

## KONTAKTNÍ MÍSTA PRO POJIŠTĚNCE OZP

### ŘEDITELSTVÍ OZP PRAHA

Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4  
TEL.: 261 105 222  
FAX: 261 105 300  
ELEKTRONICKÁ PODATELNA: <https://portal.ozp.cz>  
INTERNET: <http://www.ozp.cz>

### TELEFONNÍ INFORMAČNÍ CENTRUM PRO KLIENTY

(PO – PÁ, 8.00 – 16.00)

INFOLINKA: 261 105 555

MODRÁ LINKA: 810 800 033

Pro mimopražské klienty (volání za cenu místního hovoru)

### PROVOZNÍ DOBA PŘEPÁŽKOVÝCH PRACOVÍŠŤ V PRAZE

#### KLIENTSKÉ CENTRUM OZP

Na Příkopě 24, Praha 1

PO – ČT: 8.30 – 17.30

PÁ: 8.30 – 14.00

Pracoviště na Příkopě  
a v Tusarově ul. nejsou  
určena k zaslání  
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, Praha 4

PO-ČT: 8.00 – 16.00

PÁ: 8.00 – 14.00

Jediná adresa pro poštovní  
styk s ředitelstvem OZP je  
Roškotova 1225/1, 140 21  
Praha 4. Pokud bude zásilka  
zaslána na adresu  
Tusarova 36, Praha 7,  
nebude do OZP doručena!!!

### ADRESY A PROVOZNÍ DOBA Poboček v krajských městech

#### BRNO

Příkop 4, 604 35 Brno

TEL.: 545 175 681

546 175 677

FAX: 546 175 682

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

#### 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)

#### JIHLAVA

Tolstého 2, 586 01 Jihlava

TEL.: 567 330 854

FAX: 567 303 183

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

#### LIBEREC

Jablonecká 16, 460 01 Liberec

TEL.: 485 101 150

FAX: 485 101 522

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

Provozní doba:

PO, ST: 8.00 – 17.00

ÚT, ČT: 8.00 – 15.00

PÁ: 8.00 – 14.00

#### PARDOBICE

Hronovická 2761

530 02 Pardubice

TEL.: 466 052 271

FAX: 466 052 274

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

#### 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)

#### ZLÍN

Zarámí 92, 760 01 Zlín

TEL.: 577 584 159

FAX: 577 584 160

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

### ADRESY A PROVOZNÍ DOBA OSTATNÍCH PRACOVÍŠŤ

#### 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.legií 17, 405 02 Děčín

TEL./FAX: 412 530 622

PO, ČT: 8.00 – 12.00 13.00 – 17.00

PÁ: 8.00 – 12.00

#### OPAVA

Hrnčířská 2, 746 01 Opava

TEL./FAX: 553 682 430

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

PO, ST: 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

## CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ DO ZAHRANIČÍ

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.,  
Fügnerovo 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)

# BONUS info



Zpověď

Tani Fischerové

ANKETA

Co zlepšit?

VÝHODY  
kreditního  
systému

MODERNÍ  
JE NEKOUŘIT

RODINNÁ POUTA  
Lenky Termmerové



# 30 % sleva na sluneční brýle

Veškeré sluneční brýle jsou osazeny protislunečními čočkami se 100% UV filtrem a jejich optické plochy splňují veškeré příslušné normy EU, stejně jako materiály použité k výrobě obrub těchto slunečních brýlí. Ke všem slunečním brýlím bylo vydáno prohlášení o shodě s normami EU.

Sleva platí při zakoupení jakýchkoliv slunečních brýlí v provozovnách FOKUS optik a prokázání se průkazem pojištěnce OZP. Slevy se nesčítají.

Od 1. června do 31. srpna 2005  
**Vaše oči to ocení!**

Infolinka: 800 148 627  
www.fokusoptik.cz

RENOME

## MULTIVITAMIN S MINERÁLY CALIBRUM



**síla mocného kalibru**

„S Calibrem® jste na tom líp!“

Multivitamin Calibrum® jako jediný obsahuje nejen všechny potřebné vitaminy a minerály, ale navíc i unikátní přírodní látku Activin® – výtažek z hroznů, který výrazně znásobuje jeho celkový efekt.

Calibrum® je vhodné v zátěžových situacích, při nadměrném stresu a únavě. Antioxidační účinky vitaminů A, C a E přispívají ke zvýšení imunity. Vitaminy skupiny B řídí hospodaření s energií. Draslík se uplatňuje při prevenci vysokého krevního tlaku a arterosklerózy. Activin® se vyznačuje silnými ochrannými účinky, které byly prověřeny četnými studiemi.

Activin® spolu s vitaminy a minerály zajišťuje silnější ochranu před chřipkou a nachlazením a zlepšuje imunitní reakce organismu.



Zentiva, a.s.

U kabelovny 130  
102 37 Praha 10  
Dolní Měcholupy  
Česká republika

Tel.: +420 267 241 111  
Fax: +420 272 702 402  
E-mail: zentiva@zentiva.cz  
Internet: www.zentiva.cz

**ZENTIVA**



Foto: Petr Záhorský

Vážení klienti, vážení přátelé,

v minulém čísle našeho časopisu jsem si posteskl, že se problémy v českém zdravotnictví neřeší. Uplynulo šest měsíců a já bych mohl většinu tehdejšího textu opakovat beze změn a byl by stále aktuální. Dokud se neshodneme na opravdové reformě zdravotnictví, budeme si muset pomáhat sami. Do roku 2005 jsme vstoupili s postupně silící mírou přerozdělování pojistného. Jen v roce 2005 musíme zvýšit platbu do přerozdělování o dalších 500 mil. korun. Jen nevím, zda zvýšená míra solidarity pomůže pojištěným, které stejně počítají své dluhy v miliardách, a jak se tímlepší solidarita. Solidarita je vůbec ošidné slovo. Financování moderní medicíny bez ní vůbec není možné. Léčbu vážnější nemoci by dnes asi dokázal zaplatit jen málokdo. Zatímco ceny potravin nebo třeba televize s moc nemění, dokáže každý rok moderní medicína zavádět nové, účinnější léky

a léčebné postupy, ale bohužel za stále více peněz. Náklady na léčení ve státcích i milionech jsou stále běžnější a lékaři dokáží pomáhat tam, kde by ještě nedávno pomoci nebylo. Je správné, abychom spoluobčanům, kteří tuto léčbu potřebují finančně přispívali. Bez solidarity by to nešlo. I v solidárním systému se ovšem bojuje mezi lékaři a pojišťovnami o každou korunu. Bohužel se stále plýtvá solidaritou a penězi na věci nedůležité a v případě závažných problémů pak peníze schází. Schází i jasná pravidla, jak rozhodnout, komu ještě můžeme nákladnou péči hradit a kde už si to nemůžeme dovolit. Peníze prostě přestávají v současném systému moderní medicíny stačit. Většina odborníků ve zdravotnictví se shoduje, že je škodlivé, pokud si současně dále solidárně pomáháme s úhradou léků za desetikoruny nebo s úhradou obědů v lázních. K finanční pomoci tohoto druhu, pokud je nutná, je přece systém sociální. My ostatní si tyto náklady můžeme a měli bychom zaplatit sami. Alespoň bychom si tak vždy připomněli, že všechno ve zdravotnictví něco stojí. Pokud jsou tyto drobné položky „zadarmo“, jsou společné náklady naopak obvykle pro všechny mnohem vyšší, než je nutné. Už jen proto, jak složitý a také nákladný je systém, na jehož začátku je chřipka a na konci pacient „zdarma“ dostane lék za 20 Kč a pojišťovna tento lék uhradí lékárně. Můžeme sice tvrdit, že každý dostane ze solidárního zdravotního systému všechno, co potřebuje, a v takovém rozsahu, jaký moderní medicína umožňuje, ale v praxi to bohužel není právě u té nákladné péče často pravda.

Jádro problému je v tom, že medicína 21. století vyžaduje také pojetí solidarity odpovídající dnešku. S tím se pokouší vyrovnat většina států. To, že v ČR populace rychleji stárne a ještě cenově doháníme Evropu, naši pozici jen zhoršuje. My ovšem jádro problému ignorujeme, dokonce jsme o něm ještě ani nezačali vážně diskutovat. Politici nás totiž před tímto problémem chrání. Namlouvají nám, že na bolestné řešení je dost času, že nejprve musíme odhalit rezervy. Určitě se ve zdravotnictví i v pojišťovnách vždycky najde nějaký výdaj, který nebyl nutný, a současný systém určitě není dokonalý. Žádný systém totiž není dokonalý, a tak budeme mít pořád dost argumentů, proč ještě hlavní problém odložit. Zatím nás tato pštrosí politika všechny stála 4,7 miliard Kč v roce 2003 a 1,6 mld. Kč v roce 2004. Od té doby dluhy opět stoupají. Ke konci roku 2005 bude dluh skoro jistě nejméně 15 miliard. Zdravotníci a pojišťovny se tak dále budou dohadovat o tento dluh a běžného občana už to možná ani moc nevrzuší. Politicky je zatím pořád ještě snazší vymyslet jednorázovou dotaci za 15 miliard, které si většina z občanů ani nedokáže představit, než změnit systém a třeba zaplatit za každý recept 20 korun nebo acylpyrin koupit přímo v lékárně. Jenže takhle asi brzy nenápadně zaplatí každý z nás 1 500 Kč a dluhy dále porostou. Abychom Vás alespoň trochu potěšili, změnili jsme (a to při stejné ceně) vzhled a uspořádání našeho časopisu. Čekáme Vaše odezvy, zda je to změna k lepšímu, a vůbec Vaše názory a hodnocení.

Také postupně měníme způsob čerpání prostředků z fondu prevence. Alespoň část příspěvků se tak stává i jakýmsi bonusem za úsporu nákladů. Podrobněji se tomuto programu věnujeme v samostatném článku. Až se bude zdravotní pojištění měnit, chceme být připraveni.

A dobrá zpráva na konec. Naše zdravotní pojišťovna dluhy nemá. Jen se musíme všichni snažit, aby to tak i zůstalo.

Přeji Vám příjemnou dovolenou a krásné léto.  
Ing. Ladislav Friedrich, CSc.  
generální ředitel OZP

Rozhovor s Lenkou Termerovou	4
Kreditní systém OZP	6
Rozhovor s Táňou Fischerovou	8
Mořská voda	9
Klub zdraví OZP Lékárnička na dovolenou	10
Víno jako lék	11
Moderní je nekouřit	12
Afrodiziaka	13
Telefonní informační centrum	14
Workoholismus	16
Anketa	17
Desatero - dieta	18
Hodnotíme rok 2004	19
Vitalitas	20
Vitalitas	21
Křížovka	22
Kontaktní místa OZP	24

Redakční rada: Ing. Ladislav Friedrich, CSc.  
MUDr. Taťána Bretýšová  
Ing. Jaroslav Procházka  
Ing. Vladimír Turek  
Dr. Stanislav Konečný

Vydavatel: Oborová zdravotní pojišťovna  
zaměstnanců bank, pojišťoven  
a stavebnictví



Adresa redakce: Redakce časopisu BONUS INFO  
Jíllovská 1167/71, 142 00 Praha 4  
Tel.: +420 296 359 103  
bonus@euroagency.cz

Redakční a dtp  
zpracování,  
produkce: Euro Agency, s. r. o.

Design: Anna Menšlová

Registrace MK ČR 6866 ze dne 27. 8. 2003



## SEN O DALEKÉ ZEMI NEPÁLU

Přichází, jako když drobně mží a za olověnými mráčky – jako filuta do mariáše – nakukuje slunce. Křehká, ale ne věchýtek, co ho porazí kdekerý větřík. Ovečka snad? Dračice, která svůj temperament udrží na uzdě jen do té doby, než jí scénář poručí být protivná. Vstupuje k nám do pokoje každý týden, převlečená za paní Rubešovou v seriálu *Rodinná pouta*. Lenka Termerová. Malinko tajemná. Hlubavá. Milá.

