

# BONUS INFO

1/2004

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN A STAVEBNICTVÍ

**Včasné  
očkování je  
rozhodující**



**Klub  
zdraví OZP**



**Zdravotní  
péče  
po vstupu  
do EU**



207

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN  
A STAVEBNICTVÍ

[www.ozp.cz](http://www.ozp.cz)

Jadran 2004 Černá Hora letecky z Ostravy, Brna a Prahy

# SUTOMORE - ZLATNA OBALA

**KOVOTOUR PLUS**  
cestovní kancelář



**Cenový zázrak**  
hotel \*\*\*  
letecky 8 dní, polopenze  
pojištění od **8.990,-**

**Švédské stoly snídaně i večere**



**ZDARMA PRO VÁS**

- bohatý animační program pro děti i dospělé
- cvičení aerobiku s cvičitelem
- miniklub pro děti Plusičko
- možnost zapůjčení sportovních potřeb
- 1x za pobyt gala večere s gala večerem za účasti známé osobnosti
- večerní společenská zábava a soutěžní klubové večery
- zvýhodněné ceny výletů

Autokarové odjezdy z celé České republiky.

Možnost vlastní dopravy.

Více než 1000 autorizovaných smluvních prodejců v celé ČR.

**sleva pro pojištěnce OZP**

**Exkluzivně nejnižší ceny v ČR**

**LETECKÉ ZÁJEZDY z OSTRAVY, BRNA a PRAHY**



**8 DENNÍ ZÁJEZDY (7 NOCÍ)**

Kód: C4222	1/2-4 SWC		Kód: C4222	1/2-4 SWC	
termín	cena Kč	price EUR	termín	cena Kč	price EUR
19.06. - 26.06.	8990	280	31.07. - 07.08.	10990	345
26.06. - 03.07.	10990	345	07.08. - 14.08.	10990	345
03.07. - 10.07.	10990	345	14.08. - 21.08.	10990	345
10.07. - 17.07.	10990	345	21.08. - 28.08.	10990	345
17.07. - 24.07.	10990	345	28.08. - 04.09.	10990	345
24.07. - 31.07.	10990	345	04.09. - 11.09.	9990	315

**Slevy:** děti do 2 let - zdarma, děti 2 - 6 let bez nároku na lůžko - zdarma, platí pouze za dopravu 4990 Kč / dítě + 50 Kč / dítě / den, děti 6 - 12 let bez nároku na lůžko -25%, děti 2 - 12 let - 15%, 2 děti 2 - 12 let se 2 dospělými v 1/4 SWC -25%, dospělí na 3. a 4. lůžku -5%.

**LETECKÉ ZÁJEZDY z OSTRAVY, BRNA a PRAHY**



**11/ 12 DENNÍ ZÁJEZDY (10/ 11 NOCÍ)**

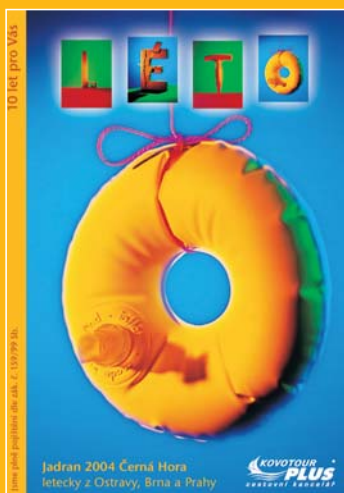
Kód: C4223	1/2-4 SWC		Kód: C4223	1/2-4 SWC	
termín	cena Kč	price EUR	termín	cena Kč	price EUR
22.06. - 02.07.	11990	375	03.08. - 13.08.	12490	390
02.07. - 13.07.	12990	405	13.08. - 24.08.	12990	405
13.07. - 23.07.	12490	390	24.08. - 03.09.	12490	390
23.07. - 03.08.	12990	405	03.09. - 14.09.	12490	390

**Cena za osobu zahrnuje:** 7/10/11x ubytování, 7/10/11x polopenzí, letenku, transfery do a z pobytového místa, služby delegáta v místě pobytu, pojištění léčebných výloh, pojištění dle zákona č. 159/99 Sb.

**Cena nezahrnuje:** pobytová taxa - osoby 12-18 let 30 Kč/ os./ den, nad 18 let 50 Kč/ os./ den, letištní taxa 1190 Kč/ 38 EUR/ osoba.

\* mimo termín 19.6.-26.6.

Kromě kapacity uvedené v tomto inzerátu Vám nabízíme v našich katalogích na sezónu 2004 širokou nabídku kapacit v Černé Hoře a Chorvatsku.



Jadran 2004 Černá Hora letecky z Ostravy, Brna a Prahy

KOVOTOUR PLUS

**AUTOBUSOVÉ ZÁJEZDY**



**12 DENNÍ ZÁJEZDY (9 NOCÍ)**

Kód: C4221	1/2-4 SWC		Kód: C4221	1/2-4 SWC	
termín	cena Kč	price EUR	termín	cena Kč	price EUR
29.05. - 09.06.	7490	235	31.07. - 11.08.	8990	280
07.06. - 18.06.	7490	235	09.08. - 20.08.	8990	280
16.06. - 27.06.	7990	250	18.08. - 29.08.	8990	280
25.06. - 06.07.	8490	265	27.08. - 07.09.	8490	265
04.07. - 15.07.	8990	280	05.09. - 16.09.	7990	250
13.07. - 24.07.	8990	280	14.09. - 25.09.	7490	235
22.07. - 02.08.	8990	280	23.09. - 04.10.	7490	235

**Cena za osobu zahrnuje:** 9x ubytování, 9x polopenzí, dopravu luxusním autobusem, služby průvodce po dobu cesty, služby delegáta v místě pobytu, pojištění léčebných výloh, pojištění dle zákona č. 159/99 Sb.

**Cena nezahrnuje:** pobytová taxa - osoby 12-18 let 30 Kč/ os./ den, nad 18 let 50 Kč/ os./ den.

**Slevy:** děti do 2 let - zdarma, děti 2 - 6 let bez nároku na lůžko - zdarma, platí pouze za dopravu 2490 Kč / dítě + 50 Kč / dítě / den, děti 6 - 12 let bez nároku na lůžko -40%, děti 2 - 12 let - 20%, 2 děti 2 - 12 let se 2 dospělými v 1/4 SWC -40%, dospělí na 3. a 4. lůžku -5%.

**Příplatky:** ubytování v apartmánu B 1/2+2 +10%, ubytování v apartmánu A 1/2+2 +30%.

V případě vlastní dopravy odpočet 2.290 Kč/ 72 EUR/ osoba.



Vážení klienti, vážení přátelé,

setkáváme se na stránkách našeho časopisu v době, která je pro zdravotnictví a veřejné zdravotní pojištění mimořádná hned z několika důvodů.

Od 1. května letošního roku je Česká republika členem Evropské unie a i pro nás tak platí řada právních předpisů tohoto společenství. Jaká práva získáváte v ostatních státech EU, se dočtete v článku „Zdravotní péče po vstupu do EU“ na straně 14. Systém zdravotního zabezpečení bude pro Vás určitě výhodnější než dosud, ale finanční spoluúčást a administrativní i jiné bariéry ani nyní v Evropě úplně nezmizí. Přirozeně také zahraniční návštěvníci ze zemí EU mohou využívat svá práva v České republice. Tady se však OZP obává, jak se projeví odlišnosti našeho pojištění, které dosud obsahuje velmi malý rozsah přímých plateb od občanů proti ostatním státům. Kolik turistů ze Slovenska, Polska, Maďarska, ale asi i z Rakouska a Německa využije české „bohaté“ nabídky?

Plné využití všech možností na obou stranách určitě nebude hned a najednou. Od 1. května však začíná proces faktického slučování s ostatní Evropou. I ve zdravotním pojištění se budeme muset v některých věcech Evropě postupně přibližovat.

Současně probíhá v ČR bouřlivá diskuze o reformě českého zdravotnictví. Všichni se sice shodují, že je nutné něco udělat, ale tady také shoda končí. Stát, tedy vlastně každý z nás, ještě na počátku roku zaplatil nezodpovědně vytvořené dluhy části nemocnic, ale další zdroje asi již nebudou a všechny další reformní kroky by již někoho zasáhly. Buď lékaře a zdravotnická zařízení nebo občany. A protože zaměstnanecké zdravotní pojišťovny dokázaly i v této situaci hospodařit vyrovnaně, přichází snaha marnotratně uvolnit do neefektivního systému i všechny zbytky peněz. To je podstatou návrhu změn zákonů, které se právě teď schvalují. Snížit rezervní a zajišťovací fond, vybrané pojistné přerozdělit tak, aby nejvíce získal ten, který nejvíce utrací a pokračovat v plýtvání zdroji. Přitom již nyní financuje našich 300 tis. pojištěnců, tedy cca polovina celkového počtu, veškerou zdravotní péči za všech 590 tis. pojištěnců a ještě dalších v průměru zhruba 120 mil. Kč měsíčně odvádíme do systému přerozdělování.

OZP je počtem pojištěnců nejrychleji rostoucí zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou v ČR a stále hospodaříme vyrovnaně. Nikdo, ani stát nám nic nepřidává, pouze odvádíme. Pokud se však ještě dodatečně nepodaří dosáhnout alespoň dílčích úprav plánovaných změn, čeká zdravotní pojišťovny v závěru roku velmi konfliktní období. Budeme v něm potřebovat Vaši důvěru a podporu tak, abychom Vám, až přijdou skutečně nutné a prospěšné změny, mohli nabídnout novou kvalitu služeb a nové produkty.

Do té doby Vám přeji krásné léto, dovolené a prázdniny.

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.  
generální ředitel

Zdravotní péče hrazená z veřejného zdravotního pojištění	4
Zdravotně preventivní programy	6
Naše dětská populace a očkování	7
Klub zdraví OZP	10
Sportujte s OZP	11
Zvýhodněný nákup na internetové lékárně	12
Zdravotní péče po vstupu do EU	14
Úspěšná bilance OZP za rok 2003	16
Informace pro plátce pojistného	17
Obezita trápí nás	18
Letní soutěž pro děti	19
Počítačové viry	20
Cvičíme pro zdraví	22
Změny sídel poboček OZP	23
Kontaktní místa OZP	24



Redakční rada: MUDr. Tařana Břetyřov  
Ing. Ladislav Friedrich, CSc.  
Ing. Pavel Jelínek  
Ing. Petr Kořtal  
Pavla Pařzkov  
Ing. Jaroslav Procházka  
Ing. Vladimír Turek  
Mgr. Eliřka Housov – odpovdn redaktorka

Adresa redakce: Redakce asopisu BONUS INFO  
Rořkotova 1225/1, 140 21 Praha 4  
TEL.: 261 105 244  
E-MAIL: eliska.housova@ozp.cz

Pro OZP realizuje: ESKIRA s.r.o., Mirovick 5, 182 00 Praha 8  
TEL.: 284 681 628

# Zdravotní péče hrazená z veřejného zdravotního pojištění

Vážení klienti, dovolte nám volně navázat na téma uvedené v minulém čísle našeho časopisu **BONUS INFO** a seznámit Vás s dalšími aspekty práv a povinností Vás klientek a klientů ve vztahu ke zdravotní péči, hrazené z veřejného zdravotního pojištění.

Každý občan ČR má ze zákona právo na zdravotní péči.

## Právo pacienta na informace o svém zdravotním stavu

**Zákon č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu (§ 23/1)** ukládá lékaři povinnost vhodným způsobem poučit nemocného, popř. členy jeho rodiny o povaze onemocnění, léčebných výkonech, jejich alternativách, rizicích a prognóze i dalších okolnostech, které během léčení nastanou. Poučení o charakteru nemoci může být naplněno i prostřednictvím letáku, který pacient od lékaře dostane.

**Právo pacienta na poskytnutí veškerých informací**, které se vztahují k jeho zdravotnímu stavu, shromážděných ve zdravotnické dokumentaci a v dalších zápisech, je zaručeno příslušným zákonem (č. 260/2001 Sb., kterým se mění zákon č. 20/1966 Sb.). Spojení obou ustanovení zákona vede k plnému využití práva pacienta k získání informací o diagnóze, terapeutických řešeních, možnostech léčebných postupů a jejich rizik. Pacient má právo vyžádat si od lékaře doplňující informace a vysvětlení všech otázek, které jsou mu nejasné.

**Právo na informace** je zde rozšířeno i na zákonné zástupce pacienta a na členy rodiny. Bude-li si však pacient výslovně přát, aby o jeho zdravotním stavu nebyli informováni členové rodiny, je třeba jeho přání respektovat.

**V praxi to znamená, že ošetřující lékař uvědomí pacienta o jeho aktuálním zdravotním stavu, stanoví diagnózu, příp. pro ozřejmění této diagnózy doporučí potřebná vyšetření. V rozhovoru s pacientem by také měl po stanovení diagnózy pacienta poučit o prognóze onemocnění.** Všechny informace by měl lékař sdělit pacientovi srozumitelně, pokud možno bez použití odborné lékařské terminologie.

Součástí rozhovoru pacienta s lékařem by měla být informace o ordinované léčbě včetně poučení o případných nežádoucích účincích léků, které ordinuje, vysvětlení, proč pacienta odesílá k doplňujícím vyšetřením. Podstatným bodem rozhovoru by mělo být, pokud je indikováno, i poučení pacienta o dietě včetně vhodné životosprávy.

**Problematická situace nastává v případě, kdy pacient odmítá poučení o svém závažném zdravotním stavu. Povinností lékaře je sice pacienta poučit v plném rozsahu, avšak záleží právě na něm, jakým způsobem toto učiní, neboť základním principem je nepoškodit pacienta a nepřivodit mu psychický stres ze sdělení skutečnosti. Z toho vyplývá povinnost lékaře sdělit pacientovi vše šetrně a způsobem odpovídajícím současnému psychickému stavu pacienta.**

Lékař, který pacienta objektivně o jeho zdravotním stavu poučí, musí respektovat rozhodnutí pacienta, které se ovšem vždy nemusí shodovat s léčebným doporučením. Samozřejmě to neznamená, že by si lékař musel nechat diktovat pacientem postup, který je z hlediska odborného nevhodný nebo neúčelný (např. když pacient požaduje další rentgenové vyšetření apod.). Pokud lékař s pacientem vůbec nekomunikuje, porušuje tím jednak etické normy, a jednak povinnost stanovenou zákonem. V důsledku toho může dojít i ke zhoršení stavu nemocného.

