní léčbou poruch plodnosti, včetně jejího chirurgického řešení. Podle ní je takový opatrný přístup pochopitelný. Společnost často vyvíjí tlak na to, mít děti, zvláště u dlouhodobých vztahů a po překročení určitého věku. A pokud se nedaří? Přijdou otázky. Na děti se vás ptá rodina i cizí lidé, a když navíc páry ve vašem okolí otěhotní přirozenou cestou, vzniká další stres i psychické problémy. „Především ženy ztrácejí sebevědomí a říkají, že pokud se jim nepovede počít a odnést dítě – protože mnohé počnou, ale potratí – necítí se být ženami. Přitom za to, že se jim nedaří počít nebo donosit dítě, samozřejmě nemohou,“ popisuje zkušenosti z ordinace lékařka.

Na klinikách asistované reprodukce se proto neobejdou bez psychologů, kteří se specializují na páry s poruchami početí. Dát dohromady psychiku je totiž první krok k rodičovství. A lékařské postupy?



Čím můžete povzbudit plodnost bez pomoci lékařů:

Pro ženy se jako první pomoc a zároveň prevence před problémy s početím doporučuje:

- cvičit hormonální jógu
- najít si fyzioterapeuta, ideálně takového, který zná tzv. metodu Mojžíšové
- doplňovat intenzivně vitamin D
- zdravě jíst, pravidelně relaxovat, chodit do přírody a hýbat se (+ zbavit se alkoholu, cigaret apod.)
- vymazat aplikace, které hlídají ovulaci, a nahradit je spolehlivějšími ovulačními testy z lékárny

Pro muže platí:

- zdravě jíst, pravidelně relaxovat, chodit do přírody a hýbat se
- doplňovat selen a zinek pro zdraví spermií
- zbavit se alkoholu a zlovykům, jako je kouření a především kouření marihuany (právě marihuana prokazatelně silně snižuje kvalitu mužského spermatu!)

Pro pár jako takový se doporučuje:

- pohlavní styk alespoň jednou za tři dny

VÍTE, ŽE...

... věkovou hranicí pro možnost podstoupit v ČR umělé oplodnění jsou 49. narozeniny? Ve světě se to liší, například v Německu se lze stát matkou i po šedesátce, tedy po menopauze. Stačí, když má žena zmrazená vajíčka, či vajíčka od dárkyně, dostatek financí a odvahu. V Česku také nemohou podstoupit umělé oplodnění homosexuální páry, jen páry složené z muže a ženy (nemusí být manželé!), kteří svými ověřenými podpisy stvrdí, že budou otcem a matkou dítěte.

Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR u nás bylo v roce 2009 zhruba 22 tisíc dětí, které přišly na svět díky umělému oplodnění. V roce 2019, těsně před covidem, to bylo ale už dvojnásobné množství!

Endometrióza

Jde o onemocnění, kdy se sliznice dělohy (endometrium), vyskytuje také mimo dělohu. Na vaječnicích, stěvě, močovém měchýři, břišní stěně... Stejně jako endometrium v děloze reaguje na hormonální změny během menstruačního cyklu. To způsobuje extrémní bolesti při menstruaci, ale i mimo ni. Ženy mohou trpět i při pohlavním styku nebo vyprazdňování. Pokud se endometrióza objeví na vaječnicích, může působit destruktivně, a tím snižovat zásobu vajíček. Vyléčit endometriózu nelze. Zmírnit ji může operace, která odstraní endometriotická ložiska, nebo medikace, která brání jejímu dalšímu rozvoji. A základem je vyhledat ty nejlepší odborníky. Například gynekologicko-porodnická klinika FN Brno má evropskou akreditaci a je specializovaným centrem pro léčbu endometriózy.

Co se řeší u žen?

Základem je anamnéza. Lékaře zajímají autoimunitní onemocnění, prodělané operace, záněty. Ptají se na onkologická onemocnění nebo výskyt myomatózy či endometriózy v rodině. Důležité jsou podrobnosti o menstruačním cyklu. Chtějí vědět, jestli žena užívala hormonální antikoncepci, zjišťují případné předchozí porody i potraty. Také jsou na místě otázky, jak dlouho se pár vůbec snaží a jestli se problémy s početím týkají i někoho jiného v rodině.

Součástí je také gynekologická prohlídka a ultrazvuk, kdy se lékaři zaměřují na dělohu a vaječníky a snaží se vyloučit například vrozené vývojové vady, cysty, myomy nebo endometriózu.

„Následuje odběr krve. Kontrolujeme hladiny hormonů štítné žlázy, ženské hormony i hladinu AMH hormonu, který signalizuje zásobu vajíček v těle ženy. Také řešíme hladinu vitamínu D, protože už víme, že jeho nedostatek snižuje

plodnost žen,“ uvádí MUDr. Kateřina Remundová.

Vzápětí se řeší imunologie. Je třeba zjistit, jestli žena nemá v těle protilátky proti spermiím, nebo proti vajíčkům, protože ty mohou způsobit předčasný přechod už okolo 30 let. A také se musí vyloučit přítomnost protilátek v tzv. zona pellucida, což je obal vajíčka, který chrání embryo až do fáze blastocysty. „Ve všech těchto případech ženě vlastní protilátky znemožňují otěhotnění,“ říká lékařka s tím, že přichází i další vyšetření, například průchodnosti vejcovodů.

Co se řeší u mužů?

Kromě rodinné anamnézy jednoznačně spermogram. A pokud tam vyjde něco výrazně špatně, svěřují odborníci na reprodukci takového muže do péče urologa. Sperma se vyšetřuje také na přítomnost bílkoviny a případně se posílá dál na kultivaci, aby se vyloučila případná infekce.

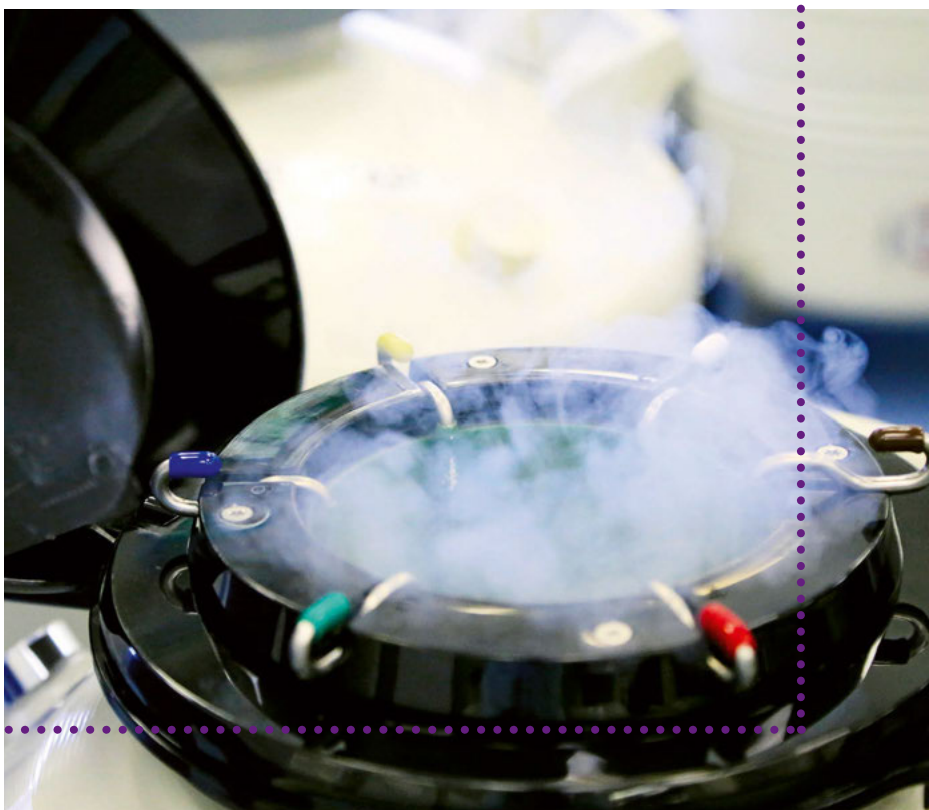
Social Freezing:

možnost odložit rodičovství i pro plodné páry

Přibývá i párů, které se o miminko ještě nepokoušejí, ale chtějí zamrazit vajíčka / spermie, potažmo embrya, na později. Lékaři tento přístup příliš nepodporují, protože se tím neodsovává pouze otěhotnění, ale celé těhotenství, porod a mateřství, které jsou s přibývajícím věkem více rizikové. Takové páry si vše hradí a musí počítat s cca 80–100 tisíci korun za kryokonzervaci embryí.

Je také možné nechat si jako single zmrazit vajíčka / spermie do budoucna, až přijde vhodný vztah. Lékaři to doporučují i ženám s nízkým ovariálním indexem. Na takové zákroky se nevztahuje podpora pojišťovny a vychází na asi 50 000 korun za kryokonzervaci u vajíček a 5000 korun u spermií.

S podporou pojišťovny se preventivní odběr a zmrazení týká onkologických pacientek a pacientů. Podobné je to u pacientek s endometriózou či myomatózou, které čekají na operace a musí mateřství po doporučenou dobu odložit a u nichž není jasné, zda operace nebude znamenat zásah do vaječniců.



PODPŮRNÉ METODY POČETÍ

K otěhotnění s pomocí lékařů vedou jakési pomyslné schody: od nejjednodušších a nejméně invazivních zákroků, které pomohou prakticky k přirozenému početí, až po IVF:



ČASOVANÝ POHLAVNÍ STYK

„Pokud to výsledky předchozích vyšetření umožňují, je jednou z možností tzv. časovaný pohlavní styk, kdy ultrazvukem určíme čas ovulace. Tu pak dokonale načasujeme pomocí jedné injekce s hormony, která pomůže dokončit zrání vajíčka. Potom víme, že k ovulaci dojde za 36 až 40 hodin a díky tomu doporučíme, kdy je ideální mít pohlavní styk, aby byla šance na početí nejvyšší,“ vysvětluje MUDr. Remundová. Protože spermie vydrží v těle až tři dny a vajíčko je schopné oplození 24 hodin, nemusí být načasování na konkrétní hodinu.

INSEMINACE

„U pacientky opět nejprve zachytíme ovulaci, nicméně v tomto případě pak v časovém okně po 36 hodinách provádíme inseminaci na klinice. Muž poskytne vzorek spermatu, ten se zpracuje v laboratoři a pak se pomocí tenkého katetru vpraví do dělohy ženy,“ popisuje lékařka. Inseminace je bezbolestná, trvá pár minut – a její úspěšnost se pohybuje okolo 10 %, což je jen o něco větší úspěšnost než u časovaného styku. „Pokud se otěhotnění pomocí těchto dvou metod nepovede ani za tři až šest měsíců, doporučujeme páru umělé oplodnění,“ říká lékařka.

VÍTE, ŽE...

... pojišťovny přispívají na celkem šest pokusů inseminace za život? S jejich příspěvkem stojí jeden zákrok například v brněnském Centru asistované reprodukce 1200 korun. Pak si lze hradit další, bez účasti pojišťovny, za zhruba 5500–6000 korun.

IVF NEBOLI UMĚLÉ OPLODNĚNÍ

„Cyklus umělého oplodnění vyžaduje hormonální stimulaci vaječnicků, která se zahajuje s počátkem menstruace a trvá asi 10 dnů. Následuje odběr vajíček, ve stejný den musí muž poskytnout vzorek spermatu. V laboratoři dojde obratem k oplodnění, vzniku embryí, která se 4 až 5 dní kultivují. A jedno z embryí se poté může přenést do dělohy. Ostatní se zamrazí a mohou se transferovat v dalších menstruačních cyklech,“ říká lékařka. Když se mluví o IVF cyklu, je myšlený celý proces hormonální stimulace. A platí, že v rámci tohoto cyklu se může odehrát více transferů. Zákon ani neomezuje, kolik embryí lze najednou připravit, ale v případě dobrého množství vajíček jich v Brně odebírají nejvíce osm najednou.

NATIVNÍ CYKLUS

Mezistupněm mezi inseminací a IVF je nativní cyklus. „I tady čekáme na spontánní ovulaci, ale odebereme jen jedno vajíčko. Při IVF je to vždy pod narkózou, tady to dokážeme bez ní. Tentýž den vajíčko oplodníme a po kultivaci, která trvá 4 až 5 dní, transferujeme do dělohy, případně zamrazíme,“ popisuje lékařka s tím, že také cena je pak „někde mezi“, jedná se o 16–20 000 korun.

IVF a pojišťovny

IVF cyklus lze s příspěvkem pojišťovny podstoupit mezi 22. a 40. rokem života ženy. Celkem jsou hrazené tři IVF cykly a v každém z nich může žena podstoupit tolik embryotransferů, kolik se podaří získat embryí. Pokud se transferuje vždy jen jedno, je možné pojišťovnu požádat o čtvrtý cyklus. Příspěvky pokrývají hlavně léky na hormonální stimulaci. Finální cena se liší kliniku od kliniky, ale jde o desetitisíce. Přesto jsme jeden z nejlevnějších států a daří se i tzv. IVF turistice.

ZAKLADATELÉ OZP:

I v práci se musíte cítit dobře

Být v pohodě, držet v rovnováze osobní a pracovní život, mít i čas sám pro sebe... To všechno se spojuje do tématu wellbeingu. Jak k němu pomáhá svým sedmi tisícům zaměstnanců **Komerční banka**?

„Principy wellbeingu jsme zavedli jednoduše proto, že jsme přesvědčeni, že když jsou zaměstnanci v pohodě jak doma, tak v bance, má to přímý dopad také na efektivitu a kvalitu jejich práce,“ vysvětluje postoj firmy Tomáš Talaš, který má v Komerční bance na starosti služby pro zaměstnance.

Zdraví jako to nejdůležitější

V zorném poli banky stojí především zdraví zaměstnanců. Poskytuje jim telemedicínu, poradenskou linku právní a sociální pomoci a krizovou poradenskou linku, které mohou 24/7 využívat i členové rodiny zaměstnance. Partnerem pro telemedicínu je stejně jako u OZP společnost uLékaře.cz. „Každý zaměstnanec i jeho rodinní příslušníci mohou požádat o radu online lékaře nebo se objednat ke specialistovi, kdy mu garantujeme, že do týdne se ke specialistovi, kterého potřebuje, skutečně dostane,“ říká Tomáš Talaš. Oblíbené Dny zdraví probíhají pravidelně nejen v Praze, ale i v regionech. Na řadě z nich se jako partner podílí také OZP. Akce jsou vždy nabitě aktivitami. Zaměstnanci mají k dispozici lékaře, dermatology a různé další specialisty, se kterými mohou konzultovat a řešit své zdravotní potíže. Velký zájem bývá i o trenéry na běhání, konzultace k otužování atd.

„Snažíme se zaměstnancům ukázat také nové sporty a aktivity, kterým se mohou věnovat i ve volném čase a zlepšovat si tak svoje zdraví,“ upřesňuje Tomáš Talaš s tím, že dermatolog na Dni zdraví nedávno při kontrole kožních znamének odhalil dva zhoubné nádory.

Základním pravidlem je, že všechny aktivity směřující k wellbeingu zaměstnanců Komerční banky jsou určené pro všechny, tedy i pro zaměstnance v regionech. Těch se týká i společný Sportovní den (nejbližší se koná letos v září ve Žlutých lázních v Praze). Účastní se ho zhruba 1500 zaměstnanců a zájem je veliký z celé republiky.

Podpora komunit

Jedním z interních specifíků Komerční banky je podpora vzniku a fungování komunit. „Jde o spontánní skupiny zaměstnanců, které spojuje nějaký konkrétní zájem. Máme aktuálně asi 36 komunit, z toho 12 volnočasových, ostatní jsou pracovní. Máme třeba komunity cyklistů, deskových her, jógy... Naši lidé se mají možnost sdružovat a my jim k tomu poskytujeme zázemí, když pořádají různé akce,“ popisuje hrdě Tomáš Talaš. Komunity mohou využívat například firemní školicí středisko v Libohošti u Benešova, kde jim banka hradí ubytování a jídlo.



Zájemci o pravidelné cvičení mohou zase chodit do tělocvičny v Praze-Stodůlkách. Od covidové doby je velmi oblíbená například online jóga, kdy cvičitel předcvičuje a připojení zaměstnanci z kteréhokoliv místa v republice se mohou přidat. Z cvičení existují i videozáznamy, takže se k nim mohou zaměstnanci kdykoliv vrátit a zacvičit si. A pro zajímavost: na sérii přednášek, zaměřených zejména na ženské zdraví, se hlásilo až kolem 600 lidí.

Jaké jsou reakce?

Jednoznačně pozitivní, Komerční banka to se sázkou na wellbeing vyhrála. „Naše mateřská Société Générale dělá pravidelně průzkum mezi zaměstnanci a jedním z posuzovaných témat je právě přístup k wellbeingu. A my tady v Česku máme



Co je to wellbeing?

Jde o anglický termín, který označuje celkovou či osobní pohodu a fyzickou, duševní a emocionální rovnováhu.

Wellbeing se v posledních letech stal klíčem pro definování kvality života, života ve zdraví, štěstí a spokojenosti. Života, ve kterém každý realizuje svůj vlastní potenciál, dokáže se vyrovnat s běžnými stresey, pracuje produktivně a užitečně a přispívá k rozvoji své komunity.

Podpora wellbeingu se stále častěji prosazuje i v rámci zaměstnaneckých programů firem, protože má mnoho výhod a pozitivních dopadů na společnost a ekonomiku. Zdravější a spokojenější zaměstnanci znamenají nižší náklady na zdravotní péči, nižší nemocnost a lepší pracovní výkonnost a produktivitu.

Zdroj: Wikipedia.org

svoje osobní záležitosti, na které by jinak těžko hledali čas. „Je primárně odpovědností manažerů, aby se se svými lidmi pravidelně potkávali a alespoň jednou za čas uspořádali nějaké společné pracovní setkání. Mají k dispozici i peníze na to, aby pořádali pravidelné teambuildingy,“ vysvětluje Tomáš Talaš, podle kterého má Komerční banka aktuálně bezmála 40 modelů fungování týmů a jejich docházky do práce.

hodnocení jedno z nejlepších v rámci celé skupiny SG,“ spokojeně se usmívá Tomáš Talaš.

Pracuj, odkud chceš

Významnou součástí péče o pohodu zaměstnanců je „smart office“. Zjednodušeně řečeno – zaměstnanci se sami rozhodují, odkud chtějí pracovat. „My nemáme žádná jednotná pravidla, která by určovala, kdy mají zaměstnanci chodit do kanceláře. To je na uvážení jejich manažerů,“ podkryvá tajemství jednoho z největších zaměstnaneckých benefitů banky Tomáš Talaš.

Zaměstnanci tak nemusí den co den dojíždět do kanceláře a ušetřený čas mohou třeba i v průběhu dne využít k tomu, že si zacvičí, projdou se, nebo si vyřídí nějaké



Nováčky jako v bavlnce

O spokojenost nově nastupujících zaměstnanců se starají tzv. buddyové. Vznik této pozice byl vyvolán asi 30procentní fluktuací nováčků do jednoho roku v období po covidu. Vadilo jim, že se jim nikdo pořádně nevěnoval. Málo komunikovali, neznali osobně své kolegy. „Tak jsme zavedli funkci buddyho, který je jakýmsi průvodcem zaškolením nových zaměstnanců, a který ve spolupráci s manažerem a online aplikací pro tento účel provází nováčka firmou, seznamuje ho s jejím fungováním, s důležitými kolegy. A odchodovost nováčků se nám díky tomu snížila z těch původních 30 na necelých 10 procent,“ uzavírá Tomáš Talaš pestrý výčet aktivit, které v rámci podpory wellbeingu zavedla pro své zaměstnance Komerční banka.

Užíváte léky **SPRÁVNĚ?**

Pokud si odpovědí na výše uvedenou otázku nejste jistí, nemohou být v mnoha případech jisté ani výsledky vaší léčby. To je fakt. A vážné chyby při tom děláme skoro všichni.

Pro ilustraci: v roce 2021 jsme v Česku spotřebovali léky za zhruba 90 miliard korun. Obrovská částka. Ovšem s vysokou pravděpodobností byla část těch peněz vynaložená málo racionálně, nebo dokonce zbytečně. Může za to špatný postup při kombinaci potravin a nápojů s léky, který může významně ovlivnit koncentraci a vstřebávání léčiv v organismu. Laicky řečeno, léčivé látky se v takovém případě vstřebávají do těla v menším množství, nebo dokonce vůbec, takže neúčinkují tak, jak bylo očekáváno, nebo se naopak v organismu zkoncentrují v množství, v němž vyvolají řadu nežádoucích reakcí a mohou vést až k ohrožení života.

Společnost DrugAgency, a. s., vedená PharmDr. Josefem Suchopárem, která se přes 20 let specializuje na problematiku lékových interakcí, provedla na toto téma výzkumnou studii. A její závěry jsou alarmující. Vzhledem k tomu, že OZP se jako jediná zdravotní pojišťovna v ČR o problematiku lékových interakcí dlouhodobě zajímá a s DrugAgency spolupracuje, můžeme vám výsledky studie představit. Možná se v ní také najdete.

Jak výzkum probíhal

Cílem bylo odpovědět na otázky: jak pacienti v ČR užívají léky ve vztahu k jídlu a jak je zapíjejí. Do výzkumu postaveného na elektronickém dotazníku se zapojilo téměř 4600 pacientů (49 % mužů, 51 % žen), kteří byli k účasti ve studii osloveni prostřednictvím 230 spolupracujících lékařů.

U sledovaných pacientů bylo v diagnózách uvedeno více než 5 tisíc onemocnění, takže na jednoho připadalo v průměru 1,1 onemocnění. Nejčastějšími byly arteriální hypertenze (31,04 %), onemocnění štítné žlázy (14,34 %), pohybového aparátu (13,67 %) a dále jiné kardiovaskulární choroby než hypertenze (11,14 %). Každý pacient užíval ales-

poň jedno léčivo, což byla podmínka pro zařazení do sledování. Nejvíce pacientů užívalo tři léčiva (42,16 %).