**D**ivák rád svého oblíbence někam zařazuje. V kterém šuplíku vidíte svou roli vy?

Abych řekla pravdu, jsem radší mimo šuplíky. Máme čím dál méně času, život se zrychluje a stává se klipovitým. To se přirozeně odráží i v naší branži a diváci i režiséři mají rádi hodně výrazné typy. Takle je hubatá, ta zase tichá... I když se tomu snažím bránit, tak jestli už se musím rozhodnout, nejbližší jsou mi *outsideri* nebo životní klauni.

**A prošla jste už rolí, jež by splňovala kritéria, pro která jste se upsala prknům, která znamenají svět?**

Většinou jsem byla obsazována do úloh ušlápnutých chudínek, které si nevědí rady se životem. Tuhle kariéru jsem začala už ve svém prvním seriálu *Haldy*, vysílaném ostravskou televizí, mapujícím příběh jedné havířské rodiny v 19. století. Hrála jsem tam havířovu dceru, kterou nakonec opravdu ušlapou... Koktavý, kulhavý jsem hrála v seriálech i v pohádkách.

Na rozdíl od obecně obdivovaných hrdinů jsou mi tyhle postavy mnohem sympatičtější. Jsou jiné. Vůbec jakákoli „jinakost“ je mi blízká.

**Ale právě „takové“ společnost ráda hází do krabičky s nápisem „ad acta“.** Když už je někdo jinačí a my na to přistoupíme – heleďte, to je ten náš kluk (naše holka), náš černoušek..., přivlastníme si ho, protože jsme najednou zjistili, že už ho známe a že je bezvadnej. Ale být k takovému jedinci příjemní hned od počátku, tak s tím máme docela problém.

**Však si taky nevzpomínám, že bych vás viděl jako hosta populárního baviče. Ani jako televizní hvězdu zábavných pořadů.**

Záměrně takové show nevyhledávám. Podívejte se ale na poetiku *Ypsilonky*, ta je celá zábavná, i když se tomu třeba říká jinak.

**Jaké to vlastně bylo, když jste se ve Studiu Ypsilon zabydlovala?**

To bylo legrační, protože režisér a umělecký šéf Jan Schmid mi nabídl angažmá v době, kdy jsem byla v jiném stavu. Telefonoval mi a já říkám, že jsem v sedmém měsíci. To nevádí, opáčil, klidně si poroďte, já na vás počkám. Byla jsem šťastná. V takovém divadle jsem si přála hrát a to se mi taky roku 1981 splnilo. V divadlech, kde jsem byla předtím, nebylo podmínkou umět zpívat a hrát na hudební nástroj jako tady. Všechny „*ypsilonkovské*“ hry začínají u klavíru, kde se zpívá, a pak se teprve začíná zkoušet.

**Máte raději filmové, nebo divadelní role?**

Mám ráda oboje, i když styl práce je úplně jiný. Divadlo je magické setkání diváka s hercem, zatímco film je složitý technický útvar, kde si musíte držet linku postavy, navzdory tomu, že jednou se točí prostředek, pak zase konec a nakonec začátek. Ale na druhou stranu kamera je daleko intimnější partner.

**Máte před takovým partnerem respekt?**

To asi nejde, to bych nemohla hrát. Kdybych byla svázaná trémou, nikoho bych nepřesvědčila. To bych na plac ani nevezla.

**No dobrá, tak mi povězte, jak jste přišla k seriálu *Rodinná pouta*, který pravidelně připoutá k televizi statisíce diváků.**

Zavolala mi agentka, že vzniká první mydlová opera v Čechách, která bude mít více než sto dílů a bude se na ní rok pracovat. Zjistila jsem, že všichni, kteří to pí-

šou, produkuje, filmují i režírují, jsou mladí lidé. To mě zaujalo. Dosud nikdo neměl zkušenosti s tak dlouhým seriálem. Navíc se točil (a točí) za pochodu, neboť napsaných bylo jenom osm dílů a i tohle, do jisté míry kaskadérství, mě lákalo.

**Zohlednila jste při svém rozhodování i volbu vašeho seriálového partnera?**

Docela určitě. Nezajímalo mě jen to, že budu televizní matkou čtyř dětí, ale i to, že mým manželem bude Jan Kačer, člověk, s nímž se znám od svého absolventského představení, které režíroval. Později mě obsadil do svého představení *Višňového sadu* v Činoherním klubu a v roce 1975 jsme se sešli v *Tvrdohlavě ženě* v Národním divadle.

**Myslíte si, že postava paní Rubešové, starostlivé ženy, vám dává dostatečný herecký prostor?**

V žánru, kterým *Rodinná pouta* jsou, ta moje role prošla změnou od doby, co vychovávala své děti, přes ošetřování vlastního muže, který upadl do kómatu, až k navázání něžného mimomanželského vztahu. V současné době (25. dubna) procházím manželskou krizí a situaci řeším alkoholem. Myslím, že oblouk té figury, kterou představuju, je docela zajímavý.

**Dlouhodobost takového projektu vytváří někdy svérázné vztahy. S kterými kolegy se vám nejlépe spolupracuje?**

Protože tahle práce je náročná a vyčerpávající, bylo by smutné, kdyby se nepodařilo vytvořit dobré vztahy.

**A když srovnáte vaši hereckou generaci a tu nastupující?**

Na každý pád je jiná. Možná, že jsme byli vzdělanější, ale naivnější a méně sebevědomí. Oni reagují na dobu, kterou žijí. A protože žijí v dostatku – zaplaťpánbůh můžou studovat, co chtějí, jezdit kam chtějí, no není to báječný? – rozhlížejí se kolem sebe a zajímají se i o alternativní formy života, jsou uvolnění. Pokud jde o mladé, jsem docela optimista.

**Prozradte, kam se chystáte letos na dovolenou.**

Poněvadž jsem „rodinně spoutaná“, nevím, kolik volného času na mě čeká. Ale já mám stejně nejradši prázdniny neplánované. Loni v létě jsem si odskočila na čtrnáct dní do Sýrie a dlouhá léta jezdíme do italského Toskánska, kde máme takové místočko – tam se lisuje olej a pije *chianti*...

**Horujete pro poznávání cizích krajů, nebo spíš chytáte bronz?**

Já jsem takový životní pozorovatel. Ráda chodím sama v cizích městech, hraju si

na to, že jsem jedna z nich, a přitom pozoruju.

**Existuje na světě místo, kam byste se podívala ze všeho nejraději?**

Takových by bylo... Když jsem byla v nepálském Bodnathu, kde žijí Tibeťané vyhnaní v 50. letech ze své země, byla jsem úplně u vytržení. Tam bych se ráda ještě jednou podívala.

**Co takhle v životě? Máte nějaký neuskutečněný sen?**

Tak to vám nepovím, abych to nezakříkla.

**Vzkážete něco čtenářům – klientům oborové zdravotní pojišťovny?**

Aby byli všichni zdraví a pojišťovna neměla co na práci. Zdeněk Lébl



### ŽIVOTOPIS:

Lenka Termerová se narodila 12. 7. 1947 v Hradci Králové. V roce 1965 zde úspěšně odmaturovala na gymnáziu. Ve stejném roce byla přijata na DAMU.

Devětašedesátý rok pro ni znamenal absolutorium na Divadelní akademii múzických umění, obor herectví.

První angažmá dostala Lenka Termerová v ostravském divadle Petra Bezruče.

V letech 1976 až 1981 získávala ostruhy ve svobodném povolání v Praze.

Ale nejen to. Byla pozvána k hostování v Národním divadle, Divadle ABC, Dláň 24 – Divadle ve stanu. Hostovala i ve smíchovském Realistickém divadle.

### „NOVÝ SVĚT“

V roce 1981 získala Lenka Termerová angažmá ve Studiu Ypsilon, kde se zaujetím a vervou hraje, zpívá a tančí dodnes. Od roku 1968 jsme ji mohli vidět ve zdařilých filmových i televizních rolích, které diváka dokáží přesvědčit o tom, že Lenka Termerová je příkladem talentu, který dostal příležitost a využil ji.

Připomeňme role v seriálu *Život na zámku*, tandem s Bolkiem Polívkou ve „slovácké sci-fi“ *Ani smrt nebere*, v televizní inscenaci *Dějiny jedné rodiny* nebo ve snímku *Mezek*.

Znalost francouzštiny jí posloužila při obsazení do seriálu, který u nás natáčela francouzská televize. Tady si Lenka Termerová zahrála po boku Annie Girardotové.

Je provdána za Morise Issu, který před lety vystudoval filmovou režii na pražské FAMU.

Do jejího rodinné výbavy patří dvě děti.



## KREDITNÍ SYSTÉM OZP

Pojišťovna OZP přešla na nový kreditní systém, který zajišťuje spravedlivější čerpání prostředků z Fondu prevence. Každý klient pak může kdykoli nahlédnout, jak se s jeho penězi nakládá.

**O**ZP v roce 2005 částečně upravila podmínky pro poskytování některých finančních příspěvků z Fondu prevence. Nastoupili jsme jinou, ještě neprošlápanou cestu i s vědomím, že pokud máme někomu přidat, musíme někde i ubrat. Čeho tedy chceme dosáhnout?

1. Ocenit ty z vás, kteří svými nízkými náklady na zdravotní péči umožnili své zdravotní pojišťovně hradit zdravotnickým zařízením péči za ty, kteří jsou nemocní a potřebují poskytnout více péče.
2. Ocenit ty z vás, kteří ke svému zdraví přistupují zodpovědně, chodí na pravidelné preventivní prohlídky a osvětu neberou na lehkou váhu.

3. Vydat se spolu s vámi cestou individuálních účtů, na kterých bude vaše zdravotní pojišťovna evidovat náklady na zdravotní péči, aby tak každý z vás měl možnost do nich kdykoli nahlédnout a případně korigovat vykázanou zdravotní péči.
4. V neposlední řadě vás blíže seznámí s fungováním současného solidárního systému.

V lednu a dubnu tohoto roku OZP rozeslala svým 140 000 pojištěncům formuláře s přiděleným kreditem. Jednalo se o pojištěnce, kteří splňovali kritéria kreditního programu.

Kromě vyplněných a do OZP zaslaných formulářů se žádostí o příspěvek jsme

však zaznamenali i řadu vašich otázek a také několik negativních ohlasů.

Ty však vyplývaly jen z nepochopení ze strany klientů. Po podrobnějším vysvětlení důvodů pro přidělování kreditů většina z vás svůj názor na kreditní systém změnila. Otázky, které se opakovaly nejčastěji, se pokusíme v tomto článku zodpovědět.

### CO SE DĚJE S PENĚZI, KTERÉ JSEM V RÁMCI ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ ODVEDL OZP?

V roce 2004 vláda prosadila v parlamentu systém 100% přerozdělení vybraného pojistného. Hlavní myšlenkou tohoto systému je přerozdělení prostředků mezi jednotlivé zdravotní pojišťovny podle statistické nákladovosti zdravotní péče jejich pojištěnců (respektive podle vypočítaných indexů nákladovosti jednotlivých skupin pojištěnců) bez ohledu na to, kolik peněz na zdravotní pojištění odvádějí.

Nepovažujeme takto nastavený systém

za správný. Obvykle se pro přiměřenou solidaritu mezi pojišťovnami používá maximálně 85% přerozdělení vybraného pojistného, přičemž i tak řadu rizik tento systém stejně nezohledňuje.