Pacient má také právo být předem informován o postupu při operaci, o jejím přínosu nebo možných komplikacích. Tím se pacientovi umožní, aby buď souhlasil nebo nesouhlasil s léčebným výkonem.

*Literatura: Sbírka zákonů č. 260/2001, kterým se mění zákon č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu  
JUDr. Jaromír Kožoušek – Poučení pacienta lékařem (Zdravotnické právo v praxi, 1/2003)*

## Souhlas pacienta s léčebným výkonem

Každý vyšetřovací nebo léčebný výkon je možné provádět pouze se souhlasem nemocného nebo pokud lze tento souhlas předpokládat. Pacientovi je důležité vysvětlit rizika zákroku a všechny důvody svědčící pro a proti provedení výkonu. Svůj souhlas s výkonem dává pacient najevo buď slovně nebo písemnou formou (tzv. **pozitivní revers**). Pozitivní revers se pak stává dokladem, že nemocný udělal souhlas s provedením výkonu na základě náležitého poučení a revers zůstává součástí zdravotnické dokumentace pacienta. Podpis souhlasu s výkonem musí splňovat všechny požadavky stanovené zákonem pro právní úkony. Musí být zřejmé, kdo, kde a kdy souhlas dává, a o jaký konkrétní výkon se jedná. Součástí tohoto prohlášení – pozitivního reversu by mělo být i poučení o povaze výkonu, jeho důsledcích a rizicích.

Souhlas s provedením výkonu poskytují za dítě zákonní zástupci a opatrovník za osobu zbavenou právní způsobilosti. Je-li neodkladné provedení vyšetřovacího nebo léčebného výkonu nezbytné k záchraně života nebo zdraví dítěte anebo osoby zbavené způsobilosti k právním úkonům a odpírají-li rodiče nebo opatrovník souhlas, je ošetřující lékař oprávněn rozhodnout o provedení výkonu sám.

Naopak, odmítá-li nemocný i přes náležité poučení provedení léčebného výkonu, popř. ústavní péči, je třeba toto jeho právo respektovat. O odmítnutí péče musí být vydáno písemné prohlášení nemocného, tzv. **negativní revers**. Kromě údajů kdo, kde, kdy

a jaký výkon odmítá, kdo a jaké poučení nemocnému poskytl, je neméně důležité uvést, jaké důsledky jsou spojeny s tím, že výkon nebude proveden. Pokud pacient zároveň odmítá podepsat negativní revers, připojí se záporné stanovisko pacienta a revers podepíše ošetřující lékař a svědek nebo svědci. Péči za něj nemohou odmítnout jeho blízcí nebo rodinní příslušníci.

#### Poskytování péče bez souhlasu nemocného

Vyšetřovací a léčebné výkony je možné bez souhlasu nemocného provádět pouze v případech vymezených zákonem (Ustanovení § 23, odst. 4, zákona č. 20/1966 Sb.):

- Jedná-li se o nemoci, u nichž lze uložit povinné léčení.
  - V případě, že osoba jeví známky duševní choroby nebo intoxikace a ohrožuje sebe nebo své okolí.
  - Není-li možné vzhledem ke zdravotnímu stavu nemocného vyžádat si jeho souhlas a jde o neodkladné výkony nutné k záchráně života či zdraví.
  - Jde-li o nosiče TBC, pohlavní choroby apod.
- Nejčastěji se jedná o pacienty, kteří jsou v bezvědomí, epileptiky nebo pacienty po úrazu apod., kdy pacient souhlas dát nemůže a ošetřující lékař oprávněně předpokládá, že by souhlasil s poskytnutou léčbou.

Svůj souhlas s poskytovanou péčí však může pacient kdykoliv odvolat, tedy i v průběhu léčby. Pak ovšem musí být podepsán již výše zmíněný negativní revers.

Literatura: Mgr. R. Jahodářová – Souhlas nemocného s léčebným výkonem (Zdravotnické právo v praxi 1/2003)

## OZP a prevence hrazená z veřejného zdravotního pojištění

Všichni pojištěnci mají nárok na preventivní zdravotní prohlídky. Obsahem prohlídek je zjištění údajů, nutných pro posouzení zdravotního stavu a zdravotních rizik pojištěnce. Účelem preventivních prohlídek je včasné zjištění ohrožení nebo poruch zdraví.

### OZP plně hradí

#### Pro dospělé pojištěnce, tedy ženy i muže od 19 let věku:

Preventivní prohlídky u praktických lékařů pro dospělé 1x za 2 roky  
Mammografické vyšetření prsů 1x za 2 roky u žen ve věku od 45 do 69 let

#### Pro děti a mládež ve věku od 0 do 19 let:

Preventivní prohlídky u praktických lékařů pro děti a dorost s četností:

- 9x v prvním roce života
- v 18 měsících věku
- ve 3 letech a dále vždy 1x za 2 roky

#### Prevence v oboru gynekologie:

- při ukončení povinné školní docházky
- počínaje 15. rokem věku 1x ročně

#### Prevence v oboru stomatologie:

- u dětí a dorostu ve věku do 18 let 2x ročně
- u těhotných žen 2x v průběhu těhotenství
- u dospělých 1x ročně

Literatura: Sbírka zákonů č. 48/1997

MUDr. Tařana Bretyšová  
zdravotní odbor

# Zdravý rok s Wobenzymem

## Nemůže za Vaše problémy zánět?

Podstatou řady onemocnění i následných komplikací bývají ZÁNĚTY.

# Wobenzym®

pro podpůrnou léčbu zánětů

- dýchacích cest
- močových cest
- pohlavních orgánů
- kloubů
- žil
- po úrazech a operacích

Každoročně jej užívá přes půl miliónu lidí v ČR, 86% z nich je s ním spokojeno (průzkum AISA 2002).

Proti zánětům, otokům a poruchám imunity



MUCOS Pharma CZ, tel.: 267 750 003

Seznamte se s Wobenzymem,  
mohl by pomoci i Vám

Lék k vnitřnímu užití. Přečtěte si pozorně příbalovou informaci.

Inzerce

# OZP a Fond prevence

## PROGRAMY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Příspěvek na pevná (fixní) rovnátka

Příspěvek na kontaktní čočky

Sportovní prohlídka

Kurzy plavání pro rodiče a děti

Rekondiční pobyty dětí a mládeže  
- mateřské školky a školy v přírodě  
realizované v průběhu školního roku, pobyt  
nesmí být kratší 6 dní

## OČKOVACÍ PROGRAMY

Příspěvek na očkování proti meningokoku typu C konjugovanou vakcínou

Prevence klíšové encefalitidy

Očkování proti infekční hepatitidě typu AB

Očkování proti infekční hepatitidě typu A

## PROGRAMY PRO DÁRCE KRVE NEBO KOSTNÍ DŘENĚ

Ozdravné léčebné pobyty

Alternativní plnění – příspěvek na brýlové obruby s dioptrickými skly nebo na zubní náhrady nebo na léky a prostředky zdravotnické techniky nehrázené z veřejného zdravotního pojištění, pokud mají prokazatelně preventivní charakter

Multivitaminy

## PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ

Program péče o matku a dítě

Preventivní program pro ženy

Zahraničí – studium – zdraví

Pomůžeme vám přestat kouřit

Včasný záchyt rakoviny (karcinomu) prostaty

Příspěvek na paruky – v průběhu onkologické léčby

Příspěvek na epitězy

## PRO VŠECHNY POJIŠTĚNCE

Zjištění krevní skupiny a Rh faktoru

Plaveme s OZP

Preventivní vyšetření pigmentových nádorových změn kůže



## DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ ke zdravotně preventivním programům

Příhlášky do zdravotně preventivních programů si můžete vyžádat písemně nebo telefonicky na kontaktních místech OZP či na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz)

Veškeré požadované doklady pak musíte odeslat nejpozději do 31. 12., a to na adresu:  
**OZP - oddělení úhrad**  
Roškotova 1225/1,  
140 21 Praha 4.

Zařadit se do zdravotně preventivního programu či vyžádat si finanční příspěvek z Fondu prevence OZP u programů s refundací můžete v průběhu celého kalendářního roku, a to i v případě, že jste dovršili maximální věkovou hranici stanovenou pro konkrétní program již v prvních měsících daného roku.

Finanční příspěvek na zdravotně preventivní program Vám OZP poskytne pouze poté, co zašlete:

- originál účetního dokladu a kopii vystaveného receptu, příp. kopii očkovacího průkazu (dle konkrétního zdravotně preventivního programu)
- písemnou žádost o refundaci s Vaším jménem, příjmením a rodným číslem (u nezletilého jméno, příjmení a rodné číslo Vašeho dítěte a adresu zákonného zástupce)
- číslo platného bankovního účtu, na který má OZP platbu provést

Po obdržení dokladů vyřídíme Vaši žádost do 2 měsíců. V případě Vašeho požadavku uhradit finanční příspěvek prostřednictvím složenky, je nutné počítat s termínem platby až o 14 dnů delším. Proto Vám doporučujeme raději volit platbu bankovním převodem.

V případě, že dojde k vyčerpání plánovaných finančních prostředků na daný zdravotně preventivní program či z důvodů legislativních, si OZP vyhrazuje právo ukončit čerpání daného zdravotně preventivního programu kdykoliv před termínem 31. 12. 2004.

**Aktuální podmínky a podrobnější informace o jednotlivých zdravotně preventivních programech** Vám na vyžádání sdělí **infolinka OZP** či **každé kontaktní místo OZP** (viz zadní strana časopisu) nebo je získáte na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz)

# Naše dětská populace a očkování

## Současná situace v ČR, nabídka a přístup OZP

*Zájem veřejnosti i sdělovacích prostředků se většinou soustřeďuje na houkání sanitek a chvat lidí v bílém. Velký úspěch slaví seriály z jednotek intenzivní péče a chirurgických sálů, ve kterých zdravotnický personál řeší kromě pracovní zátěže i své osobní problémy. A očkování? Ve srovnání s těmito dramaty je to přece nudná záležitost. Přitom platí, že očkování patří k vůbec nejvýznamnějším objevům medicíny. Celá staletí snili lékaři o možnosti předcházet infekčním onemocněním navozeným dlouhodobě či dokonce trvalé imunity.*

A dnešní situace? Žijeme ve světě, kdy je tento sen u celé řady přenosných chorob skutečností. Některá onemocnění už byla díky očkování vymýcena celosvětově (např. variola – pravé neštovice) nebo se je podařilo zlikvidovat alespoň v některých zemích (poliomyelitis – dětská obrna, novorozenecký tetanus).

Přesto bychom neměli usínat na vavřínech. Stále totiž existuje nebezpečí v podobě infekčních onemocnění, která si každý rok vyžádají miliony dětských životů. Z tohoto počtu by nejméně 2 mil. dětí měly šanci na záchranu při včasné a účinné očkování. Statistika hovoří jasně. Kdyby neexistovaly očkovací programy, nejméně 2,7 mil. dětí by ročně umíralo na spalničky, 1,2 mil. na novorozenecký tetanus, 1 mil. na černý kašel a 100 tis. na záškrť; dalších 800 tis. dětí by pak bylo paralyzováno obrnou.

Proč však uvádíme tyto informace? Abychom si více uvědomili, že nejen dramata na sále, ale také zdánlivě běžná a fádňá očkovací schémata rozhodují ve skutečnosti o životech našich dětí.

### Jak je to s očkováním u nás?

Dřívější Československo a dnešní Česká republika měla a má, pokud jde o vakcinaci a vakcinační programy, velmi dobré postavení.

**Očkování je jedním z největších objevů moderní medicíny a je považováno za preventivní program, který kromě ochrany zdraví přináší i úsporu finančních prostředků.**

**Součástí vakcinační prevence je povinné očkování!**

#### OČKOVACÍ KALENDÁŘ

4. den až 6. týden	tuberkulóza
9. až 12. týden	záškrť, tetanus, dávný kašel a invazivní onemocnění vyvolané Haemophilem influenzae typu b (1. dávka základního očkování) a virová hepatitida typu B (1. dávka)
10. týden až 18. měsíc	dětská přenosná obrna (2x za sebou v odstupu 8 týdnů, v celostátně stanovených termínech v březnu a květnu)
13. až 16. týden	záškrť, tetanus, dávný kašel a invazivní onemocnění vyvolané Haemophilem influenzae typu b (2. dávka základního očkování) a virová hepatitida typu B (2. dávka)
17. až 20. týden	záškrť, tetanus, dávný kašel a invazivní onemocnění vyvolané Haemophilem influenzae typu b (3. dávka základního očkování)
33. až 36. týden	virová hepatitida typu B (3. dávka)
14.5. až 30. měsíc	dětská přenosná obrna (2x za sebou v odstupu 8 týdnů, v celostátně stanovených termínech v březnu a květnu)
15. měsíc	spalničky, příušnice, zarděnky (1. dávka)
18. až 20. měsíc	záškrť, tetanus, dávný kašel a invazivní onemocnění vyvolané Haemophilem influenzae typu b (4. dávka základního očkování)
21. až 25. měsíc	spalničky, příušnice, zarděnky (2. dávka v odstupu 6 až 10 měsíců po 1. očkování)
2. rok	tuberkulóza (přeočkování pouze tuberkulin negativních dětí bez jizvy po očkování)
21. až 25. měsíc	spalničky, příušnice, zarděnky (2. dávka v odstupu 6 až 10 měsíců po 1. očkování)
5. rok	záškrť, tetanus, dávný kašel (přeočkování)
11. rok	tuberkulóza (přeočkování pouze tuberkulin negativních dětí)
12. rok	virová hepatitida typu B (pouze u dětí, které nebyly očkovány v prvních měsících života) – 3 dávky v odstupu 0, 1 a 6 měsíců
13. rok	dětská přenosná obrna (přeočkování)
14. rok	tetanus (přeočkování, další dávka vždy po 10 letech)

### Upozornění

V rámci tohoto článku však vás, rodiče dětí, musíme vyzvat, **abyste nepodléhali nezodpovědným výzvám, které zlehčují význam očkování**, nenechali se vystrašit zveličovanými riziky komplikací a nepodlé-

hali apelům k tzv. svobodnému rozhodování o tom, zda dítě dát či nedat očkovat. Bránit očkování svých dětí je totéž jako zanedbání péče o ně nebo vědomé poškozování jejich zdraví.