Užívání léčiv ve vztahu k jídlu

Ukázalo se, že jen přibližně 30 % pacientů (1421 účastníků) užívá léky správně podle vlivu potravy buď nalačno, nebo s dostatečným časovým odstupem po jídle. Pozoruhodné je, že část pacientů užívá všechny léky naráz ráno (6,04 % lidí, častěji to byli muži), nebo večer (3,55 %, častěji takto postupují ženy). Překvapivé výsledky přinesly také dotazy na schopnost pacientů posoudit jídlo podle obsahu tuku. Jako nízkotuč-

né jídlo totiž pacienti označili například i pizzu (25,88 %), bagetu s máslem a šunkou (38,48 %) anebo vepřovou pečení s knedlíkem a zelím (5,58 %). Za nízkotučný přitom můžeme považovat toast bez másla doplněný nízkotučným mlékem (správná odpověď u 40,64 % pacientů).

Zapíjení léčiv

Druhým hlavním tématem výzkumu byl přístup pacientů k zapíjení užívaných léků. Především to, jaké volí nápoje, zda s léky konzumují alkohol a jakým množstvím nápojů léky zapíjejí.

Mírně vyšší třetina pacientů zapíjí léky čistou vodou (39,52 %). Další přibližně třetina pacientů zapíjí léky libovolným nápojem, který mají po ruce. Asi čtvrtina pacientů zapíjí léky čajem (24,90 %).

Z hlediska zapíjení léčiv je důležitý i objem nápoje. Téměř polovina pacientů zapíjí léky přibližně polovinou sklenice (asi 1 dcl). Jenom malá část zapíjí léky správně plnou sklenicí vody (7,80 %), výrazně častěji ženy (13,02 %) než muži (2,40 %). Jedním až dvěma doušky nápoje zapíjí léky téměř polovina pacientů (41,57 %) a takřka 2 % pacientů léky nezapíjí vůbec.

Problematické je také zapíjení léčiv ovocnými šťávami, jež mohou výrazně ovlivnit vstřebávání léčiv. Z ovocných nápojů, které pacienti uvedli, převažuje pomerančový džus (8,61 %) a jablečný mošt (6,71 %), 1,66 % pacientů zapíjí léčiva stejně nevhodným grapefruitovým džusem

Léčiva a alkohol

Čtyři pětiny pacientů (80,34 %) současně s léky nepijí alkoholické nápoje. Nicméně téměř každý pátý pacient alespoň občas alkoholické nápoje společně s léky konzumuje. Někteří dokonce léky přímo zapíjí vínem (5,25 %) nebo pivem (8,02 %).

Jaký je ideální postup

UŽÍVÁNÍ NALAČNO

Léčivo užívejte 1 hodinu před jídlem, nebo alespoň 2 hodiny po jídle a po jeho užití nejezte alespoň 1 hodinu. Řiďte se příbalovým letákem nebo doporučením lékárníka. Některá léčiva mohou mít přísnější časové intervaly.

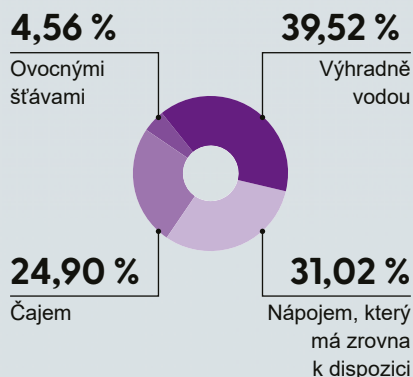
UŽÍVÁNÍ PO JÍDLU

Optimální je užití léčiva 30 minut po zahájení konzumace jídla, nebo bezprostředně po jídle.

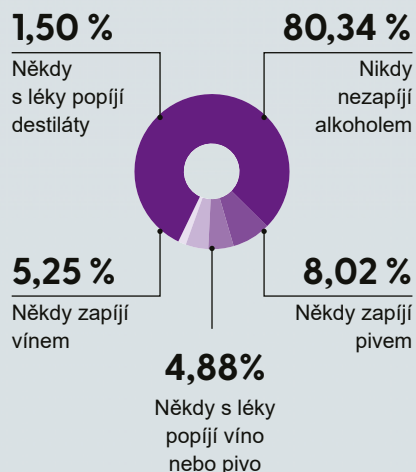
ZAPÍJENÍ LÉČIV

Léčiva zapíjejte čistou vodou v množství minimálně 200 ml. Vyhybejte se jen vodě s vysokým obsahem vápníku nebo hořčičku, která může negativně ovlivňovat vstřebatelnost, a tím i účinnost léčiv. Nevhodná pro zapíjení léčiv je grapefruitová a pomerančová šťáva, mléko, jablečný mošt, brusinková šťáva, černý či zelený čaj, čaj rooibos, sycené nápoje s kyselinou fosforečnou (např. colové nápoje) a alkohol. K závažným lékovým interakcím může dojít i při konzumaci zeleninových šťáv.

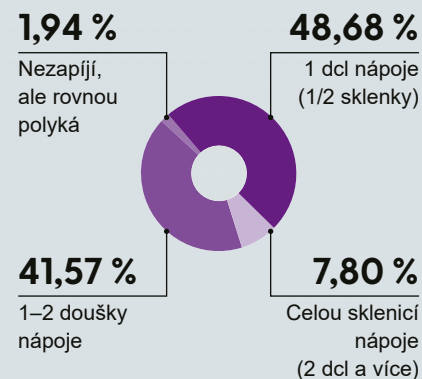
Čím pacienti zapíjejí léky



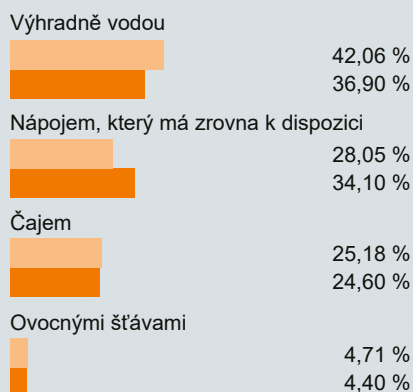
Konzumace alkoholu v době užívání léků



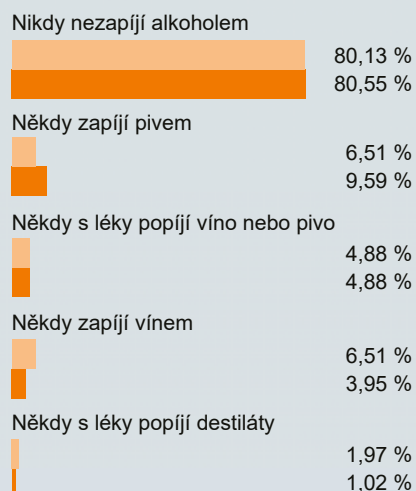
Jakým objemem nápoje zapíjejí pacienti léky



ŽENY VS. MUŽI



ŽENY VS. MUŽI



ŽENY VS. MUŽI





OZP PŘÍSPÍVÁ

Díky programu STOP rakovině prsu mohou pojištěnky OZP od 40 let do dne před dovršením 45 let bezplatně absolvovat jednou za dva roky preventivní klinické, ultrazukové a mamografické vyšetření u některého ze smluvních poskytovatelů zdravotní péče, v případě zájmu včetně vyšetření s asistencí umělé inteligence ve vybraných centrech (podrobnosti na webu ozp.cz v sekci BENEFITY, STOP rakovině prsu). Mohou využít i jiného poskytovatele splňujícího požadovanou odbornost, vyšetření zaplatit na místě a následně požádat o příspěvek až 1200 Kč.

RAKOVINA PRSU:

klíčové je přijít včas

Tato zákeřná nemoc je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen. Zároveň se ale vysoké procento z nich zcela uzdraví. Stojí za tím dobrá osvěta, včasná diagnostika a moderní způsoby léčby.

TEXT: Michala Jendruchová

Každý rok si tuto diagnózu v ČR vyslechnou více než 7000 pacientek. Například v roce 2021 to bylo dle posledních známých čísel Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR 7437 žen. A i když je to číslo vysoké, potěšující je fakt, že díky modernímu přístupu je naděje na uzdravení nejvyšší, jaká kdy byla. Zásadní totiž je, že se daří odhalit tuto nemoc ve stále větším množství případů včas!

Nebezpečí rakoviny prsu tkví hlavně v tom, že zpočátku nebolí a může dlouho zůstat skrytá. **Čeho je třeba si všimnout?**

- Bulka v prsu
- Bolest
- Změny na bradavce
- Zduřenininy v podpaží
- Změna tvaru prsu
- Otoky
- Výtok z bradavky

Objevíte-li některý z těchto příznaků, objednejte se co nejdříve ke svému gynekologovi nebo praktickému lékaři.

Rakovina prsu nemá jasnou příčinu, přesto jsou faktory, které mohou k jejímu vzniku přispět:

- Věková specifika: nepatrně náchylnější mohou být ženy, jež menstruovaly před 12. rokem a do klimakteria se dostaly až v pozdějším věku (55 let)
- Výskyt karcinomu prsu a vaječníků u nejbližších příbuzných
- Radioterapie v oblasti hrudníku během dětství a dospívání (ale pozor, nejde o normální rentgenové vyšetření, ke kterému se přistupuje např. při podezření na zápal plic nebo úraz)
- Dlouhodobé užívání hormonálních preparátů (substituční léčba v klimakteriu, antikoncepce)

- Nadužívání alkoholu
- Obezita
- Nezdравý životní styl

Co tedy pro sebe v rámci prevence mohou ženy udělat?

- Dobře spát
- Zdravě se stravovat
- Dostatečně se hýbat
- Omezit alkohol
- Nekouřit
- Vyvarovat se stresu
- Pravidelně absolvovat vyšetření u gynekologa
- Několikrát se v průběhu jednoho menstruačního cyklu pečlivě samovyšetřit
- Od 45. roku docházet na mamografii (případně dříve, dle konkrétní anamnézy a doporučení lékaře)

MAMOGRAF

„V naší republice již 22 let efektivně funguje mamografický screening pro ženy od 45. roku věku, který je dostupný v 73 certifikovaných screeningových centrech. Mamografie (MMG) umí odhalit nádor prsu v časném stadiu včetně nehmátných změn, které jsou velmi dobře léčitelné a vyléčitelné,“ říká MUDr. Martina Zimovjanová, Ph.D., MHA, primářka Onkologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, s tím, že screeningu se účastní v ČR přibližně 60 % žen. Apeľuje proto na zbylých 40 %, aby ho i ony od 45. roku pravidelně podstupovaly. Jedná se o jednoduché, rychlé a bezpečné vyšetření, které se provádí ve dvouletých intervalech. „I když výskyt karcinomu prsu v české populaci dlou-

hodobě narůstá, za dobu fungování mamografického screeningu a zásadního rozšíření léčebných možností došlo k významnému poklesu úmrtní na toto onemocnění o zhruba jednu třetinu,“ zdůvodňuje důležitost preventivních vyšetření. Díky mamografickému screeningu lékaři odhalí více než 80 % nádorů v počátečním stadiu. Čímž se zvyšuje šance na vyléčení. Ta je u pacientek v prvním klinickém stadiu více než 95 %.

Nejčastěji se karcinom prsu vyskytuje u žen mezi 55. a 75. rokem věku.

Navzdory vyššímu průměrnému věku pacientek se onemocnění nevyhýbá ani velmi mladým ženám. U nich obvykle významnou měrou funguje genetická zátěž: přítomnost genů BRCA1, BRCA2. Pokud je žena jejich nositelkou, měla by být od 25. roku života sledována v preventivní ambulanci Komplexního onkologického centra (KOC), kterých je v ČR třináct. „Těmto ženám se nabízejí preventivní opatření včetně chirurgických výkonů, aby se snížila pravděpodobnost vzniku karcinomu prsu a vaječníků, eventuálně aby se onemocnění odhalilo v co nejčasnějším stadiu a bylo dobře léčitelné,“ říká MUDr. Zimovjanová.



VYUŽITÍ AI

V současnosti lékařům začíná pomáhat umělá inteligence (AI), která se uplatnila při rozpoznávání nádorů prsu. Pilotní projekt spustila právě Oborová zdravotní pojišťovna (OZP). Jako první s AI pracovala pražská Waltrovka, postupně se připojují další screeningová centra. „Radiodiagnostické metody detekce karcinomu prsu jsou první oblastí v onkologii, kde se začala uplatňovat umělá inteligence ve čtení radiologických snímků. Předpokládáme, že dalším oborem bude patologické a genomické vyšetření vzorků nádorů prsu,“ vysvětluje primářka.

LÉČBA

Existuje široká škála podtypů rakoviny prsu. Mezi základní typy léčby patří chirurgická léčba, chemoterapie či radioterapie. „K dispozici máme velmi účinnou specifickou terapii včetně moderní biologické léčby a imunoterapie. Malé nádory prsu většinou nevyžadují snesení celého prsu, odstraňuje se pouze vlastní ložisko s bezpečnostním lem, tvar prsu zůstává zachován. Obecně je trendem minimalizovat i výkon na lymfatických uzlinách v podpaží, čímž se snižuje riziko vzniku chronického otoku paže, takzvaného lymfedému,“ podotýká lékařka. Deset procent žen ale bohužel přichází s pokročilým a už metastazujícím karcinomem. V takovém případě je léčba náročná a celoživotní. „Většinou se jedná o nemocné, jež nepodstupují mamografický screening, o bulce v prsu nebo v podpaží vědí, ale obávají se návštěvy lékaře a přicházejí již se závažnými příznaky. Zcela výjimečně se jedná o karcinom prsu, který se vyvíjel nepozorovaně, nezachycen radiologickými metodami.“

Čím menší nádor je, tím větší je šance, že se nevrátí. „Návrat onemocnění je častější u nemocných s rizikovými charakteristikami karcinomu prsu, jako je nádor větší než 5 cm, postižení lymfatických uzlin v podpaží, nepříznivé mikroskopické a genomické vlastnosti. U těchto nemocných se snažíme posílit adjuvantní léčbu, tedy léčbu dodatečnou, pro snížení rizika recidivy nemoci,“ vysvětluje MUDr. Zimovjanová.

TĚHOTENSTVÍ

Posun v léčbě zachránil také už nejedno miminko. S trendem odkladu těhotenství stoupá počet gravidních nebo kojících žen, kterým je karcinom diagnostikován. Zatímco v minulosti to znamenalo prakticky jasný konec těhotenství, dnes tomu tak není. Léčba musí být řešena v Komplexním onkologickém centru (KOC) a vyžaduje spolupráci onkologů s gynekology a dalšími specialisty. Podstatné je stadium nádoru i to, jak pokročilé je těhotenství.

„V takovém případě postupujeme individuálně dle stupně těhotenství nemocné ženy. V prvním trimestru gravidity není možné podávat systémovou onkologic-

kou léčbu, radioterapie je kontraindikována v průběhu celého těhotenství. Od druhého trimestru lze léčit určitými typy chemoterapie bez negativního vlivu na vyvíjející se plod, nicméně cílenou léčbu, kterou by pacientka měla také absolvovat podle nádorového podtypu (biologickou terapii, hormonální terapii a imunoterapii), je třeba odsunout až po porodu. Žena po porodu se systémovou onkologickou léčbou musí mít zastaveno kojení, aby nedošlo k nežádoucím ovlivnění zdravotního stavu novorozence,“ uvádí primářka.

Nejen ženy

I když si rakovinu prsu spojujeme se ženami, nevyhýbá se ani mužům. Nejohroženější skupinou jsou ti mezi šedesátkou a sedmdesátkou. Může za to většinou vysoká hladina estrogenu, genetická dispozice, radioterapie spojená s léčbou nádorů v oblasti hrudníku, ale také cirhóza jater. „Ročně se jedná přibližně o padesát mužů v České republice. Pánové přicházejí častěji s pokročilejším nálezem, lze také očekávat genetickou změnu především v genu BRCA2,“ vysvětluje lékařka.

Jak se rakovina prsu u mužů pozná? Podobně jako u žen:

- Bulka v prsu, případně v podpaží
- Vtažená bradavka
- Výtok z bradavky

Na závěr MUDr. Zimovjanová uklidňuje a doporučuje: „Ze všech typů tzv. solidních nádorů řadíme karcinom prsu k těm nejefektivněji léčitelným, zásadní je přijít včas, absolvovat doporučenou terapii a zachovat si pozitivní mysl v průběhu léčby i v období dalšího sledování.“

VÍTE, ŽE...

- ročně v ČR rakovinou prsu onemocní cca 7500 žen?
 - a 1600 nemocných umírá?
- Jsou to ale výrazně nižší čísla než před dvaceti lety, tehdy jich zemřelo až 2000 ročně. A při včasné diagnostice je 90% šance na úplné uzdravení.

Zkušenosti žen, které se s rakovinou prsu léčily

Po potvrzení diagnózy karcinomu prsu mi pomohlo moje odborné vzdělání, které mne vedlo k ujištění, že současná medicína má mnoho prostředků, které mi pomohou na cestě ke zdraví nebo dlouhému životu. Druhá důležitá věc byla, že jsem se spolehla pouze na informace od své lékařky a nehledala jsem žádné jiné na internetu. A v neposlední řadě to byla moje nejbližší rodina, která o mne pečovala a podporovala mě. Držím všem palce a přeji brzké uzdravení.

Alice Žertová

S mojí nemocí mi nejvíce pomohly moje děti... velkou starostlivostí a péčí. A důvěra v mého lékaře, který mi radil nejen po odborné stránce, ale i jak dál o sebe pečovat, abych mohla žít plnohodnotný život. Hodně mi taky pomohla nezisková organizace Aliance žen s rakovinou prsu, která má spolky, kde se scházejí ženy s touto diagnózou. Předávají si osobní zkušenosti, jsou tam odborné přednášky, jezdí se na rekondice pro zdraví, organizují vycházky. Je to velký impulz pro zvládnutí těžkých situací.

Jindra Mařincová

Smiřovala jsem se za 31 let s onkologickou diagnózou už pětkrát! Vždy, když jsem se dostala z nejhoršího, tak přišla další rána. Nejvíce mi pomohla rodina, přátelé a kamarádky z našeho spolku Benkon Benešov, který se stal mojí druhou rodinou. Za moje smíření s nemocí vděčím paní prim. MUDr. Sedláčkové, která o mě celá léta vzorně pečuje a hlavně mě vždy dokáže svým laskavým přístupem potěšit a optimisticky naladit. Vždy jí děkuji za prodloužení života! Všem přeji hlavně zdraví!

Jana Randulová



Vždy, když jsem se dozvěděla onkologickou diagnózu, což v mém životě bylo celkem třikrát, dostalo se mi obrovské podpory od mé rodiny a přátel. Také jsem na té první cestě k uzdravení potkala spoustu nových přátel díky Alianci žen s rakovinou prsu a jejímu projektu Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu. U Bellisek jsem díky našemu společnému sdílení našla spoustu odpovědí, naděje i nasměrování ke správným rozhodnutím.

Nikola Skondrojani

Krátce potom, co jsem si nahmatala bulku v prsu, jsem zjistila, že má diagnóza zní metastatická rakovina prsu. Nic jsem o tomto

stadiu nevěděla a moc jsem se bála. Toto stadium je i při dnešních možnostech medicíny stále nevyléčitelné. Ke všem těm děsivým prognózám jsme ještě zůstali se synem sami, a já se rozhodla nevzdát se! Smířit se s nemocí a každý den hledat krásu v maličkostech. Měla jsem možnost poznat opravdu hodně silných, inspirativních žen a nejen v projektu Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu, které se pro mě a syna staly naší druhou rodinou. Obklopení rodinou a blízkými přáteli dokážeme zdat i ty nejtěžší zkoušky. A já mám se svým rakem dohodu. Já se nesnažím zabít jeho a on zase mě.

Veronika Blahuta



Víte, co je to

ANDROPAUZA?

O ženském přechodu se mluví v poslední době velmi často. Spousta lidí však nemá tušení, že existuje podobné období i v životě mužů. Kolem 60. roku se dostávají do tzv. andropauzy. Víte, jaké má symptomy?

Andropauza bývá někdy označovaná jako „mužská menopauza“ a jedná se o fyzické a emocionální změny, které mnozí muži prožívají v pozdějším středním věku. Na rozdíl od ženské menopauzy, kdy dochází k poklesu produkce estrogenu poměrně prudce, je u mužů pokles produkce testosteronu mnohem pozvolnější. Toto zpomalení je přirozeným výsledkem stárnutí, avšak produkce testosteronu může být ovlivněna i jinak. Zejména na ni mají vliv nemoci štítné žlázy a varlat, chronická onemocnění, jako je diabetes nebo cirhóza jater, některé léky nebo i genetika.

Nejčastější příznaky andropauzy

- Mnoho mužů hlásí zvýšenou únavu a nedostatek energie.
- Časté jsou změny nálady, podráždění, deprese a snížená motivace.
- Souvisí s ní také nástup spánkových poruch nebo nespavost.
- Může se objevit častější pocení a navíc návaly horka.
- Projevuje se úbytek svalové hmoty a nárůst množství tělesného tuku, snižuje se hustota kostí.
- K příznakům patří také sexuální dysfunkce a pokles libida, problematičtější erektilní dysfunkce a snižující se plodnost.

Jak probíhá diagnostika?

Andropauza vyžaduje komplexní přístup. Lékaři často kombinují klinické příznaky s laboratorními testy, aby určili, zda je příčinou symptomů právě nízká

hladina testosteronu. To může zahrnovat měření testosteronu v krvi, hormonální testy a také rozhovor s pacientem o jeho příznacích.

Jak probíhá léčba?