### CO ZNAMENÁ PRINCIP SOLIDARITY?

Každý občan musí být ze zákona pojištěn. To znamená, že vy, kteří odvedete do systému zdravotního pojištění vyšší částky a odčerpáte nižší náklady na zdravotní péči, přispějete tak spoluobčanům, kteří byli buď v daném období více nemocní a částky za jejich péči vysoko převyšily odvody do společného „měšce“ zdravotního pojištění, nebo za ně zaměstnavatelé neodvedli ve stanovené míře úhrady ze zákona.

#### První příklad.

Panu Novákovi je 35 let, má plat 20 000 Kč měsíčně (hrubý příjem). Zdravotní pojišťovna získá na zdravotní pojištění z odvodů za pana Nováka celkem 32 400 Kč za rok. Podle systému 100% přerozdělení z těchto 32 400 Kč zůstane zdravotní pojišťovně, u které je pan Novák pojištěn, částka odpovídající průměrným ročním nákladům na zdravotní péči v dané věkové kategorii v ČR ve výši 5 805 Kč. Zbytek vybraných peněz ve výši 26 595 Kč odešle zdravotní pojišťovna na společný účet zdravotních pojišťoven, který spravuje Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP).

#### Druhý příklad

Pan Vokurka, 65 let, je v důchodu. Vychází-li z průměrných celorepublikových nákladů na zdravotní péči v dané věkové kategorii, pak by zdravotní pojišťovna obdržela na zdravotní péči pana Vokurky částku ve výši 23 744 Kč. Zdravotní pojišťovna přitom obdrží od státu za pana Vokurku za rok 5 772 Kč (tj. měsíčně 481 Kč) a zbytek, tj. 17 972 Kč, pak obdrží ze společného fondu zdravotních pojišťoven.

### A V PŘÍPADĚ NEMOCI?

Pan Novák vyčerpá na zdravotní péči v roce 7 000 Kč a pan Vokurka 20 000 Kč. Z hlediska zdravotního pojištění přispěl pan Novák (odvedl do zdravotního pojištění 32 400 Kč) na zdravotní péči pana Vokurky (stát odvedl za pana Vokurku 5 772,-Kč).

Avšak: Z hlediska zdravotní pojišťovny dochází paradoxně k obrácené solidaritě. Za pana Vokurku odvedl stát pouze 5 772 Kč, ale zdravotní pojišťovna za něj obdržela ze společného účtu zdravotních pojišťoven částku odpovídající 17 972 Kč. Zdravotní pojišťovna má tedy na úhradu zdravotní péče důchodce pana Vokurky 23 744 Kč. Pan Novák sice odvedl do zdravotního po-

jištění 32 400 Kč, ale zdravotní pojišťovna z těchto peněz převedla do společného fondu zdravotních pojišťoven 26 595 Kč. Na zdravotní péči pana Nováka zůstalo pojišťovně pouze 5 805 Kč. Proto z pohledu zdravotní pojišťovny důchodce pan Vokurka nedočerpal na zdravotní péči 3 744 Kč a přispěl tak na zdravotní péči pana Nováka, který přečerpal o 1 195 Kč. A v konečném důsledku? I když odvádíte na zdravotního pojištění nemalé částky, vaše zdravotní pojišťovna získá právě jen tu část, která se rovná celorepublikovému průměru nákladů na zdravotní péči v dané věkové kategorii.

### Z JAKÝCH PROSTŘEDKŮ JE TVOŘEN FOND PREVENCE?

Fond prevence nesouvisí se Základním fondem veřejného zdravotního pojištění. Zdrojem Fondu prevence jsou penále předepsané plátcům za pozdní úhrady pojistného, pokuty, výnosy z hospodaření s dočasně volnými finančními prostředky Základního fondu a vlastní úroky fondu. V rámci zdravotně pojistného plánu daného pro konkrétní kalendářní rok, schváleného vládou, je přesně určen limit prostředků Fondu prevence, se kterým pojišťovna v daném roce hospodáří.

### CO JE VIRTUÁLNÍ ÚČET POJIŠTĚNCE?

OZP vyhodnocuje solidární příjmy i veškeré náklady u každého pojištěnce. Výsledkem hodnocení je virtuální účet pojištěnce, na kterém OZP eviduje výši finančních prostředků na pojištěnce po přerozdělení a výši spotřebované částky za jeho zdravotní péči, hrazenou z veřejného zdravotního pojištění.

Věříme, že časem vám budeme moci podle těchto podkladů nabídnout takovou úpravu pojistné smlouvy, která bude nejlépe vyhovovat vašim nárokům.

### PODLE ČEHO OZP URČOVALA PŘIDĚLENÍ KREDITU?

OZP tak v roce 2005 mohla do kreditního systému zařadit jen ty z vás, kteří ze svého virtuálního účtu vyčerpali v uplynulém období 12 měsíců maximálně 11% z průměrných nákladů v dané věkové kategorii. Ženy, které podstoupily gynekologickou preventivní prohlídku, mohly vyčerpát 20% z průměrných nákladů v dané věkové kategorii. Do celkových vašich nákladů na zdravotní péči, které se porovnávají s průměrnými náklady

na zdravotní péči, se nezapočítávají náklady na preventivní stomatologické a gynekologické vyšetření, prevence u praktického lékaře, kapitační platba registrujícímu lékaři a příspěvky z Fondu prevence.

### PROČ BYLO ZVOLENO MAXIMÁLNĚ 11% ČERPÁNÍ PRŮMĚRNÝCH NÁKLADŮ NA ZDRAVOTNÍ PÉČI A KOLIK POJIŠTĚNCŮ ZÍSKALO KREDIT?

Kreditní systém není jediná aktivita Fondu prevence a ani finanční prostředky Fondu prevence OZP nejsou neomezené. Při určování limitu čerpání z virtuálního účtu pro přidělení kreditu OZP vycházela zejména z odhadu celkové finanční částky na kreditní systém, z minimální částky na přidělení kredit a počtu přidělených kreditů.

Čím větší by byl počet přidělených kreditů, tím by byla částka kreditu nižší.

V roce 2005 byl zatím kredit přidělen 140 tisícům pojištěnců OZP a dalším asi 30 tisícům bude přidělen v průběhu roku 2005. V loňském roce čerpal z Fondu prevence formou refundace 74 tisíc klientů. I z těchto důvodů považujeme kreditní systém za spravedlivější (každý systém má své klady a zápory), než byl způsob čerpání z Fondu prevence v minulém období.

### ZÁVĚR:

- Kreditní systém OZP zavádí nový, spravedlivější způsob čerpání prostředků Fondu prevence.
- Kreditní systém OZP umožňuje oslovit a ocenit větší počet jejich pojištěnců.
- Kreditní systém OZP nepřímou informuje o rozsahu solidarity v systému zdravotnictví v České republice a umožňuje pojištěncům OZP zapojit se do tohoto systému.
- Každá seriózní reforma zdravotnictví bude muset vycházet z těchto hodnocení a OZP i její pojištěnci již budou připraveni. (bre)





## KLUB ZDRAVÍ OZP

Vážení klienti a přátelé sportu, v květnu tohoto roku oslavil Klub zdraví OZP své první narozeniny společně se svými 2438 členy sdruženými celkem ve 104 odborech nebo sportovních klubech.

s centrálními poruchami hybnosti, Český svaz rekreačního sportu a Český svaz Jóga v denním životě. Členy se mohou stát všichni pojištěnci OZP starší 5 let právě prostřednictvím výše uvedených oddílů, odborů a sportovních klubů těchto partnerských organizací.

Zájemci o účast na aktivitách programu KZ OZP a čerpání účastnických výhod potvrdí své rozhodnutí vyplněním přihlášky, kterou zašle OZP jejich příslušný oddíl, odbor nebo sportovní klub při dosažení minimálního počtu 5 členů – pojištěnců OZP.

### VÝHODY ÚČASTNÍKŮ PROGRAMU KLUB ZDRAVÍ OZP

Oddíly, odbory nebo sportovní kluby partnerských občanských sdružení obdrží od OZP:

- jednorázový příspěvek 500 Kč za každého nově zaregistrovaného účastníka KZ OZP v kalendářním roce,
- pravidelný příspěvek 200 Kč na registrovaného člena za celoroční účast na aktivitách a činnostech KZ OZP v předcházejícím kalendářním roce,
- příspěvek 50 až 150 Kč na registrovaného účastníka KZ OZP podle procenta propojitelnosti z celkového počtu členů oddílu/odboru, dosaženého v předcházejícím kalendářním roce.

### Účastníci programu KZ OZP získávají:

- plastickou kartu slevového systému KČT EUROBEDS a OZP,

### • účastnické výhody OZP:

- za účast na programu KZ OZP v předcházejícím kalendářním roce jedno balení multivitaminového preparátu,
- příspěvek ve výši 200 Kč na 2. a 3. dávku očkovací látky formou refundace,
- příspěvek na sportovní prohlídku ve výši 250,- Kč formou refundace,
- výhody internetového obchodu Pears Health Cyber, s. r. o., včetně 5% slevy při každém nákupu volně prodejných zdravotních přípravků a výrobků,
- slevu ve výši 10% z katalogových cen zájezdů u cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS, s. r. o., na rok 2005 (mimo zájezdů Last minute),
- 50% slevu u Vitalitas pojišťovny, a. s. na sportovní připojištění v celém světě při současném pojištění léčebných výloh v zahraničí,
- bonus ve výši 100 Kč za nízké čerpání zdravotní péče v případě, že bude mít účastník na svém osobním zdravotním účtu evidovány výdaje nepřesahující 2 000 Kč na zdravotní péči vyúčtovanou v předcházejícím kalendářním roce.

### Staňte se i vy členy Klubu zdraví OZP!

**Využijte mimořádně výhodnou příležitost, kterou pro prevenci vašeho zdraví představuje členství v tomto Klubu včetně čerpání nadstandardních účastnických výhod.** (zem)

Trpíte-li na alergii, rozhodně nezapomeňte na léky, které jste zvyklí užívat.

Pro drobné úrazy byste se měli vybavit dezinfekčními prostředky (peroxid vodíku, jodisol). Sportovně založená rodina by měla mít ve výbavě stříhané náplasti, náplasti na puchýře, obinadla, elastická obinadla, sterilní kompresi a koutoučkové náplasti. Hodit se může i pinzeta na klíšťata. Povinnou výbavou jsou prostředky pro ochranu kůže: opalovací krémy s dostatečným UVA a UVB filtrem a léky na spáleniny. Před každou delší cestou nebo výpravou do vzdálené země by se lidé trpící chronickými nemocemi měli poradit se svým lékařem a požádat jej o stručný výpis ze zdravotní dokumentace. (el)



## VÍNO JE LÉK, KDYŽ SE UMÍ PÍT

Téměř se 160 litry na hlavu, alespoň tak praví statistiky, vede Česko žebříčky spotřeby piva. Vína průměrný český občan vypije jen patnáct litrů. Obráceně by to určitě bylo lepší, protože víno je zdravý nápoj. Samozřejmě, jen pokud se to s ním nepřehání.

množství alkoholu obecně a vína zvláště chrání srdce a cévy před kornatěním. Americký vědec Raimond Pearl zveřejnil v roce 1926 první rozsáhlou studii dokumentující vliv abstinence, mírného a přehnaného pití alkoholu na úmrtnost lidí (překvapivě nejvyšší byla mezi úplnými abstinenty, po nich následovali alkoholici a teprve pak mírní pijáci). I když tak letitý výzkum je třeba brát s rezervou, Pearl na svou dobu zajímavě definoval mírného pijáka. Podle něj je to člověk, který nevyhledává opilost, ale pije mírně, pro sedativní účinek alkoholu. Konečně to, že nás víno dokáže uvolnit a zlepšit nám náladu, na tomto moku oceňujeme dodnes.