Ojedinele mohou očkování provázet určité komplikace a nežádoucí účinky, které jsou však při správném očkování a dodržování všech pravidel velice vzácné a jen zcela výjimečně závažné. Většinou se jedná o reakce jako je zarudnutí a bolestivost v místě vpichu, příp. potíže v podobě zvýšené teploty nebo průjmu.

Naproti tomu nenaočkování může mít tragické následky. Při dnešní značné migraci

obyvatelstva se může neočkováno dítě nakazit třeba záškrtem i u nás od osob, které ve své exotické vlasti očkovány nebyly. Je pak otázkou, zda by váš lékař, který záškrť nejspíše nikdy neviděl, dovedl správně rozpoznat příznaky a včas podniknout příslušné kroky.

## Nežádoucí reakce po očkování je možné omezit použitím vakcín nové generace

Praktičtí lékaři pro děti a dorost mohou využít nabídky nových typů vakcín, např. **pentavakcíny**, resp. hexavakcíny, které chrání děti před záškrtcem, tetanem, dávným kašlem, dětskou obrnou, invazivním onemocněním



způsobeným bakterií Haemophilus influenzae typu b, resp. u hexavakcíny i před hepatitidou typu B. Tyto moderní vakcíny jsou zejména vhodné u dětí, které mívají při teplotách křeče, trpí některým z chronických onemocnění, poruchou obranyschopnosti apod.

## OZP a očkovací politika

Je všeobecně známo, že praktický lékař může rodičům doporučit i další vhodná očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění.

Připomínáme, že OZP realizuje v rámci úhrad z Fondu prevence několik zdravotně preventivních programů, které jsou věnovány preventivním očkováním např. proti klíšťové encefalitidě, infekční hepatitidě typu AB a meningokoku typu C konjugovanou vakcínou.

## Více informací o meningokokové infekci

V současné době onemocnění způsobené bakterií Neisseria meningitidis stále více přitahuje pozornost tisku i veřejnosti. Jedná se o prudce probíhající celkovou infekci, často spojenou se zánětem mozkových blan a mozku. Možná, že tato pozornost je až neúměrná, protože při včasné zachycení a okamžité léčbě velkými injekčními dávkami penicilinu je prognóza postižených dětí dobrá.

Včasná léčba penicilinem nebo jinými antibiotiky, účinnými proti Neisseria meningitidis, je také vynikající prevencí šíření infekce v dětském kolektivu.

## Očkování však dokáže vzniku onemocnění zabránit

V naší republice se jako vhodná doba pro očkování jeví věk od 15 do 19 let, protože malé epidemie nejčastěji postihují kolektivy dospívajících a mladých dospělých (sportovní a jiná soustředění, diskotéky apod.).

## Význam očkování roste

Očkování nás nepochybně bude provázet v průběhu tohoto i dalších tisíciletí. S většinou přenosných chorob se zatím lidstvu nepodařilo zcela vypořádat, mnohé nové se objevily a objevují. Význam očkování nejen že neklesá, ale naopak roste. Rostou ovšem i náklady na zdravotní péči. A je na nás, abychom pochopili, že peníze investované do vakcinačních programů mají jednu z nejvyšších návratností ze všech investic do zdravotnictví.

MUDr. Tařana Břetyřová  
zdravotní odbor

## Každý z nás se může dostat do situace ohrožení života ať již v rámci úrazu či náhlé nemoci!

OZP Vám umožňuje zaznamenat si základní důležité informace, související s Vaří osobou a zdravotním stavem, do „Zdravotní průkazky pojištěnce“. K dispozici jsou na všech kontaktních místech OZP. Do prázdných políček Průkazky si sami vyplníte základní zdravotní údaje (např. názvy léků, které pravidelně užíváte, alergie, kontakt na ošetřujícího lékaře). Důležité je, aby všechny údaje byly vypsány pravdivě, bez škrtnání nebo přepisování a byly vlastnoručně podepsány. Dětem vyplní Průkazku zákonní zástupci, tedy rodiče, kteří průkazku za dítě zároveň i podepířou.

**Zdravotní průkazka pojištěnce**

JMÉNO A PŘÍMENÍ: \_\_\_\_\_ DATUM NAROZENÍ: \_\_\_\_\_

KONTAKTNÍ OSOBA (jméno, telefon): \_\_\_\_\_

KLIENT svým podpisem ručí za správnost všech uvedených údajů.

PODPIS: \_\_\_\_\_ **OZP** OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA ZABĚHAJÍCÍ BANK, POJIŠTOVEN A STAVEBNICTVÍ 2017

ZÁVAŽNÁ ONEMOCNĚNÍ: \_\_\_\_\_ KREVNI SKUPINA + Rh faktor: \_\_\_\_\_

TRVALE UŽÍVANÉ LÉKY: \_\_\_\_\_ OČKOVÁNÍ PROTI TETANU: \_\_\_\_\_

ALERGIE: \_\_\_\_\_

OŠETŘUJÍCÍ LÉKÁŘ: \_\_\_\_\_

**K dostání ve všech prodejnách tisku nebo ve škole!**

www.moje1noviny.cz

VELKÁ SOUTĚŽ!

TAK TOHLE JE ČTENÍ PŘESNĚ PRO VÁS!!!

PŘÁZDNINY NA KOLE!

# MOJE 1. NOVINY

noviny pro všechny děti



# BRÝLOVÉ ČOČKY PRO JÍZDU

## BEZPEČNOU



Pohled bez polarizačních čoček



Pohled s polarizačními čočkami



Žádejte u svého očního optika polarizační čočky

**NUPOLAR®**  
polarized lenses

OMEGA OPTIX distributor polarizačních čoček společnosti Younger Optics

## Vyzvi srdce k pohybu 2004



Zúčastněte se 2. ročníku soutěže o krásné ceny, zdraví a větší radost ze života.

**Soutěž vyhláší Státní zdravotní ústav ve spolupráci s OZP v rámci Národního programu zdraví 2004.**

Vylosování a vyhlášení vítězů v říjnu 2004.

**CENY:**  
Značková horská kola AUTHOR a sportovní vybavení

**Podmínky účasti v soutěži:**

- 1) Účastnit se může každý občan starší 18 let, který v jednom z letních měsíců (červenec, srpen, září) zařadí do své životosprávy minimálně 2,5 hodiny pohybové aktivity týdně. Ideální je sportovat alespoň 30 minut 5x týdně.
- 2) Splníte-li tento limit, vyplňte v příložené přihlášce počet hodin Vaší pohybové aktivity za každý týden, odstříhnete a zašlete do 30. září 2004 na uvedenou adresu. Pošlete záznam pouze jednoho měsíce, ve kterém soutěžíte. Nezapomeňte uvést i jméno a adresu svědka, který potvrdí Váš záznam. Svědkem může být kdokoliv starší 18 let.
- 3) Soutěž je určena všem, jimž zdravotní stav umožňuje pravidelný pohyb. O své účasti se předem poradte se svým lékařem.



Titul, jméno, příjmení:	Soutěžící		Svědék		Týden				
					Aktivita	1	2	3	4
Adresa:					Rychlá chůze				
Věk:	Vzdělání:		Vzdělání:		Běh				
Telefon e-mail:					Jízda na kole				
Měsíc, ve kterém soutěžíte:					Plavání				
					Sportovní hry				
					Jiné				

Potvrzuji, že všechny údaje jsou pravdivé. Souhlasím s tím, aby byly mé osobní údaje z této přihlášky uloženy do databáze Státního zdravotního ústavu výhradně pro potřeby soutěže „Vyzvi srdce k pohybu“. Vyhrazuji si právo kontroly svých údajů. Státní zdravotní ústav zaručuje, že osobní údaje nebudou poskytnuty třetí osobě a nebudou použity k jiným než shora uvedeným účelům.

Účastník: \_\_\_\_\_ Svědek: \_\_\_\_\_

Zašlete na adresu: Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc., Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, tel., fax: 267310 291, e-mail: komarek@szu.cz  
Přihlášku najdete i na: [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

# Klub zdraví OZP



## Podmínky účasti na aktivitách a činnostech projektu KZOZP

Aktivít a činností uskutečňovaných v rámci projektu KZOZP se mohou účastnit všichni pojištěnci OZP starší 5 let prostřednictvím odborů KČT nebo ČASPV, ve kterých jsou registrováni.

## Přihlášení se k čerpání účastnických výhod projektu KZOZP

Zájemci o účast na aktivitách a činnostech projektu KZOZP a čerpání souvisejících účastnických výhod potvrzují své rozhodnutí k této účasti prostřednictvím přihlášky, kterou podává OZP příslušný odbor KČT nebo ČASPV při dosažení minimálního počtu 5 členů – pojištěnců OZP.

– majitelům evidenčního průkazu KZOZP bude po jeho předložení poskytnuto ve vybrané síti smluvních partnerů slevového systému EUROBEDS široké spektrum služeb, slev a výhod, uvedených v brožurce „Průvodce slevovým systémem EUROBEDS a výhodami členů KČT“

- získávají účastnické výhody OZP, o jejichž rozsahu na příslušný kalendářní rok jsou informováni prostřednictvím „Průvodce rozšířenou zdravotně preventivní péčí a službami s ní souvisejícími, poskytovanými OZP účastníkům aktivit a činností v rámci projektu KZOZP“
- za celoroční aktivní účast na aktivitách a činnostech projektu KZOZP v předcházejícím kalendářním roce obdrží prostřednictvím ústředí KČT a ČASPV multivitaminové preparáty
- starší 19 let mohou využít výrazně zvýhodněných podmínek zdravotního programu prevence klíštové encefalidity
- mohou využít zvýšené bonifikace dle podmínek zdravotně preventivního programu – sportovní prohlídky
- mohou v roce 2004 využít 50% slevu na sportovní pojištění v celém světě. Tuto slevu lze uplatnit u Vitalitas pojišťovny, a.s. a čerpat ji opakovaně v průběhu celého kalendářního roku
- mohou využívat služeb a výhod internetového obchodu Pears Health Cyber s.r.o. (PHC) při každém nákupu volně prodávaných zdravotních přípravků a výrobků, nabízených na internetovém serveru PHC [www.lekarna.cz](http://www.lekarna.cz)

## Bližší informace o podmínkách a všech náležitostech vztahující se k:

- účasti na aktivitách a činnostech projektu KZOZP včetně postupu přihlašování se k účasti
  - podmínkám pro vznik a zánik čerpání účastnických výhod jednotlivými účastníky projektu KZOZP
  - výhodám poskytovaným v rámci projektu KZOZP odborům KČT
- mohou zájemci o účast na aktivitách a činnostech projektu KZOZP získat na:

[www.kct.cz](http://www.kct.cz), [www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)  
[www.ozp.cz](http://www.ozp.cz), [www.vitalitas.cz](http://www.vitalitas.cz)  
**KČT – Infocentrum: 224 261 918**  
**EUROBEDS: 251 611 911**  
**ČASPV: 257 213 286**  
**OZP – Infolinka: 261 105 555**  
**Modrá linka: 810 800 033**  
**Vitalitas pojišťovna: 261 105 390**  
 (pouze ke sportovnímu pojištění)

PhDr. Lubomír Zemánek  
 oddělení rozvoje a marketingu

**Na základě dobrých výsledků dlouhodobé spolupráce OZP s Klubem českých turistů (KČT) a Českou asociací Sport pro všechny (ČASPV) připravila OZP nový projekt primární prevence zdraví klientů – členů uvedených občanských sdružení.**

## Poslání projektu Klub zdraví OZP

Posláním projektu Klub zdraví OZP (KZOZP) je spolupráce OZP s KČT a ČASPV při zabezpečování aktivit a činností uskutečňovaných v oblasti preventivních zdravotních programů, rehabilitačně rekonvalescentních aktivit a masových sportovních akcí, propagujících zdravý způsob života, podporujících zdraví jejich účastníků – pojištěnců OZP a vedoucích ke zlepšení jejich zdravotního stavu.

**Hlavním záměrem uskutečňování KZOZP ve spolupráci s oběma partnery je podpora:**

- pojištěnců OZP – členů KČT a ČASPV, kteří účastí na turistických a sportovních aktivitách pečují o své zdraví
- odborů – základních článků KČT a ČASPV, které svým členům – pojištěncům OZP vytvářejí podmínky pro aktivní účast na turistických a dalších masových sportovních akcích, přispívajících k zdravému způsobu jejich života.