Léčba andropauzy je zaměřena na zmírnění symptomů a zlepšení kvality života. Nejběžnější formou je hormonální terapie s testosteronem. Ta může pomoci zlepšit řadu symptomů andropauzy, ale také přináší určitá rizika. Proto je vždy vhodné začít s úpravou životního stylu, včetně zdravé stravy, pravidelného cvičení a dostatečného spánku. A teprve poté řešit případnou medikaci.

Existuje prevence?

Ačkoli je andropauza přirozeným jevem spojeným s procesem stárnutí, existují kroky, které mohou muži dělat, aby snížili její dopady a žili plnohodnotnější a zdravější život. A je to především právě ona zmíněná zdravá životospráva, omezení konzumace alkoholu a kouření, zvýšená fyzická aktivita, snížení stresu a také pravidelné preventivní prohlídky.

Tip:

Nepomezte chodit pravidelně na preventivní prohlídky, kde můžete řešit i nepříjemnosti spojené s andropauzou. Na provedení preventivní prohlídky a screeningového vyšetření hrazených z prostředků veřejného zdravotního pojištění má zdarma nárok každý pojištěnec OZP, který je registrován u příslušného lékaře.

Znáte nejčastější mýty o andropauze?

Andropauza je stejná jako ženská menopauza.

Ne. Ačkoli oba stavy souvisejí s hormonálními změnami, projevují se různě a mají odlišné příčiny.

Všichni muži procházejí andropauzou stejně.

Není tomu tak – jednotliví muži zažívají různé výrazné symptomy andropauzy, od téměř nepostřehnutelných až po výrazné.

Testosteronová terapie je nejlepší řešení.

Také ne nutně. Terapie může být účinná, ale měla by být používána s opatrností a po důkladné diskuzi s lékařem. A měla by jí vždy předcházet úprava životního stylu.

OZP PŘÍSPÍVÁ

S narůstajícím věkem mužů roste i nutnost preventivně se starat o zdraví. Z programů OZP doporučujeme třeba příspěvek až 10 000 Kč na klinická sezení u psychoterapeuta, který můžete čerpat prostřednictvím kreditů ve VITAKARTĚ. Podpoříme vás také v rozhodnutí zbavit se závislosti na nikotínu. Prostřednictvím programu STOP kouření můžete získat příspěvek až 2000 Kč na prostředky určené k odvykání kouření. Užitečné mohou být programy STOP zaměřené na prevenci závažných onemocnění, například rakoviny ledvin, břišních orgánů, dutiny ústní, osteoporózy nebo prevenci Alzheimerovy nemoci. A myslíte také na aktivní pohyb. Při chůzi s aplikací Každý krok pomáhá (strana 78) můžete navíc získávat do VITAKARTY další kredity, a ty následně vyměnit za finanční příspěvky. Více na ozp.cz/benefity.

MENOPAUAZA

v pohodě

I když je to naprosto přirozená součást života každé z nás, o menopauze se mluvilo dlouho jenom šeptem. To se teď mění a my se můžeme klidně nahlas ptát, jak ji zvládnout co neklidněji.

Menopauza, klimakterium či přechod. Všechny názvy označují jedno a totéž období, které spousta žen vyhlíží s obavami. Někdy dokonce se strachem, kdy přiznávají, že se nástupu menopauzy bojí podobně jako porodu. Však menopauza je také – zrovna tak jako porod – jedním ze zásadnějších životních milníků. A stejně jako se vstupem do mateřské role přišly věci náročné i pozitivní, může být menopauza nejen obdobím plným hormonálního zmatku a fyzických změn, ale i novou

menopauzu označuje ukončení menstruačního krvácení. V širším významu ji ale vnímáme jako období hormonálních změn, které obvykle probíhají mezi 40. a 60. rokem života. Je to přirozený proces, který vede k ukončení reprodukční schopnosti ženského těla. Postupně se snižuje funkce vaječníků, jež produkují pohlavní hormony progesteron a estrogen, což se viditelně projeví zejména změnami v pravidelnosti cyklu a později vymizením menstruace,“ říká MUDr. Tereza Čeledová, gynekoložka z Canadian Medical.

Menopauza není nemoc

S menopauzou se pojí řada termínů. Těsně před nástupem klimakteria, kdy se snižuje funkce vaječníků, a začíná se ozývat hormonální změny, procházíme obdobím tzv. premenopauzy. „Prvotním příznakem nastupujícího klimakteria je nepravidelnost v menstruačním cyklu. Menses může trvat delší nebo naopak kratší dobu, případně být silnější či slabší. Tato fáze začíná několik let před posledním vynecháním menstruace. Poslední menstruace se obvykle dostaví po třech až pěti letech od prvních výkyvů v menstruačním cyklu. Definitivní potvrzení menopauzy je však možné až zpětně, v momentě, kdy menstruace vynechá dvanáct po sobě jdoucích měsíců. Toto období se nazývá postmenopauza a většinou během ní dojde ke stabilizaci hormonů a vymize-

ní doprovodných příznaků,“ vysvětluje MUDr. Čeledová.

Některá žena těchto příznaků zaznamená více, jiná méně. Mnohé menopauzu (neboť ukončení menstruace) ani nepoznají. Přesto je jasné, že i u nich se toho hodně změní. Snižování produkce ženských hormonů je příčinou tvorby vrásek, vysychá vaginální sliznice, zhoršuje se kvalita nehtů i vlasů, které mohou i ve větší míře vypadávat. Mění se metabolismus, a tak i ženy, které dosud mohly jíst za dva, nyní začínají přibírat. Zvyšuje se riziko civilizačních nemocí typu infarkt, mrtvice nebo cukrovka.

Úleva z přírody i od lékaře

Od lehčích příznaků může pomoci příroda. Na spánek je dobrý kozlík lékařský a meduňka, s pocením si poradí šalvěj. Dobře vám udělá červený jetel s přírodními estrogeny. Hladinu hormonů vyrovnává andělíka čínská. Takřka zázračná je mateří kašička (pozor si dejte u alergie na včely a včelí produkty). A platí, že užívání bylinek kon-

Menopauza
má svůj světový den.
Je jím 18. říjen.

etapu života, ve které dostaneme příležitost objevovat ho zase z jiné perspektivy.

Změny jsou postupné

Menopauza znamená ukončení menstruace a přechod z období reprodukčního do tzv. doby klidové. Stojí za ní postupné snižování hladiny hormonů. Přesto, nebo spíš právě proto, zasahuje ženu jakási pomyslná hormonální bouře. „Z lékařského hlediska se za





zultujete s lékařem, mohou totiž měnit účinnost některých léků.

Zafungovat může i úprava jídelníčku. Doporučuje se vyloučit ostré koření a alkohol, omezit kávu a vyhýbat se prohřívacím potravinám. Spíše se zaměřte na suroviny, které mají ochlazující účinky, jako je okurka, meloun nebo rajče. Projevy menopauzy také zhoršuje kouření, takže pokud jste s ním neskončila dosud, teď je ten pravý čas.

Až ve chvíli, kdy nic z toho nezafunguje, vám lékař může předepsat hormonální léčbu a pomoci vám stabilizovat příznaky tak, aby vám bylo dobře.

VÍTE, ŽE...

... si doma můžete udělat test na menopauzu? Funguje podobně jako těhotenský test. Z ranní moči tak rychle odhalí koncentraci folikulostimulačního hormonu. Během pěti minut zjistíte, zda se vás již týká počátek menopauzy.

Ach ty kosti

Velkým strašákem je osteoporóza, která postihuje až třetinu žen po menopauze. Společně s ubýváním hormonů kostí řídnou a jsou náchylnější ke zlomeninám. Ty se hůře léčí a také rekonvalescence trvá déle. Lékaři proto doporučují v rámci prevence zvýšit příjem vitamínu D a vápníku. Absolutní jedničkou je mák, který ho ve sto gramech obsahuje kolem 1400 mg. Málokdo však je schopen takové množství zkonzumovat. Skvělým prostředkem, jak přijímat dobře vstřebatelný vápník, jsou tvrdé sýry – 100 g pokryje téměř celou denní potřebu. Zásadní je také přiměřený pohyb. Ženy nad padesát let by se pak měly podrobit denzitometrickému vyšetření.

Všechno je k něčemu dobré

Menopauza nám však dokáže přinést i řadu pozitiv. Pokud ji přijmeme jako přirozenou součást života, stane se novou a zajímavou etapou. Dostáváme se do období, kdy se děti osamostatnily, můžeme se těšit na roli babiček, máme více času samy na sebe, na své koníčky.

Zajímavosti

- I v období menopauzy může žena otěhotnět. Sice společně s tím, jak se prodlužují intervaly menstruace, tato možnost klesá, ale až do posledního krvácení se to může stát. Lékaři proto doporučují chráněný styk ještě rok po skončení menstruace.
- Také muži prožívají podobné období. Říká se mu andropauza (více o ní na str. 54). Také oni přicházejí o hormony, ale vše probíhá daleko pomaleji, a tak projevy nebývají tolik markantní.

Když přijde dříve

Může se mimochodem také stát, že se menopauza přihlásí o slovo dokonce už před 40. rokem věku. V takovém případě se jedná o předčasnou menopauzu. Příčiny můžeme hledat v genetice, autoimunitních onemocněních, užívání některých léků, špatné životosprávě, stresu či příliš nízké váze nebo kouření. Někdy k ní dochází i v důsledku chemoterapie nebo po chirurgickém odstranění vaječníků či dělohy.

OZP PŘISPÍVÁ

Máme pro vás celou škálu preventivních programů, ať už v podobě kuponů, za kredity nebo bezplatná vyšetření STOP. Např. v rámci programu STOP osteoporóze mohou klienti OZP ve věku 50+ absolvovat preventivní vyšetření celotělovým denzitometrem (měření hustoty kostí) u smluvních odborných zařízení zdarma nebo s příspěvkem 1000 Kč.



PROČ JET

do lázní?

Pobyt v lázních je pro tělo i psychiku požehnání! Dokáže totiž nastartovat samoléčebné síly organismu, podporuje osvojování správných životních návyků a funguje jako prevence mnoha onemocnění.

Česko je země přírodních léčivých pramenů, které se u nás navíc začaly k léčbě i prevenci nemocí využívat už před staletími. Pověsti dokonce tvrdí, že právě kvůli léčivým pramenům dal vůbec Karel IV. Karlovým Varům status města. Ale i kdyby to tak tehdy nebylo, spojení klasické lékařské vědy a přírodních zdrojů dovolilo nakonec vyrůst celému systému českého lázeňství, jehož kouzlo dotváří nakonec i samotná a velmi působná lázeňská města a krásná příroda v jejich okolí. A řada našich lázeňských zařízení se navíc může chlubit i výjimečným certifikátem kvality: EUROPESPA med© – což je prestižní ocenění kvality Evropského svazu lázní v Bruselu udělované vybraným evropským lázním, kterým se podaří projít důkladnou kontrolou a auditem jejich provozu. České lázně jsou totiž právem proslulé kvalitní lékařskou péčí a progresivními léčebnými a rehabilitačními metodami. A lidé, kteří

je vyzkoušeli, si pochvalují jejich účinky tím spíš, že blahodárny efekt léčby přetrvává ještě několik měsíců po ukončení lázeňského pobytu.

Základní, nebo opakovaný pobyt?

Délka základního léčebného pobytu poskytnutého jako komplexní péče je u dospělých 21, nebo 28 dní. U dětí a dorostu je to rovnou 28 dní. U komplexní péče může lékař daného lázeňského zařízení u některých indikací podle konkrétního stavu pojištěnce výjimečně navrhnout její prodloužení. Délka pobytu i jeho případné prodloužení podléhá souhlasu zdravotní pojišťovny.

Délka opakovaného léčebného pobytu poskytnutého formou komplexní péče je u dospělých také 21, anebo 28 dní, u dětí a dorostu opět 28 dní. Délka pobytu i případné prodloužení podléhá souhlasu zdravotní pojišťovny.

Délka opakovaného léčebného pobytu poskytnutého formou příspěvkové péče je u dospělých stanovena na 21 dní, v některých případech na 14 dní (u 14denního pobytu může lékař lázeňského zařízení podle konkrétního stavu pojištěnce v průběhu léčby navrhnout prodloužení na 21 dní s tím, že prodloužení podléhá souhlasu zdravotní pojišťovny).

Tři typy léčby v lázních

Péče komplexní – pacient má pobyt v lázních kompletně hrazený zdravotní pojišťovnou (jedná se o ubytování, stravu i procedury)

Péče příspěvková – zdravotní pojišťovna hradí pacientovi pouze procedury, kdežto na ubytování a stravu si klient doplácí sám

Samoplátce – náklady na ubytování, stravu i procedury si kompletně hradí samotný klient

VÍTE, ŽE...

.. také u komplexní péče se vám může stát, že budete na lázeňský pobyt doplácet? Bude to tak v případě, že byste třeba chtěli jednolůžkový pokoj, speciální typ stravy, televizi na pokoji apod.

Hlavní benefity pobytu v lázních:

- Účinná léčba a prevence onemocnění prostřednictvím procedur, jako jsou léčivé koupele, bahenní zábaly, masáže, inhalační terapie.
 - Úleva od bolesti. Procedury působí proti bolestem spojeným s artritidou, revmatismem a proti chronickým bolestem zad.
 - Zlepšení pohyblivosti a flexibility. Lázně totiž poskytují různé rehabilitační programy a cvičení pomáhající posilovat svaly, zlepšovat pohyblivost a udržovat dobrý stav kloubů.
 - Posílení imunitního systému. Minerální prameny totiž obsahují látky, které posilují imunitní systém a pomáhají v boji proti infekcím a chorobám.
 - Sociální interakce. Zejména právě senioři se mohou díky návštěvě lázní setkávat se svými vrstevníky, navázat nová přátelství, sdílet zkušenosti s obdobnými zdravotními problémy a jejich řešením.
 - Zdravotní monitoring. Klienti mají během pobytu možnost zajít si na prohlídky a vyšetření.
 - Relaxace pro duši. Procedury, masáže a zcela jiný režim pozitivně ovlivňují duševní zdraví klientů, především pak seniorů, a tím také zlepšují celkovou náladu či kvalitu spánku.
- + NAVÍC: Lázně současně působí preventivně a řadě nemocí pomáhají předcházet.

OZP PŘÍSPÍVÁ

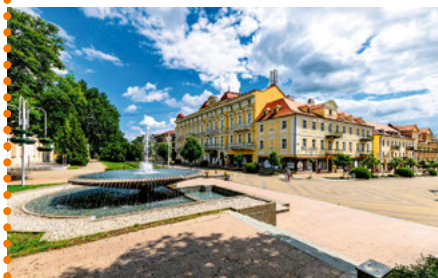
Pojištěnci OZP mohou čerpat finanční příspěvek až 10 000 Kč prostřednictvím kreditů ve VITAKARTĚ určený na preventivní a léčebné masáže a na lázeňské procedury.

Kam se podíváte vy?

Každé lázně se zaměřují na jiný zdravotní problém nebo onemocnění. Často v závislosti na konkrétních přírodních léčebných zdrojích. Těmi bývá léčebná voda nebo léčivá rašelina či bahno.

Františkovy Lázně

Léčivým zdrojem je tady především unikátní sirnoželezitá slatina, která příznivě ovlivňuje chronické záněty a pomáhá regeneraci kloubů. Dalšími přírodními zdroji jsou minerální prameny, suchý zřídelní plyn a díky více než 500 hektarů zeleně a rozsáhlým parkům má město neopakovatelně klidnou atmosféru.



Co se zde léčí? Specializují se tady na onemocnění pohybového aparátu, revmatoidní artritidu, osteoporózu, mimokloubní revmatismus, funkční poruchy páteře, pooperační stavy pohybového aparátu, onemocnění srdce, cév, gynekologická onemocnění. Řada pacientů sem míří v případě léčby poruch plodnosti.

Kde se můžete bavit? Františkovy Lázně nabízí množství restaurací, kaváren nebo vyhlášený vodní a relaxační park Aquaforum, fitness a wellness centrum, taneční večery s živou hudbou a další...

Mariánské Lázně

Minerálních pramenů tu najdete hned čtyřicet a každý tělu nabízí díky odlišnému chemickému složení jiný účinek. Asi nejznámější jsou Rudolfův pramen, Křížový pramen nebo Mariin pramen, který dal městu vůbec jméno. Užít si tu můžete také bahno, rašelinu a slatinu, využívané k zábalům při onemocnění či bolestech pohybového aparátu. A pokud vás trápí horní cesty dýchací, uleví se vám tu také díky úžasnému klimatu Slavkovského lesa.



Co se zde léčí? Především nemoci močového ústrojí. Míří sem ale i pacienti s onemocněním pohybového aparátu, nemocemi trávicího ústrojí a dýchacích cest,

metabolickými, gynekologickými a onkologickými problémy.

Kde se můžete bavit? Velmi známou atrakcí je tzv. Zpívající fontána, kde se voda, hudba a světlo proplétají v jedinečný celek, který musíte vidět.

Lázně Luhačovice

Leží v dechberoucí chráněné krajinné oblasti Bílých Karpat a jsou to vůbec největší moravské lázně, které prosluly léčivými prameny, jako je Vincentka, Aloiska a Pramen



Dr. Šťastného. Tyto přírodní minerální vody se zde využívají k uhlíčitým koupelím, inhalačním procedurám i pitné kúře. A unikátní klimatické podmínky dělají navíc z Luhačovic místo, kde můžete účinnou léčbu i relaxaci podstoupit bez obav v každém ročním období.

Co se zde léčí? Pomohou vám tu, pokud vás trápí nemoci pohybového, dýchacího, trávicího a nervového ústrojí, a také nemoci i poruchy žláz s vnitřní sekrecí (štítná žláza).

Kde se můžete bavit? Jedinečné je prostředí Luhačovic mimo jiné díky stavbám Dušana Jurkoviče, který tu působil v letech 1902–1914. Kochat se můžete třeba Jurkovičovým domem, Hudebním pavilonem nebo vilou Jestřebí.

POMŮCKY *pro snazší život*



Berle, vozíky, naslouchátka, inkontinenční pomůcky... Víte, že vaše zdravotní pojišťovna vám může usnadnit život i díky spoustě pomůcek? A značnou část z nich vám dokonce plně uhradí!

Kompenzační pomůcky pro pohybový aparát

Někdy je za tím úraz, někdy prostě jen věk – ale pokud vám život začnou komplikovat potíže s mobilitou, neváhejte využít některé z tzv. kompenzačních pomůcek pro pohybový aparát. Berle, francouzské hole, vozíky, zvedáky k posteli... Jak je můžete získat?

- váš registrující praktický lékař nebo specialista (ortoped, internista, neurolog apod.) vám vydá poukaz na příslušnou kompenzační pomůcku, v některých případech musí doporučení schválit navíc ještě tzv. revizní lékař, a to posouzením skutečného zdravotního stavu a ověřením nutnosti udělení poukazu na danou pomůcku (ale to se děje opravdu výjimečně)
- poukaz předložíte v lékárně, ve výdejně zdravotnických pomůcek, ale můžete ho uplatnit i ve vhodném

VÍTE, ŽE...

... máte u své zdravotní pojišťovny nárok na úhradu i některých menších podpůrných pomůcek, jako jsou například bandáže nebo ortézy? Opět platí, že některé typy vám zdravotní pojišťovna uhradí zcela, další částečně (a samozřejmě, některé také vůbec – to se odvíjí od volby konkrétní pomůcky).

e-shopu (Ize totiž získat také e-pokázku) – a kompenzační pomůcka je vaše

- francouzské hole, berle, chodítka, mechanické a elektrické vozíky, polohovací postele, polohovací pomůcky a elektrické zvedáky k lůžku nebo tzv. závěsy, to vše zdravotní pojišťovny hradí (v závislosti na konkrétním typu) buď zcela, nebo alespoň částečně
- většina takových kompenzačních pomůcek vám pak už zůstává; výjimku tvoří vozíky, polohovací postele a zvedáky, které v rámci tzv. cirkulace prostředků zůstávají ve vlastnictví pojišťovny a vrací se pak po revizi do oběhu, aby sloužily dalším pacientům

Pomůcky usnadňující péči o hygienu

S věkem se stává obtížnějším nejen pohyb, ale také sebeobsluha nebo úkony spojené s hygienou. I když i ty vlastně se ztrátou mobility souvisí. Dojít si včas na toaletu se za některých okolností stává nezdolatelným úkolem. A stejně tak například zvládnout bez pomoci sprchu. Ale i tady je dostupná široká paleta kompenzačních pomůcek.

Tzv. toaletní vozíky, nechvalně známé jako „gramofony“, pojišťovny sice nehradí, ale v některých případech plně nebo alespoň částečně uhradí tzv. nástavce na WC, s nimiž je pro seniory jednodušší na toaletu dosednout a také se z ní zvednout. Madla do sprchy či k WC jsou finančně sice také na samotném seniorovi nebo jeho rodině, nicméně tzv. inkontinenční pomůcky může opět předepsat lékař. A vy se pak s tzv. Poukazem na léčebnou a ortopedickou pomůcku už jen postaráte o objednání konkrétních pomůcek (inkontinenčních plen, kalhot)

a některé firmy se následně postarají o doručení balíků diskrétně a zdarma až k vám domů.

Důležitou roli pak především u ležících seniorů hrají tzv. antidekubitní pomůcky (například speciální matrace nebo polohovací pomůcky), které pomáhají zabránit vzniku proleženin. I tyto pomůcky jsou plně, nebo alespoň částečně hrazené zdravotní pojišťovnou, tedy získatelné na poukaz vystavený lékařem.

Pomůcky při potížích se sluchem a zrakem

Přibývající věk přináší i riziko zhoršujícího se sluchu. Na levná naslouchadla z internetu zapomeňte a zamiřte v takovém případě k tzv. foniatrovi. Právě on v případě potvrzení sluchové nedostatečnosti vydá tzv. Poukaz na foniatrickou pomůcku, s nímž máte 1x za 5 let nárok na základní sluchadla v hodnotě cca 7000 Kč hrazená vaší zdravotní pojišťovnou (pro vás tedy bez doplatku). Případně si můžete vybrat dražší modely, ale u nich pak už doplácíte rozdíl mezi cenou základního modelu a vámi vybraných sluchadel.