Vinař Michlovský doplňuje: Víno má oproti jiným alkoholickým nápojům velkou řadu výhod. Vinná réva brání hrozny proti plísním tím, že produkuje resveratrol. Jedná se o sloučeninu, která dělá červené víno zdravým. Podle vědců může také ukrývat tajemství delšího života. Výzkumníci zjistili, že resveratrol blahodárně působil jako elixír života na mušky octomilky a červy, kterým prodlužoval život. Obecně je více této látky v červených vínech, protože se ukládá ve slupce. Ta je při výrobě červeného vína, na rozdíl od bílého, macerována kvůli barvě, a tím se do nápoje uvolňuje více i zdraví prospěšného resveratrolu. Čím horší podmínky vinná réva má, tím ho produkuje víc. Proto třeba v červených vínech z vyhlášených vinařských oblastí je ho minimálně, protože díky slunečnému počasí tam plísně tolik nehozí. Naopak ve vínech z míst, kde jsou pro vinohradnictví méně příznivé klimatické podmínky (tam patří i vinice na jižní Moravě) mají i bílá vína dostatek resveratrolu, protože rostlina musí neustále s plísněmi bojovat. Trochu složitě, ale velmi efektivně.

Víno má ve srovnání s jinými alkoholickými nápoji ještě další přednosti. Především je prevencí proti srdečnímu infarktu. Dále obsahuje například polyfenoly, což jsou látky, které mají protirakovinný účinek a snižují i kornatění tepen. Jako účinné antioxidanty zpomalují stárnutí buněk. Na tyto látky je podstatně bohatší červené víno. Lidskému zdraví však prospívá i bílé víno. Některé studie naznačily, že zejména bílé obsahuje pro lidský organismus prospěšný vápník. Jedině snad vitaminy ve víně nenajdete. Až na vyhlášený burčák.

Ten je bohatý na kvasinky, a tedy i na vitaminy řady B. Rovněž velmi příznivě ovlivňuje žaludeční a střevní mikroflóru.

Podle Miloše Michlovského lze žít s vínem v dobrém souladu po celý život. Jako zkušený vinař se za svou bohatou praxi setkal s mnoha vinaři, kteří za život ochutnali tisíce vinných vzorků a nikdo z nich se alkoholikem nestal. Jistě, najdou se výjimky. Mechanismus vzniku závislosti je stejný, ať jde o pivo, víno nebo tvrdý alkohol, nedá se tedy říci, že by třeba na jižní Moravě bylo více alkoholiků než jinde. Nicméně i u vína platí – všechno s mírou.

Kvalita je vždycky dražší, potvrzuje Michlovský. Vždy je dobré si za víno připlatit. To, které se prodává v krabicích za dvacet – třicet korun, si leckdy ani označení víno nezaslouží. Při výrobě levných vín se používají ne příliš kvalitní výchozí suroviny. Běžně se například přisypává cukr. Často obsahují i konzervační látky, které tlumí některé jejich nežádoucí vlastnosti, ale pít se to nedá.

A ještě jeden argument pro milovníky vína. Odborníci zkoumali takzvaný francouzský paradox, aby zjistili, proč navzdory nepřilíživé stravě s nadměrným množstvím mastných jídel trpí Francouzi daleko méně než ostatní národy Evropy na kardiovaskulární choroby. Zveřejněné studie odhalily, že je to díky pravidelnému pití vína. To totiž obsahuje látky, které brání ucpávání cév a mají dokonce i protirakovinné účinky.

Podobný výzkum se stejnými výsledky u nás před časem udělal profesor Milan Šamánek. Na rozdíl od zahraniční studie, která účinné látky hledala ve francouzských červených vínech, Šamánek jich objevil více než potěšitelné množství v našich vínech bílých. Podle jeho doporučení by pro dvojici měla stačit jedna sedmička vína na den. Protože ženy mají nižší toleranci na alkohol, doporučuje jim denně vypít dvě deci, zbytek má posloužit muži. Avšak pozor! Doporučené dávky není možné kumulovat. Jednorázové pití alkoholu ve větším množství dokonce riziko infarktu zvyšuje. O tom, že alkohol je nebezpečný zejména v těhotenství, při kojení a pro děti, nikdo nepochybuje, nepochybuje o tom ani vinař Miloš Michlovský. Zdroj: MFD a HN



## POMŮŽEME VÁM PŘESTAT KOUŘIT



Kouření je drahý špás, který nás stojí nejen peníze, ale především pevné zdraví. V bezpečí není ani nekuřák, který často nedobrovolně vdechovat cigaretový dým v restauracích a na veřejných místech. Moderní je nekouřit!

### TROCHA HISTORIE

Tabák pochází z amerického kontinentu. Existují doklady o tom, že staří Mayové kouřili tabákové listy již před naším letopočtem. Tabák byl sice součástí jejich obřadů, ale nebyl přímo inhalován do plic. Námořníci zase tabák žvýkali z obavy před požárem na lodi. Do Evropy se tabák dostal mnohem později, přivezl ho roku 1492 Kolumbus. V 16. a 17. století byl v mnoha zemích tabák zakazován pod hrozbou přísných trestů, např. v Rusku hrozil trest useknutí nosu nebo rozseknutí horního rtu. Tyto tresty zrušil až Petr Veliký, který sám patřil mezi náruživé kuřáky. Ve 20. století se tabákové výrobky staly skvělým obchodním artiklem, který však stačil zabít víc lidí než obě světové války dohromady, tedy zhruba 100 milionů.

### KOUŘENÍ A NEMOCI

Na celém světě by mohlo žít ročně až o 4 miliony víc lidí, kdyby nepodlehli zlobohnému návyku kouření. Cigaretový kouř obsahuje kolem 100 rakovinotvorných látek a kolem 4000 různých druhů chemikálií, které se dostávají přímo do organismu. Teprve v roce 1950 vyšly první dvě studie, které vědecky dokazují souvislost kouření tabáku s rakovinou plic. Kouření způsobuje onemocnění srdce a cév, různé druhy rakoviny (plic, močového měchýře, děložního čípku, slinivky břišní) a různá chronická plicní onemocnění. S negativním vlivem kouření se setkáváme takřka ve

všech oborech medicíny. Ženám kuřákům se rodí děti s nižší porodní váhou, děti žijící v kuřáckých rodinách trpí prokazatelně častěji záněty horních a dolních cest dýchacích a záněty středního ucha.

### PASIVNÍ KOUŘENÍ

Pokud jste v jedné místnosti společně s člověkem, který kouří, nevyhnete se vdechování tabákového kouře, i když vdechujete menší dávky než aktivní kuřák. Vysoce koncentrovaný je kouř z cigarety, která je volně odložená v popelníku. Naše zákony podporují právo na čistý vzduch jak na pracovišti, tak v restauraci (§ 133, 134 a 135 zákoníku práce).

### PŘÍSPĚVEK OZP K BOJI PROTI NIKOTINU, PŘÍSPĚVEK Z KREDITNÍHO SYSTÉMU

OZP umožňuje pojištěncům zařazených do kreditního systému čerpat svůj kredit v rámci preventivního zdravotního programu „Pomůžeme vám přestat kouřit“ i na úhradu různých pomůcek k odvykání kouření (náplastí, žvýkaček, špiček).

### TAKŽE VZHŮRU K BOJI PROTI ZLOZVYKU!

### ZÁVISLOST NA NIKOTINU

Kouření cigaret je nutkavé, nekontrolovatelné užívání nikotinu. Tak je vlastně definována závislost. Je to naučené chování, které si člověk osvojuje pomalu, většinou několik měsíců až let. Rozlišujeme dvojí závislost: psychosociální a fyzickou. Nejčastěji experimenty s cigaretou začínají ve společnosti jedinců, s nimiž je nám dobře, a tím, že nekouříme, se poněkud vymykáme z kolektivu. Takže po čase se necháme zlákat a zapálíme si s ostatními. Postupně se začíná stávat cigareta určitým pomocníkem při řešení různých situací (např. zakrýváme určitou bezradnost, nevíme, co s rukama apod.), až se stane nepostradatelnou součástí v určitých situacích (po jídle, při kávě, po sexu atd.). Tomuto spojení cigarety s určitou situací říkáme psychosociální závislost. Teprve po uplynutí určité doby, jejíž délka závisí na individuální genetické výbavě každého jedince, vzniká fyzická drogová závislost na látce obsažené v tabáku – nikotinu. K této závislosti však nemusí nutně dojít u všech kuřáků, někteří zůstávají příležitostnými, tzv. svátečními kuřáky po celý život.

### ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

Nikotin se váže na určité buňky v mozku (receptory) a vyvolává neurochemické reakce, které kuřák pociťuje jako příjemné. Když naopak nekouří, pociťuje kuřák abstinenční příznaky, které mizí okamžitě poté, co si opět zapálí cigaretu. Závislost na nikotinu je tedy prokazatelně nemoc a pacient by měl mít možnost se léčit.

(Podle MUDr. E. Králíkové a MUDr. J. T. Kozáka: *Jak přestat kouřit*)

## AFRODIZIACA

Lidé užívají afrodiziaka již od pradávna. Mají své místo i v dnešní přetechizované uspěchané společnosti. Jedná se o látky povzbuzující pohlavní aktivitu člověka. Mohou to být rozmanité druhy koření, zeleniny či nápojů. Možná právě odtud pochází přísloví: „I láska prochází žaludkem!“

**Z**ivot vznikl před třemi a půl miliardami let a měl nejdříve podobu jednobuněčného živočicha. Později, asi před osmi sty miliony let, se buňka naučila úžasnému triku, když zjistila, jak si vyměňovat geny s jinými buňkami. A nastal velký rozmach sexu! Jeho původním účelem tedy byla výměna genů s jiným organismem, jejímž smyslem byla tvorba nových a silnějších genů v příští generaci. Dříve si však lidé neuvědomovali spojitost mezi sexem a rozením dětí. V současnosti stále ještě existují primitivní kmeny, které o ní nevědí.

### SEX BYDLÍ V MOZKU

Centrum sexu je uloženo v hypotalamu, který rovněž řídí emoce, srdeční puls a krevní tlak. Je velký asi jako třešeň, váží okolo 4,5 gramu a muži ho mají větší než ženy. Hormony, zejména testosteron, podněcují v této části mozku touhu po sexu. Vezmeme-li v úvahu, že muži mají desetkrát až dvacetkrát více testosteronu než ženy a větší hypotalamus, pochopíme jejich mocnou sexualitu. Touha po sexu je u muže intenzivní a umožňuje mu mít pohlavní styk téměř v jakýchkoli podmínkách, zatímco ženy pociťují výrazně nižší touhu po sexu.

Hladina testosteronu v organismu muže se během dospělosti pomalu snižuje a tím i jeho sexuální apetit. Naopak u ženy v průběhu let pomalu roste a vrcholu dosahuje mezi 30-38 rokem. Čerství čtyřicátníci jsou touto výměnou rolí často zaskočeni, protože jejich libido může být nižší než chuť jejich manželek. V každém případě muži a ženy netouží po sexu stejně, touha se střídavě snižuje a zase zvyšuje.

Množství testosteronu v organismu mužů během dne stoupá a klesá. Nejvyšší je při východu slunce, kdežto večer je žádostivost až o třicet procent nižší.

Sex výrazně zlepšuje zdravotní stav člověka. Sílí po něm kosti i svaly. Během sexu se vyplavují endorfiny, které potlačují bolest. Těsně před orgasmem se uvolňuje hormon DHEA, ten zlepšuje rozpoznávací schopnosti, zvyšuje imunitu, brání růstu nádorů... Hormony chrání srdce a ovlivňují délku života. Více sexu se tedy rovná delšímu životu.