## Výhody účastníků projektu KZOZP

Po celou dobu účasti na aktivitách a činnostech projektu KZOZP mají jeho účastníci právo využívat výhod poskytovaných OZP nebo jejími smluvními partnery v rámci rozšířené zdravotně preventivní péče a služeb s ní souvisejících, poskytovaných OZP účastníkům projektu KZOZP zpravidla v podobě příspěvků, refundací, bonusů nebo slev:

### Odbory KČT a ČASPV:

- jednorázový příspěvek za každého nově zaregistrovaného účastníka KZOZP v kalendářním roce
- pravidelný příspěvek na registrovaného člena za celoroční účast na aktivitách a činnostech KZOZP v předcházejícím kalendářním roce
- příspěvek za procento propojištěnosti v celkovém počtu jejich členů, dosažené v předcházejícím kalendářním roce
- bonus za nízké čerpání zdravotní péče členy KZOZP

### Jednotliví účastníci akcí a činností projektu KZOZP:

- získávají společnou plastikovou kartu slevového systému KČT EUROBEDS a OZP, která současně plní funkci evidenčního průkazu účastníka tohoto projektu
- OZP poskytne všem účastníkům projektu na získání evidenčního průkazu – karty EUROBEDS – příspěvek

# Sportujte s OZP

V lednu letošního roku zahájila OZP již čtvrtý rok spolupráce s občanskými sdruženími ve sportu, tělesné výchově a turistice. Těší nás, že také uplynulý rok 2003 – stejně jako všechny tři roky předcházející – byl velmi úspěšný nejen co do počtu sportovních, tělovýchovných a turistických akcí, na jejichž přípravě a průběhu OZP s organizátory aktivně spolupracovala, ale zejména výrazným nárůstem účasti pojištěnců OZP. Je to nesporný důkaz pokračování dobře založené spolupráce.

## Výsledky projektu Sportujte s OZP v roce 2003

V průběhu uplynulých tří let se z jednorázové programové aktivity Sportujte s OZP vyprofiloval dlouhodobě založený projekt s účastí ředitelství i poboček OZP na většině významných sportovních, tělovýchovných i turistických akcích partnerů OZP jak na ústřední, tak i regionální úrovni. Ve spolupráci s partnery se OZP v roce 2003 prezentovala celkem na 306 uvedených akcích a je potěšitelné, že oproti roku 2002 výrazně vzrostl celkový počet aktivních účastníků – pojištěnců OZP i nepojištěnců, kteří využili bezplatně poskytovaných zdravotně preventivních služeb ve stánku OZP.



## Významné akce KČT zařazené do turistické části projektu Sportujte s OZP v roce 2004

Zástupci OZP a KČT se dohodli na výběru šesti významných turistických akcí, které bu-

dou zařazený do turistické části projektu Sportujte s OZP jako celoroční cyklus pochodů po celém území ČR:

- Za jarním sluníčkem  
3. 4. 2004, Praha – Hostivař, Toulcův dvůr
- Líšeňské pochody Českým rájem  
5. 6. 2004, Líšný
- Mezinárodní týden turistiky na Valašsku  
10. 7. 2004, Vsetín
- Jede Kudrna okolo Brna, 25. 9. 2004, Brno
- Podzim pod Zelenou horou  
16. 10. 2004, Nepomuk
- Za posledním puchýřem  
13. 11. 2004, Brno – Mediánky

www.ozp.cz; www.klubturistu.cz; www.eurobeds.cz

## Celoroční turistický program – Prahou turistickou

Program je výsledkem tříleté úspěšné spolupráce OZP a KČT Praha a představuje cyklus 52 pochodů:

- Podvečerní pochody Prahou (22x)
- Putování zimní Prahou (20x)
- 10 vybraných pochodů v regionu hl. m. Prahy a Středočeského kraje  
info@kct.cz, www.kct.cz

## Novoroční čtyřlístek

Tato turistická akce představuje – ve spolupráci OZP, KČT a Nadačního fondu Českého rozhlasu – nově založenou tradici několika desítek novoročních pochodů, rozprostřených po celém území ČR. Podporou uskutečňování čtyř novoročních dobrých skutků:

- Překonej svoji pohodlnost – jdi na Nový rok na výlet.
- Učiň něco pro své okolí – pozvi alespoň jednoho bližního ze svého okolí na výlet.
- Poznej, kde žiješ – projdi maličký kousek vlasti a poznej ho vlastními smysly.
- Přispěj potřebným – lidem s těžkým zrakovým nebo kombinovaným postižením napomáhá OZP svým klientům při řešení složitých životních situací.

kct@klubturistu.cz; www.klubturistu.cz;  
nadacni.fond@rozhlas.cz;  
www.svetlуска.centrum.cz

## 2. ročník – OZP CUP Boccia 2004

Partnerskou spoluprací s občanským sdružením Spastic Handicap (S.H.) se OZP již druhým rokem podílí na podpoře spasticky postižených sportovců – pojištěnců OZP a jejich účasti na masových sportovních akcích, příp. soutěžích výkonnostního nebo vrcholového sportu. OZP CUP Boccia 2004 je osvědčenou formou spolupráce OZP a S.H. při organizování celoročního seriálu soutěží v boccie (obdoba francouzské lidové hry pétanque), která je sportem paralympijským.

Věříme, že dobré výsledky spolupráce OZP s partnery ve sportu, tělesné výchově a turistice, rozsáhlá nabídka aktivit i jednotlivých akcí zařazených do projektu Sportujte s OZP budou také v roce 2004 motivovat stále větší počet klientů OZP k účasti na aktivním pohybu charakterizované heslem: POHYB JE ŽIVOT – SPORTUJTE S OZP.

PhDr. Lubomír Zemánek  
oddělení rozvoje a marketingu

## Přehled účasti na akcích Sportujte s OZP

Rok 2002			Rok 2003		
Počet akcí	Klienti OZP	Další účastníci	Počet akcí	Klienti OZP	Další účastníci
50	3 596	9 141	306	13 837	56 343

## CO NOVÉHO A ZAJÍMAVÉHO JSME PŘIPRAVILI NA ROK 2004

### 1. ročník soutěže – O nejlepšího orientačního běžce nebo chodce OZP

Soutěž se uskuteční ve spolupráci OZP a SOBSA (Sdružení organizátorů bankovních sportovních akcí) v obci Tři Studně u Nového Města na Moravě 19. 9. 2004 v rámci tradičního závodu v orientačním běhu nebo chůzi „Votická cesta“ jako závod veřejně přístupný, který je současně veřejným závodem Odborového svazu pracovníků peněžnictví a pojištnictví „Votická cesta 2004“.

sobsa@volny.cz; www.volny.cz/sobsa

## Zvýhodněný nákup v internetové lékárně pro pojištěnce OZP

V letošním roce OZP smluvně zajistila pro své pojištěnce možnost nakupovat dětskou výživu, zdravotnický materiál, potravinové doplňky, kosmetiku a mnoho dalšího s 3% slevou v nejrozsáhlejších českém internetovém obchodě specializovaném na výrobky potřebné pro péči o zdraví.

V internetovém obchodě Lékárna.cz (<http://obchod.lekarna.cz>) lze nakupovat podobně jako u pultu označeném "volný prodej" v kterékoli lékárně. Díky své virtuální podobě může mít tento obchod neobvyklý rozsah sortimentu – v současnosti nabízí na 7500 položek od 800 výrobců, přehledně rozdělených do jednotlivých sekcí. Je zde také možné diskrétně získat výrobky, jejichž osobní nákup by byl zákazníkovi z jakýchkoli důvodů nepříjemný.



Internetový obchod nemusí platit za nájem prodejních prostor, může si tedy dovolit, aby jeho ceny byly nižší, než je běžné. Nákup je jednoduchý, v podstatě se zboží jen přidává do elektronického košíku. Samozřejmě se jednotlivé položky dají také z košíku odebírat. Jakmile je se svým výběrem zákazník spokojen, volbu potvrdí. Zboží je expedováno nejpozdě-

ji do 24 hodin. Pokud cena nákupu převyšuje 900 Kč, je poštovné a balné zdarma. Platí se buď hotově při dodání nebo převodem z účtu. V případě převodu z účtu je zboží zasláno až po uhrazení příslušné částky.

Každý prodávaný výrobek je na serveru zřetelně označen cenou a všemi potřebnými údaji. Když zákazník potřebuje ještě doplňující informace, může se e-mailem obrátit přímo na lékárníka. Pokud zásilka zákazníkovi nevyhovuje, lze ji do 14 dnů vrátit bez udání důvodu.

Pokud klienti OZP chtějí využít svého práva na 3% slevu, před potvrzením volby zadají svůj kód do okénka "Vložte kód slevy:". Výsledná cena se pak automaticky přepočte.

**Slevový kód zní: OZP**

Ing. Jaroslav Procházka  
oddělení rozvoje a marketingu

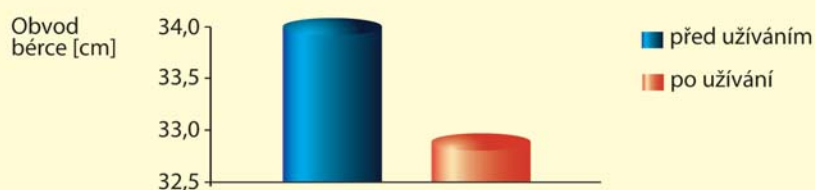
## Varixinal® - výsledky klinického sledování

**Klinické sledování potvrdilo vysokou účinnost přípravku Varixinal®.**

Od března roku 2003 po dobu 3 měsíců byly klinicky sledovány účinky přípravku Varixinal® ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady na dermatovenerologické klinice pod vedením prof. MUDr. Petra Arenbergera, DrSc.

Ze subjektivních parametrů byly sledovány: bolestivost, křeče, otoky a pocit těžkých nohou, užívána byla stupnice o 10 stupních. Před nasazením tablet Varixinal® i po jeho ukončení byl měřen obvod bérce dolních končetin.

Podávání tablet Varixinal® vedlo u pacientů ke značnému snížení obvodu bérce dolní končetiny.



Tablety Varixinal® měly zvláště výrazný účinek u pacientů zařazených do skupiny s vážnějšími subjektivními obtížemi na počátku klinického sledování.



Došlo ke zlepšení sledovaného parametru

Stav sledovaného parametru se nezměnil

### Závěr:

Přípravek Varixinal® byl účinnou terapií pro pacienty trpící křečovými žilami a dalšími příznaky chronické žilní nedostatečnosti. Pacienti snášeli podávání tablet Varixinal® velmi dobře a po celou dobu sledování neuváděli žádné nežádoucí účinky.

# Varixinal®



## Skutečná úleva pro Vaše nohy!

**Sedíte či stojíte dlouhou dobu během dne?**

**Cítíte bolest, mravenčení, otoky či slabost nohou?**

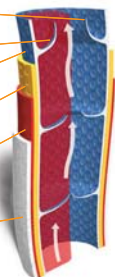
**Trápí Vás nadváha?**

**Chystáte se na dlouhou cestu?**



## Co se děje s našimi žilami?

Lumen  
- průsvit cévy  
Chlopeň  
Endotel  
Intima  
Medie  
Adventicie  
Pojivová tkáň



Základem zdravého žilního systému je dobrá funkce chlopní ve stěnách žil. Ty umožňují, aby odkysličená krev odtékala směrem vzhůru, například z dolních končetin směrem k srdci, a naopak brání průchodu krve zpět ve směru gravitace.



Chlopně však s přibývajícím věkem ztrácejí svou pružnost, otvory mezi chlopněmi se rozšiřují, následkem je postupná stagnace krve v žilách. Tím vzniká tlak na cévní stěny, dochází k jejich rozšiřování. Tak začíná bludný kruh degenerativních změn.



Oslabená méněcenná stěna žíly se pod vlivem tlaku krve snadněji vydouvá. Žíla se stáčí a kapsevitě rozšiřuje, pod kůží se začínají objevovat útvary, kterým říkáme varixy neboli křečové žíly.

Varixinal® je moderní, ryze přírodní preparát. Klinické sledování uskutečněné v ČR prokázalo, že při pravidelném užívání tablet Varixinal® se u pacientů výrazně snížily pocity těžkých a unavených nohou, křeče, bolesti i otoky nohou. Dopřejte svým nohám skutečnou úlevu i Vy!

Vědecky ověřené účinné látky v přípravku Varixinal® (koňský kaštan, listnatec bodlinatý, gotu kola, borůvky, hesperidin a vitamin C):

- významně posilují a stabilizují žilní stěny
- vracejí žilám jejich funkčnost a průchodnost
- vyhrávají v boji s pocitem těžkých nohou
- výrazně zmenšují otoky a zmírňují bolestivost dolních končetin
- význačně působí při hemoroidech

**Mimořádná akce:**

**Varixinal® 90 tablet  
+kompresivní podkolenky  
AVICENUM 70  
zdarma**



K dostání v lékárnách  
nebo na bezplatné  
infolince:

**800 141 141**

Akce trvá do vyprodání zásob.



www.walmark.cz



# Zdravotní péče po vstupu do EU

Vážení pojištěnci, dnem, kdy se Česká republika stala členským státem Evropské unie, se výrazně změnila práva a povinnosti českých občanů, kteří budou nuceni během svého pobytu v zahraničí v členských a smluvních státech EU vyhledat pomoc lékaře. Tímto článkem Vám chceme poskytnout alespoň základní praktické informace o tom, jakým způsobem Vám bude během pobytu v zahraničí po 1. červnu 2004 poskytována zdravotní péče hrazená z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Způsob poskytování zdravotní péče se v různých zemích může lišit zejména ve výši spoluúčasti pacienta a v administrativních náležitostech. Proto doporučujeme seznámit se nejlépe na internetových stránkách [www.cmu.cz](http://www.cmu.cz) s podmínkami, které jsou uplatňovány v zemi předpokládaného pobytu.

## Legislativa a země, na které se vztahuje

Dnem 1. května 2004 se Česká republika stala členským státem Evropské unie. Od tohoto data jsou pro ČR a její občany závazná Nařízení Rady EHS 1408/71 a 574/72 o koordinaci systémů sociálního zabezpečení, která mj. upravují i poskytování zdravotní péče občanům jednotlivých členských států EU. Tato Nařízení mají přednost před zákonem. Kromě členských států EU Nařízení provádějí i nečlenské státy Švýcarsko\*, Norsko, Island

a Lichtenštejnsko. Další státy, ve kterých mají čeští občané nárok na zdravotní péči ze svého českého pojištění na základě Mezinárodních smluv o sociálním zabezpečení, jsou Chorvatsko, Srbsko a Černá Hora.

\* Nárok českých pojištěnců na zdravotní péči se zatím na Švýcarsko nevztahuje.