A co když potřebujete brýle? Zatímco většina zdravotních pojišťoven na jejich pořízení přispívat přestala, OZP zůstává v tuto chvíli jedinou pojišťovnou, která vám s jejich pořízením pomůže. Potřebujete k tomu pouze svou aktivní VITAKARTU.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Pojištění OZP mohou prostřednictvím kreditů ve VITAKARTĚ získat příspěvek na pomůcky pro sluchově postižené, rehabilitaci a péči fyzioterapeuta, pomůcky pro diabetiky, nebo na dioptrické brýle, brýlové obruby a dioptrické kontaktní čočky.

Někdy pomůže i nadace nebo Úřad práce!

Ačkoliv je hodně pomůcek hrazeno plně nebo alespoň částečně zdravotní pojišťovnou, může se stát, že právě pro vás bude vhodná nebo potřebná taková, kterou zdravotní pojištění nekryje. A také se může stát, že si ji nebudete moct dovolit zaplatit sami. Ale i pak existuje řešení. Obráťte se o pomoc například na místní pobočku oblastní charity, zkuste najít vhodnou nadaci (např. Nadace Charty 77, Červený kříž...).

S některými požadavky uspějete i na místním sociálním odboru Úřadu práce. Tam vám totiž mohou v případě potřeby „přiklepnout“ (na základě zákona 301/2017 Sb.) mnohé příspěvky. Jak se dočtete na samotném webu uradprace.cz, tzv. nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku má osoba, která má:

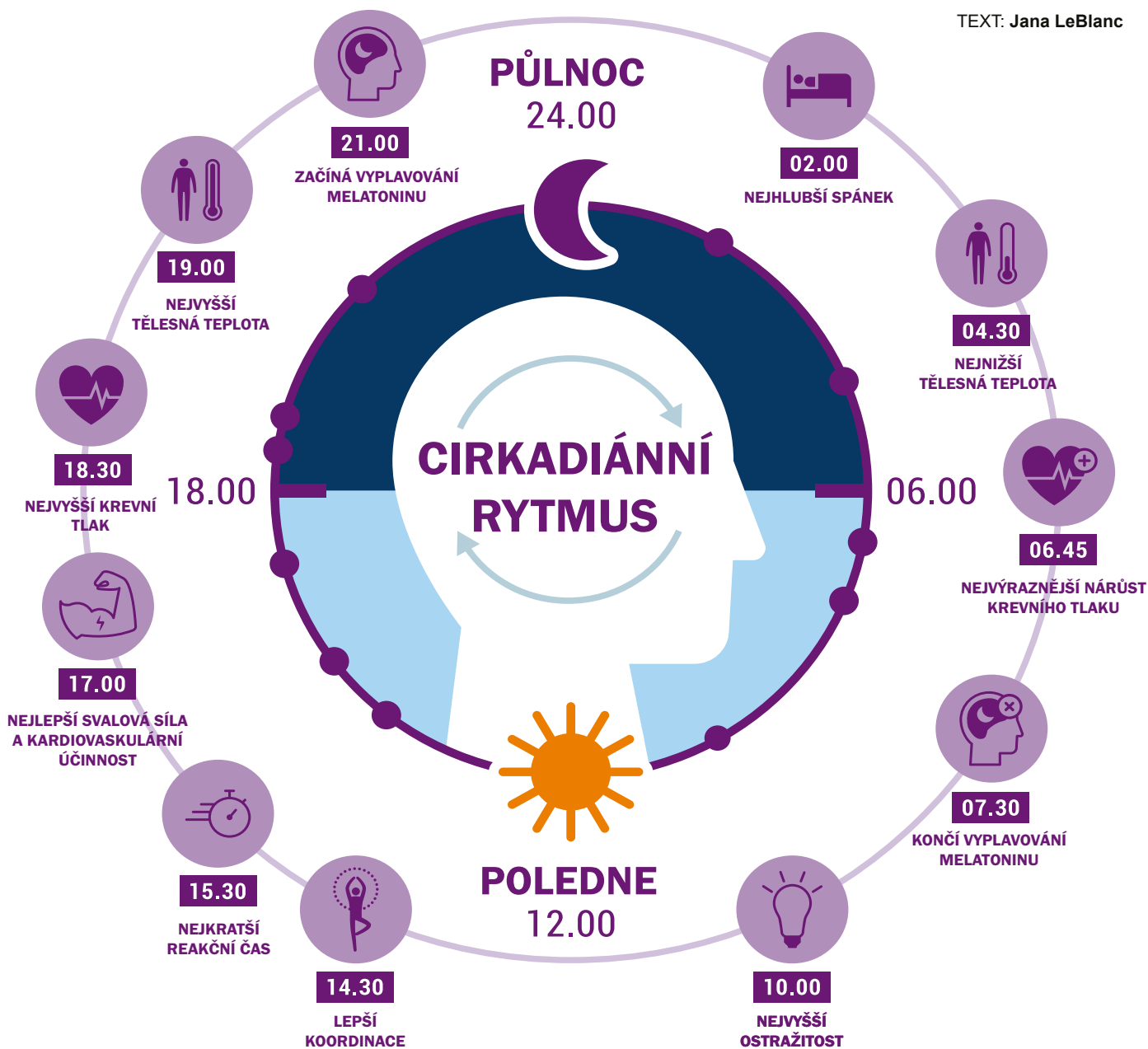
- těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí nebo
- těžké sluchové postižení anebo
- těžké zrakové postižení
- zdravotní postižení interní povahy způsobující těžké omezení pohyblivosti
- těžkou demenci s neschopností chůze a odkázaností na mechanický vozík nebo těžkou demenci provázenou těžkým syndromem geriatrické křehkosti a imobility

Z těch nejnákladnějších pomůcek vám tak mohou tyto organizace pomoci například v případě, kdy musíte pořídit schodolezy, plošiny, výtahy, ale také při bezbariérové přestavbě auta nebo nutných úpravách bytu.

Vyladte své vnitřní hodiny

Přichází podzim jako náročné období, během kterého bojujeme s únavou, nemocemi i splíny a špatnou náladou. Ale co kdyby pro změnu toho všeho stačilo správně si seřídít tzv. vnitřní hodiny?

TEXT: Jana LeBlanc



Mockrát už se mi stalo, že jsem se v noci probudila a potřebovala na toaletu. Když jsem to zvládla potmě a odolala pokušení podívat se na mobil, usnula jsem znovu, sotva jsem spláchla. Jakmile jsem si ale posvítila do obličeje displejem telefonu, už to jelo: mozek se znovu nastartoval, projela jsem tedy zprávy, upozornění... Zjistila, že ani pak mi nejde usnout, takže jsem se podívala ještě na sociální sítě... A bděla někdy až do rána.

Za poslední roky jsem si uvědomila mnoho dalších podobných zákonitostí: když jím naposledy v půl sedmé večer a podaří se mi pak už nic nezobavit, lépe usínám, tvrdě spím, mnohem víc se těším na snídani. Když si jdu zaběhat v sedm ráno, můj den je prokazatelně lepší, než když totéž udělám v sedm večer, protože to jsem pak nabuzená do půlnoci...

Pravidla stará jako lidstvo samo

Podobné „aha momenty“ uvědomění zažíváme všichni. Řekněme, že jsou to jakási setkání s podmínkami, za kterých je nám dobře. Bohužel, buď jim nevěnujeme moc pozornost, a když ano, jsme líní je dodržovat. Sama vím, jak „bolí“ psát články v deset večer bez misky oříšků – a můžu se tisíckrát přesvědčovat, že když si je nedám, můj spánek a zítřejší život bude lepší. Protože to tak vyhovuje mému tělu, a vím to.

Praktikovat taková jednoduchá pravidla, která dělají život lepším, by mě měl přimět i fakt, že většina z nich je stará jako lidstvo samo. Jsou osvědčená. A aby také ne. Ostatně jsou to biologická nastavení, která nám zajišťují přežití a rozmnožení. Co je v poslední době nové, je věda, která je zkoumá, testuje a pomáhá začlenit do života moderního člověka, a která těmto pravidlům říká cirkadiánní rytmy nebo také cirkadiánní kód.

Co jsou cirkadiánní rytmy?

Slovo cirkadiánní pochází z latinského circa, které znamená „asi tak“, a dies neboli „den“. A zjednodušeně řečeno cirkadiánní rytmy jsou biologické procesy, které vykazuje každá rostlina, zvíře i člověk. Což znamená, že každý z nás má své vnitřní nastavení, které by chtělo v ideálním případě fungovat v naprostém souladu s přírodou: za svítání nastartovat aktivitu, po setmění ji utlumit a jít si lehnout.

Naším předkům vlastně nezbývalo nic jiného než tato nastavení, své vnitřní hodiny, respektovat. Jenže současná doba cirkadiánnímu kódu moc nepřeje. Máme lampy osvětlující ulice, světla v domě, obrazovky, mobilní telefony, plné lednice, práci na směny... A to jde všechno proti přirozenému nastavení těla.

Kódy těla, orgánů i buněk

Svůj vlastní cirkadiánní kód v sobě má navíc každý orgán i každá buňka našeho těla. A ty se v různých denních a nočních hodinách zapínají a vypínají. Jak popisuje v knize Cirkadiánní kód biolog Satchin Panda (vydalo nakladatelství Jan Melvil), tělesné rytmy jsou jako rušná

Každý z nás má své vnitřní nastavení, které by chtělo v ideálním případě fungovat v naprostém souladu s přírodou: za svítání nastartovat aktivitu, po setmění ji utlumit a jít si lehnout. Jsou to biologické procesy známé jako cirkadiánní kód.

křížovatka řízená semaforem: „Jakákoliv činnost od fungování mozku po trávení jídla je v podstatě dopravním proudem: různé funkce přicházejí z různých stran, ale nakonec se všechno spojí.“ Pokud schéma dopravy není správné, říká doktor Panda, je rytmus narušený. A protože se všechny tělesné funkce nemohou odehrávat zároveň, buď se zaseknete na nekonečné červené, nebo se rytmy začnou vzájemně narušovat jako při dopravní nehodě.

Když varování ignorujete, následky známe. Začnou se objevovat problémy se soustředěním, spaním, chronické nemoci. Nesprávně seřizené vnitřní hodiny mohou probudit k životu nemoci, podobně jako mutace v našem genetickém kódu. A naopak, když všechno běží, jak má, tělo hraje jako orchestr. Tedy alespoň v těch nejdůležitějších rytmech, které tvoří základy zdraví – spánek, výživa a aktivita:

Spánek:

ŽÁDNÉ MODRÉ SVĚTLO, ŽÁDNÉ DOSPÁVÁNÍ



Tělesné orgány a buňky v sobě pochopitelně nemají zabudované žádné hodiny podobné těm ručičkovým. A nemají ani oči. Reagují na signály, které dostávají zvenčí a které byly v minulosti relativně přesné a pravidelné: východ slunce, výprava na lov, jídlo, západ slunce, spánek.

Například pro mozek je signálem k probuzení první paprsek obsahující modré světlo, které dopadne na sítnici. Právě měnící se intenzita modré složky světla během dne napovídá jinak „slepému“ mozku, v jaké fázi dne se aktuálně nacházíme.

Jasně světlo s výraznou modrou složkou říká: „Teď je den, čas pracovat.“ Pro probuzení a během dne bychom tedy měli mít dostatek modrého světla. Ale my sedíme v zastíněných kancelářích. Večer bychom se modrému světlu naopak měli vyhýbat. A tady se zase děje opak: LED žárovek, televize, displejů obsahujících modrou barvu je v našich večerech plno – a brání naší přípravě na spánek.

VYCHYTÁVKY A VYLEPŠENÍ

Autor zmiňované knížky Cirkadiánní kód, Satchin Panda, je mimochodem jedním z vědců, kteří se rozsáhlými výzkumy zasloužili o to, abyste si na chytrých telefonech mohli nastavit osvětlení do oranžova, které je pro mozek příznivější. Není to spása, ale je to plus. Na jeho doporučení je navíc obecně skvělé, že jsou reálná a realizovatelná. Nenabádá k tomu, abyste trávili večery ve tmě, ale ví, že speciální oranžové žárovky se domů pořídit dají, že ložnice se obejde bez obrazovek, že místo mobilu si na cestu na toaletu můžete posvítit ba-

terkou a klasický budík místo mobilu je přeče taky k sehnání.

I tak je ale spánek výzva. Sama jsem mnohokrát odzkoušela, že nejít si lehnout s mobilem, abych ještě zkoukla Instagram, nebo poslechla podcast, než usnu, chce větší vůli, než natrénovat na maraton (a to jsem je opravdu běhala!). A protože jsem máma, nikdy nevím, kdy přijde vyrušení z dětského pokoje. V tomto případě uklidňuju své cirkadiánní hodiny tím, že evoluce nás k péči o dítě vybavila a že to nebude trvat dlouho. A snažím se mimo jiné dodržovat Pandovo doporučení a nedohánět spánkový deficit, kde se dá. Když si totiž o víkendu pospím déle nebo si jdu lehnout po obědě, na chvíli to zafunguje, ale rytmus se mi rozhodí, a když tentýž nedělní večer nemůžu usnout do pondělních dvou ráno, jsem pak ještě mrzutější, než kdybych si v poledne „nedáchlá“ vůbec.

Výživa

JEZTE, CO CHCETE, ALE JEN V URČITOU DOBU



Po setmění si nedává pauzu jen mozek, ale rády by si oddychly i ostatní vnitřní orgány. Například žaludek. Když v sedm večer dojdete večeři, už se chystají, podobně jako když v restauraci zavírají kuchyň. Orgány uklízejí, procesy se pomalu utlumují, a vás najednou napadne, proč si k seriálu nedat miskou oříšků? A všechno v těle se rozjede nanovo. Orgány se musejí znovu nastartovat a začít pracovat, a protože na to v tu chvíli už nejsou připravené, práce jim trvá mnohem déle než obvykle. Právě proto pak nemůžete spát, trápí vás třeba pálení žáhy nebo přibíráte. Protože když jíte v náhodných dnech a nočních hodinách, nepřetržitě běží proces výroby tuku. A když kvůli tomu začne spalování až někdy k ránu, v podstatě už zase snídáte.

Recept? Přerušovaný půst!

Je proto zajímavé zkusit si pár dní monitorovat, kdy vlastně jíte. Člověk s údivem zjistí, že pokud poctivě započítá každý hlt kávy s mlékem a každé uždíbnutí, je to skoro pořád. Zatímco jiní odborníci definují zdravý životní styl typem jídla, které byste si měli dávat do úst, a pohybem, Panda říká, že

mnohem důležitější je, kdy jíte, a tedy jestli se vaše trávicí soustava nachází v neustálé pohotovosti, nebo má aspoň chvíli denně klid. A právě ke klidu nabádá časově omezeným stravováním – tzv. time-restricted eating neboli TRE, které můžete znát také jako přerušovaný půst.

Okno pro jídlo, okno pro půst

Je to recept na životní styl, který se dá vměstnat do pár slov. Prostě si nastavte okno, kdy jíte, a okno, kdy necháte orgány odpočívat. Optimální okno pro příjem potravy je podle biologa osm až jedenáct hodin. Nemusíte počítat kalorie, nemusíte se omezovat. Prostě si řeknete, že jíte každý den třeba od osmi do sedmi, a pak už si nedáte nic. Ne, ani čaj s medem. Ne, ani skleničku vína. Jenom čistou vodu.

Jak je to jednoduché, tak je to výzva, kterou jsme také testovala sama na sobě. Dává mi smysl, je mi nádherně, cítím víc energie, ale také to ve čtyřčlenné rodině s dvěma dětmi chce dost organizace. Potřebuju dopředu pečlivěji promýšlet, jaký bude náš den, co budu zhruba vařit a kdy to budeme konzumovat. Potřebuju k tomu dománévrotat muže, a to celé násobeno na druhou, když jsou výjimečné příležitosti typu narozeniny. Nechci si z jídelního okna udělat stresor, takže nejsem striktní, ale snažím se, protože jak režim rozhodím jednou, začít znovu je těžší než začít poprvé.

Aktivita

CHOĎTE, KAM MŮŽETE



Co se fyzické aktivity týká, platí: hýbejte se, kdykoliv můžete. Ve dne příroda chce, abyste byli aktivní. V části o cvičení mi doktor Panda nicméně přišel nejortodoxnější: píše třeba o tom, že ideální je začít třicet minut až dvě hodiny před východem slunce nebo po něm, aby člověk cvičil na denním světle. Sama jsem ráda, když o ranním víkendu, kdy může děti pohlídat muž, vyrazím běhat chvíli po půl deváté. Chodím běhat nalačno, protože mi to tak vyhovuje, tím ovšem zase komplikuji život svému jídelnímu rytmu, protože v takové dny snídám nejdřív v deset. Anebo obráceně – když si





jdu zaběhat večer, až můj muž dorazí z práce, rozhodně nezvládám večeřet před sedmou.

Pohyb je nejvíc!

Panda sice tvrdí, že cvičení převyšuje benefity jídelního okna (všechno má ověřené experimenty, nelekejte se, že vás tady krmím výplody fantazie), každopádně obzvláště v perfekcionistovi, jako jsem já, může jeho přístup vyvolat pocit, že to stejně nemá cenu, když člověk nedokáže sesynchronizovat všechno. Potěšilo mě, že fyzická aktivita se nemusí dít v třiceti až pětáctyřicetiminutových blocích, ale že když si odpoledne, kdy můj mladší syn spí, patnáct minut zaskáču na balkóně přes švihadlo a za dvě hodiny pak vyrazím procházkou pro staršího syna do školky, stačí to. Stejně tak ovšem chápu, že Pandovy výzkumy a doporučení mohou přinést silné znepokojení komukoliv, kdo pracuje na směny.

Do puntíku to nepůjde, ale zkuste aspoň kousek

Přinést celkově to nejpřirozenější, co bychom mohli žít, do běžných dní, je někdy výzva. Ale pár tipů si z Pandovy knihy a cirkadiánních rytmů můžete odnést i tak. Zkuste:

- nastavit si filtry modrého světla
- neusínat s mobilem
- snažit se dodržovat jídelní okno
- co nejvíce času trávit na přirozeném denním světle
- hýbat se, co to jde, a hlavně venku

Koneckonců, v roce 2017 putovala do tohoto oboru také Nobelova cena. Tehdy ji za výzkum cirkadiánních kódů dostali lékaři Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash a Michael W. Young. Takže pokoušet se jim naslouchat má smysl.

Přečtěte si:

- Satchin Panda: Cirkadiánní kód
- Satchin Panda: Cirkadiánní kód proti cukrovce
- Peter Attia: Přežít
- Matthew Walker: Proč spíme?
- Jan Vojáček: Rozhodni se být zdrav!

5 tipů, které se dají zařadit do života úplně každého z nás:

1

Přesuňte si pracovní stůl co nejvíce k oknu, ať jste vystaveni dennímu světlu.

2

K večeru napodobujte západ slunce: zhasněte stropní osvětlení, použijte více lampičky s oranžovým světlem.

3

Pokud nemáte možnost spát v úplně temné místnosti, kupte si masku na oči.

4

Mějte u postele sklenici vody. Když vás vzbudí žízeň, nemusíte vstávat, a je pravděpodobnější, že jak se napijete, zase rychle usnete.

5

Naposledy jezte tři, lépe čtyři hodiny před usnutím. Víno, oříšky, ovoce, kousek tyčinky, tohle všechno se počítá jako jídlo, které žaludek musí zpracovat.

Využijte chytré technologie

I když jsou technologie jednou z příčin, proč se nám přirozené cirkadiánní rytmy vzdalují, zkuste je vytěžit v dobrém. Znáte třeba Oura ring? Malý prsten, který skrze senzory snímá dění ve vašem těle. Hlídá spánkovou aktivitu, hladinu saturace kyslíku, dokáže odhadnout, jak jste na tom s energií, a denně vám umožňuje stáhnout si podrobnou zdravotní statistiku. Podobným způsobem můžete vytěžit i své chytré hodinky nebo aplikace v mobilním telefonu. Jen je pak nezapomeňte dát večer včas z dosahu!

JÓGA

v kanceláři

Zacvičte si přímo u pracovního stolu, a ulevte tak ztuhlé šíji, protáhněte záda a zažehňte bolesti hlavy.

TEXT: Františka Těšínská,
FOTO: Ondřej Košík, archiv CNC

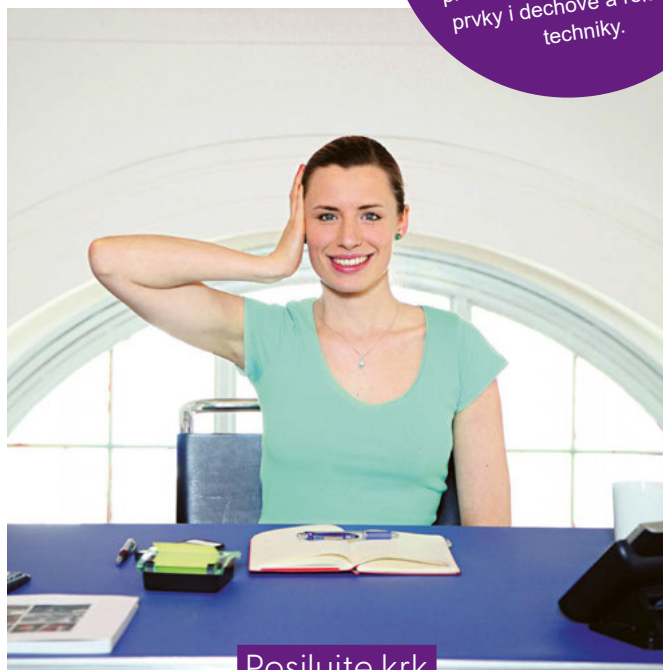
TIP:

Office jóga nabízí cestu, jak uvolnit ztuhlé svaly přímo v kanceláři. Lektorky s dlouholetou praxí naučí zaměstnance protahovací cviky s jógovými prvky i dechové a relaxační techniky.