### KDYŽ SE NÁM V TÉTO OBLASTI JAKSI NEDAŘÍ

Obě pohlaví se snaží vyřešit svůj problém pomocí nejrůznějších prostředků na povzbuzení už celá staletí. K nejoblíbenějším patří afrodiziaka, jež svůj název dostala podle antické bohyně Afrodity. Nejlepším afrodiziakem pro ženu je prý plná peněženka, zato pro muže jsou to prokazatelně španělské mušky.

### CHUDÁK KROKODÝL

Jestliže alkohol nám propůjčí pocit uvolněnosti, větší množství nám může zhatit naše plány a muže může přivést do trapné situace. Nejstarší recept na probuzení touhy je trochu svérázný. Podle starých Egypťanů je to zázračný účinek sušeného krokodýlího penisu. Takhle se věřilo rovněž ocáskům ještěrek, bažantím výkalům

či bodlinám mořských ježků. Číňané si dodnes dodávají sílu mletým rohem nosorožce. Tento prášek nejen jedí, ale také si jím posypávají genitálie.

Velkou sílu má med. Snad i proto mluvíme o líbáčkách jako o medových týdnech. Pověstný celer, z něhož připravila polévku francouzskému králi Ludvíku XV. markýza de Pompadour, prý zabral pro oba. A což teprve taková vanilka, skořice, rozmarýn, máta, zázvor, šalvěj, muškátový oříšek, chilli nebo bazalka? Nicméně – všeho s mírou, aby se nám ty cizokrajné ingredience nepopraly v žaludku.

Vyzkoušené jsou ústřice, kaviár, perlorodky, sépie a jiné mořské potvory. Nekupujte si medvídku mývala, kupte si šneka. Nejlepší je s černým pepřem. Takle krmě prý dělá ženu něžnější a milejší.

### NEJLEPŠÍ AFRODIZIAKUM

Pro přípravu afrodiziakálních pokrmů sto procentně platí, že jídlo připravené s láskou už samo o sobě lásku vzbuzuje. A pokud patříte do kategorie roztomilých nešiků, kteří spálí i čaj, máme pro vás ještě jeden recept podle staré orientální moudrosti a ten nemůžete nikdy zkazit: **NEJLEPŠÍM AFRODIZIAKEM JE ŽENA!** (el)





## HALÓ, JE TAM POJIŠŤOVNA?

Jana Švandová pracuje v telefonním informačním centru (TIC) Oborové zdravotní pojišťovny již od jeho založení. Tato práce podle jejích slov vyžaduje velkou míru trpělivosti, komunikativních schopností, a především znalostí o fungování pojišťovny.

**N**ení se čemu divit, vždyť za pouhých pět dní pracovního týdne se sem dovolá i více než 1700 zákazníků. Vynásobíme-li toto číslo týdnem v roce, vyjde nám úctyhodné množství lidí, pro představu je to, jako byste oslovili v Českých Budějovicích všechny jejich občany, včetně starců a nemluvnat...

### Kdy vzniklo TIC a jaká je náplň jeho činnosti?

Centrum vzniklo 1. července 2001. Bylo založeno především proto, aby zákazníkům poskytovalo všechny důležité informace o fungování OZP na území celé České republiky. Protože přepážková pracoviště byla v té době (ale jsou i nadále) vytížena osobními návštěvami klientů, vedení pojišťovny nakonec přistoupilo ke zřízení TIC.

**R**íká se, že štěstí přeje připraveným. A vy připraveni jste, neboť v nedávném testu telefonické dosažitelnosti se OZP umístila dokonce na stupních vítězů. Kolikátí jste skončili a co všechno bylo v testu hodnoceno?

Umístili jsme se mezi všemi zdravotními pojišťovnami v ČR na druhém místě! V testu se hodnotila rychlost přijetí hovoru, způsob jednání s klientem a znalosti operátorů.

### Jak dlouho trval nejdelší rozhovor, má TIC nějaký rekord?

Můj osobní rekord je rozhovor dlouhý 50 minut. Někteří z mých kolegů mě však již překonali. Bohužel tak dlouhé hovory blokují ostatní volající klienty.

### Na jaké otázky nejčastěji odpovídáte?

Pojištěnci, kteří jsou již evidováni u OZP, potřebují nejčastěji průběžné informace o stavu svého pojištění. Nové klienty zajímá především dostupnost lékařské péče z hlediska naší pojišťovny v místě trvalého či přechodného bydliště. Časté jsou i dotazy na aktivity pojišťovny a požadavky na zaslání různých formulářů.

### Jak reagujete ve chvíli, kdy je dotaz natolik specifický, že na něj neznáte odpověď?

K tomu dochází zřídka, ale pro tento případ jsme úzce propojeni se všemi odděleními pojišťovny, takže není žádný problém přepojit klienta na příslušného odborníka.

### Klient vám tedy zavolá, vy zjistíte, jaké informace požaduje a zavoláte mu?

Ano, je to možné. Pokud je to natolik specifický dotaz a odborník není dosažitelný, bereme si na klienta telefonické spojení a informujeme ho o vyřízení jeho záležitosti.

### Poskytuje TIC také nějaké další nadstandardní služby kromě podávání informací?

Jako mírně nadstandardní se dá hodnotit fakt, že zákazník nemusí v určitých případech ani navštívit přepážku pro vyřízení své záležitosti. Pokud například klient OZP informuje pojišťovnu o narození dítěte, můžeme zajistit předběžné pojištění po telefonu s tím, že se nutné osobní údaje později doplní. Pokud se jedná ještě o neregistrované zákazníky, kteří se k nám teprve chtějí přihlásit, není problém zaslat na základě telefonického rozhovoru informační materiály. Jsme schopni zajistit v případě ztráty i náhradní průkaz pojištěnce.

### Které klienty obsluhujete nejčastěji?

Zejména ty, kteří nemají ve svém okolí pobočku OZP ani přístup k internetu. Ně kterým klientům dělá problém i osobní návštěva vzhledem k jejich pracovnímu vytížení. Pokud tedy můžeme korespondovat a nejsme vázáni vnitřními bezpečnostními předpisy pojišťovny, řešíme záležitosti pomocí dopisů.

### Kde mohu nejsnáze získat údaje o OZP? Který zdroj informací je nejdostupnější?

Je to velice snadné, stačí zavolat do našeho centra, a pokud nejste z Prahy, doporučuji použít naši Modrou linku. Na základě rozhovoru pak zašleme veškeré požadované materiály a tiskopisy. Pro ty, kteří mají přístup k internetu, jsou samozřejmě k dispozici informace na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz).

### Co to Modrá linka vlastně je a komu slouží?

Byla zřízena pro mimopražské klienty. Její výhodou je, že poskytuje meziměstské volání za cenu místního hovoru, což je pro řadu našich klientů výhodnější, než kdyby museli pokaždé volat draze meziměsto.

### Kolik hovorů denně vyřídíte?

TIC vyřizuje něco kolem tří až čtyř set telefonických hovorů za den a průměrně máme 97% úspěšnost při jejich vyřizování.

### Jak dlouho klient průměrně čeká na připojení operátora?

To záleží na mnoha okolnostech. Pravdou je, že některé hovory trvají poměrně dlouho, a pokud se jich vyskytne více najednou, pak může klient čekat i třeba pět a více minut. Každý pracovní den od čtyř odpoledne do osmé hodiny ráno může klient zanechat vzkaz v naší noční hlasové schránce. Tato služba je samozřejmě v provozu i přes víkend.

### Kdy se k vám lze nejlépe dovolat?

Mezi třetí a čtvrtou hodinou odpoledne

bývá již méně telefonátů. Samozřejmě je to nárazové.

### A kdy je to nejtěžší?

Nejhorší čas je dopoledne mezi devátou a dvanáctou. Nejnáročnějším dnem bývá s železnou pravidelností pondělí. Dalším „černým“ dnem v týdnu je pátek, zejména odpoledne po druhé hodině, kdy končí většina přepážkových pracovišť.

### Proč jste zavedli tónovou volbu?

I když každý z našich operátorů prochází důkladným školením a musí znát veškeré nutné informace, existuje u operátorů určitá specializace. Tónová volba nám v mno-

hých případech urychlí práci a zákazník se sám dokáže přepojit na odborníka. Tónová volba slouží také pro pojišťovnu při vyhodnocování vytížení jednotlivých skupin operátorů.

### Již jste uvedla, že úzce spolupracujete s ostatními odděleními pojišťovny. Se kterými nejčastěji?

Je to nárazové. Záleží především na ročním období a na tom, co je zrovna aktuální. Teď momentálně spolupracujeme nejaktivněji s oddělením plateb pojistného, protože se zpracovávají roční vyúčtování. Koncem května a začátkem června nejčastěji pomáháme klientům s cestovním pojištěním. Pla-

ť, že v průběhu roku musíme svou činnost koordinovat se všemi odděleními OZP.

### Co všechno musí operátoři znát?

Musíme se dobře orientovat v zákonech o veřejném zdravotním pojištění a o pojišťovnictví. Dále jsme pravidelně proškolení ve vnitřních předpisech OZP a pilujeme i komunikativní schopnosti a zásady jednání se zákazníkem. To je alfa a omega naší práce, bez těchto znalostí a dovedností by to prostě nešlo.

### Jakou kvalifikaci vyžadujete pro práci operátorů v TIC?

Musí mít minimálně dokončené středoškolské vzdělání a v poslední době velice dbáme na to, aby ovládali alespoň jeden světový jazyk. Snažíme se tím rozšířit možnosti našeho TIC při jednání s klienty – cizinci, kterých nám se vstupem do EU přibývá.

### Co byste vzkázala klientům naší pojišťovny?

Především, aby jim OZP vyhovovala ve všech směrech a aby se k nám všichni bez problémů dovolali a my jim dokázali kvalitně a co možná nejrychleji pomoci s řešením jejich problémů. (el)



Foto: Petr Záhošelský

## VÝHODNÉ CENY PRO NAŠE POJIŠTĚNCE: dioptrické plavecké brýle **GATOR!**

Dlouhodobým partnerem OZP je firma Glasstor, jejíž dioptrické plavecké brýle máte možnost jako náš klient výhodně získat. Dioptrické plavecké brýle **GATOR**, které jsou dodávány pro korekce zraku od -8 do +8 dioptrií, ochrání a zaostří Váš zrak při vodních zábavách a sportech. Jsou lehce nastavitelné, absolutně vodotěsné, perfektně sedí, mají protizamlžovací úpravu a UV filtr. Jsou dodávány v různých barevných kombinacích, mají moderní design a při pohledu zvenku nelze poznat, že jsou dioptrické. Dioptrická korekce je integrována přímo do vnitřní strany skořápek. V nabídce jsou také dětské dioptrické brýle v přitažlivých barvách a designu.

Doporučená cena brýlí, které lze získat pouze přes vybrané optiky nebo oční lékaře, je 1 300 Kč. Našim klientům jako výraz poděkování jsou nabízeny za dotovanou cenu 790 Kč plus 99 Kč za balné a poštovné při nákupu na dobírku. Plusky s příplatkem 249 Kč. Vyzkoušíte-li jednou dioptrické plavecké brýle **GATOR**, už nikdy nebudete chtít jít do vody bez nich. Využijte tuto výhodnou nabídku.

**Plavecké brýle objednávejte přes internet: [www.gator-optik.cz](http://www.gator-optik.cz), e-mail: [gator.optic@seznam.cz](mailto:gator.optic@seznam.cz)**

**Udělejte si jasno před očima!  
Objevte znovu svět vody a vodních her!**





## PRÁCE ŠLECHTÍCÍ, ČI LIKVIDUJÍCÍ?

Ještě před několika lety kolovaly veřejností debaty s tématy jako je závislost na drogách, nikotinu, alkoholu. Debaty pokračují dál, ale k výčtu závislostí přibyla další, zcela neočekávaná a v našich stojatých vodách dříve nevídaná. Workoholismus – tedy závislost na práci!