## Nejdůležitější všeobecně platné zásady

V rámci EU platí pravidlo, že je každý pojištěn v zákonném systému pouze jednoho státu. Pokud budete bydlet v jednom státě a ve druhém pracovat, měli byste být pojištěni zpravidla ve státě, ve kterém pracujete. Pokud pracujete ve dvou či více státech zároveň a v jednom z těchto států bydlíte, jste pojištěn ve státě bydliště. Pokud jste pracovníkem vyslaným do jiného členského státu, zůstáváte pojištěn v ČR.

Ve státech uvedených v odstavci „Legislativa a země, na které se vztahuje“ máte nárok na nutnou zdravotní péči ve stejném rozsahu jako místní pojištění občané. To v praxi znamená, že Vám nebude poskytnuta bezplatná zdravotní péče způsobem, na jaký jste zvyklí v ČR, ale že zde existují některá omezení – např. budete muset zaplatit stejnou spoluúčast jako místní pojištěnci.

Stejně tak platí, že zdravotní péči musíte čerpat ve zdravotnických zařízeních, která jsou financována z veřejných zdrojů. Pokud využijete soukromá zařízení, která nemají smluvní vztah s místní zdravotní pojišťovnou, což ve státech EU není výjimka, budete si muset zaplatit celou péči sami bez nároku na refundaci. Pro uplatnění nároku je vždy nutné se u lékaře v zahraničí prokázat formulářem vystaveným OZP před vycestováním do daného státu.

Pokud se Vám během Vašeho přechodného pobytu v zahraničí nepodaří dodržet všechny administrativní postupy nebo z jiného důvodu jste museli za ošetření zaplatit v hotovosti, máte po návratu do ČR nárok na vrácení části vynaložených nákladů – ale pozor, pouze do výše pojistného krytí platného ve státě, kde péče byla poskytnuta smluvním lékařem a teprve po uznání Vašich nároků ze strany OZP, která tyto nároky přezkoumává na základě potvrzení příslušné zdravotní pojišťovny v místě poskytnutého ošetření. Náklady na spoluúčast Vám nebudou refundovány.

## Vaše nároky na zdravotní péči v zahraničí

Obecně platí, že nárok na zdravotní péči a administrativa s tím spojená se liší rozsahem a v závislosti na tom, z jakého důvodu v jiném státě bydlíte, či pobýváte. Jedná se v zásadě o následující skupiny osob: čeští turisté, vyslaní pracovníci, čeští studenti, přeshraniční pracovníci (pendleři), pracovníci bydlící v jiném členském státě, čeští důchodci bydlící v jiném státě, nezaopatření rodinní příslušníci českého pracovníka bydlící v jiném státě, čeští pracovníci v mezinárodní dopravě, žadatelé o český důchod bydlící v jiném státě, uchazeči o zaměstnání, žadatelé o vyžádanou péči.

## Pro turisty

Z praktických důvodů považujeme za vhodné uvést podrobnější informace pro ty z Vás, kteří cestujete jako turisté, tedy skupinu osob, která do zahraničí vyjíždí nejčastěji. **V tomto případě máte v zahraničí nárok na nutnou zdravotní péči, kterou se rozumí péče v případě ohrožení života nebo zdraví a která nesnese odkladu na dobu po návratu do ČR. Převoz zpět na území ČR není součástí tohoto nároku.**

## Před odjezdem

Na kontaktním místě OZP je nutné si vyzvednout formulář typu E - Potvrzení dočasně nahrazující Průkaz evropského zdravotního pojištění, pro cesty do Chorvatska formulář CZ/HR 111, pro cesty do Srbska a Černé Hory formulář CZ/YU 111, po zavedení Evropského průkazu zdravotního pojištění pak tento průkaz.

## Před návštěvou zdravotnického zařízení/lékaře v zahraničí

V některých zemích je nutné předem vyhledat místní zdravotní pojišťovnu (např. v Německu a Rakousku nemocenskou pokladnu Krankenkasse, v Itálii Unita Sanitaria Locale). V pobočce této zdravotní pojišťovny předložíte příslušný formulář a obdržíte poukaz na ošetření. Přitom je nutné počítat nejen s pracovní dobou těchto zařízení, ale rovněž

s časem a náklady, které Vás to bude stát. Současně je třeba získat informace o síti smluvních lékařů této pojišťovny.

### U lékaře

Prakticky ve všech zemích EU se pacient i u smluvních lékařů podílí na úhradě poskytnuté péče formou spoluúčasti, která se platí v případě lékařského ošetření, léků i nemocniční péče. Její výše je v jednotlivých zemích různá. Například v Německu se za léky připlácí 4 – 5 EUR, za den hospitalizace dospělí 9 EUR. V některých státech může spoluúčast činit až 100 % ceny ošetření.

V některých případech po Vás může lékař vyžadovat hotovostní platbu. Jde zejména o ambulantní ošetření nebo pokud nebudete mít příslušný formulář. Ve Francii, Lucembursku a Belgii budete muset za ambulantní ošetření vždy zaplatit v hotovosti. Nesmluvní lékaři budou požadovat vždy plnou úhradu za ošetření.

### Po návratu do ČR

Pokud jste z jakéhokoli důvodu museli v zahraničí zaplatit zdravotní péči v hotovosti, uschovejte si originály dokladů, které společ-

ně s lékařskou zprávou přeloženou do českého jazyka předložte na kontaktním místě OZP s žádostí o refundaci.

V této souvislosti je třeba upozornit, že kterákoli evropská zdravotní pojišťovna, a tudíž i OZP, má právo posoudit oprávněnost Vašich nároků a výši uplatněných nákladů. V kladném případě Vám budou proplaceny náklady do výše, kterou by uhradila příslušná zahraniční zdravotní pojišťovna místnímu pojištěnci, přičemž je nutné počítat s relativně dlouhou dobou vyřízení (ze současných zkušeností 6 - 9 měsíců). Náklady na převoz zpět do ČR (týká se i převozu tělesných ostatků v případě úmrtí) je nutné vždy hradit z vlastních prostředků.

**OZP proto doporučuje svým pojištěncům, kteří se chtějí vyhnout nutnosti absolvovat předepsané administrativní postupy, placení nákladů na spoluúčast či převoz do ČR a následnému čekání na refundaci výdajů, které v hotovosti v zahraničí museli uhradit, aby si sjednali za zvýhodněných podmínek cestovní pojištění např. prostřednictvím své dceřiné společnosti Vitalitas pojišťovny, a.s. Toto pojištění je možné sjednat na pracovištích OZP nebo on line na [www.vitalitas.cz](http://www.vitalitas.cz)**

### Potřebné formuláře a Evropský průkaz zdravotního pojištění

OZP je připravena svým pojištěncům cestujícím do zahraničí, kteří chtějí této možnosti využít, vydávat příslušné potřebné formuláře. Postupně od 2. pololetí 2004 bude OZP pro nové pojištěnce vystavovat upravenou průkazku pojištěnce sloužící jako Evropský průkaz zdravotního pojištění (European Health Insurance Card – EHIC). Tento průkaz slouží jako doklad, že jeho držitel je pojištěn u OZP a má nárok na poskytnutí lékařsky nezbytné zdravotní péče s přihlédnutím k povaze dávek (nemoci) a předpokládané době pobytu na území jiného státu.

V případě vydávání nového průkazu (např. při ztrátě průkazky nebo změně údajů) je třeba počítat s určitou dobou nutnou k jeho výrobě a zaslání (min. 1 měsíc). Platnost dosud vydaných průkazů a jejich používání na území ČR se nemění.

Ing. Jaroslav Procházka  
oddělení rozvoje a marketingu

# APHRODITE

RAJECKÉ TEPLICE

SLOVAKIA

KÚPELE • THERMAL SPA

[www.spa.sk](http://www.spa.sk)

**Kúpele Aphrodite** v Rajeckých Tepliciach patria k najpríťažlivejším slovenským kúpeľom. Ako hlavný balneoterapeutický prostriedok využívajú termálne pramene 38 °C teplej hydrouhličitanovo-vápenato-horečnatej liečivej vody bez ďalšej úpravy. Liečia sa tu zápalové, ako aj degeneratívne choroby pohybovej sústavy, neurologické ochorenia, úspešná je liečba stavov po úrazoch, operáciách kĺbov a chrbtice, nervových chorôb i chorôb z povolania.

Kúpeľné zariadenia sú vybavené najmodernejšími diagnostickými a terapeutickými prístrojmi a o zdravie klientov sa stará vysoko kvalifikovaný tím odborných lekárov a zdravotného personálu. Kúpeľný dom **Aphrodite** - hotelový, liečebný a relaxačný komplex, konkuruje aj najznámejším európskym kúpeľom.



# Úspěšná bilance OZP za rok 2003

*Vážení pojištěnci a obchodní partneři, po zpracování účetní závěrky za rok 2003 a jejím ověření auditorem můžeme konstatovat, že OZP v roce 2003 splnila všechny záměry stanovené ve Zdravotně pojistném plánu a je opět zdravotní pojišťovnou s nejvyšší dynamikou růstu.*

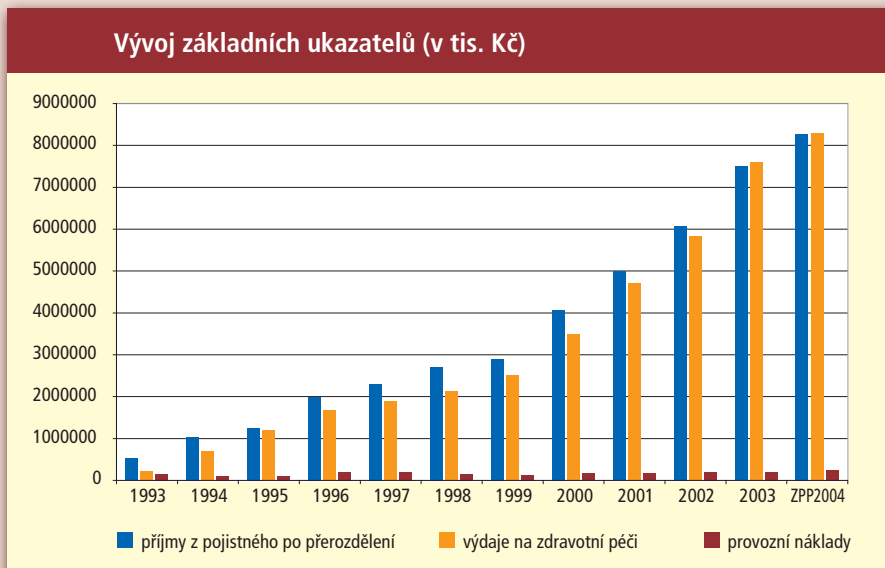
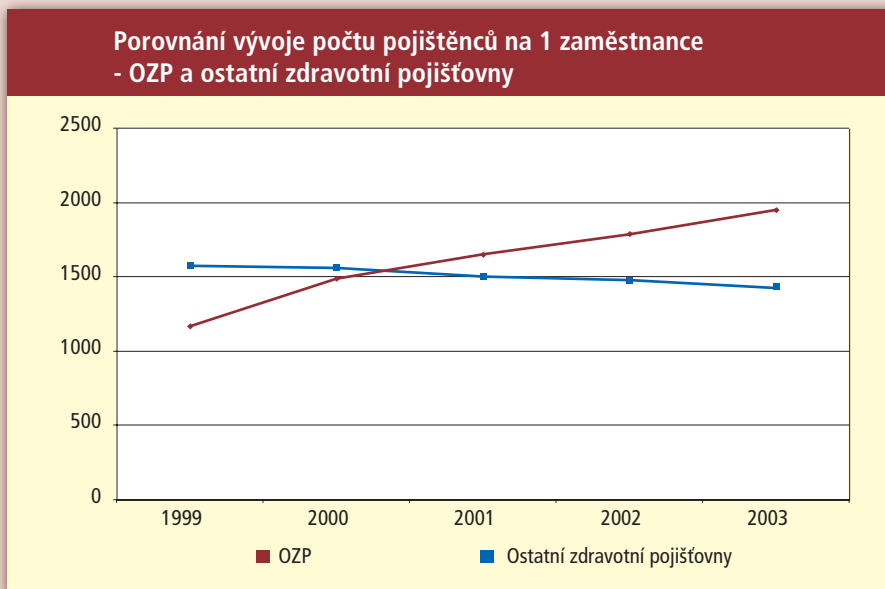
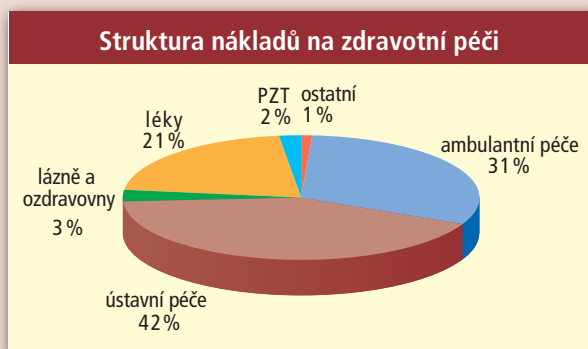
Stabilita a spolehlivost je jedním z nejvýznamnějších faktorů pro hodnocení zdravotní pojišťovny jak ze strany klientů, tak i ze strany lékařů. OZP je při tomto hodnocení dlouhodobě úspěšná.

Vyrovnané hospodaření OZP dává všem zdravotnickým zařízením záruku úhrad zdravotní péče ve smluvně dohodnutých termínech a plné výši tak, jak vyplývá ze zákonných předpisů a smluvních ujednání.

Sít našich smluvních zdravotnických zařízení pokrývá celé území ČR. Více než 80 % z nich jsou naši osvědčení partneři, s nimiž spolupracuje OZP více než 10 let a našimi smluvními partnery jsou

i všechna zdravotnická zařízení, poskytující specializovanou zdravotní péči.

OZP se již v minulém roce intenzivně při-



pravovala na vstup ČR do Evropské unie, a to jednak zaváděním aplikace evropského práva do pravidel hospodaření, vnitřní organizační přípravou a vytvářením nezbytných finančních rezerv. Jedná se o nesmírně citlivou problematiku, neboť zdravotní péče v zemích s rozvinutou ekonomikou je výrazně nákladnější než v ČR.