Aktivujte čelistní kloub

Položte si prst na bradu. Ústa nechte mírně pootvřená a uvolněná. Pohybujte čelistí ze strany na stranu. Totéž zkuste i se zavřenými ústy. Opakujte vždy, když zatínáte zuby nebo máte ztuhlou čelist.



Posilujte krk

Sedněte si na kraj židle. Nohy roztáhněte na šíři pánve a pevně je zafixujte do podlahy. Narovnejte záda tak, že stáhnete lopatky k sobě a dolů. Přiložte pravou ruku na pravou stranu hlavy k uchu a tlačte současně rukou do hlavy a hlavou do ruky. Hlavou nesmíte pohnout. Vydržte s dlouhým nádechem a s výdechem uvolněte. Zopakujte 3x a vystřídejte strany.



Předejděte syndromu karpálního tunelu

Spojte dlaně před hrudníkem a pokuste se je dát celou plochou na sebe. Pak sjíždějte před tělem pomalu s dlaněmi směrem dolů, až k pupíku. Ruce by se neměly rozpojit. Vydržte několik nádechů a pak uvolněte.



Zapojte ramena a mezižební svaly

Sedněte si na kraj židle. Vyrovnajte záda a pravou ruku si dejte seshora za hlavu tak, aby dlaň směřovala mezi lopatky. Levou ruku vedte zespoda a pokuste se spojit ruce u lopatek. Můžete si pomoci kancelářskou propiskou nebo pravítkem. Pozici 5x prodýchejte a vyměňte strany.



Ulevte zádům

Posadte se celou plochou hýždí na židli. Nohy se dotýkají země. Opřete se zády o opěradlo, stáhněte lopatky dolů a vyneste paže s nádechem vzhůru, až za sebe. Pozor, bedra se nesmí prohýbat. Bradu směřujte k hrudníku. Alespoň 5x zhluboka prodýchejte a s výdechem uvolněte.



Protáhněte třísla

Posadte se ze strany na okraj pracovní židle tak, že dáte levé stehno na šířku sedačky a koleno ohnete přes okraj židle. Pravou nohu spusťte dolů tak, abyste cítili protažení třísla. Tělo by mělo tvořit pravé úhly jak v tříslech, tak v kolenou. Spodní noha se může opírat o špičku, v případě nižší židle o nárt. Prodýchejte 5x a vyměňte strany.



Rozhýbejte nohy

Sundejte si na chvíli boty a zkuste uchopit do chodidla malý míček nebo kamínek. Patou se opřete o zem a projedte místa pod prstními klouby ze strany na stranu. Nebo zkuste jet míčkem vertikálně, po prstních kostech od paty ke špičce a naopak. Můžete promasírovat i plosky nohou.

OTUŽOVÁNÍ:

už jste ho zkusili?



Nevlídné počasí a přechody z venkovního chladu do vytopených místností dávají našemu organismu od podzimu zabrat. Připravte se proto na nápor bacilů a posilte svou imunitu letos jinak – zkuste začít s otužováním!

Kdybyste hledali počátky otužování, najdete je už v antickém Řecku, kdy se muži ze Sparty za každého ročního období koupali v řece, aby posílili své tělo. K ledovým lázním vedl své žáky i Pythagoras a studenou vodu k léčení mnoha zdravotních problémů využíval také otec moderní medicíny, Hippokrates. U nás se léčením ledovou vodou v 19. století proslavil Vincenc Priessnitz.

Trend k nezastavení

V současné době zažívá otužování asi největší expanzi. Začalo to během covidu, doslova ze strachu o život a ve snaze najít maximum mechanismů, které by mohly zvýšit imunitu a před covidem nás uchránit. A najednou je z otužování skutečný fenomén. Jeho velkou oblibu jste možná zaznamenali u mnoha celebrit, ale určitě i svých sousedů a známých. A všichni, kdo našli odvahu, se shodují, že má otužování na jejich tělo i mysl blahodárný účinek.

Cílem otužování je zvýšení obranyschopnosti organismu, pomáhá také se snížením krevního tlaku a pozitivně působí i při alergiích. Každý, kdo se pravidelně otužuje, lépe snáší změny počasí a není tak náchylný k nemocem, navíc posiluje svou trpělivost a vůli. V neposlední řadě přispívá otužování také ke zlepšení psychické pohody.

Co se děje při otužování

Při prudkém ochlazení studenou vodou se náš organismus snaží zachovat si běžnou tělesnou teplotu a probudí k aktivě bílé krvinky, které se začnou množit. Pokud jich pak má tělo dostatek a střetne se s bakteriemi nebo viry, umí je rychle zlikvidovat, a infekce tedy nemá šanci.

Jak na to doma?

Nemusíte hned skákat do sudu s ledovou vodou, abyste posílili svou imunitu. Pro začátek stačí zavést malé změny v běžné denní rutině.

- Začněte spát s otevřeným oknem, ideální teplota pro spánek je 17–19 °C.
- Nepřetápějte místnosti, ideální teplota v bytě je kolem 19–20 °C.
- Zkuste se méně oblékat.
- Chodte ven za každého počasí.
- Zkuste chodit bosky po trávě nebo ve sněhu.

Začít můžete ve sprše

Otužování je postupný proces, na který je vhodné si zvykat pomalu. Odhodlete se nejprve sprchovat vlažnou vodou a den po dni její teplotu snižujte. Ideální je opakovat sprchu každé ráno i večer. Začínajte velmi zlehka a nikam nespěchejte. První dny sprchujte chladnou vodou pouze chodidla, další den kotníky, poté lýtka... Až dospějete k tomu, že budete sprchovat celé tělo. Dejte mu dostatečné množství času, aby si na chladnou vodu zvyklo. Nikdy nesprchujte hlavu! Také nepřekračujte dobu sprchování. V zimním období vydržte maximálně 3 minuty a v létě maximálně 5 minut. Během sprchování se také pohybujte, není vhodné nehnutě stát nebo sedět na místě.

Venku to má grády!

Pokud zvládnete bez problému otužování ve sprše a láká vás otestovat otužo-

Hlavní benefity otužování:

- silnější imunita
- lepší soustředění a větší množství energie
- menší únava
- zrychlení metabolismu
- lepší nálada a zlepšení psychiky
- větší odolnost vůči stresu
- rychlejší regenerace po sportovní aktivitě

vání venku, v řece nebo rybníce, nebojte se postupně vyzkoušet i tyto možnosti. S otužováním venku je nejvhodnější začít v létě nebo od časného podzimu, protože organismus si tak bude postupně, pomalu zvykat na snižující se teplotu vody, a vy se pozvolna proplavete až do mínusových teplot.

Před samotným ponořením se trochu zahřejte a rozcvičte. Do vody vstupujte pomalu a po etapách, důležité je nezapomínat dýchat. Ve vodě buďte ze začátku minutu, interval postupně prodlužte až na 5 minut. Bezpečnost by v tomto případě měla být na prvním místě, proto chodte k vodě vždy s doprovodem. Připojte se ke zkušenějšímu otužilci, který vám může předat nejen rady, ale také vás podpořit. S sebou mějte suché a teplé oblečení a případně teplý čaj na zahřátí. Na hlavu je vhodné vzít si určité čepici.

Wim Hofova metoda

Wim Hof, známý jako The Iceman, pochází z Holandska, věnuje se extrémním sportům a je známý svou odolností vůči extrémnímu chladu (je držitelem 26 světových rekordů). Vědecké výzkumy potvrzují Hofovy teorie, že stav autonomního nervového systému máme ve svých rukou, můžeme ho ovlivnit, využít ve svůj prospěch a bojovat proti nemocem. Wim Hof cestuje po celém světě a šíří svou jednoduchou metodu, která lidem pomáhá ke zdraví a mentální vyrovnanosti. Jeho osobnost a přístup fascinuje nejen sportovce, ale všechny, kteří touží po lepších výkonech, ty, kteří chtějí zažít přívál nové energie, vědomější vnímání těla a klidnější mysl, nebo prostě lépe zvládat chlad, i lidi s vážnými onemocněními nebo depresemi. Tzv. Wim Hofova

metoda se skládá ze tří pilířů: dýchání, chladové terapie (otužování) a meditace. Pokud vás zajímá víc, doporučujeme absolvovat kurz nebo workshop u některého certifikovaného lektora, jako je například Hana Moravčíková.

Vhodné i pro děti?

A pro koho je vůbec otužování vhodné? Zkusit to s ním může každý, kdo chce zažít benefity tohoto způsobu posilování imunity. Vyhybejte se mu ale v případě, že jste nachlazení, ve stresu nebo trpíte kardiovaskulárními problémy.

A pokud máte děti a přemýšlíte, že také je k otužování přiberete? Z posledních průzkumů vyplývá, že děti, které se správně otužují, jsou třikrát méně nemocné. Proto otužujte vzduchem své děti již od miminka. Není třeba zacházet do extrémů, postačí jen chvilka při přebalování. Nechte miminko cca 5 minut nahé v místnosti v pokojové teplotě. Větší děti můžete nechat před koupáním dovádět bez oblečení také několik minut. Důležitou zásadou je obecně nepřetápět místnosti a venku děti oblékat přiměřeně. U dětí školního věku můžete zkusit zavést postupné otužování vodou, třeba postupným omýváním žínkou vlažnou vodou. Vše ale dělejte s citem a po malých krůčcích. Ledová voda by mohla způsobit dítěti nejen šok, ale také nachlazení.

Otužování jako skupinová aktivita

Pokud vás otužování chytne natolik, že se stane vaší srdcovkou, můžete třeba vstoupit do Klubu otužilců, kteří pravidelně pořádají společné akce, ať už na charitativní účely nebo jen pro zábavu. Třeba v Praze je to každoroční Memoriál Alfréda Nikodéma, kdy otužilci ve vánočním čase plavou ledovou Vltavou.



ZAKLADATELÉ OZP:

Stojíme o spokojenost klientů

Vědět, jak si získat důvěru klientů či zákazníků a jak dosáhnout jejich spokojenosti, je u dobrých firem na prvním místě. Jak a čím se o to starají v **České spořitelně**?

Řízení spokojenosti zákazníků je neuvěřitelně zajímavý obor. Zabývá se jím každá společnost, která to s poskytováním perfektních služeb myslí vážně. Jak se ale řídí zákaznická spokojenost ve firmě, která je téměř „národní značkou“ a má více než 4,5 milionu klientů? Povíдали jsme si s Monikou Hrubou, zodpovědnou za spokojenost zákazníků v České spořitelně:

Co to je, z pohledu České spořitelny, „spokojený klient“?

Je to klient, který má naplněné všechny potřeby a zároveň zažívá pozitivní emoce. Když to vezmu z pohledu banky, tak mu u nás perfektně fungují všechny služby a zároveň jsme ho něčím potěšili. Často jsou to bankéři na pobočkách nebo operátoři klientského centra, kteří jsou dostupní nonstop. V těch momentech, kdy klienti potřebují operativní pomoc, vidíme nejčastěji, jak se dá stresová situace během chvíle proměnit v pozitivní zážitek. Zákaznická zkušenost je součtem malých věcí od délky čekání, hudby na lince, hlasu operátora, textace, schopnosti vyřešit problém v rámci jednoho hovoru, zajímavého tipu, designu pobočky, jednoduchosti mobilního bankovníctví, způsobu komunikace...

Jak vlastně tohle všechno, co klienti očekávají, zjišťujete?

Je za tím obrovská spousta práce s daty i přímými informacemi od klientů. Vyhodnocujeme spokojenost po

kontakty s našimi bankéři a operátory, sledujeme spokojenost s jednotlivými produkty. Pracujeme s externími výzkumy, ve kterých zjišťujeme, jak si u klientů stojíme v porovnání s ostatními bankami. A čím dál více také pracujeme s tzv. nestrukturovanými daty, která klienti přirozeně sdílejí a která přesně odrážejí jejich potřeby a zkušenosti. Informace, jež s námi sdílejí telefonicky nebo prostřednictvím sociálních médií. A hodně také testujeme při vývoji nových služeb.

Používáte při zjišťování spokojenosti klientů nějaký CRM systém?

Ano, náš hlavní CRM nástroj je Salesforce. Umožňuje nám řídit komunikaci s klientem i koordinovat sběr zpětné vazby. Snažíme se, aby komunikace byla vždy co nejvíce personalizovaná a relevantní. Žijeme v době, kdy informací je obrovské množství, a proto chceme každého klienta nasměrovat na ty, které mu mohou přinést něco navíc - zlepšit mu finanční zdraví nebo zjednodušit život. A zároveň je pro nás důležité získat zpětnou vazbu od klienta, jestli se do jeho potřeb trefujeme. CRM je pro nás skutečně takový centrální mozek, který shrnuje informace o klientech.

Jak je to technicky složité?

Používáme ještě další zdroje, s nimiž pracuje náš tým datových specialistů, kteří základní data zpracovávají do srozumitelných, konkrétně zaměřených



Monika Hrubá,
zodpovědná za
spokojenost zákazníků
v České spořitelně

přehledů. A díky tomu dokážeme lépe reagovat a rozhodovat se, které téma potřebujeme řešit hned a co nejvíc ovlivňuje spokojenost našich klientů. Dalo by se říci, že právě zpětná vazba od klientů stojí v pozadí spousty inovací a novinek, se kterými jako banka přicházíme. Zároveň je to i důvod, proč některé věci měníme nebo rušíme. Naše nové digitální bankovníctví, vzdálené poradenství, možnost vybírat z bankomatu přes QR kód nebo možnost vygenerovat si virtuální kartu jen na jednu transakci, to všechno jsou věci, které vznikly právě na základě zpětné vazby od klientů.

Musí se to všechno řídit ručně, abych tak řekl, nebo je ten systém automatizovaný?

Celá řada aktivit je zautomatizovaná. Při tom množství dat a interakcí mezi bankou a našimi klienty by to ručně ani nešlo. Na individuální úrovni systém řízení klientské zpětné vazby automaticky informuje například bankéře, aby klienta kontaktoval s řešením jeho požadavku. Funguje to ale také dovnitř banky, protože jsme část informací používali pro pozitivní motivaci bankéřů, jimž jsme formou

newsletteru každý týden posílali pozitivní zážitky jejich klientů na pobočkách. A mělo to skvělý efekt.

Čím je specifická komunikace banky s jejími klienty?

Bankovníctví je specifické tím, že stojí na absolutní důvěryhodnosti. Situace, které s klienty řešíme, jsou pro ně zásadní a ovlivňují jejich život na dlouhou dobu – například když řeší financování bydlení, potřebují úvěr nebo investují. Takže naše komunikace musí být přesná a věcně správná. Současně se ale snažíme i složitá, odborná témata klientům předávat ve srozumitelné podobě a motivovat je k tomu, aby udělali správná rozhodnutí. Snažíme se také zlepšovat finanční zdraví klientů, což je disciplína postavená na změně návyků. Často jsou to drobné věci, které znamenají, že si například klienti odkládají část peněz po výplatě, spoří si po malých částkách a podobně. Tento typ komunikace nebyl pro banky typický a myslím, že s ním pracujeme jako jediní na trhu.

Myslíte si, že komunikace zdravotní pojišťovny je v tomto ohledu stejná?

Ano, určitě. Zdravotní pojišťovna i banky jsou servisní organizace, jejichž činnost a vlastně i komunikace jsou hodně regulované. Musíme tedy tato pravidla zohledňovat. Můžeme ale lidem být velmi dobrým průvodcem v poměrně složitých oblastech a můžeme jim pomáhat. Obrovskou příležitostí je prevence – naučit klienty předcházet komplikacím, umět se o sebe dobře starat, rozumět základním principům a opravdu je ve svém životě prakticky používat.

Čím vám, bance, ta regulace nejvíc komplikuje život?

Regulace sama o sobě je dobrá, protože zajišťuje dodržování pravidel pro všechny hráče. Ale někdy se do ní pomaleji promítají změny technologií nebo změny související s tím, jak lidé komunikují. Od písemné komunikace a trvalých nosičů se běžná komunikace stále více přesouvá k elektronické komunikaci a sociálním médiím. My potřebujeme mít všechno zálohované, jednoznačně prokazatelné i po mnoha letech.

Jakými cestami sbíráte zákaznickou zkušenost?

Typicky jsou to digitální kanály, protože úplně největší část našich interakcí s klienty probíhá právě tam. Takže používáme e-maily, chaty, SMS. Využíváme sociální sítě, recenze v App Store nebo na Google Play, pracujeme s recenzemi v online mapách. Z pohledu zákaznické zkušenosti využíváme dva způsoby: první, kdy klienta o zpětnou vazbu žádáme my, a druhý, kdy pracujeme s nestrukturovanými daty a zpětnou vazbu získáváme z toho, co nám sami klienti říkají nebo píšou. Ta druhá je pro mě osobně cennější, protože je autentická a často i obsahově bohatší.



Jak řešíte rozdílné potřeby mladých klientů a starší generace?

Struktura našich klientů téměř přesně kopíruje strukturu obyvatel České republiky. Děti s námi začínají a máme i spoustu klientů, jimž je přes 90 let. A tak logicky musíme přemýšlet o tom, jestli pokrýváme potřeby všech generací. Týká se to i úplně běžných provozních věcí, kdy starším klientům pomáháme s nastavením jejich mobilního telefonu, úpravou limitů nebo nastavením trvalých příkazů. U mladých lidí zase častěji řešíme blokace karet při ztrátě nebo rozbití telefonu a věci

související s cestováním. Musíme na to ale myslet i při designu nových služeb a produktů. Představte si například nastavení limitu pro potvrzení nějakého úkonu. Pro někoho jsou tři minuty na potvrzení hrozně moc, pro někoho to je extrémně krátká doba vyvolávající obrovský stres. Stejně tak řešíme i velikost písma nebo styl jazyka tak, aby to bylo srozumitelné pro všechny skupiny klientů.

Jedním z vašich důležitých témat je zvyšování finanční gramotnosti klientů. Proč tomu věnujete takovou pozornost?

Finanční gramotnost je naprostý základ k tomu, aby lidé dokázali dělat dobrá

finanční rozhodnutí. Existuje poměrně velký rozpor mezi tím, jak svou finanční gramotnost hodnotí sami lidé a jak pak jsou schopni vysvětlit relativně běžné finanční termíny nebo prakticky použít tyto znalosti. Nadace České spořitelny se proto dlouhodobě věnuje zvyšování finanční gramotnosti u dětí prostřednictvím vzdělávacího programu Abeceda peněz. Vedle toho věnujeme čas také vzdělávání seniorů. A všichni naši klienti získávají také osobní nebo digitální poradenství. V oblasti financí je to unikátní cesta, která velmi srozumitelnou formou kombinuje vzdělávání s praktickou zkušeností.

Zažijte podzim *v Trentinu*

Už víte, kam vyrazíte užít si podzimní dny? Zkuste italský region Trentino, který nabízí vše pro milovníky přírody, dobrého jídla, vína i neobyčejných zážitků.

TEXT: Lenka Knápková

Co se zeměpisných souvislostí týče, je oblast Trentina nejsevernějším italským krajem. Protéká jím řeka Adige (Adiže) a obklopují jej majestátní Dolomity. A díky své pohostinnosti a nádherné přírodě je tento region oblíbeným cílem pro všechny milovníky turistiky, cyklistiky, zimních i vodních sportů. Ale nabízí toho k vidění mnohem více. Co vás nadchne, až vyrazíte do Trentina?

1. Túra za dobrým jídlem

Není nic krásnějšího než si užívat podzimně zbarvenou přírodu a majestátní hory spolu s místními specialitami. A přesně to tady najdete, protože kromě přírodních scenérií nabízí oblast Trentina i výborné jídlo. Spojte tak příjemné s užitečným a vychutnejte si nenáročnou podzimní túru zakončenou zaslouženou odměnou. I na podzim jsou k dispozici oblasti s horskými chalupami, které zůstávají otevřené až do poloviny října. Patří mezi ně Rifugio Roda di Vael, Vallacia, Salei, Fuciade a Sasso Piatto. Díky četným lanovkám se k nim lze pohodlně dostat i v tomto období. Všechna tato místa nabízejí výtečné menu z místních zdrojů, ale určitě ochutnejte také horské sýry nebo farmářské uzeniny.

Tip:

Horská chata Rifugio Roda di Vael v nadmořské výšce 2283 m a její 360°C výhled je cílem krásné túry, jejíž výchozí bod najdete v horském středisku Carezzy. Túru můžete ujit celou pěšky, nebo se zčásti svést lanovkou. Chata má velkou jídelnu s širokou nabídkou jídel a krajových specialit a terasu s výhledem na hory. K dispozici je tu i 59 lůžek.