**N**ení účelem článku, aby každý, kdo čte tyto řádky, se mermocí snažil zařadit sebe sama do určité škatulky – jsem či nejsem workoholik, a z jaké oblasti vycházím.

Pracuje mezi námi řada manažerů, kteří jsou pohlčeni prací ne z workoholismu, ale z důležitosti a zodpovědnosti funkce. Neznamena to tedy rovnici: ředitel podniku = workoholik. Naopak právě zdatný ředitel má vlastnosti, jako jsou schopnost organizovat, rozumně řídit své podřízené, rozdělovat spravedlivě práci, používat systém pozitivního myšlení, systém minutové pochvaly, minutového pokáráání atd. (viz kniha Minutový manager, Kam se poděl můj sýr, Spenser 1993).

Pak je tu extrém. Jde o osoby s více či méně prokazatelnými vlastnostmi, připomínající nenápadný či rozvinutý workoholismus.

Zkušenosti z vlastní praxe definoval německý psycholog Stefan F. Gross (1990): „Workoholici jsou lidé, kteří vždy pracují více, než se od nich žádá. Především na sebe kladou příliš velké nároky. Nejsou schopni uznat vlastní výkony a být spokojeni sami se sebou. Místo toho hledají stále nové cíle, nové možnosti, jak se uplatnit. Nejenže pracují přespříliš, ale také hekticky a křečovitě. Vyznačují se

netrpělivostí a puntičkářstvím. Neumějí rozdělit práci mezi ostatní spolupracovníky, protože nedokážou rozlišit důležité záležitosti od nedůležitých. Pokud by přenechali práci ostatním, měli by dojem, že ztrácí kontrolu, která je pro ně životně důležitá. Mají pocit, že pouze tehdy, když budou všechno dělat sami, mají zaručeno, že všechno bude uděláno perfektně, rychle a spolehlivě.“

### JAKO KRITÉRIA ZÁVISLOSTI NA PRÁCI JSOU UVÁDĚNY:

1. Subjektivní pocit pacienta, že není schopen ovládat svou touhu po práci, ačkoliv si vědomě přeje mít kontrolu.
2. Výskyt „abstinenčních příznaků“ (např. úzkost, deprese, psychosomatické potíže) při přerušení práce, ať dobrovolném či nedobrovolném (nemoc, víkend, dovolená).
3. Onemocnění jako přímý následek přepracování.
4. Výskyt mezilidských problémů následkem nadměrného pracovního nasazení.

Odborníci se stále více setkávají ve svých ordinacích s jedinci pohlčenými pracovním procesem nad rámec únosnosti. Úderníci – dříve tolik žádaní, ale s nízkou životností však již dávno nejsou modlou společnosti.

Pochopitelně každý zaměstnavatel vítá usilovně pracujícího jedince, loajálního

ke svému chlebovárci, avšak co je moc, to je moc. Nakonec i zaměstnavatel zjistí, že workoholik má sice své klady, ale že zároveň vykazuje vyšší pravděpodobnost konfliktů mezi spolupracovníky a zvyšuje nároky na koordinaci práce.

### EXISTUJE TAKÉ NÁČRT DEFINICE ZÁKLADNÍCH OHROŽENÝCH DRUHŮ V POPULACI:

- Fanatici životního stylu – lidé s celoživotní úzkostí z nezakotvenosti, kteří potřebují někam patřit, k někomu či něčemu se přimknout. Ti jsou častými přívrženci sekt a jiných fanatických směrů.
- Frustrování náhradníci – lidé s neuspokojenými sexuálními potřebami mohou být přesměrováni do sféry práce.
- Přehnaně zodpovědní masochisté – často workoholici proti své vůli, nepřilíží výkoní perfekcionisté. Docela rádi by svou práci zvládali kvalitně, jen se jim pro to nedostává některých potřebných schopností a dovedností. Sama práce je dokonce nebaví ani neuspokojuje, podstatný je výsledek, k němuž však klopýtají z daleko vyšším výdejem času a energie než ti ostatní.
- Nepostradatelní zbabělci – navenek sebevědomí, okázale prezentující výkonost a tím i nepostradatelnost. Ale pod touto slupkou si živí úzkost z pocitu, co kdyby se náhodou přišlo na to, že to s tou nepostradatelností není zase tak horké?
- Nejistí a ustrašení hledači životních jistot – jedinci nalézající v práci bezpečný přístav v bouři mezilidských vztahů.
- Workoholici alibisté – osoby s mimikry pracantů, ale čekající na vytoužené znamení, že jim právě „padla“.

Klienti ordinací se rekrutují z různých skupin, avšak jedno mají společné. Nejsou schopni šlápnout na brzdu, likvidují tak potom nejen sebe, ale i svoji často početnou rodinu, která jen bezmocně přihlíží.

### ROZPAD RODINY

Léčba šokem? Lékaři ji doporučují především v počátečních stadiích závislosti. Pak je lecky i účinná. Ztráta zaměstnání, děti toulající se po nocích – to vše některé workoholiky vrátilo zpět na zem. Problém je, že v počátečních stadiích si situaci uvědomí velmi málo workoholiků, neboť stejně jako závislý na drogách i závislý na práci má dojem, že „to má pod kontrolou“. A co ti s výraznější závislostí? Zde přichází ke slovu tzv. substituční terapie, tj. snaha závislost na práci nahradit méně škodlivou látkou s podobným účinkem. A pro ty nejtěžší případy? Náruč lékařů je otevřená! (bre)

## ANKETA – BONUS INFO 1/2005 NASLOUCHÁME VÁM, ABY NAŠE SLUŽBY LÉPE ODPOVÍDALY VAŠIM POTŘEBÁM

**VÁŽENÍ KLIENTI,** děkujeme Vám za chvílku, kterou strávíte při vyplňování a odeslání následujícího dotazníku.

Tato anketa je jednou z forem, kterými v OZP sledujeme, zda a jak jste s našimi službami spokojeni. To však není jejím jediným cílem. Zároveň totiž přemýšlíme o nových produktech a touto cestou se s Vámi chceme poradit. Vaše odpovědi nám pomohou udělat správné rozhodnutí tak, aby sloužilo především Vám.

Některé z Vás se setkali s průzkumy, které jsme již v první polovině letošního roku realizovali na www.ozp.cz nebo prostřednictvím dotazníků na našich kontaktních místech. Těm, kteří již na tyto průzkumy reagovali, děkujeme. Protože však chceme dát příležitost všem našim pojištěncům, rozhodli jsme se položit Vám několik dotazů zejména prostřednictvím tohoto časopisu.

O výsledcích ankety Vás budeme informovat v podzimním vydání BONUS INFO.

**Vyplněný formulář laskavě zašlete na adresu:** OZP, oddělení rozvoje a marketingu, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, faxujte na 261 105 300 nebo jej předejte na kterémkoli kontaktním místě OZP.

**Své odpovědi zasílejte nejpozději do 31. srpna 2005.**

**100 vybraných respondentů jistě uvítá dárek, který zašleme na Vámi uvedenou adresu.**

**1 Číslicí 1-4 označte, jaké výhody, které OZP nabízí, jsou pro Vás nejdůležitější:**

- (1 – nejdůležitější, 4 – nejméně důležitá)
- a/ kvalitní a ochotní smluvní lékaři  
 b/ dobré služby na pracovištích OZP  
 c/ finanční příspěvky na zdravotní prevenci  
 d/ příspěvky a slevy na jiné aktivity (např. cestovní pojištění)

**2 Jste spokojeni s kvalitou služeb OZP?**

- a/ ano  
 b/ ne  
 c/ částečně

**3 Pokud požadujete u OZP nějakou službu, je dle Vás její vyřízení:**

- a/ rychlé a operativní  
 b/ korektní, ale administrativně a časově náročnější  
 c/ zdlouhavé a nepružné

**4 Doporučujete pojištění u OZP ve svém okolí?**

- a/ ano  
 b/ ne  
 c/ není příležitost

**5 Zajímáte se o nabídky ostatních zdravotních pojišťoven?**

- a/ ano  
 b/ ne

**6 Máte pocit, že pojištění u OZP vč. nabízených služeb je pro Vás:**

- a/ výhodné  
 b/ stejně jako u jiné zdravotní pojišťovny  
 c/ nevýhodné, přemýšlím o změně

**7 Pokud navštěvujete lékaře, konzultujete s ním výběr zdravotní pojišťovny?**

- a/ ano  
 b/ ne  
 c/ není příležitost

**8 Pokud potřebujete nějaké informace, získáváte je nejlépe:**

- a/ osobní návštěvou v OZP  
 b/ telefonicky  
 c/ na internetových stránkách OZP  
 d/ v tomto časopise  
 e/ jiným způsobem

**9 Je pro Vás tento časopis čtivý a zajímavý?**

- a/ ano  
 b/ částečně  
 c/ ne

**10 Získáváte z tohoto časopisu dostatečné informace o službách OZP?**

- a/ ano  
 b/ částečně  
 c/ ne

**11 Máte představu, kolik stojí zdravotní péče, kterou čerpáte /vč. léků/?**

- a/ ano  
 b/ ne  
 c/ pouze přibližně

**12 Jak jste spokojen(a) se současným rozsahem a kvalitou služeb poskytované zdravotní péče?**

- a/ velmi spokojena  
 b/ spokojena  
 c/ nespokojena  
 d/ velmi nespokojena

**13 Domníváte se, že stávající situace se v této oblasti bude:**

- a/ zlepšovat  
 b/ zhoršovat  
 c/ rychle zhoršovat  
 d/ stagnovat

**14 Jste připraven(a) se podílet na krytí části nákladů na poskytovanou zdravotní péči?**

- a/ ne  
 b/ ano  
 c/ ano, pokud budu okolnostmi nucen

**15 Za jakou péči jste připraveni platit?**

- a/ individuální klientský servis  
 b/ zvýšení kvality péče  
 c/ přednostní přístup ke zdravotní péči

**16 Měsíčně jsem ochoten(a) za uvedené služby vynaložit:**

- a/ 300 Kč  
 b/ 600 Kč  
 c/ 1000 Kč  
 d/ více než 1000 Kč

**17 Uvítal(a) byste v tomto smyslu bližší informace na stránkách tohoto časopisu?**

- a/ ano  
 b/ ne

**18 Jste dostatečně informováni o kreditním systému OZP?**

- a/ ano  
 b/ stále mi vše není úplně jasné

**19 Pokud jste byl(a) zařazen(a) do kreditního systému OZP, využil(a) jste nebo hodláte přídělený bonus využít?**

- a/ ano – již jsem využil(a)  
 b/ ano – chystám se využít  
 c/ spíše nechystám  
 d/ určitě nevyužiji  
 c/ nebyl(a) jsem zařazen(a)

**20 Pohlaví:**

- a/ žena  
 b/ muž

**21 Věk:**

- a/ do 18 let  
 b/ 18 – 45 let  
 c/ 45 – 60 let  
 d/ nad 60 let

**22 Uveďte název kraje svého trvalého bydliště:**

**23 Jméno a adresa (chcete-li uvést pro event. zaslání dárku):**

Jméno: .....  
 Adresa: .....



## DESATERO PROHŘEŠKŮ VŮČI ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Zhubnout, nebo si pořídit nový šatník? Pokud potřebujete váhu jen upravit, a nikoliv zásadně snížit o desítky kilogramů, k čemuž vám bude nápomocen jen lékař, máme pro vás několik rad. K úspěchu je však zapotřebí notná dávka pozitivní motivace a výdrž.

**Proto preferujeme tuky rostlinné, nejlépe v podobě zálivky na čerstvý zeleninový salát. Tuků však z jídelničky vynechat nelze, bez nich bychom do organismu vůbec nevstřebávali např. betakaroten nebo vitaminy. Doporučená dávka tuků na den je 1g na 1kg tělesné váhy.** Na etiketách potravinových výrobků si pozorně všimněte hodnot udávajících množství obsaženého tuku.