Jistotu našich klientů při cestách do zahraničí posiluje také možnost uzavřít pojištění léčebných výloh nad rámec hrazený z veřejného zdravotního pojištění u naší dceřiné společnosti Vitalitas pojišťovna, a.s.

Další významnou oblastí péče OZP o své klienty jsou ozdravné pobyty dětí, zdravotní programy OZP, program Sportujte s OZP, Klub zdraví OZP a další. Uvedené aktivity jsou financovány v rámci rozšířené péče z Fondu prevence. V roce 2003 OZP vynaložila na financování těchto aktivit 94 750 tis. Kč.

Při rozšiřování nabídky aktivit svým klientům OZP zároveň trvale zvyšuje produktivitu práce. Zatímco v roce 1994 připadalo v průměru na jednoho zaměstnance 594 klientů, v roce 2004 je to již 1990 klientů, tj. více než trojnásobný nárůst počtu klientů na jednoho našeho zaměstnance. V tomto hodnocení je OZP na prvním místě v rámci zdravotních pojišťoven působících na území ČR.

Z uvedené vyplývá, že kapitálově silná a dynamicky se rozvíjející OZP, v současné době již druhá největší zaměstnavatelka zdravotní pojišťovny, zajistí všem svým stávajícím i budoucím klientům spolehlivou zdravotní péči a navíc ještě širokou nabídku dalších aktivit.

Ing. Petr Košťál  
ekonomický odbor



# Změny v platbách zdravotního pojištění od 1. ledna roku 2004

*Od počátku roku 2004 došlo k řadě podstatných změn v platbách zdravotního pojištění. Proto jsme pro Vás připravili následující souhrnnou informaci.*

## Změna vyměřovacího základu státu

Nařízením vlády č. 230/2003 Sb., ze dne 23. června 2003 byl s platností od 1. ledna 2004 zvýšen vyměřovací základ u osoby, za kterou je plátcem pojistného na všeobecné zdravotní pojištění stát (důchodci, studenti, osoby pobírající rodičovský příspěvek a další), na částku **3 520 Kč**. Stát tak bude od platby provedené 20. ledna 2004 platit za takové osoby měsíčně pojistné ve výši **476 Kč**.

- **Osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ)**, za které je také plátcem pojistného stát, mohou požádat zdravotní pojišťovnu o snížení zálohy s provedením odpočtu dle výše uvedené sazby. Bez projednání se zdravotní pojišťovnou však samy nemohou snížení zálohy provést.
- **Osoby bez zdanitelných příjmů (OBZP)**, tj. osoby s trvalým pobytem na území ČR, za které není po celý kalendářní měsíc plátcem pojistného ani zaměstnavatel ani stát, ani ony samy z důvodu výkonu samostatné výdělečné činnosti, jsou povinny od platby pojistného za měsíc leden 2004 hradit pojistné ve výši **905 Kč** měsíčně.
- **Zaměstnavatelé** tedy budou, od platby pojistného na zdravotní pojištění za měsíc leden 2004 u zaměstnanců, za které je plátcem pojistného stát, provádět odpočty ve výši **3 520 Kč**.

## Změna vyměřovacího základu pro platbu pojistného u osob samostatně výdělečně činných (dále jen „OSVČ“)

Vydáním zákona č. 455/2003 Sb., kterým je novelizován zákon č. 592/1992 Sb., o pojistném na všeobecné zdravotní pojištění, dochází s účinností od 1. ledna 2004 ke stanovení nového minimálního vyměřovacího základu OSVČ pro rok 2004 ve výši **7 929 Kč** (vychází z výše průměrné mzdy za rok 2002, tj. 15 857 Kč). Z toho minimální měsíční pojist-

né OSVČ představuje **1 071 Kč**. Od měsíce podání přehledu za rok 2003 (v roce 2004) budou OSVČ platit zálohy ve výši vypočtené ze **40 %** příjmů po odpočtu výdajů, dosažených v roce 2003.

Dle výše citovaného zákona jsou OSVČ, kterým byla z vyúčtování roku 2002 stanovena **záloha pro rok 2003 ve výši od 837 Kč do 1 070 Kč**, povinny od 1. 1. 2004 do podání přehledu o příjmech a výdajích ze samostatné výdělečné činnosti za rok 2003 platit zálohu ve výši **1 071 Kč**. Od měsíce, ve kterém podají přehled za rok 2003 (v roce 2004), budou platit zálohy, vypočtené ze **40 %** příjmů po odpočtu výdajů, dosažených v roce 2003.

OSVČ, které **zahajují samostatnou výdělečnou činnost v roce 2004** a tato činnost je pro ně hlavním zdrojem příjmů, jsou povinny od platby zálohy za měsíc leden 2004 (posledním dnem splatnosti je 9. únor 2004), platit zálohy ve výši **1 071 Kč**.

OSVČ, kterým byla z vyúčtování roku 2002 vyměřena **záloha pro rok 2003 ve výši 1 071 Kč** a vyšší, budou tuto zálohu platit až do měsíce podání přehledu za rok 2003, nejpozději však do 31. 3. 2004. Od měsíce podání přehledu, nejpozději od dubna 2004, budou platit zálohu ve výši, vypočtené z nového vyměřovacího základu, tj. již ze **40 %** příjmů po odpočtu výdajů, dosažených v roce 2003.

## Změna minimální mzdy

Nařízením vlády ČR ze dne 10. prosince 2003 byla s platností od 1. ledna roku 2004 zvýšena minimální mzda na **6 700 Kč**. U plátců pojistného – zaměstnavatelů se ve vztahu ke zdravotnímu pojištění zvýšení minimální mzdy projeví:

- při provádění doplatků do minima u těch zaměstnanců, u nichž je příjem započítatelný do vyměřovacího základu zdravotního pojištění nižší než minimální mzda, a přitom se nejedná o zaměstnance, u kterých minimální vyměřovací základ není stanoven,
- při odvodu pojistného za období pracovního volna bez náhrady příjmů, nejedná-li se o zaměstnance, u nichž se za tuto dobu pojistné neodvádí,

- při odvodu pojistného za období neomluvené absence.

Ve všech těchto případech musí zaměstnavatel, poprvé při zúčtování příjmů za měsíc leden 2004, počítat již s výší minimální mzdy **6 700 Kč**. Měsíční pojistné vypočtené z takového minimálního vyměřovacího základu představuje částku **905 Kč**.

Ing. Pavel Jelínek  
odbor kontroly plateb pojistného

## Číslo účtu OZP pro platby pojistného

**Předčíslí: 10006**  
**Číslo účtu: 18432071**  
**Kód banky: 0100**  
**10006-18432071/0100**

## Pokud je plátcem OSVČ nebo OBZP, uvádí:

- jako **variabilní symbol platby své rodné číslo**
- jako **konstantní symbol platby**
  - při bezhotovostní platbě 0858
  - při platbě složenkou 0859

Pro rok 2004 platí minimální zálohy na:

– pojistné OSVČ 1071 Kč  
– pojistné OBZP 905 Kč

## Pokud je plátcem zaměstnavatel, uvádí:

- jako **variabilní symbol platby své IČ**, doplněné **zprava** na celkový počet **10** míst; buď dvouciferným číslem, označujícím vnitřní organizační členění, pokud je má s OZP speciálně sjednáno, nebo dvěma nulami, v ostatních případech
- jako **konstantní symbol platby**
  - při bezhotovostní platbě 3558
  - při platbě složenkou 3559

# Obezita trápí nás

*Každý z nás bude dozajista znát postavu, o které se traduje, že sni na posezení celou kachnu a deset bramborových knedlíků (zelí a pivo, aby kachna plavala, se nepočítá). Taková postava bývá vpravdě nepřehlédnutelná. Každoročně se pořádají oblíbená klání v pojídání švestkových knedlíků a kupodivu o účastníky soutěže není nikdy nouze. Obvykle jsou tito „závodníci“ členy tzv. XXXL klubů, z lékařského hlediska však většinou při své váze 100 kg a více trpí obezitou neboli otylostí.*

## Co to vlastně je obezita?

Obezita neboli otylost je nemoc, při které se nahromadí nadměrné množství tukové tkáně v těle. Tuková tkáň se skládá z jednotlivých tukových buněk, které v sobě hromadí přibývající tuk, takže buňka stále roste a zvětšuje se. Když dosáhne maxima, jednoduše se rozdělí a vznikne tak nová buňka se stejnými schopnostmi.

Takhle snadno začne člověk přibývat na váze, když přijímá v potravinách víc kalorií, než je jeho organizmus schopen spotřebovat. Jednoduše se přejídáme, nebrzdíme svou chuť k jídlu (připomeňme, že obžerství je jedním z desatera hříchů) nebo dokonce úmyslně překrmujeme i své děti (...jez, ať vyrosteš!), rekonvalescenty (...ať zesílíš), nastávající nebo kojící matky (...musíš jíst za dva!).

Jindy jídlom zaháníme stres (...sladké je dobré na nervy). Spoustu zlovykům si přinášíme z rodiny (...po dobrém obědku je dobré si lehnout a v klidu vytrávit).

## POZOR! Hrozí zvýšený výskyt epidemie lenosti!

Raději jedeme autem nebo autobusem, než bychom se „vlekli“ kilometr pěšky. Většina z nás sedí celý den u počítače, aby si po práci přesedli do auta, odvezli se domů, a po večeri se opět pohodlně rozvalili u televize.

Prohlášení typu „Sport je jen pro mladé bláznky“ a „Sportem k trvalé invaliditě“ slycháváme často. Pomalu zjišťujeme, že výstup do I. patra se rovná výstupu na Himaláje a že vůbec nemůžeme popadnout dech. To už ovšem sami pocítujeme, že nás po jídle „pálí záha“, že máme potíže se zavazováním tkaniček u bot a oblečení je nám jaksi těsné. Ručička na váze neúprosně míří k magické 100.

Obézním se člověk stává teprve ve chvíli, kdy jeho tělesná váha přesáhne zhruba o 20 % jeho váhu ideální.

## A jaká je vlastně ideální váha?

Svou ideální váhu si můžete sami vypočítat stanovením tzv. BMI (body mass indexu), tedy indexu tělesné hmotnosti podle jednoduchého vzorečku.

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (v kg)} : \text{výškou (v m)}^2$$

Např.: Pokud vážíte 80 kg

a měříte 160 cm (= 1,6 m),

$$\text{BMI} = 80 : 1,6^2 = 80 : 2,56 = 31,25$$

Trpíte tedy obezitou, jak dokládá níže uvedená tabulka.

BMI = nižší než 18,5	Podváha
BMI = 18,5 – 25	Normální váha
BMI = 25 – 30	Nadváha
BMI = 30 – 35	Obezita I. stupně
BMI = 35 – 40	Obezita II. stupně
BMI = vyšší než 40	Obezita III. stupně

## Typy obezity podle rozložení tuku v těle

Pokud se tuková tkáň nahromadí převážně v dolní polovině těla, na bocích, stehnech a hýždích, jedná se o ženský typ obezity (obezita gynoidní). Silueta těla připomíná tvar hrušky. Pro mužský (androidní) typ obezity je charakteristická akumulace tuku v horní části těla, zejména v oblasti břicha a hrudníku. Tvar těla opticky připomíná jablko. Tento mužský typ obezity s sebou přináší větší zdravotní rizika (chorob srdce, nemoci cévních, vysokého krevního tlaku a cukrovky).

Podle obvodu v pase si sami můžete obvyčejným krejčovským metrem změřit a stanovit míru rizika možných zdravotních komplikací.

Obvod pasu	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Ženy	nad 80 cm	nad 88 cm
Muži	nad 94 cm	nad 102 cm

## Jak tedy nadměrnou váhu úspěšně snížit?

Jde především o to, aby se organizmus zbavil tukové tkáně, nikoliv svalové, proto se doporučují pravidelné pohybové aktivity a zároveň změna stravovacích návyků. Existuje několik zásad pro dlouhodobou úspěšnost v léčbě obezity:

- Aby byl úbytek váhy trvalý, hmotnost by se měla snižovat pomalu a postupně, každý kilogram dolů znamená další krok ke zdraví.

- Velmi důležitá je trvalá změna dosavadních stravovacích zvyklostí, vyhněte se dočasným „zaručeným“ dietám, ať již holywoodským nebo tukožroutským, které ve valné většině vedou k tzv. „jo – jo“ efektu, což znamená, že po ukončení redukční diety dochází rychle k návratu na původní váhu a často se ještě přibere víc.
- Nepijte alkoholické nápoje (destiláty, likéry ani pivo)! Alkohol podporuje ukládání tuku a snižuje vůli dodržet stravovací předsevzetí.
- Nejdůležitější změnou ve stravování je omezení tuků, především živočišných (vepřového masa, uzenin, smažených jídel), omezení nebo úplné vynechání řepného cukru (sladkostí, čokolády, šlehačky, sušenek, dortů, koblíh, bonbonů atd.).
- Zařaďte do svého programu pohyb, chůzi, běh nebo tanec, prostě jakékoliv cvičení (kalanetiku, strečink, aerobik, nejlépe 3x týdně hodinu nebo vícekrát alespoň 30 minut), jízdu na kole nebo rotopedu, plavání apod. Každý pravidelný pohyb nejen že spaluje nadměrné kalorie, ale také postupně zlepšuje kondici Vašeho srdce a plic.

## Které potraviny se doporučují při snižování váhy?

- Denně si dopřejte dostatek čerstvé zeleniny (syrové, dušené, nebo ve formě salátů), namísto moučnicku jezte ovoce, bílé pečivo nahradte celozrnným chlebem a pečivem, tučné maso libovým, drůbežím či rybím, z mléčných výrobků si vyberte ty nízkotučné (jogurty, sýry, tvarohy, pomazánky), jako přílohu zařaďte luštěniny, rýži natural, dejte přednost bramborám dušeným, vařeným nebo pečeným před smaženými hranolky.
- Dodržujte pitný režim, denně pijte nejméně 2 l tekutin včetně polévky (vody, minerálky s nízkým obsahem solí, neslazené bylinkové a ovocné čaje, zeleninové šťávy, opatrně s mošty a džusy – bývají hodně kalorické!).
- Méně solte, pokud máte vysoký krevní tlak, neměla by denní spotřeba soli činit více než 2,5 – 3 g soli denně.