2. Lesní koupel

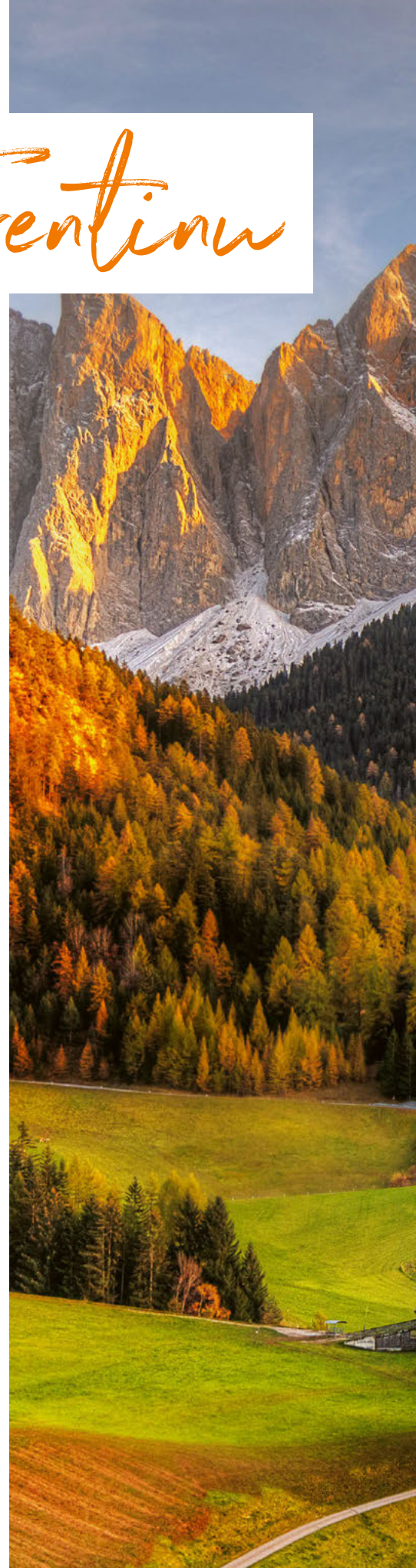
V úžasném bukovém lese o rozloze asi 36 hektarů v oblasti Fai della Paganella se nachází první parková stezka v Itálii věnovaná jedinečné lesní terapii. Japonci tomuto zážitku říkají shinrin-yoku, „lesní koupel“, tak se i vy ponořte do lesa a rozjmejte a relaxujte. A mějte na paměti, že cílem je samotná cesta, nikoliv počet zdolaných kilometrů. Doporučujeme procházet se lesem pravidelně několik dní po sobě a pomalu dýchat, jen tak můžete vstřebávat rostlinami produkované složky éterických olejů, které uvolňují tělo i mysl. Bylo navíc vědecky prokázáno, že taková lesní terapie posiluje imunitní systém, zlepšuje krevní tlak a mírní deprese. Odpojte se tedy od technologií, telefonu a počítačů – a zpomalte.

Tip:

Můžete si vybrat ze čtyř nenáročných tras, z nichž každá je jinak dlouhá: Sentiero dell'Otto, Sentiero dei Belvedere, Sentiero dei Reti a Sentiero Acqua e Faggi.

3. Na kole po vinicích – Giro del Vino 50

Jestli milujete cyklistiku a atmosféru vinic, spojte to. Trasa Giro del Vino je 50 km dlouhá stezka procházející oblastí severně od Trenta, kde se na dně údolí a na kopcích už po staletí vyrábí místní vína. Vede po vesnicích a po více než 50 vinických sklepech v oblasti Colline Avisiane a Piana Rotaliana, která mimochodem představuje jednu z nejstarších a nejkrásnějších oblastí vinic v Evropě. Obdivoval







a popsal ji už Johann Wolfgang Goethe. A co nesmíte minout za vína? Ochutnejte třeba Teroldego Rotaliano D.O.C., kterému se už v palácích habsburského dvora přezdívalo „tyrolské zlato“.

Tip:

Giro del Vino 50 se skládá z rovinatého severního okruhu a z okruhu jižního, se stoupáním a převýšením, díky nimž nabízí hodně výhledů. Abyste si je užili, jedte proti směru hodinových ručiček.

4. Horské wellness s atmosférou

Potřebujete skutečný relax? Využijte místní lázně, která vám poskytnou odpočinek v bazénech s termální vodou, ale i sauny a masáže. Zvláště na podzim se můžete kochat pohledem na členité obrysy hor, zatímco jste ponořeni do horké lázně a stoupající pára uvolňuje mysl i tělo a změkčuje vaši pokožku. Chcete-li si užít lázně ve dvou, vydejte se k jezeru Molveno na úpatí pohorí Brenta, do Dolomia Wellness. Profesionální personál vás bude hýčkat, užít si můžete intimní prostředí a párové procedury. Pro rodiny s dětmi jsou vhodné lázně Terme di Comano, jen pár kilometrů od Gardského jezera. Znamé jsou již z dob Římské říše pro blahodárný účinek minerálních pramenů. Místní minerální voda s obsahem kyselého uhličitánu a vápníku vyvěrá z pramene při stálé teplotě 27 °C a na světě je ojedinělá. Pomáhá na kožní problémy jak u dospělých, tak u dětí.

5. Procházky k jezerům

Kouzlo horských jezer musíte zažít na vlastní kůži, právě na podzim se totiž na

hladině odráží barvy listů okolních lesů. A protože jsou málo navštěvovaná, rozléhá se kolem dokonalé ticho. V Trentinu je jich téměř tři sta. Pokud chcete spíše nenáročný výlet, vyrazte do údolí Valsugana k jezeru Laghetto delle Prese. Zaparkujte u restaurace Le Pozze a poté se vydejte k jezeru. Cesta tam a zpět vám zabere hodinu a půl příjemné chůze po lesní cestě. Delší a náročnější výlet je k ledovcovému jezeru Lago Santo, začíná se v městečku Cembra a cesta tam a zpět zabere čtyři a půl hodiny. Příjemná okružní procházka vede přes vinice, lesy a louky, které mají nezaměnitelnou atmosféru. Pro zkušené turisty doporučujeme jezero Lago di Calaita, které se nachází asi patnáct kilometrů od vesnice Fiera di Primiero a ke kterému se lze dostat nejen pěšky, ale i autem (po silnici vedoucí do průsmyku Gobbena). Jezero se dá celé obejít a občerstvit se můžete v nedaleké restauraci.

7. Návrat do pravěku

Máte rádi magická místa? Pak nesmíte minout prehistorickou vesnici postavenou na kůlech u jezera Ledro, která leží v místě archeologického naleziště v přírodním parku a rašeliništi Fiave. Pozůstatky kúlového obydlí z doby bronzové byly po tisíciletích znovu objeveny na podzim roku 1929, kdy byla hladina jezera snížena kvůli pracím na budované vodní elektrárně v Riva del Garda. Z hladiny jižního břehu se tehdy vynořilo více než deset tisíc kúlů, svědčících o tom, že se jedná o jedno z největších pravěkých osídlení, které bylo do té doby v Itálii objeveno, a dodnes patří k největším v Evropě. V blízkosti jezera se nachází Muzeum kúlových staveb (Museo delle

pallafitti), kde si můžete prohlédnout kopii pravěké vesnice i další zajímavé nálezy z oblasti. K těm nejzajímavějším patří zdobené dýky, hrnce se zbytky jídel, šperky i kamenné pazourky. Pracovníci muzea odění do hábitů ze zvířecích kůží před chatrčemi dokonale předvádějí, jak se tehdy žilo.

6. Festival zvuků JELENI V ŘÍJI

Vzrušující a netradiční dobrodružství můžete zažít i v národních parcích Trentina. V období od září do října začínají dospělí jeleni vábit samice milostným „troubením“. Být svědky jelení lásky s jejich rituály v jednom z přírodních parků je nezapomenutelný zážitek. Tuto příležitost nabízí řada denních i večerních exkurzí s průvodcem, které probíhají za naprostého respektu vůči zvířatům. Večerní prohlídky jsou přitom zajímavé díky použití speciální termokamery. Cena za jednu prohlídku se pohybuje kolem 50 EUR za osobu. Prohlídky si můžete zarezervovat například v parku Panveggio nebo v Národním parku Stelvio. Bližší informace naleznete v turistických kancelářích, jejichž seznam najdete na www.visittrentino.info/cs.

Tip: Hudba pod hvězdami

Trentino nabízí i kulturní akce, jako je třeba hudební festival Zvuky Dolomit, který se již přes 30 let odehrává v kulise vznešených hor, nejen pod širým nebem, ale i ve značně nadmořské výšce. Od 28. srpna 2024 do 29. září 2024 můžete v oblasti Trentina zažít jazz, klasickou hudbu nebo world music. Více informací a program najdete na www.visittrentino.info/en/isuonidelledolomiti.



**ABYSTE MĚLI
LÉKAŘSKOU PÉČI
NA DOSAH**

Asistenční služba poradí
a objedná k lékaři.
Nonstop.

ZA VOLANT

jen s dobrým zrakem!

Při jízdě autem je dobré vidění to nejdůležitější. Nebezpečná přitom není jenom neřešená vada zraku, ale i zdánlivá maličkost, jako jsou chybějící sluneční brýle. Za volantem jde totiž často o vteřiny.

Ať už je pro vás řízení nutnost, bez které se nedostanete do práce nebo k lékaři, anebo jízdu autem milujete a sednout si za volant pro vás představuje způsob relaxu, potřebujete vidět doslova jako ostříž. Sledovat, co se děje kolem, předvídat, rychle reagovat... A nic z toho by nebylo možné, kdyby vám mělo život komplikovat špatné vidění.

A přesto: když BESIP v roce 2021 udělal průzkum, vyplynulo z něj, že mnoho českých řidičů za volant opravdu ušedá i s očními problémy. Tehdy se ukázalo, že řidiči s oční vadou měli pouze ve 28 % správnou korekci zraku a neuvěřitelných 60 % z nich nebylo na oční kontrole více než tři roky!

Noc je ještě náročnější

Přes den to navíc ještě jde, ale mnohem náročnější to je večer, když přijde soumrak se svým šerem a nutnost řízení v noci. Zejména v tyto „denní“ doby má mnoho lidí se zrakem problémy. S ubývajícím denním světlem se totiž postupně snižuje tzv. kontrastní citlivost a zraková ostrost. A pokud navíc hůř vidíte na dálku, nebo trpíte třeba šeroslepostí, stáváte se pro sebe i své okolí bez nadšázky časovanou bombou.

Rozdíl mezi životem a smrtí

Riziko nehod se totiž se zhoršujícím se zrakem jednoznačně zvyšuje. Je prokázáno, že když máte pouhých -0,75 dioptrie, vidíte chodce ze 100 metrů, zatímco člověk se zdravým zrakem jej zaregistruje už na 200 metrů. A to je rozdíl zachraňující život! Je pošetilé myslet si, že vy to vždycky „nějak dáte“, i když zrak nemáte úplně v pohodě. Je třeba mít jistotu a vědět, co se s vaším zrakem děje, a je-li to nutné, postarat se ve spolupráci s odborníky o nápravu.

Pokud si nejste jistí, že už máte doopravdy problémy, které je potřeba urychleně řešit, poďte si odpovědět na pár jednoduchých otázek:

VÍTE, ŽE...

... pokud máte vadu zraku, musíte ji mít zapsanou ve svém řidičském průkazu? Pokud navíc chcete mít možnost za volantem nosit brýle, nebo kontaktní čočky, musíte zajistit, aby se i tato informace v řidičském průkazu objevila. Existují na to speciální harmonizační kódy. A kód 01.06 je právě ten, který říká, že za volant můžete s brýlemi stejně jako s kontaktními čočkami!

Jak poznáte, že váš zrak není úplně v normě?

- Hůře čtete dopravní značky.
- Mhouříte oči.
- Vaše oči se unaví rychleji a může se objevit bolest hlavy.
- Míjené ulice i jiné účastníky silničního provozu registrujete později, než tomu bylo dříve.
- Stává se vám, že protijedoucí auta jsou najednou mnohem blíže, než jste mysleli.
- Sezení za volantem v noci nebo na delších cestách je pro vás stále namáhavější.
- Obtížně se vám orientuje ve tmě obecně.
- Vaše oči jsou často suché, nebo naopak více slzí.

Najděte si svého oftalmologa

Při výskytu těchto problémů je pak už opravdu vhodné se objednat na měření zraku a co nejdříve navštívit očního specialistu – očního lékaře (oftalmologa) nebo optometristu. Málokdo ví, že odborníkem na korekci očních vad je právě optometrista. Jednoduše je to nelékařský zdravotnický pracovník, který se specializuje na vyšetření zraku a aplika-

ci kontaktních čoček, najdete ho pouze v některých očních optikách, které mají k měření zraku oprávnění.

Pořídte si do auta polarizační brýle

Při jízdě autem vás může potrápit také přímé slunce, kdy vám tak svítí do očí, že nic nevidíte. Kromě stažení stínítka se vám určitě budou hodit i polarizační brýle, které redukuje odražené paprsky světla a díky kterým vidíme jasně a zřetelně bez oslnivých odlesků. Sniží také odraz ostrého slunce, které se zrcadlí od silnice nebo protijedoucích aut.

Polarizační brýle kromě toho filtrují UVA, UVB a UVC záření. Ve výsledku pomáhají snižovat potenciální únavu očí a zároveň zvýšit schopnost koncentrovat se a dojet bezpečně. Také skvěle zvýrazňují přirozenost barev. Do auta jsou právě proto polarizační brýle ideální.

Pozor: Polarizační brýle mohou odfiltrovat head-up displej a některé další displeje v našem voze. Proto si je vždy před první jízdou vyzkoušejte, abyste nebyli překvapeni.

Senioři za volantem

S přibývajícím věkem se kontrola zraku stává také jednou z podmínek ponechání řidičského průkazu. Povinná je ve chvíli, kdy si řidičský průkaz vůbec chcete udělat, a pak v 65 letech a dále v intervalu dvou let, kvůli možnosti zachytit tzv. šedý zákal či glaukom.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Jako pojištěnci OZP můžete využít finanční příspěvek na vyšetření zraku, dioptrické brýle, brýlové obruby a dioptrické kontaktní čočky. Konkrétní výše příspěvku závisí na počtu kreditů nasbíraných v klientské aplikaci VITAKARTA.

Obujte se do chůze i vy!

Znáte aplikaci Každý krok pomáhá od OZP? Ocení ji úplně každý. I naprostým začátečníkům totiž pomáhá objevit chůzi jako nejpřirozenější pohyb, který prospívá celému tělu.

Sebrat se a jít. To je vlastně celé. Věnovat čas chůzi je velmi jednoduché. Nepotřebujete k ní nic jiného, než jen své odhodlání a touhu protáhnout se nebo poznat svět, který máte kousek od svého bydliště, ale třeba i na druhém konci země.

A až na jednu výjimku nevyžaduje chůze jako zdraví prospěšný pohyb žádné speciální investice. Chce to jenom kvalitní boty. Jak je poznáte? Musí chodidlům poskytnout dobrou oporu a současně neničit přirozený tvar nohy. Většina z nás asi nad obutím pro běžnou každodenní pěší chůzi příliš nepřemýšlí. Jakmile ale budete uvažovat o obuvi na delší pěší cesty, měli byste je pečlivě vybírat podle svých očekávání.

Chcete-li, můžete využít naše doporučení:

- 1 Vyzkoušejte si, že máte ve špičce boty dostatek místa pro prsty (pokud se krouží a nepřirozeně v botě ohýbají, nejsou to správné boty).
- 2 Ověřte si, že lem paty na zadní části svršku boty chrání achilovku, patu jemně obepíná.
- 3 Svršek boty by měl odvádět vlhkost, držet chodidlo v botě a chránit nohu před špatným počasím.
- 4 Stélka boty musí pomáhat držet správnou klenbu chodidla a tlumit otřesy při každém kroku. Proto je vhodné, když mezipodešev obsahuje gel, paměťovou pěnu nebo vzduchovou vrstvu.
- 5 Na podrážce hledejte dezén vhodný pro váš obvyklý terén – hladší pro chůzi ve městech a na zpevněném povrchu, hrubší pro pohyb v terénu a na horách.

veruu42 – Mikulov



Z pohádky do pohádky

Letošní prázdninové měsíce patří v aplikaci Každý krok pomáhá velké pohádkové sérii výzev Z pohádky do pohádky. Každé dva týdny je provázely graficky povedené ikony a výzvy vedly uživatele k novým cílům, které zněly: navštivte jakékoliv jezero, zříceninu, hrad či rybník a ujděte o 2 % více než ve stejném období vloni.





chudejka – Lužnice – nová řeka



Dana Novotná – louka v Jizerských horách



ondrezak – toulky kolem rybníků



Jiřinka – chodím a fotím 2 Mučenka



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... všechny použité fotografie jsou fotky od uživatelů KKP z nástěnky? A že jde o nejlépe hodnocené fotky z poslední doby?

vorosilov – Zvěřinov



Chodte, foťte 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 některé 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

Bez ohledu na to, kolik kroků denně nachodíte, každý měsíc získáte 20 kreditů za aktivitu. 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 foťte, co vás cestou zaujme. Fotografie nahrajte na Nástěnku v aplikaci Každý krok pomáhá, a pokud obdržíte nejvíc hlasů od ostatních uživatelů, můžete získat každý týden 100 kreditů.

Mimořádné výzvy

Některé z výzev vyhlašovaných v aplikaci Každý krok pomáhá v seriálu „Výlety s tajenkou“ jsou mimořádně bonifikovány přidělováním 50 kreditů za jejich splnění. Výzvy se snažíme rovnoměrně vyhlašovat po celé ČR.



REGISTRUJTE SE
DO APLIKACE KAŽDÝ
KROK POMÁHÁ
A ZÍSKEJTE 100 KREDITŮ
DO VAŠÍ VITAKARTY

Lenka Štillová (59): Čím vyšší hory, tím lépe

Už od roku 2017 patří Lenka Štillová mezi jedny z prvních uživatelů aplikace Každý krok pomáhá. Denně nachodí kolem 30 tisíc kroků a ze všeho nejraději šplhá do vysokých kopců evropských hor.

Dlouhodobě se držíte v Top 10 největších chodičů OZP aplikace Každý krok pomáhá. Co za tím je?

Asi pocit, že když můžu být venku, tak prostě budu. Já chodím každý den, i když počasí třeba úplně nepřeje. Jednak jsem ráda v přírodě, a pak taky mám pejska, jezevčici, se kterou hodně chodím do lesa.

Vy ale máte denní průměr kolem 30 tisíc kroků. To jsou vážně jenom procházky s pejskem?

Většinou ano, protože spolu chodíme tak čtyři hodinky denně svižnou chůzí. Obvykle je to mezi 15 a 20 kilometry. Jezevčice má sice krátké nožičky, tak s nimi kmitá hrozně rychle, ale běhá stařečně a ohromně jí to baví. A běhá moc ráda. Předtím jsme měli velkého psa, ale ten toho opravdu neuběhl ani zdaleka tolik jako ona.

Máte v aplikaci Každý krok pomáhá i nějaký tým? Třeba s manželem nebo s dcerou?

Nemáme. Dcera žije v Brně, chodíme spolu, jen když přijede domů nebo když naplánujeme společnou dovolenou. A manžel na nějaké zapisování výsledků moc není. Takže ty výsledky mám sama za sebe.

Kdy začal ten hluboký vztah mezi vámi a přírodou?

Už někdy v dětství, myslím na základní škole. Asi ve 4. třídě jsme měli úžasného učitele, který nás bral na výlety a mě to ohromně bavilo. Vykládal nám o přírodě, jak vznikalo všechno kolem nás... A protože s rodiči jsme nikam nejezdili, tak mě to bavilo v té škole. A taky jsem moc ráda jezdila na pionýrské tábory nebo na výlety s babičkou a s dědou. V dospělosti,



když jsem potom poznala svého manžela, tak jsme si turisticky hodně sedli a začali trávit spoustu času na výletech spolu.

Soudě podle vašich fotek milujete hlavně túry po horách, je to tak?

Ano. Já kopce opravdu miluju, a čím vyšší, tím lepší. (směje se) Asi to bude tím, že jsem se narodila v severních Čechách a vyrůstala v Lužických horách a potom v Českém Švýcarsku. To sice nejsou žádné velehory, ale jsou tam opravdu úžasné skály, vyhlídky, skalní rokle. A tam mě to hodně bavilo. Pak jsem se s manželem odstěhovala na Vysočinu, kde mi pořádné kopce začaly chybět.

Co vás táhne do Alp, do Dolomit a podobných lokalit?

Určitě hlavně ta příroda. Jsou tam krásné rozhledy, čistá, divoká příroda, nádherná za každého počasí. Krásně je samozřejmě všude, nedám třeba dopustit na ty moje Severní Čechy. Ale ty skutečné hory v sobě mají něco navíc.

Vždycky, když vystoupáme někam až nahoru, rozhlédneme se daleko do krajiny, je to úžasný pocit. Máte před sebou tu rozlehlou krajinu, někdy se dostanete až nad mraky, vidíte přes několik údolí... A nepotřebujete k tomu nic než vlastní nohy.

Zejména při túrách po horách se musíte často vyrovnávat s počasím, které se rádo mění. Propotíte se, pak hned zmoknete, chvíli je chladno, pak zase peče slunce. Jak se s tímhle nepohodlím cestou vypořádáváte?