**5 POZOR NA SLAZENÉ NÁPOJE**  
Zkontrolujte si obsah cukru v nápojích, které konzumujete během dne, přijímáte v nich další kalorie do svého denního jídelníčku. Ani limonády označené „light“ nejsou zcela bez kalorií. Džusy doporučujeme pít zředěné vodou. Nápoje obsahující alkohol navíc podporují ukládání tuků a snižují vůli dodržet stravovací předsevzeti.

**Denně je zapotřebí vypít nejméně 2 litry tekutin. Pokud chcete uhasit žízeň, nejlepší je čistá voda (bez kalorií) nebo minerálky s nízkým obsahem solí.**

**6 NEZAHÁNĚJTE STRES JÍDLEM**  
Velmi často jsme si zvykli zahánět stres sladkostmi (celá čokoláda na posezení) nebo jídlem a ještě horší je únik k alkoholu. Je to stejné jako vyhánět čerta ďáblem.

**Jedinou účinnou zbraní proti stresu, kterou můžeme doporučit, jsou veškeré pohybové aktivity včetně fyzické práce. Například hodina chůze denně navíc znamená snížení váhy skoro o 1kg za měsíc. Uvědomte si, že – slovy básníka – „...Svět je přece nádherné místo k narození...“ a nic vám přece nestojí zato, ničit si zdraví.**

**7 ODBOUREJTE ŠPATNÉ NÁVYKY Z RODINY**  
Mýtus č. 1: Po obědě moučníček nebo kávička se šlehačkou jako sladká tečka. Opravdu není nutné se po vydatném nedělním obědě úplně zničit kalorickou bombou na závěr. Nahraďte ji raději ovocem nebo ovocným salátem.

Mýtus č. 2: K pohodě u televize patří něco „na zub“, takže máme vždy po ruce nějaké brambůrky, oříšky, tyčinky. Tyto zvyky bychom si měli jednou provždy zakázat.

Mýtus č. 3: Po vydatném nedělním snídani ná-

sleduje vydatný oběd. Po obědě je potřeba v klidu zažít a trochu se natáhnout. Zde se objevují hned tři chyby zároveň. **Jednak velké množství potravy spolykané. Po obědě by navíc místo pasivního ležení měla následovat procházka. Vždy je dobré, když v sobě dokážeme překonat lenost a pohodlnost.**

**8 SLADKÉ NEBEZPEČÍ**  
V cukru číhá sladký, leč velmi kalorický útok na štíhlou linii. **Zkuste vynechat řepný cukr a nahradit ho mnohem zdravějším cukrem hroznovým nebo ovocným, obsaženým v čerstvém ovoci (ale ne v přeslazeném kompotu), které by mělo být vždy po ruce pro chvíle, kdy nás přepadne ona neodolatelná chuť mlsat. Uchráníte si postavu a zachováte zdravé zuby.**

**9 SŮL NAD ZLATO?**  
Na stůl se nese talíř kouřící polévky a ruka už sahá po slánci. Polévka je osolena, vzápětí opepřena, aniž byla ochutnána, popřípadě se ještě „dochutí“ polévkovým kořením Maggi, které má vysoký obsah solí. Vývar z masa a zeleniny má svou typickou chuť a vůni, kterou sůl zcela změní. Navíc zbytečné přesolování nám jen zvyšuje krevní tlak a soli na sebe vážou vodu, která se v organismu zbytečně hromadí. Pokud pokrm řádně opepříme a přesolíme, zákonitě nastupuje žízeň, která se opět hasí pivem. **Nezapomínejme, že v pokrmech už je dostatek solí sám o sobě.**

**10 NEHLADOVTE, JEZTE ZDRAVĚ!**  
**Jezte pravidelně, menší porce, ale nehladovte.** Bulimie a anorexie jsou závažná onemocnění, která mohou nastartovat další zdravotní komplikace. **Zásadně nechoďte nakupovat hladoví a nenakupujte do zásoby. Udělejte si z každého jídla malý obřad. Servírujte si pokrm na malý dezertní talířek (vejde se tam menší porce), nazdobte si talíř a ke každému jídlu si dopřejte zeleninu, zeleninový salát (ne s majonézou) nebo ovoce.**

**Tak tedy, vážení, pěkně si prostřete, v klidu si sedněte, nespěchejte a pokrm si pomalu vychutnávejte. Dopřejte si na sebe čas! (tb)**



**Správní orgány OZP koncem dubna projednaly a schválily účetní uzávěrku a výroční zprávu za rok 2004. Jak jste uplynulý rok hodnotili?**

Naše hodnocení je velmi dobré. Pokračoval nárůst v počtu pojištěnců, OZP nyní poskytuje služby již více než 600 tisícům klientů. I přes zvyšující se problémy v celém systému si OZP zachovávala vysoký kredit mezi lékaři a hospodařila vcelku vyrovnaně. Parametry zdravotně pojistného plánu se dařilo plnit, přestože část regulačních opatření za první pololetí 2004, a zejména vyčíslování celkového vyúčtování za druhé pololetí

## MGR. RUDOLF KUBÁSEK, PŘEDSEDA SPRÁVNÍ RADY OZP

2004 se vyrovnává podle platných smluv až v květnu 2005. Přesto již můžeme rok 2004 hodnotit kladně. Správní rada vyjádřila nad dosaženými výsledky uspokojení.

**Počátek letošního roku poznamenaly spory o úhradovou vyhlášku, kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví. Předsedové správních rad všech pojišťoven se dokonce obrátili dopisem na předsedu vlády. Co se děje nyní?**

Vyhláška č. 50/2005 Sb. upravuje pro první pololetí úhradu celé lůžkové a ambulantní specializované péče. Bohužel vyšla až koncem ledna 2005. Její provádění je mimořádně komplikované a hrozí neodůvodněné zvýšení nákladů za ambulantní specializovanou a lůžkovou zdravotní péči. Varující je také další prohloubení celkového zadlužování systému i konflikty z nejednoznačného výkladu těchto platných, ale nekvalitních právních norem. To vedlo předsedy správních rad všech zdravotních pojišťoven, aby se obrátili na předsedu vlády České republiky s žádostí o pomoc. Kvůli vládní krizi však k jednání dosud nedošlo.

**Členové správních orgánů vlastně zastupují zájmy více než 600 000 pojištěnců a 60 000 zaměstnavatelů, plátců pojistného. Jak spolupracujete s organizacemi, které je reprezentují?**  
Ve správní radě OZP jsou přímo zástupci svazů zaměstnavatelů, zástupci odborových svazů a zástupci nejvýznamnějších podniků. Informace se tak přenášejí operativně. V průběhu roku se pak v rámci plánované činnosti těchto organizací pravidelně projednává i aktuální vývoj naší pojišťovny a názory plátců i pojištěnců. Doposud hodnotí tito naši partneři činnost pojišťovny kladně.

**Co byste si přál ve zdravotnictví v roce 2005 a v dalších letech?**

Českému zdravotnictví bych přál, aby byla konečně přijata koncepce, která by do budoucna stanovila takové podmínky, za kterých bude poskytována a hrazena zdravotní péče tak, aby byl systém dlouhodobě ufinancovatelný. Do dalších let přeji českému zdravotnictví, aby nebylo destabilizováno zásahy zvenčí a mohlo se nadále věnovat svému nejdůležitějšímu poslání, to je péči o zdraví nás všech.

## HELENA SKOKÁNKOVÁ, PŘEDSEDKYNĚ DOZORČÍ RADY OZP

**Jak hodnotí dozorčí rada výsledky hospodaření a úroveň řízení v OZP?**

Dozorčí rada sleduje výsledky hospodaření pojišťovny a plnění zdravotně pojistného plánu průběžně. Kromě toho má k dispozici dvakrát ročně i výsledky externího průběžného auditu. Nyní jsme na dubnovém zasedání projednali celou účetní uzávěrku, zprávu auditora i výroční zprávu za rok 2004. Konstatovali jsme, že výsledky hospodaření OZP byly i přes celkově nepříznivou situaci ve zdravotnictví dobré. Ukazatele zdravotně pojistného plánu byly plněny, úhrada zdravotní péče probíhala včas a pokračoval i nárůst počtu klientů. Pokud jde o kvalitu řízení, prověřila OZP v roce 2004 celý systém řízení a vnitřních norem. Tato prověrka byla završena propůjčením Certifikátu systému managementu jakosti pro oblast „Provádění veřejného zdravotního pojištění“ dnem 30. listopadu 2004 v souladu s EN ISO 9001:2000. OZP se také umístila mezi stem obdivovaných firem ČR. Celkově tak dozorčí rada hodnotí výsledky OZP za rok 2004 velmi dobře.

**Hlavní starostí dozorčí rady je kontrola. Jak se vyvíjel vnitřní kontrolní systém OZP?**

Kontrolní systém je v rámci OZP víceúrovňový. Jedná se o kontroly orgánů státní zprávy, které v OZP provedly Ministerstvo zdravotnictví, Ministerstvo financí a Pražská správa sociálního zabezpečení. Již jsem zmínila externí průběžné audity vybraných činností, které si OZP smluvně objednávala, a pozornost, kterou jednotlivým kontrolním zprávám věnuje dozorčí rada. Vlastní vnitřní kontrolní mechanismy v OZP pak představuje především celý systém řízení, soubor vnitřních norem a činnost útvaru vnitřní kontroly a auditu. V průběhu roku 2004 byl systém kontrol jednotlivých útvarů a systém kontroly kvality řízení v návaznosti na aplikaci ISO norem pečlivě prověřen a doplněn. V uplynulém roce se také v rámci pojišťovny věnovala velká pozornost aplikaci zákona č. 320/2001 Sb., o finanční kontrole a jeho prováděcí vyhlášce č. 416/2004. Celkově se domnívám, že v minulém roce byl systém kontroly významně posílen a zkvalitněn.



**A co plánuje dozorčí rada pro letošní rok?**

Plán práce dozorčí rady pro letošní rok obsahuje projednávání aktuálního stavu všech významnějších oblastí činnosti pojišťovny. Nyní jsme dokončili kompletní hodnocení roku 2004 a soustředíme se především na kontrolu vývoje hospodaření v roce 2005. Jsme znepokojeni tím, jak významně se na vývoji růstu nákladů projevují cenové vyhlášky Ministerstva zdravotnictví a jaké neefektivní provozní náklady vznikají v důsledku neplánovaných administrativních zásahů do činnosti pojišťovny ze strany ministerstva. Postupně se OZP vyrovnává s dopady stále vyšší míry přerozdělování a zásahy státu tak mohou plány významně narušit. Oblast výdajů a jejich regulací proto bude v centru naší pozornosti asi celý rok.

## PROGRAM ALL INCLUSIVE – VYHODNOCENÍ TESTOVACÍHO PROVOZU

Vitalitas pojišťovna, a. s. v uplynulém období vyvinula nový pojišťovací program, který pod názvem All Inclusive uvedla v závěru roku 2004 do testovacího provozu.

**P**rogram využívá synergických efektů systémů veřejného a soukromého zdravotního pojištění a byl popsán např. v časopise Bonus Info 2/2004. Umožňuje klientům především:

- telefonickou konzultaci aktuálního zdravotního stavu s lékařem
- poradnu pro případ chronických onemocnění, včetně zajištění osobního lékaře
- využití panelu vybraných zdravotnických zařízení se zárukou kvality poskytované péče
- rozsáhlý program preventivní péče včetně individuálně parametrizovaných prohlídek
- pojištění pro případ pobytu v nemocnici atd.