## Žijte zdravě

Zbavte se nadváhy a zároveň i rizika vysokého tlaku, vysokých hladin cholesterolu v krvi, hrozby infarktu myokardu a dalších nemocí, způsobených obezitou. Žijte zdravě! Dopřejte svému tělu vše, co potřebuje. Ne však více. V některých případech méně přece znamená více!

Mgr. Radka Austerlitzová  
zdravotní odbor



Váš přítel na cestách!

## Vitalitas. Jistota pro Vaše zdraví.

Fügnerovo nám. 2, 120 00 Praha 2  
tel.: 261 105 390  
www.vitalitas.cz  
info.cesty@vitalitas.cz

**Exkluzivně ve spolupráci s OZP zajišťujeme pro její klienty pojištění léčebných výloh v zahraničí:**

- celoroční pro děti a mládež ZDARMA
- výrazné slevy ostatním pojištěncům při jedné cestě
- pojištění uzavřete v pobočkách OZP



OZP Praha  
Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4  
tel.: 261 105 555  
www.ozp.cz ozp@ozp.cz

SOUTĚŽ SOUTĚŽ SOUTĚŽ SOUTĚŽ SOUTĚŽ

Vitalitas  
pojišťovna, a.s.  
ve spolupráci s OZP  
pro Vás opět připravila  
**letní soutěž.**  
Je určena všem  
pojištěncům OZP  
ve věku do 15 let.

## Chcete si již v létě zajistit báječnou zimní dovolenou?

### CO MŮŽETE VYHRÁT?

- týdenní zimní dovolenou ve Vysokých Tatrách ve Vámi vybraném termínu pro celou Vaši rodinu

### PRAVIDLA NAŠÍ SOUTĚŽE:

- v místě svého pobytu v zahraničí vyfotografujte nebo namalujte to, co Vás nejvíce zaujalo nebo napište či nakreslete příběh, který jste prožili
- zašlete na adresu: Vitalitas pojišťovna, a.s., Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4
  - do 30. září 2004

Porota složená ze zástupců OZP a Vitalitas pojišťovny pak vybere a odmění dva účastníky soutěže.

# Počítačové viry se zdravotnictvím nevyhýbají

*Mám pro Vás jednu dobrou a jednu špatnou zprávu. Ta dobrá je, že počítačové viry nejsou přenosné na člověka. Ta špatná, že téměř všechny ostatní zprávy o virech jsou špatné. Počítačové viry nelze rozhodně brát na lehkou váhu, v lepším případě Vám budou pouze otravovat život, v horším Vám zničí práci.*

## Co to vlastně je počítačový virus?

Je to program, který Vám bez Vašeho vědomí, ale pomocí Vaší spolupráce pronikne do PC a mnohdy má schopnost sám sebe rozmnožovat – zde je ona paralela s biologickým virem. Vzhledem k tomu, že známých typů virů existuje několik desítek tisíc, je velmi pravděpodobné, že už jste se s některým setkali. Pokud ne, bezpochyby Vás to čeká.

## Váš počítačový virus... seznamte se, prosím!

Viry se odborně dělí do několika skupin, podle způsobu jakým se šíří a podle způsobu napadání.

**Viry** – napadají spustitelné soubory (např. přípona exe), při spuštění takového infikovaného souboru se vir zmnoží a snaží se napadnout další spustitelné soubory na PC.

**Trojský kůň** se neumí sám rozmnožovat. Je to spustitelný soubor, který obsahuje pouze program viru, ale tváří se, jako by obsahoval užitečný program (např. se maskuje za antivirus). Sem patří viry, které při spuštění odečítají stisknuté znaky na klávesnici, ukládají a následně odesílají na definovanou e-mailovou adresu. Při nejhorším lze takto odtajnit různá důležitá hesla. Další dokáží znehodnotit soubory na pevném disku či disk zformátovat. Další při spuštění zkopírují do PC virus, který se už sám umí množit. Jedni z nejpůsobivějších dokáží zpřístupnit Vaše PC světu (nebo spíše dotyčnému útočníku) a ten se Vám může volně pohybovat v počítači a dělat, co se mu zamane (pochopitelně musíte být připojeni k internetu).

**Červ** se šíří e-mailem jako spustitelná příloha. Je-li spuštěn, uloží se na PC, uchopí e-mailové adresy a začne na ně rozesílat svou kopii – nakažené e-maily. Tyto e-maily dorazí na své místo určení, nakazí další počítač a zase začnou rozesílat své kopie. V konečném dů-

sledku lavina, která zahltí internetovou síť, což hož jsme již byli v nedávné době svědky.

Šíření je umožněno, a vlastně přímo postaveno, na bezpečnostních nedostatcích systému (tzv. bezpečnostní díry).

Zvláštními případy jsou programy, které nejsou viry, ale přesto způsobují nepříjemnosti. Jedním z nich je program, který Vám při připojení k internetu pomocí modemu **přesměruje vytáčení z běžného čísla**, přes které se připojujete na číslo s vysokou tarifací (např. 60 Kč/min.). Důsledky jsou zřejmé. Může se to stát, aniž byste si změny všimli. Tento program nemusí být nutně určen k tomu, aby Vám

### E-mailová zpráva:

„Jsem albánský počítačový vir, ale s ohledem na slabé možnosti mě země Ti nemohu nic udělat. Prosím, smaž si nějaký soubor a přepošli mě dál.“

škodil. Může se například jednat o účtování přístupu na určité stránky.

Dalším je „virus“, který můžeme nazvat **manuální**. Jedná se o šíření poplašných zpráv e-mailem. Myslím, že tohle jste již všichni zažili. E-mail obsahuje dramatický popis nového viru, na který prý neexistuje antivir a způsobuje vždy velice drastické poškození a varování přichází z některého důvěryhodného zdroje. Po tomto adrenalinovém úvodu je zde upozornění, abyste okamžitě touto zprávou informovali své přátele a známé. Dostatečně vyplašený uživatel uchopí e-mail a mžikem jej rozpošle na většinu adres ve svém adresáři a ... je to. Síť se míhají poplašné e-maily v obrovském počtu a spojení se zpomaluje.

Ještě si vybavuji jeden případ, který byl svou jednoduchostí geniální. Zde uživatel dostal e-mailem zprávu (se stejnými atributy, jak popsáno výše) a současně upozornění, že pokud má na svém počítači v adresáři Windows soubor určitého jména, musí jej okamžitě smazat, neboť se jedná o vir. Důvěřivec v hrůze smazal a výsledek byl, že po restartu nespustil systém, neboť se jednalo o jakousi systémovou knihovnu.

Doufám, že jsem Vás dostatečně vyděsila, měla jsem to v úmyslu. A teď je na čase začít myslet konstruktivně.

## Co udělat, aby se mi ta havěť nedostala do PC?

Především je třeba dodržovat několik zásad:

### 1) Používat antivirové programy a co nejčastěji je aktualizovat!

Kvalitních antivirových systémů existuje celá řada a nejlépe se o nich dozvíte přes internetové stránky (částečný výčet je připojen na konci článku). Antivirové programy jednak prohlížejí při spuštění systémový prostor počítače a pak soubory na pevném disku. Jiná část těchto programů (residentní „štit“) se po spuštění usadí v paměti počítače a prověřuje všechny soubory, s nimiž se chystáte pracovat. Pravda z praxe je, že u pomalejších PC se práce ještě trochu zpomalí, ale vzhledem k možným důsledkům virové nákazy se to vyplatí. Také je dobré rozhlédnout se po nabídce bezpečnostních služeb souvisejících s připojením k internetu u Vašeho poskytovatele.

### 2) Chovat se zodpovědně při „krmení“ PC

(rozuměj daty a programy, sušenky bych nezkoušela :-). To znamená např. neinstalovat na PC slepě volně šířitelné programy z nedůvěryhodných zdrojů (myslím datové nedůvěryhodných, jinak věřím, že Váš kamarád Václav je skvělý člověk :-)

### 3) Opravovat nainstalovaný systémový software

(Windows) pomocí tzv. záplat, které zalepí bezpečnostní díry. Tyto záplaty, jsou k volnému stažení na adrese <http://windowupdate.microsoft.com> (zde nepropadejte panice, když se necháte, průvodce Vás docela dobře povede).

### 4) Jako ve všem lidském konání používat zdravý rozum

Co to znamená, je nasnadě. V případě možných infikovaných e-mailů, zvláště od neznámých odesílatelů, zvědavě neotvírat, ale bez milosti mazat. Věřte, že Vám životní štěstí neuteče, spíše naopak. V případě „poplašných e-mailů“ si ověřit tvrzení na některém ze serverů, který se zabývá antivirovou ochranou (opět viz seznam dále). Opravdu by tam o tom něco bylo. Nevěřte, že Váš známý má lepší informace.

Pokud se chcete o virech dozvědět od lidí, kteří o nich skutečně něco vědí a ještě o tom dovedou psát, vřele doporučuji server <http://www.viry.cz>

Pavla Pařízková  
odbor informatiky a registru

### Seznam adres některých poskytovatelů antivirových programů

avast! antivirus	<a href="http://www.avast.cz">www.avast.cz</a>
AVG	<a href="http://www.avg.cz">www.avg.cz</a>
F-Secure, McAfee	<a href="http://www.aec.cz">www.aec.cz</a>
NOD32	<a href="http://www.esetsoftware.cz">www.esetsoftware.cz</a>
Kaspersky	<a href="http://www.aec.cz">www.aec.cz</a>

Vážená paní, vážený pane,  
předkládáme Vám speciální nabídku určenou čtenářům BONUS INFO.  
Máte možnost získat zobrazené telefony za super ceny.  
Tuto výhodu Vám přináší AB - plus, max dealer společnosti Eurotel.

Sady obsahují:

- dotovaný mobilní telefon se smluvním závazkem 24 měsíců
- levný telefonní paušál Relax jen za 255,- Kč bez DPH měsíčně
- 30 minut volání a 30 sms zpráv měsíčně zdarma, mimo špičku již od 16 hodin
- hovory již od 2,70 bez DPH na Eurotel
- nevyužité volné minuty a sms se převádějí do dalšího měsíce

Inzerované sady získáte tak, že nám sdělíte svoji adresu telefonicky, případně emailem nebo vyplníte kupón a zašlete jej na naši adresu. Po ověření Vámi vyplněných dokumentů obdržíte telefon na dobírku + poštovné 70 Kč. Neplatíte již žádný další aktivizační poplatek.

**Akce platí do vyprodání zásob a podléhá aktuální cenové nabídce Eurotel.**

## INFOLINKY:

**383 323 361, 607 250 505,  
e-mail: info@maxdealer.cz**

Kontaktní místa:

**Beroun** - Hornohradební 96, **Č. Budějovice** - Hroznová 26,  
**Chrudim** - Široké schody 225, **Klatovy** - Kpt. Jaroše 48,  
**Písek** - Budějovická 103, **Plzeň** - Americká 1,  
**Prachatice** - Velké náměstí 39, **Praha** - Koněvova 141,  
**Strakonice** - Velké náměstí 153, **Sušice** - Nám. Svobody 168

## Speciální nabídka pro věrné zákazníky Eurotel, kteří mají paušální telefonní číslo déle než 21 měsíců

Nabízíme Vám vyměnit Váš starší mobilní telefon za telefon moderní a nový. Tato nabídka je skvělá v tom, že Vám zůstane Vaše telefonní číslo, zůstane Vám starý mobilní přístroj a k tomu získáte pouze nový telefon. Stejně tak Vám zůstane i Váš původní program volání, způsob placení, Benefit body a další výhody, které získáváte od společnosti Eurotel. Tato nabídka je podmíněna uzavřením a vyplněním smlouvy na 24 měsíců. Jako bonus za uzavření této smlouvy získáváte tzv. malou Go sadu, což je telefonní Go karta s přednabitým kreditem 50 Kč. Tuto sadu získáte jako bonus ZDARMA. Veškeré další informace získáte na kontaktních místech a infolinkách uvedených výše. Inzerované ceny platí do vyprodání zásob a podléhají aktuální cenové nabídce Eurotel. Zobrazené ceny jsou konečné včetně poplatku Mobil+.



### Siemens A60

barevný display

Doporučená prodejní cena ve značkových prodejnách Eurotel a u všech dealerů

**3 655,- Kč**

**Cena pro Vás:  
495,- Kč**



### Nokia 3510i

Doporučená prodejní cena ve značkových prodejnách Eurotel a u všech dealerů

**3 655,- Kč**

**Cena pro Vás:  
995,- Kč**



**Nokia 3410  
1,- Kč**

**Nokia 3510i  
995,- Kč**



**Nokia 3100  
1 495,- Kč**

**Samsung C100  
1,- Kč**

**Siemens A60  
1,- Kč**

Všechny uvedené ceny jsou včetně DPH.

Žádám o zaslání informací pro získání telefonu ve speciální akci pro BONUS INFO - OZP.

- Žádám telefon s novým číslem (viz. nabídka nahoře)
- Žádám nabídku pro věrné zákazníky (Mobil+, viz. nabídka dole)

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Vyplněný kupón zašlete na adresu:  
AB - plus TM s.r.o.  
Velké náměstí 153  
386 01 Strakonice.