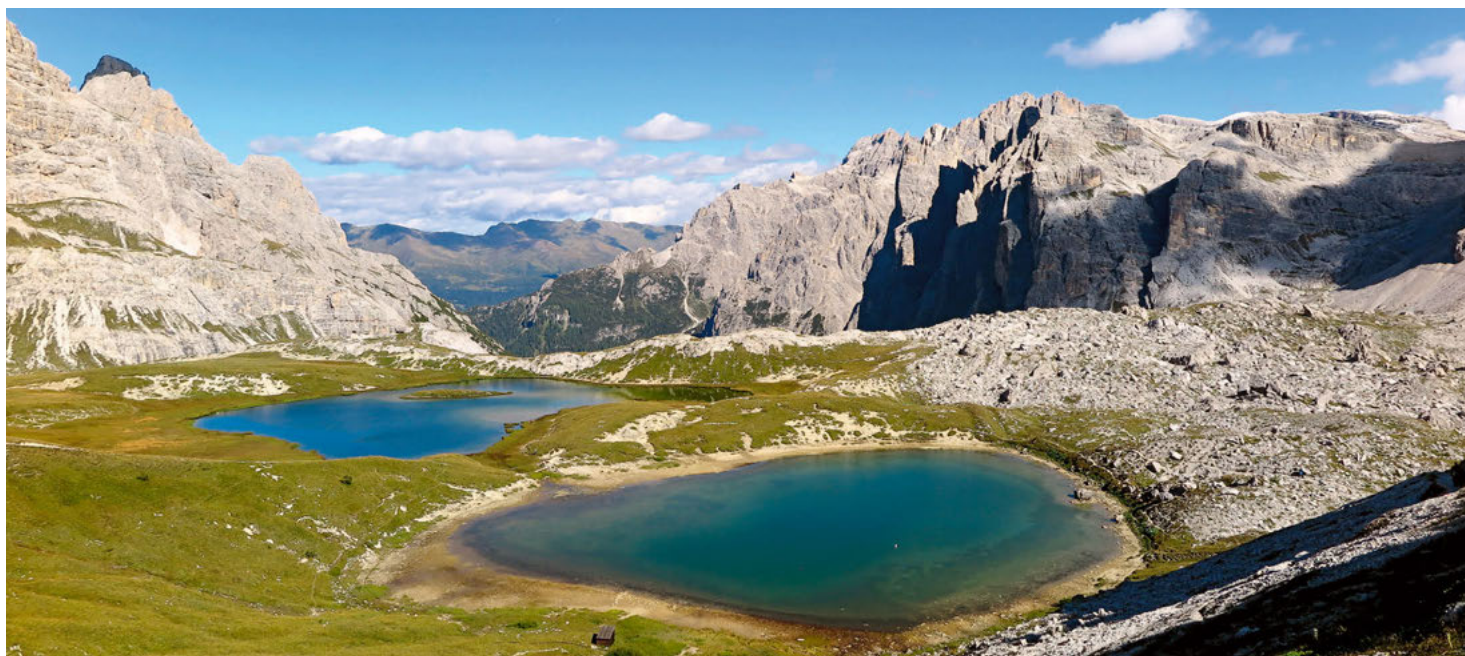
Celkem v pohodě. Když má člověk před sebou tu vidinu, že něco hezkého uvidí, tak špatné počasí nevadí. Ono to vždycky přejde.

Používáte turistické hole?

Nemůžu, mám málo rukou. (směje se) Já totiž většinou vedu psa, a protože ještě ráda fotím, tak už by mi ty hole spíš překážely. Občas, při sestupu z nějakých náročnějších kopců, kdy mi to pod nohama opravdu ujíždí, tak si říkám, že hole by možná byly šikovné. Ale zatím chodím bez nich.

Vyrazíte i do takových hor sama, anebo raději s nějakou skupinou?

Nejvíce cestuji s manželem, občas s dcerou, když se nechá nalákat. Nebo sama s pejskem.



Máte nějaké oblíbené místo nebo destinaci, kam se ráda vracíte?

Určitě jsou to Dolomity a Jižní Tyrolsko. Pokud to jde, tak tam na podzim pravidelně jezdívám aspoň na týden, protože je tam úžasné chození. Můžu to každému doporučit.

Mluvila jste o zálibě ve focení. Používáte mobil, klasickou velkou zrcadlovku, nebo nějaký kapselní kompakť?

Mám Nikon Z50. Není to úplně kompakť, ale není to ani zrcadlovka. Mobilem fotím, jen když jdeme někde blízko od domu a něco mě zaujme. Ale jinak s sebou většinou vozím ten foťák.

Co vám to chození a pohyb venku v přírodě dává?

Hlavně takové uklidnění v dnešním světě. Když jdu sama, můžu si v klidu přemýšlet, když cestuji s rodinou, tak probereme, na co doma není čas. Člověk si venku hezky srovná myšlenky, těší se z toho, že mu fouká vítr do vlasů, že svítí sluníčko, i třeba z toho, že zmokne, protože prostě ta příroda je úžasná. Když jsem byla mladší, tak jsem ráda cestovala po historických památkách. Ale dneska už dávám jednoznačně přednost přírodě.

Zaskočilo vás někdy něco na cestách? Sáhla jste si třeba až tak na dno, že jste si říkala „Mám já tohle zapotřebí?“

Tak to musím chvíli přemýšlet. (zamyslí se) Nic mě nenapadá. Občas sejdu z trasy, když mě něco hodně zaujme, dostanu se dál, než jsem chtěla. Jako na podzim v Dolomitech. Tam jsem se jednou vracela opravdu už skoro za tmy a měla jsem trochu obavy, abych nepřehlédla značení a nesešla z cesty.

A jednou se nám s manželem stalo, že jsme sešli z cesty a trochu jsme bloudili. Kilometr do kopce jsme šli skoro hodinu, protože bylo po dešti a šli jsme po takové kamenité pěšince. Ve skutečnosti to bylo koryto, které tam vymlela voda, když se hnala do údolí, my jsme si ho spletli s cestou. Značení cesty bylo špatné. Nakonec jsme ale vystoupali až nahoru, odkud byl úžasný výhled do dalšího údolí, které se před námi otevřelo. Dodneška si pamatuji, jak jsme přišli úplně zpcení, strašně unavení, ale šťastní z toho výhledu, který nás nabil energií k další cestě.

Jaké používáte při tomhle cestování pomůcky?

Většinou používám mapy stažené v mobilu a samozřejmě mám i papírovou mapu jako zálohu. Papír je jistota, protože v horách a v údolích se signál pro orientaci v mobilu i telefonní signál mohou ztrácet. Ale to se vám může stát i u nás, třeba v Českém Švýcarsku kolem Jetřichovic.

Máte v nejbližší době před sebou nějakou zajímavou cestu?

S dcerou pojedeme na týden na Kokořínsko. To je moc krásný kraj, Máchův kraj. Kopečky jsou sice menší, ale rozhled

tam je taky pěkný. Jsou tam různé skalní hrádky a příjemné trasy pro pěší chození. To bych doporučila i rodinám s dětmi, protože právě ty skalní hrádky a podobně, to jsou místa, kde se děti můžou pobavit a vydovádět se. Ona ta krajina u nás v České republice je ohromně malebná a pestrá. Na malém prostoru toho můžete vidět opravdu hodně.

Jaký je váš vztah k OZP?

To už je strašně dávno, kdy jsem se stala klientkou OZP. Stejně jako manžel, dcera a syn s rodinou. A jsem spokojená. Kdybych nebyla, tak bych utekla jinam. (směje se)

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 kredity do své VITAKARTY.

Stačí se přihlásit na adrese ozp.cz/kkp a poctivě evidovat nachozené kroky.

ZAKLADATELÉ OZP:

Handicap je výzva, *kteřou lze překonat*

Znáte reality show Lvice? **Generali Česká pojišťovna** ji ve spolupráci s neziskovou organizací Cesta za snem podporuje, a pomáhá tak každý rok šesti handicapovaným ženám vyrovnat se s jejich každodenním životem.



Projekt Lvice probíhá letos pátým rokem a všechny účastnice během něj zažily ne jeden výstup z komfortní zóny. Během tří dnů plnily fyzicky i psychicky náročné úkoly, které je měly naučit vzájemné komunikaci a spolupráci s využitím silných stránek vlastního zdravotního limitu. Projekt navíc letos přišel s novinkou – zaměřil se na osvětu o mozkové mrtvici.

Lvice se vším všudy

V předchozích ročnících prošly Lvice zkouškami, jako byl seskok z letadla,

jízda na raftu, moderování, kontakt s hady i šťiry, a dalšími aktivitami. Pro některé z žen, zapojených v minulých letech, byla účast v projektu doslova transformačním zážitkem. „Díky Lvicím jsem si vyzkoušela, jaké je ocitnout se v situacích, které člověku nejsou úplně komfortní. Zároveň jsem si zkusila, co všechno jsem schopna dokázat navzdory limitům, které mám. Lvice jsou prostě parádní projekt, který pomáhá nejen nám handicapovaným si uvědomit, že naše limity jsou dál, než tušíme,“ říká

Eliška Nováková alias Holka s handicapem, která se stala Lvicí v roce 2023.

Posunout hranice, najít rovnováhu

Předmětem úkolů, které účastnice plní, není jen překonání strachu a posouvání vlastních hranic. Důležitou složkou je také najít rovnováhu mezi soběstačností a schopností spolupracovat a požádat o pomoc, protože včasná prosba o pomoc může být jednou z hlavních výzev, kterou handicapovaní lidé řeší. Lidé bez

zdravotního znevýhodnění zase mnohdy neumí nabídnout pomoc vhodnou formou. Lvice se snaží tyto dva světy sladit, proto se již podruhé do projektu zapojují i dvě nehandicapované ženy, zaměstnankyně Generali České pojišťovny.

Mrtvice jako téma

A proč se letos stala ústředním tématem právě mrtvice, odborně cévní mozková příhoda? „Mrtvice totiž může postihnout jedince v jakémkoliv věku. Prevence a včasné rozpoznání probíhající mozkové příhody mají zásadní vliv na postiženého člověka a mohou výrazně ovlivnit kvalitu dalšího života pacientů. Svě o tom ví také tři z letošních účastnic, které ji prodělaly v dětství. Proto se letos zaměřujeme nejen na život s handicapem, ale také rozšiřujeme povědo-

mí o vážném zdravotním stavu, který může ovlivnit kohokoliv z nás,“ vysvětluje Heřman Volf z neziskové organizace Cesta za snem.

Nemoc stále častěji postihuje mladé lidi

Mozková příhoda, lidově mrtvice, je náhlé postižení určité části mozkové tkáně způsobené poruchou jejího prokrvení. Jedná se o druhou nejčastější příčinu úmrtí v naší zemi, která hrozí prakticky každému bez ohledu na věk. Ročně u nás postihne přes 25 tisíc lidí. Podle aktuálního průzkumu Generali České pojišťovny má s mozkovou mrtvicí blízkou zkušenost 54 % Čechů a ročně postihuje až 70 lidí ve věku do 20 let. Prevence a včasné rozpoznání příznaků mrtvice mají zásadní vliv na postiženého

člověka a mohou výrazně zlepšit kvalitu života pacientů.

„Pouze 36 % Čechů v průzkumu přiznalo, že je o problematice mozkové mrtvice informováno spíše dostatečně (31 %) anebo dostatečně (5 %). I proto jsme se do osvěty o mrtvici pustili, protože podstatou činnosti pojišťovny je kromě jiného ochrana života a zdraví klientů. Zejména oblast prevence je pro nás důležitá,“ sděluje Monika Majerčíková, manažerka CSR z Generali České pojišťovny.

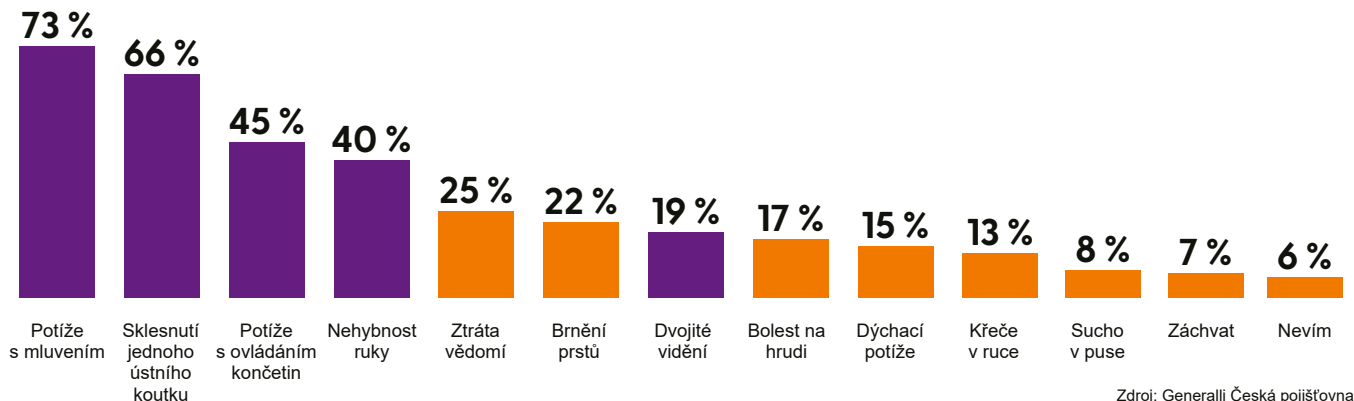
Z obvyklých symptomů znají Češi především ty nejrozšířenější, jako jsou potíže s mluvením (73 %) nebo poklesnutí koutku (66 %). U ostatních symptomů, jako je například nehybnost ruky (40 %), problémy s koordinací (45 %) nebo dvojitě vidění (19 %), je mezi lidmi znalost menší.



Mozková mrtvice z pohledu životního pojištění

„Cévní mozkovou příhodu kryjeme v rámci životního pojištění v širokém rozsahu, klienti tak získávají pojistné plnění jak v případě závažných, tak i mírnějších projevů této nebezpečné nemoci. Pokud má klient sjednaný plný rozsah pojištění, dostane plnění od úplného počátku nemoci až po její případné těžké následky. Konkrétně v rámci životního pojištění plníme hospitalizaci v nemocnici, pracovní neschopnost, dále pak ošetřování, je-li potřeba,“ říká Miroslav Bíma, senior manažer životního pojištění z Generali České pojišťovny.

Které z uvedených náhle vzniklých příznaků jsou podle vás typické pro mozkovou mrtvici?



Zdroj: Generali Česká pojišťovna

6 tipů, jak podpořit imunitu (nejen) jídlem

Co všechno vaše tělo potřebuje, aby bylo připravené na podzimní nálož respiračních onemocnění? Prozradíme vám, co by nemělo chybět ve vašem jídelníčku.

TEXT: Petra Lamschová

Vitamin C

Jde o ve vodě rozpustný vitamin, který je pro naše tělo nezbytný. Plní v něm totiž řadu funkcí. Jeho nedostatek může způsobit úbytek kolagenu, zvýšenou křehkost stěny cév, a tím zvyšovat krvácivost. Negativně působí na imunitní systém ve všech jeho složkách, zhoršuje metabolismus železa, ale také viklání, vypadávání zubů, nebo v dnes už výjimečných případech tzv. hypovitaminózu. Extrémní verze tohoto stavu kdysi způsobovala nemoc, kterou můžete znát jako kurděje. Projevovala se anémií, krvácivostí, otokem kloubů a dásní, ztrátou zubů, sterilitou, častými infekcemi a žaludečními vředy. (Touto nemocí trpěli dříve zvláště námořníci, kteří se i několik měsíců plavili na lodích bez dostatku vitamínu C ve stravě.) Vitamin C je důležitý, protože podporuje růst, vstřebávání železa, urychluje hojení ran a stimuluje správnou funkci imunitního systému, včetně tvorby bílých krvinek, které jsou klíčové v boji proti infekcím. Navíc jako silný antioxidant chrání tyto imunitní buňky před poškozením volnými radikály. Naše tělo si ho bohužel samo neumí vyrobit, a tak je nutné doplnit jej prostřednictvím zdravé stravy.

Jak do jídelníčku zařadit co nejvíce vitamínu C

Šípky – malé červené plody šípkové růže představují jeden z nejbohatších zdrojů vitamínu C. Už 5 plodů šípků může pokrýt doporučenou denní dávku.

Černý rybíz – zatímco červený bratříček rybízu je úžasný v dezertech, ten černý je naprosto skvělou zásobárnou „céčka“.

Brokolice – znali ji už staří Římané a snad od těch dob se traduje, že je zdravý prospěšná. Nejen kvůli vysokému obsahu vitamínu C, ale také vlákniny a stopových prvků, jako je hořčík, vápník, fosfor, draslík nebo železo. Pokud ale budete brokolici připravovat v kuchyni, vařte ji jen krátce, abyste tyto cenné látky neztratili.

Růžičková kapusta – je ideální potravina na podzim a v zimě. Protože jí nevádí ani mráz, můžete ji ze zahrádky sklízet i během podzimních mrazíků. A ideální příprava? V páře! Nebo ji zkuste dušenou či vařenou. Kromě vysokého obsahu vitamínu C tělu přinese také vitaminy skupiny B včetně kyseliny listové, betakaroten, hořčík, draslík nebo fosfor.

Červená paprika – má nejvyšší obsah vitamínu C mezi zeleninou obecně. Následována je žlutou paprikou a chilli papričkami. Červené papriky totiž obsahují až 190 mg vitamínu C ve 100 g papriky, což je více než dvojnásobek doporučené denní dávky.

Kromě námi vyjmenovaných samozřejmě můžete zařadit do jídelníčku také citrusy, z nichž jsou na tom, co se týká vitamínu C, nejlépe pomela, následována pomerančí, grepy, citrony a mandarinkami. Pokud byste chtěli zkoumat další zdroje vitamínu C, pak do jídelníčku zařadte třeba jahody, petržel nebo exotické plody jako papáju, švestky kakadu či acerolu, takzvanou barbadoskou třešeň.



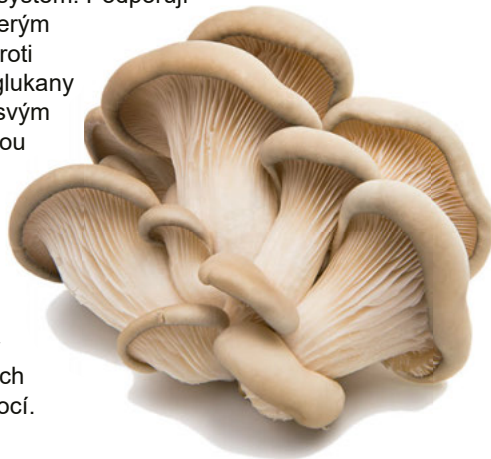


2 Zinek & selen

Jsou to dvě minerální látky nezbytné pro udržování dobrého zdraví a správné fungování imunitního systému. Nedostatek zinku oslabuje imunitní systém, zvyšuje náchylnost k infekcím a může zpomalit hojení ran. Selen podporuje funkci antioxidantů a správné fungování štítné žlázy a pomáhá při ochraně před oxidačním stresem. Je také důležitý pro produkci a správnou funkci bílých krvinek. Co tedy zařadit do jídelníčku? Zkuste maso, skořápkové plody, luštěniny, vejce, celozrnné obiloviny.

3 Imunoglukany

... neboli beta-glukany jsou přirozeně se vyskytující polysacharidy, které lze najít v řadě přírodních zdrojů. Například v ovsu, ječmeni, některých druzích jedlých hub, jako jsou hlíva ústříčná, reishi, shiitake, dále v kvasnicích či mořských řasách. Imunoglukany pomáhají aktivovat imunitní systém. Podporují funkci bílých krvinek, díky kterým se naše tělo dokáže bránit proti infekcím a nemocem. Beta-glukany jsou vyhledávané také díky svým prebiotickým vlastnostem, jsou totiž schopné stimulovat růst prospěšných bakterií ve střevech. Jsou častým předmětem studií, které se zabývají podporou imunitního systému. Jak v prevenci, tak v rámci léčby infekčních nemocí, zánětlivých stavů či autoimunitních nemocí.



Čím pomůžete svému imunitnímu systému?

Echinacea

Je známá svými imunostimulačními a protivirovými vlastnostmi. Pomáhá zvyšovat počet a aktivitu bílých krvinek.



Zázvor

Je znám svými protizánětlivými a antioxidantními vlastnostmi. Pomáhá také mírnit příznaky nachlazení, bolesti v krku, kašle či horečky.



Česnek

Je v rámci posilování imunitního systému po staletí využíván v tradiční čínské medicíně. Podporuje protivirové a antibakteriální vlastnosti a imunitní systém obecně.



Zelený čaj

Je silný antioxidant, který může posilovat imunitní funkce a pomáhá chránit tělo před škodlivými patogeny.





4 Vlákna

Nejde o žádný vitamín ani minerální či stopový prvek. Přesto má vlákna jako nestravitelný polysacharid zásadní význam pro správné fungování imunitního systému: její rolí je udržovat zdraví střevního mikrobiomu. Střeva jsou totiž domovem obrovského množství mikroorganismů, které ovlivňují řadu tělesných funkcí, včetně naší imunity. Vlákna funguje jako prebiotikum, což znamená, že slouží jako potrava pro „hodné“ bakterie ve střevě. Vlákna též podporuje tvorbu mastných kyselin, které mají protizánětlivé účinky. Důležitou roli hraje také v kontrole tělesné hmotnosti, regulaci hladiny cukru v krvi či v prevenci aterosklerózy.

Víte, jaký je doporučený příjem vlákniny denně?

Ideální je zařadit do jídelníčku rostlinné produkty jako celozrnné cereálie, ovoce, zeleninu, luštěniny, ořechy a semena. Dospělí by měli konzumovat alespoň 25 až 30 g vlákniny denně.

5 Vitamin D

Jeho nedostatek může oslabit celý imunitní systém. Kromě toho, že se významně zapojuje do regulace vápníku, tvorby kostí a zubů, pomáhá totiž posilovat obranyschopnost těla proti patogenům a současně předcházet nadměrným a škodlivým autoimunitním reakcím. Je důležitý pro aktivaci T-buněk, které jsou zásadní pro boj s infekcemi, a právě dostatečné množství vitaminu D je aktivuje, aby mohly přistoupit k akci. Kromě toho se vitamin D podílí na regulaci zánětlivých procesů. Pomáhá totiž omezovat nadměrnou produkci prozánětlivých látek cytokinů, které mohou zánět způsobovat. Dokáže také chránit sliznice před respiračními infekcemi, jako je chřipka či jiné virózy. Do jídelníčku jej můžete zařadit prostřednictvím potravin, které jsou na vitamin D bohaté, což jsou tučné ryby, jako je losos, makrela nebo sardinky, dále vejce, mléčné výrobky a cereálie.



6 Omega-3 mastné kyseliny

Pozitivní vliv na celkové zdraví se jim přičítá minimálně ze tří důvodů:

1. Mají protizánětlivé účinky – snižují riziko vzniku zánětlivých a autoimunitních chorob.
2. Podporují zdraví kardiovaskulárního systému.
3. Pozitivně ovlivňují imunitní systém.

Mezi ideální zdroje omega-3 mastných kyselin pak patří určitě tučné druhy ryb, avokádo, lněné semínko nebo chia semínka.