Při realizaci programu Vitalitas spolupracuje s OZP i některými dalšími zdravotními pojišťovnami, asistenčními službami, vybranými zdravotnickými zařízeními a prodejními strukturami. Závěry testu, kterého se zúčastnily vybrané právnické a fyzické osoby, lze velmi stručně shrnout:

### 1. Partneři Vitalitas potvrdili schopnost zajistit funkčnost programu plošně, v požadované kvalitě, a to na celém území ČR:

- **Mediscan Network, s. r. o.**, nabízí komplexní lékařské a diagnostické služby, provozuje diagnostická centra a spolupracuje s vybranými zařízeními v celé ČR k zajištění všech medicínských oborů a specializací. Jedná se o ambulantní zdravotnická zařízení, která poskytují nejen vysoce specializovanou diagnostickou péči využívající nejmodernější lékařskou

techniku, ale i komplexní péči terapeutickou.

- **Santé, s. r. o.**, zahájila svou činnost v roce 1994, jako první privátní zdravotnické zařízení fungující na principu sítě a poskytující služby v oblasti jak závodní preventivní péče, tak komplexní individuální zdravotní péče. Má smluvní pracoviště v celé ČR a zajišťuje řadu dalších činností s cílem zajistit klientovi co největší pohodlí a maximální úsporu času, se zárukou individuálního přístupu a maximální diskretnosti poskytovaných služeb. Vypracovala systém aktivní preventivní a léčebné péče na špičkové odborné úrovni.

- **AVE.FIN., s. r. o.**, je společnost, která se dlouhodobě orientuje na problematiku poskytování komplexních finančních služeb fyzickým a právnickým osobám. Její pracovníci jsou schopni implementovat program do konkrétních podmínek, podle požadavků fyzických i právnických osob.

### 2. Program je velmi vhodný zejména pro právnické osoby, neboť umožňuje vytvořit pro zaměstnance model skutečně komplexní a diferencované zdravotní péče, a to zcela individuálně, podle konkrétních potřeb.

### 3. Pro fyzické osoby bude program k dispozici postupně ve druhém pololetí na vybraných kontaktních místech OZP.

Pokud máte zájem o další informace k programu, zašlete nám své dotazy na [all.inclusive@vitalitas.cz](mailto:all.inclusive@vitalitas.cz).



## VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ PRO DĚTI 2005

Od roku 2003 připravuje Vitalitas pro děti pojištěnců OZP pravidelně letní soutěže. A protože jsou velmi oblíbené, připravili jsme ji také v roce 2005.

Pravidla jsou stejná, tak jen pro zapakování:

- soutěž je určena pro pojištěnce OZP ve věku do 16 let
- při svých cestách do zahraničí vyfotografujte, nakreslete nebo nám napište o tom, co Vás nejvíce zaujalo
- a zašlete na naši kontaktní adresu: Vitalitas pojišťovna, a. s., pracoviště Praha, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4
- nebo využijte kontaktní e-mailovou adresu [info.cesty@vitalitas.cz](mailto:info.cesty@vitalitas.cz)
- a to do 30. 10. 2005
- z Vašich prací pak vybereme dvě
- jejich autory odměníme věcnou cenou

A o co se soutěží v roce 2005?  
Tentokrát o osobní počítač!



## POJISTKA VAŠÍ KLIDNÉ DOVOLENÉ? TO JE CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ VITALITAS!

Blíží se doba prázdnin a dovolených. Téměř každý z nás se těší na volno a odpočinek, který strávíme se svou rodinou nebo přáteli. Je to období, kdy nemusíme pracovat, máme dost času a můžeme se věnovat tomu, co v průběhu celého roku zanedbáváme. Sportu, aktivnímu odpočinku, cestování.

**A** stále častěji proto vyrážíme do zahraničí: někdo cestuje za sluníčkem a teplým mořem, jiný do hor. Od května loňského roku je ČR součástí EU, a tak si, jako lidé spořiví a praktičtí, velmi často klademe otázku: „Potřebuji s sebou také cestovní pojištění?“

Správná odpověď je překvapivě jednoduchá: „**Určitě ANO!**“ Je potřeba si uvědomit, že kvalitní cestovní pojištění kryje rizika spojená nejen s úhradou léčebných výloh v zahraničí, ale také rizika úrazu, ztráty zavazadel, odpovědnosti za škody na zdraví a majetku aj. V rámci EU platí určitá pravidla jen ve vztahu k úhradě léčebných výloh, v ostatních státech pak žádná obdobná ujednání neplatí. Jako občané státu EU tak máme sice nárok na poskytnutí neodkladné zdravotní péče v jiném členském státu, ale:

- pravidla a rozsah péče jsou různé, upravené místně platnou legislativou
- obecně musíme počítat s tzv. spoluúčastí, úhradou léků, příspěvkem v případě pobytu v nemocnici aj.
- náklady spojené s transportem nejsou např. hrazeny vůbec (!) atd.
- ostatní rizika pak nejsou vůbec kryta.

Pro nepojištěného klienta tato skutečnost znamená riziko mimořádných finančních ztrát, které jsou zřejmě z tabulky (případy nejsou fiktivní, jedná se o konkrétní klienty s cestovním pojištěním společnosti Vitalitas pojišťovna, a. s.).

Stručný popis pojistné události	Celkové náklady, hradí nepojištěný klient	Hrazeno v rámci smluvních vztahů v EU	Nepojištěný klient hradí doplatek
dvojnásobná zlomenina nohy, Francie	584 895 Kč	267 498 Kč	317 397 Kč
poranění kolena, Rakousko	120 635 Kč	29 535 Kč	91 100 Kč
poranění oka, USA	172 150 Kč	0 Kč	172 150 Kč

Jistě souhlasíte s tím, že vracet se z pokažené dovolené, navíc s dluhem za úhradu poskytnuté zdravotní péče, není vůbec příjemné...

**Cestovní pojištění Vitalitas je velmi efektivním řešením, které při minimálních nákladech přináší velmi kvalitní pojistnou ochranu. A něco navíc: z širokého spektra pojištění si můžete**

**vybrat jen ta rizika, která považujete za nebezpečná.**

A proto také **OZP jako jediná zdravotní pojišťovna připravila pro Vás – své pojištěnce – velmi výhodné cestovní pojištění do zahraničí.** Stalo se tak na základě osvědčené spolupráce s Vitalitas, kdy OZP zajistila:

- pojištěncům, kteří jsou mladší než 26 let, pojištění léčebných výloh po celé Evropě a v zemích ležících kolem Středomořího moře ZDARMA (tato exkluzivní nabídka se vztahuje na výjezdy do zahraničí do 30 dnů a lze ji využívat OPAKOVANĚ)
- všem ostatním pojištěncům pak posky-

tuje 50% SLEVU na pojištění léčebných výloh, a to na jednu cestu po celém světě do 90 dní.

Podrobné informace získáte na všech kontaktních místech OZP, na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz) a na [www.vitalitas.cz](http://www.vitalitas.cz).

Přejeme Vám příjemnou a klidnou dovolenou s cestovním pojištěním Vitalitas.

## VITALITAS POJIŠŤOVNA, A. S., ZÍSKALA CERTIFIKÁT ISO 9001:2000

Když v roce 2003 vstupovala Vitalitas na český pojišťovací trh, definovala jako své základní priority:

1. Přinášet pojištěncům OZP kvalitní a cenově výhodné produkty.
2. Vytvořit efektivní organizační strukturu moderní pojišťovny, projektově orientovanou.
3. Využít procesní orientace, maximální zaměření na klienta, jeho potřeby a přání. V současné době je možné konstatovat, se znalostí hospodářského výsledku za rok 2004, že Vitalitas:

**1. Zvýšila meziročně objem výnosů o 51 % a počet klientů o 25 % (při porovnání roku 2003 a 2004).**

**2. Se vyznačuje velmi štíhlou, projektově orientovanou organizační strukturou.**



**rou.** Ta umožňuje mimořádnou flexibilitu Vitalitas, a to při minimálních fixních nákladech.

**3. Klade mimořádný důraz na procesní orientaci. Ten znamená také zavedení standardů systému řízení jakosti a byl završen v únoru tohoto roku udělením certifikátu ISO 9001:2000.**

O kvalitě aktivit Vitalitas v této oblasti svědčí také to, že byla certifikační autoritou vyhodnocena a oceněna jako **nejlepší certifikovaná organizace systému managementu jakosti**, a to v kategorii „malé organizace“. Takové ocenění je pro nás, pracovníky Vitalitas, vysokou motivací a závazkem pro další období.

Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví je díky počtu svých klientů druhou největší zaměstnaneckou pojišťovnou v České republice. Jejím krédem je ..... (viz tajenka)

Pomůcky: Aara, akarka	Křídlo budovy	Horizont		Akvarijní rybka	Heyerdahlovo plavidlo	Ant. bohyně úrody	Závěr šachové hry	Resuscitační jednotka		SPZ okr. Prostějov	Staroč. zájmeno	Jméno režiséra Olmery	Žlutohn. barvivo		1. část tajenky	Švéd. sport. zkratka	Sloní zuby
Zájmeno			Libá vůně						Souhvězdí Správně					Potom			
Ch. zn. rubidia			Trnitý kef											Angl. ropa			Otrhati
Slovensky „snad“					Kanál						Trojspřeží (mn. číslo)						
Český herec												Japon. délk. míra			Polní míra		Ledovcový kotel
Obyvatel Balkánu												Spojka					
Pomůcky: anomit, hak	Poloha těla v józe	Tára	Výrobek									Jm. herečky Janouškové					
Spojka												Stará jedn. tlaku					
Noční pták												Římsky „4“			Zn. auta		Mušský
Směnečný ručitel												Purpur	Federál. shromáždění				
Zájmeno přívlast.												Zákrk v kopané					
Uhlovodík												Sodovka					
	Poškození dřevin zvěří	Dětský pozdrav	Podíl									Zdrhovadlo	Koryš				
SPZ okr. Opava												Rudé právo			Španělsky „zlato“		Část dne
Opojný polynéský nápoj												Zn. kosmetiky					
Popelnice												Karetní barva					
Míra dřeva												Proti	Síla	Římsky	bůh lásky		
	Elektrický výboj	Předložka	Obruba		Druh pytláka	Ch. zn. polonia		Štekl	Dovednost (zast.)	Neznaboh		Mys	Pojem duše u st. Egyptanů			Sok	Útok
Kopec (náf.)					Primát												
Gibbon					Knokaut	Tělocv. prvek						Prací prášek	Spodek				
Starofec-ká oběť												Deska na zlomeninu	MPZ Egypta				
Tvor																	Živná půda
Hasák					Proud												
																	Nár. úřad pro letect. a kosm. v USA
																	Domácky Alena



# Cenový zázrak letecky týden v hotelu\*\*\* s polopenzí

Letecky z Ostravy, Brna a Prahy

## 8.990,-

www.8990.cz



## Polet s námi na dovolenou a získej slevu 10%



**KOVOTOUR PLUS poskytuje pojištěncům OZP mimořádnou slevu ve výši 10% z katalogových cen**

Více informací na [www.jentozkus.cz](http://www.jentozkus.cz)

Černá Hora  
Chorvatsko  
Itálie



Vážení,  
děkuji Vám za báječné dny, které jsem v Černé Hoře prožila díky vaší cestovní kanceláři. Je úžasné, že za tak krátkou dobu letu se člověk ocitá v úplně jiném světě, moře, palmy, olivovníky, cypřiše, zkrátka proslulá nádhera!  
Nemalý vliv na příjemný pobyt mají také vaši průvodci, laskaví, trpěliví, milí a s přehledem.  
Ale abych jen nechválila. Jídlo mě tam totálně zničilo, nebylo možné o dolávat. A ty moučníky a zmrzliny! Po návratu jsem byla 14 dní na sucharech a o vodě.....  
Nicméně, vše moc ráda podstoupím i příští rok.

Vaše