# Domácí cvičení pro seniory

*Starší občané, jejichž pohybová nedostatečnost, finanční možnosti nebo programy činností různých tělovýchovných zařízení, fitcenter i občanských společenství neumožňují účastnit se potřebných tělocvičných aktivit, mohou uváděné alternativy nahradit vlastní aktivitou v podobě „domácí gymnastiky“. Nespornou výhodou je, že cvičení lze provádět kdykoli.*

K cvičení stačí svérázné náčiní: upevňovací guma zavazadel na střeše automobilu, tzv. expander o délce asi 90 cm. Vzhledem k tomu, že doba jedné lekce trvá kolem 10 minut, dá se opakovat 2x i vícekrát denně. Pohyby se mohou provádět v tempu pochodu i rychleji nebo zvolna, event. přerušovaně. Mají účinky posilovací až vytrvalostní, účinky na kloubní pohyblivost, a to podle počtu opakovaných pohybů, podle šíře úchopu expanderu a způsobu provádění (zvolna, rychle). Počet opakovaných pohybů se pohybuje od 5 přes 10, 15 atd., až do případného odmítnutí činnosti. Při opakování lekcí se dají zvyšovat počty akcí.

**Upozornění: všechna cvičení je potřeba provádět zcela přesně podle popisu.**

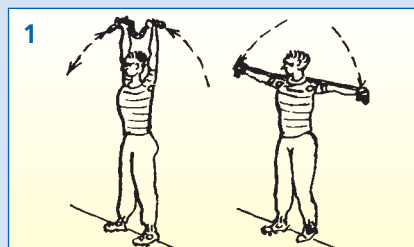
Cviky této lekce jsou zaměřeny na svaly paží, ramen i horní část trupu a zasahují buď výhradně klouby ramenní nebo loketní, v některých případech oba klouby najednou. V tom je nutná přesnost pohybů.

**Držení expanderu je možné hmatem plným (palec přiložen k prstu) nebo vidlitým (palec objímá expander).**

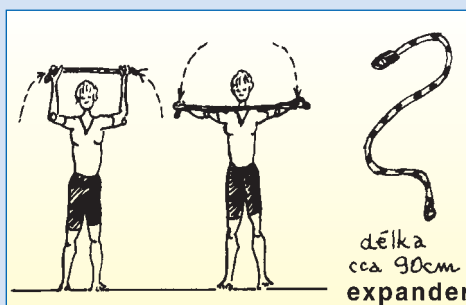
## Základní postavení

Základní postavení (dále zp.) je úzký stoj rozkročný a expander se drží na obou koncích. Cvičení se dá provádět i v sedu na židli.

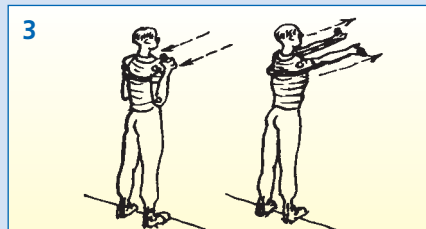
**Cvičení 1 – pohyb probíhá pouze v kloubech ramenních – plný hmat.** Zp., poloha expanderu nad hlavou rovně („vodorovně“) – ve vzpažení, upažením se expander dostane do polohy vzadu na ramenech rovně (za hlavou) – obě polohy se střídavě opakují.



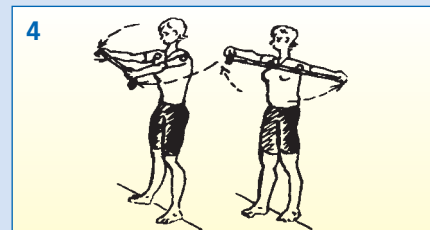
**Cvičení 2 – pohyb probíhá pouze v kloubech loketních – plný hmat.** Zp., expander nad hlavou rovně (v pokrčení upažmo, předloktí vzhůru, „svícen“), upažením expander na prsa rovně.



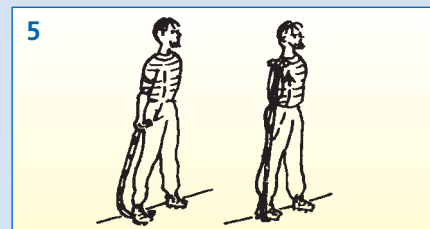
**Cvičení 3 – pohyb probíhá najednou v kloubech ramenních i loketních – vidlitý hmat.** Zp., expander vzadu na lopatkách rovně (ve skrčení připažmo), předpažením napnout expander vpřed.



**Cvičení 4 – pohyb probíhá pouze v kloubech ramenních – vidlitý hmat.** Zp., expander před prsa rovně (v předpažení mírně zevnitř), upažením expander na prsa rovně.



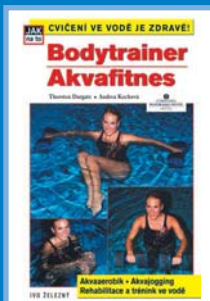
**Cvičení 5 – pohyb probíhá pouze v kloubech loketních – vidlitý hmat.** Zp., dolní konec expanderu pod pravým chodidlem, horní konec v pravé ruce (v připažení), skrčování připažmo pravou (ruka u pravého ramene) – opačně levou.



A to je první lekce. Pravidelné cvičení Vám umožní zvyšovat počty cviků a pocítíte zlepšení fyzické kondice. Hodně vůle ke cvičení přeje autor, který má uváděné dovednosti vyzkoušené sám na sobě.

Text a kresby: Doc. PhDr. Miroslav Libra, CSc. bývalý člen katedry gymnastiky FTVS UK

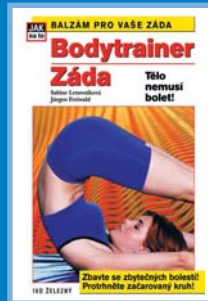
Železně zdraví • Železně zdraví • Železně zdraví • Železně zdraví • Železně zdraví



**Thorsten Dargatz – Andrea Kochová  
BODYTRAINER – AKVAFITNES**

Rozmanitá cvičení AkvaFitnes uleví kloubům, svalům, srdci, krevnímu oběhu. Dozvíte se, jak se správně cvičí aquajogging, vodní gymnastika a vodní aerobik. Programy pro plavce i neplavce, skupiny, jednotlivce. Žádné cvičení není tak šetrné!

Brož., 120 str., 99 Kč



**Sabine Letuwniková – Jürgen Freiwald  
BODYTRAINER – ZÁDA**

Tato kniha je zaměřena na posilování svalstva na základě rad zkušených cvičitelek. Dozvíte se, jak předcházet bolestí, naučíte se správně stát, sedět, zvedat a nosit předměty, ležet a vstávat nebo jak správně držet tělo při chůzi a běhu. Najdete tu prostě vše důležité o zádech.

Brož., 144 str., 119 Kč

Knihy žadejte u všech knihkupců nebo objednávejte na adrese [sluzba.ctenarum@iz.cz](mailto:sluzba.ctenarum@iz.cz)  
IVO ŽELEZNÝ, nakladatelství a vydavatelství, spol. s r. o., U Libeňského pivovaru 10, 180 00 Praha 8, [www.iz.cz](http://www.iz.cz), [www.darkydarecky.cz](http://www.darkydarecky.cz)

# Pobočky OZP v Ostravě, Liberci a Olomouci se přestěhovaly do centra

## Pobočka Olomouc

Denisova 2 – křižovatka ulic  
Pekařská, Denisova a Ostružnická  
(150 m od Horního náměstí)



## Pobočka Liberec

Jablonecká 16 – roh ulic  
Jablonecká a Guttenbergova  
(200 m od Šaldova náměstí  
– bývalá kancelář Autoturistu)

## Pobočka Ostrava

Přívozská 12 – roh ulic  
Přívozská a Dvořákova  
(u Ostravské univerzity)



# KONTAKTNÍ MÍSTA PRO POJIŠTĚNCE OZP

## ŘEDITELSTVÍ OZP PRAHA

Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4  
– spojovatelka 261 105 222

FAX: 261 105 300

E-MAIL: [ozp@ozp.cz](mailto:ozp@ozp.cz)

INTERNET: <http://www.ozp.cz>

## TELEFONNÍ INFORMAČNÍ CENTRUM PRO KLIENTY

(PO – PÁ, 8.00 – 16.00 hod.)

*Uvedená čísla neslouží k přepojování na vnitřní linky OZP.*

INFOLINKA: 261 105 555

MODRÁ LINKA: 810 800 033

*Pro mimopražské klienty (volání za cenu místního hovoru)*

## PROVOZNÍ DOBA PŘEPÁŽKOVÝCH PRACOVIŠŤ V PRAZE

KLIENTSKÉ CENTRUM OZP  
Na Příkopě 24, Praha 1  
PO – ČT: 8.30 – 17.30  
PÁ: 8.30 – 14.00

*Výše uvedená pracoviště  
nejdou určena  
k zasílání korespondence.*

Tusarova 36, Praha 7  
PO, ÚT, ČT: 8.00 – 16.00  
ST: 8.00 – 18.00  
PÁ: 8.00 – 14.00

Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4  
PO – ČT: 8.00 – 16.00  
PÁ: 8.00 – 14.00

## PROVOZNÍ DOBA Poboček v krajských městech

**BRNO**  
Příkop 4, 604 35 Brno  
TEL.: 545 171 111 (ústředna IBC)  
FAX: 545 175 682  
E-MAIL: [brno@ozp.cz](mailto:brno@ozp.cz)

**KARLOVY VARY**  
T.G. Masaryka 42, 360 01 Karlovy Vary  
TEL: 353 103 208  
FAX: 353 103 209  
E-MAIL: [karl.vary@ozp.cz](mailto:karl.vary@ozp.cz)

**PARDUBICE**  
Masarykovo nám. 1544  
530 02 Pardubice  
TEL.: 466 773 226  
FAX: 466 773 154  
E-MAIL: [pardubice@ozp.cz](mailto:pardubice@ozp.cz)

**ČESKÉ BUDĚJOVICE**  
Karla Weise 10, P.O.BOX 150  
370 04 České Budějovice  
TEL.: 387 319 117  
387 425 335  
FAX: 387 319 355  
E-MAIL: [ceske.budejovice@ozp.cz](mailto:ceske.budejovice@ozp.cz)

**LIBEREC**  
Jablonecká 16, 460 01 Liberec  
TEL.: 485 101 150  
FAX: 485 101 522  
E-MAIL: [liberec@ozp.cz](mailto:liberec@ozp.cz)

**PLZEŇ**  
Purkyňova 17, 301 36 Plzeň  
TEL.: 377 221 147  
377 325 310  
FAX: 377 320 440  
E-MAIL: [plzen@ozp.cz](mailto:plzen@ozp.cz)

**Provozní doba:**  
PO, ST: 8.00 – 17.00  
ÚT, ČT: 8.00 – 15.00  
PÁ: 8.00 – 14.00

**HRADEC KRÁLOVÉ**  
Herbenova 40  
502 00 Hradec Králové  
TEL.: 495 523 547  
495 539 123  
FAX: 495 523 526  
E-MAIL: [hradec.kralove@ozp.cz](mailto:hradec.kralove@ozp.cz)

**OLOMOUC**  
Denisova 2, 771 11 Olomouc  
TEL: 585 423 914  
FAX: 585 423 913  
E-MAIL: [olomouc@ozp.cz](mailto:olomouc@ozp.cz)

**ÚSTÍ NAD LABEM**  
Klíšská 1346/14, P.O.BOX 120  
400 01 Ústí nad Labem  
TEL.: 475 214 310  
475 214 317  
FAX: 475 214 500  
E-MAIL: [usti.nl@ozp.cz](mailto:usti.nl@ozp.cz)

**JIHLAVA**  
Tolstého 2, 586 01 Jihlava  
TEL./FAX: 567 330 854  
E-MAIL: [jihlava@ozp.cz](mailto:jihlava@ozp.cz)

**OSTRAVA**  
Přívozská 12, 702 00 Moravská Ostrava  
TEL.: 596 133 319 - 320  
FAX: 596 133 317  
E-MAIL: [ostrava@ozp.cz](mailto:ostrava@ozp.cz)

**ZLÍN**  
Zarámí 92, 760 01 Zlín  
TEL.: 577 584 159  
FAX: 577 584 160  
E-MAIL: [zlin@ozp.cz](mailto:zlin@ozp.cz)

## PROVOZNÍ DOBA OSTATNÍCH PRACOVIŠŤ

**BEROUN**  
Náměstí A. Bednáře 157  
266 01 Beroun  
TEL./FAX: 311 611 488  
E-MAIL: [beroun@ozp.cz](mailto:beroun@ozp.cz)  
PO: 12.00 – 17.00  
ST: 8.00 – 12.00 13.00 – 17.00

**JEDNATELSTVÍ DĚČÍN**  
Čs. mládeže 19, 405 02 Děčín  
TEL/FAX: 412 530 622  
PO, ČT: 8.00 – 12.00 13.00 – 17.00  
PÁ: 8.00 – 12.00

**SEZIMOVO ÚSTÍ**  
Na Házené 696  
391 02 Sezimovo Ústí II.  
TEL./FAX: 381 275 760  
E-MAIL: [sez.usti@ozp.cz](mailto:sez.usti@ozp.cz)  
ÚT, ČT: 8.00 – 11.30 13.30 – 15.30  
ST: 14.00 – 17.00

**OPAVA**  
Hrnčířská 2, 746 01 Opava  
TEL./FAX: 553 682 430  
E-MAIL: [opava@ozp.cz](mailto:opava@ozp.cz)  
PO, ST: 9.00 – 12.00 13.00 – 17.00  
PÁ: 9.00 – 12.00

# CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ DO ZAHRAŇIČÍ

**Využijte pro svou dovolenou výhodné cestovní pojištění,  
které pro Vás zajistila Vitalitas pojišťovna, a.s.**

- pro pojištěnce OZP výrazné slevy
- dostupné na všech kontaktních místech OZP
- podrobnosti na [www.vitalitas.cz](http://www.vitalitas.cz)

**Vitalitas pojišťovna, a.s.**  
Fügenerovo nám. 2, 120 00 Praha 2

PRACOVIŠTĚ:

Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4

Telefonní informační linka pro klienty:

**261 105 390**

[www.vitalitas.cz](http://www.vitalitas.cz)

[info.cesty@vitalitas.cz](mailto:info.cesty@vitalitas.cz)