Lahodný chia pudink

INGREDIENCE:

- 4 lžičce chia semínek
- 1 hrnek kokosového mléka (můžete použít také klasické mléko)
- 1 lžičce javorového sirupu
- 1 zralější banán
- 1 zralější mango
- ovoce na ozdobu (jahody, borůvky, maliny)

POSTUP:

Javorový sirup, mléko a chia semínka dobře promíchejte. Nechte je 10 minut odležet v lednici a pak znovu promíchejte. Přikryjte a vraťte do chladu minimálně na hodinu, ale ideálně do druhého dne, aby měl pudink perfektní konzistenci. Chvilku před podáváním jej z lednice vyndejte. Mango s banánem rozmixujte na husté pyré a přidejte do skleniček k pudinku. Nakonec nazdobte pokrájeným ovocem.

*Zkuste si
připravit*



Tip:
Můžete
přidat také
strouhaný
kokos.



Proč jíst
zdravě podle
PharmDr.
Margit
Slimákové

www.margit.cz

Proč jíst zdravě? Výživa je základním prostředkem, jak předcházet téměř všem dnes běžným nemocem, a je také důležitou součástí léčby už existujících onemocnění. Jen skutečné jídlo dodá tělu dostatek živin a zasytí nás tak, abychom neměli potřebu se přejídat nezdravými potravinami.

Jezte pořádně

Skutečné jídlo dodá živiny, dobře chutná a zasytí, takže není nutné se dojídat různými nezdravostmi.

Na každý talíř dejte bílkoviny a zeleninu

Oboje totiž zasycuje a vyživuje.

Nejezte mezi jídly

Téměř každé, byť jen drobné jídlo vede k navýšení glykémie, což může vést k vyššímu uvolnění inzulínu, a tak i k podpoře ukládání tuků.

Nakupujte lokálně a sezónně

Jezte potraviny, které jsou nám blízké, které znáte, které se u nás pěstují a chovají, které nemusí urazit dlouhou cestu v kontejnerech, autech či na lodích.

Připravte si zásoby na zimu

Naložte si zelí, nasušte jablka, hrušky a švestky, připravte si bylinková pesta, nasbírejte si ovoce na zavařeniny, nakupte vlašské a lískové ořechy.



BAREVNÁ *fantazie*

Podzim hraje všemi odstíny venku i v kuchyni. A je to úžasné! Barevné jídlo má totiž nejen své kouzlo, ale také zázračné účinky.

TEXT A RECEPTY: **Petra Lamschová**, FOTO: **Alena Hrbková**

Mohli bychom tomu klidně říkat barevná magie. Ze zahrádek je sklizeno a spíše i sklepy jsou plné dobrot, které po celé léto dozrávaly na sluníčku a čerstvém vzduchu. Pokud nevládníte zahrádku, tak si nějakou tu dobrotu můžete přinést z farmářského trhu. Proč? Protože sklizené plody jsou právě teď nabitě neuvěřitelnou energií, a hlavně vitaminy a dalšími tělu prospěšnými látkami. Kromě toho, na podzim už nejsou jen zelené, pučící, ale i barevné. A právě barvy teď na talíři hrají na prim. Díky nim můžeme vykouzlit nejen naprosto fantastické dobrot, ale také si dopřát trochu radosti, energie, a zbavit se tak šedivých myšlenek. Barvy podzimu jsou od žluté přes oranžovou, červenou a fialovou až k hnědé. Tak které dáte přednost?

Žlutá:

Jablka – jsou plná vlákniny a jde o snad nejméně kalorické ovoce. Hodí se do salátů nebo třeba pod maso.

Hrušky – obsahují spoustu minerálních látek včetně draslíku a mědi. Ta přispívá k udržení normálního stavu pojivových tkání a podporuje správnou činnost nervové soustavy.

Oranžová:

Dýně – jsou takovým malým velkým zázrakem. Z 90 % je tvoří voda, takže jsou velmi dietní. Mají v sobě hodně

vitaminu A i vitaminů B. Z minerálních látek je zajímavý draslík, jenž spolu se sodíkem přispívá ke zdraví ledvin.

Mrkev – je bohatým zdrojem vlákniny a tzv. betakarotenů neboli provitaminu A. Přičemž samotný vitamin A pak přispívá k udržení zdravé pokožky i normálního stavu zraku.

Červená:

Řepa – v posledních letech zažívá v kuchyni velký boom. A nemusíte z ní dělat pouze zavařený sladkokyselý salát, lze ji třeba upéct a přidat do salátů. Zajímavý je její obsah železa, které přispívá k tvorbě červených krvinek, přenosu kyslíku v těle a také k normální funkci imunitního systému.

Fialová:

Švestky – hodí se nejen do knedlíků (přesvědčíme vás o tom v našich receptech). Pomáhají chránit srdce a cévy, jsou účinné při střevních potížích a zvláště zácpě, protože obsahují hodně vlákniny (konkrétně pektinu). Díky obsahu tzv. polyfenolů zase působí v těle protizánětlivě.

Červené zelí – obsahuje spoustu vitamínu C, ale také vitamin K, který je nezbytný mimo jiné pro správnou srážlivost krve a zdraví kostí, protože reguluje ukládání vápníku. Pro vysoký obsah vody i vlákniny navíc zelí skvěle podporuje hubnutí.

Pečená panenka na bylinkách

s barevnou miskou

INGREDIENCE:

- 1 velký batát
- 2 středně velké brambory
- 2 zralé švestky
- 100 g dýně Hokkaido
- 1 červená cibule
- 400 g vepřové panenky vcelku
- sůl
- pepř
- svazek čerstvých bylinek (rozmarýn, tymián, čerstvá petržel, pažitka)
- řepkový olej na pečení
- 1 lžička olivového oleje

POSTUP:

Batát, brambory i dýni oloupeme a nakrájíme na kostičky o velikosti cca 1 cm. Dáme do osolené vody a uvaříme doměkka. Mezitím si nasekáme bylinky, smícháme je s olivovým olejem a solí a celou panenku v této směsi marinujeme alespoň 20 minut. Poté maso zprudka opečeme ze všech stran na pánvi na řepkovém oleji. Panenka je minutkové maso, takže nemusíme péct dlouho, ideálně asi 8 minut, aby zůstala uvnitř růžová a šťavnatá. Poté ji vyndáme a nakrájíme na plátky. Do výpeku přidáme na kostičky nakrájenou oloupanou červenou cibuli. Jakmile začne sklovatět, přidáme na kostičky nakrájené omyté a vypeckované švestky a nakonec také uvařenou směs zeleniny. Na pánvi vše lehce promícháme, aby se všechny chutě spojily. Na chvíli můžeme přidat také rozmáčkнутý stroužek česneku. Nakonec ještě posypeme nasekanou petrželkou. Tuto směs podáváme s panenkou nakrájenou na plátky.



Křupavý salát

se švestkami

INGREDIENCE:

- 1/2 menší hlávky červeného zelí
- 1 velké zelené jablko
- 50 g vlašských ořechů
- 2 kuřecí prsa
- 4 švestky
- sůl
- pepř
- olej z vlašských ořechů
- pomerančová šťáva
- 1 lžička medu

POSTUP:

Zelí nakrouháme najemno. Dáme do misky, zalijeme horkou vodou, zamícháme, okamžitě slijeme a zchladíme. Zelí osolíme a paličkou či pěstí promačkáme. Poté přidáme na proužky nakrájené omyté a pecek zbavené švestky a nasekané vlašské ořechy. Kuřecí maso uvaříme v osolené vodě doměkka (asi 12–15 minut), poté je vyjmeme a ještě teplé natrháme na kousky. Ty přidáme do zelného salátu. V míse vše zakapeme ořechovým olejem a pomerančovou šťávou, opeříme a promícháme. Nakonec přidáme jádřince zbavené a na plátky nakrájené zelené jablko.



Kuřecí v kávové marinádě *s rýží a grilovanou paprikou*

INGREDIENCE:

- 4 kuřecí prsa
- 2 červené papriky
- 200 g rýže
- sůl
- pepř
- 1 lžičce řepkového oleje
- 1 lžičce olivového oleje

Marináda:

- 30 ml černé kávy
- 1 chilli paprička

- 1 lžičce třtinového cukru
- malý kousek zázvoru

POSTUP:

Zázvor nastroháme, chilli papričku zbavíme semínek a nasekáme najemno. Vše smícháme s kávou a cukrem. Do této marinády namočíme kuřecí prsa. Pokud jsou příliš silná, můžeme je překrojit na tenčí plátky. Necháme marinovat alespoň 2 hodiny

v lednici, ideálně však počkáme přes noc. Poté prsa z marinády vyjmeme a opečeme je na řepkovém oleji na pánvi s nepřilnavým povrchem dozlatova. Rýži uvaříme v rýžovaru nebo klasicky v hrnci. Papriku zbavíme stopky a semínek, nakrájíme na proužky či nudličky a orestujeme na grilovací pánvi na olivovém oleji. Kuřecí prsa podáváme s grilovanou paprikou a rýží.

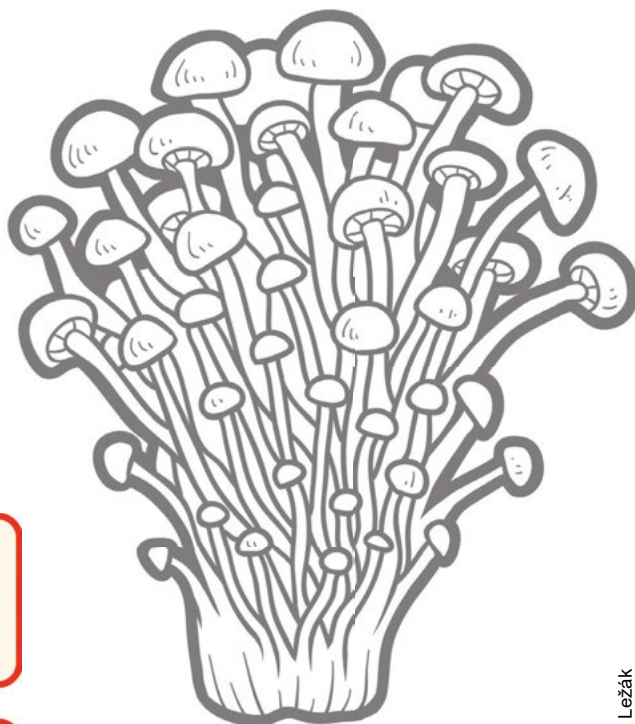
Kudy se malá liška dostane k mamince? Půjde při tom kolem hříbku?



Najdeš 5 rozdílů?

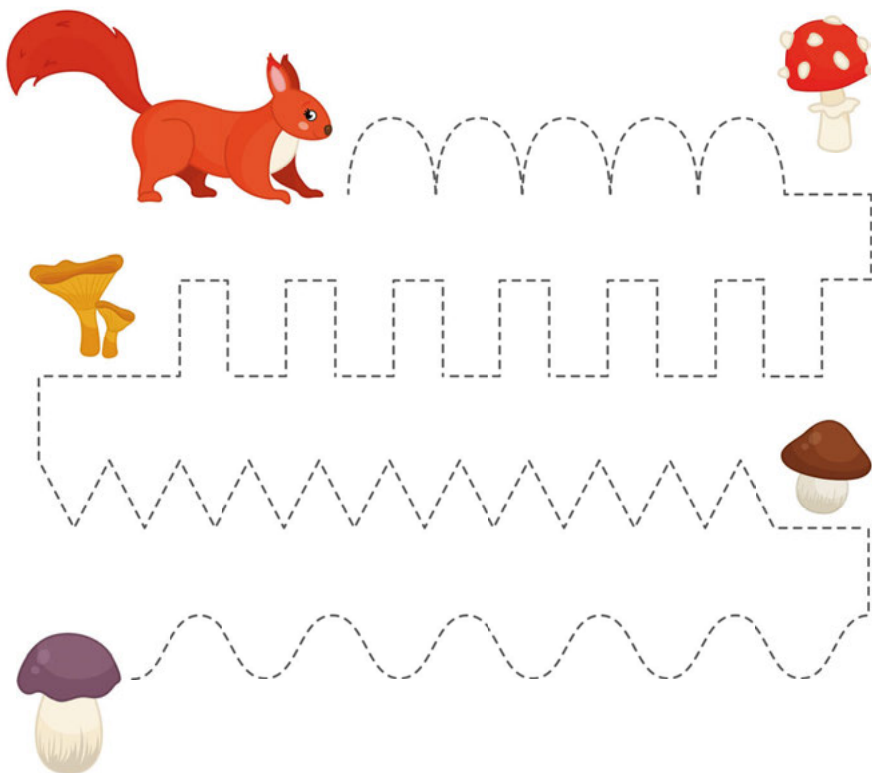


Vezmi si tužku a spoj k sobě poloviny všech správných hub.

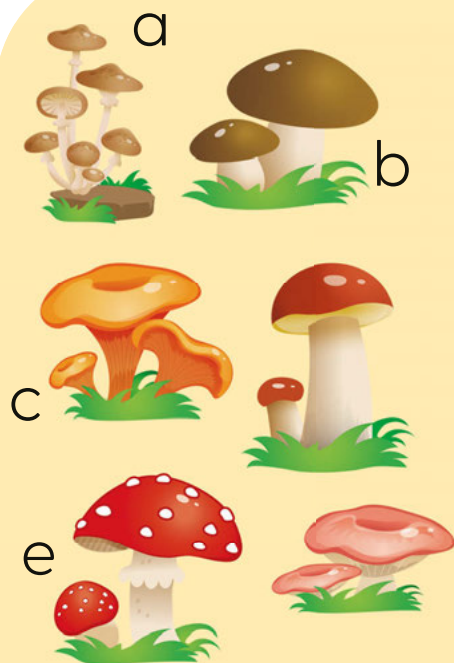
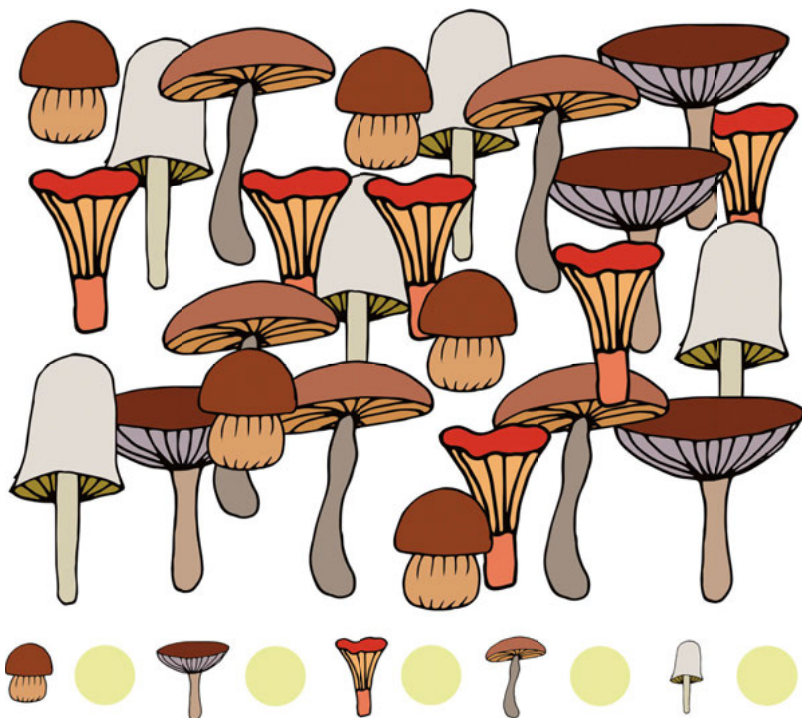


Podobné houby často rostou na pařezech. Mohou být různě barevné, vybarvi proto obrázek podle svojí fantazie!

Vezmi si pastelku a jedním tahem obtáhni všechny přerušované čáry!



Spočítej, kolik hub od každého druhu je na obrázku. Čísla zapiš do tabulky.



Spoj obrázky hub s jejich stíny.



Irské přísloví: „Hloupý má srdce...“

POMŮCKA: ESET, IPON, PASTORALE	BOD V DŽUDU	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ADVOKÁTA SOKOLA	ZNAČKA VYSAVAČŮ	MILENEC JULIE	STANOVENÝ POŘAD	POČÁTKY DNŮ	ELIŠKA DOMÁCKY	TELEFON ZKR.
PŘEDSTAVITEL ROLE									
SKLADBA RÁZU PASTÝŘSKÉ PÍSNĚ									
ČÁST VOZU			DRUH TRHAVINY						
			LINKA						
NA CO				OSOBNOSTI				2. DÍL TAJENKY	OKYSLIČOVÁNÍ
				ZÁRMUTEK					
ÚŘAD ZASTAR.	ZABRÁNÍ				AMSTERDAMSKÝ FOTBALOVÝ KLUB				
	BOJECHTIVOST								
DOBYTÍ NÁPOJ					UPROSTŘED				
INICIÁLY SKLADATELE UHLÍŘE							ZNAČKA YARDU		
INICIÁLY HEREČKY MUTI							TYP VOZU ZNAČKY FORD		
SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA VE							VELKÁ CENA ZKR.		
NUŽE							CHEM. ZN. SELENU		
OBCHODNÍ DŮM ZKR.			JADERNÁ (ELEKTŘARNA)	NEPOŘÁDEK HOVOROVÉ		INIC. HERCE RODENA			ZNAČKA HYGIENICKÝCH POTŘEB
ZBÁBĚLEC HOVOR.					KOSMETICKÝ PRAŠEK				
TĚŽITI Z NĚČEHO KNÍŽNĚ					PSOVITÉ SELMY				
					ZÁPOR, NABITÁ ČÁST.				
VAROVÁNÍ	4. PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY	TAMTA STAROEGYPTSKÁ BOHYNĚ				JMÉNO HER. FARRROW			
						DÁMSKÝ KLOBOUK			
SDRUŽOVAT (PŘEDSTAVY)								A SICE	STEJNÁ
KŘIK SLOVEN.					MAJÍCÍ VELKÉ OČI ŽEN. ROD				
ČÍSLOVKA ŘADOVÁ ŽEN. ROD					TÍM SPÍŠE NE				

SUDOKU

lehké

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

střední

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

těžké

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

Gaius Valerius Catullus:
 „Kdo opustí smutného přítele,
 není hoden, aby se...“

POMŮCKA: ANAA, ĚM, MALÁRIE	TŘÍT	NEHLUBOKÁ		ZEMSKÉ DIVADLO ZKR.	LITÍM VYPRAZDNIT		ATOL NÍZKYCH OSTROVŮ	SOUDRUH RUSKÁ ZKR.	CHEMICKÁ KONCOVKA		
INICIÁLY HERCE MORAVCE			ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR. ZN. KILO- AMPÉRU			A SICE					
1. DÍL TAJENKY						FÁZE MĚSÍCE ČÁST ČEPICE					
OLGA DOMÁCKY				NAŘÍKAVÝ BRZKÉ							
PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			RICHARD DOMÁCKÝ CITOSLOVCE TÍSENÍ				3. DÍL TAJENKY	GYMNAS- TICKÝ PRVEK NA HRAZDĚ			
BLOUDITI						SEVEROVÝ- CHOD ZKR. INIC. HER. MUTI					
	SLIVKA BŘÍŠNÍ LATINSKY	CHEM. ZN. CÍNU SOUSTAVA ČOČEK			HOVĚZÍ TUKY						
POTOM					KYT						
ZNAČKA KOSME- TICKÝCH PŘÍPRAVKŮ						CHEM. ZN. HELIA					
INICIÁLY ZPĚVAČKY JONESOVÉ						OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.					
INICIÁLY HERCE EFFY						INICIÁLY MODERÁT. ONDRÁČKA					
REALITNÍ KANCELÁŘ ZKR.						TŘEBAŽE DCERA BARONA					
MPZ EGYPTA			2. DÍL TAJENKY	PRONÁSLE- DOVÁNÍ		INIC. ZPĚV. DYLANA ZNAČKA LUMENU		POHYB PO ODRAZU			
SMRTELNÁ NEMOC					STÁT JIHO- VÝCHODNÍ ASIE						
ZEMĚ					CITOSLOVCE SLEHNUTÍ STRAŠL- DELNÁ HRA						
	STAŘEC	ETYL- ALKOHOL HYDROXID SODNÝ				MUŽSKÉ JMÉNO 26. 4. INFEKČNÍ ZÁRODEK					
SPRÁVCE KNHOVNY											
BAHENNÍ ZIMNICE							INICIÁLY BÁŠNIKA TOMANA	INICIÁLY MALÍŘE MANETA			
EKONO- MICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.			TÝKAJÍCÍ SE SEVER. STÁTU STR. ROD								
INICIÁLY HERCE HANKSE			OBYVATEL IRSKA SLOVENSÝ			ZNAČKA ATMOSFÉRY					

SUDOKU

lehké

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

střední

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

těžké

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



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**

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

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

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

OZP je oprávněna využít Vaše jméno, příjmení, adresu a elektronické kontaktní údaje za účelem zasílání informací a novinek o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví na základě **oprávněného zájmu** podle článku 6 odst. 1 písm. f) nařízení. Kdykoli máte právo **vznést námitku** proti tomuto využití Vašich osobních údajů, na jejímž základě OZP již nebude Vaše osobní údaje pro tento účel zpracovávat. Důvod změny zdravotní pojišťovny OZP využívá k hodnocení efektivnosti své propagační činnosti a 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 zasílání nabídek produktů a služeb smluvních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP www.ozp.cz. Nabídky se týkají podpory Vašeho zdraví. Udělení souhlasu je dobrovolné a nemá žádný vliv na vztah mezi Vámi a OZP. Nad rámec práv uvedených výše máte právo svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4 nebo na adrese dpo@ozp.cz, a právo na přenositelnost osobních údajů podle článku 20 nařízení.

 Souhlasím

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



ABYSTE MOHLI ŘÍCT STOP RAKOVINĚ PRSU

Včasná prevence vám
může zachránit život.
U nás ji máte hrazenou už
od čtyřiceti let.



**ABYSTE NA
VAŠE STAROSTI
NEBYLI SAMI**

Prispějeme vám
na sezení
s **terapeutem.**