

sleva ve výši 500 Kč/osoba

500 Kč na dovolenou pro pojištěnce



Cestovní kancelář
KOVOTOUR PLUS
poskytuje pojištěncům OZP
500 Kč na dovolenou
do Černé Hory, Chorvatska,
Bulharska nebo Turecka!



Slevu lze uplatnit v celé ČR
u všech smluvních prodejců
cestovní kanceláře KOVOTOUR
PLUS, jejichž seznam naleznete
na www.kovotour.cz,
na základě předložení
průkazu pojištěnce.

Nejnižší ceny v ČR*, letecky týden v hotelu*** s polopenzí za 7.990,-

Letecky z Ostravy, Brna, Pardubic, Prahy, Bratislavy a Katowic www.jentozkus.cz

KOVOTOUR PLUS s.r.o., tel.: 596 122 342, 596 123 545, 596 123 844, 736 630 003

e-mail: prodej@kovotour.cz www.kovotour.cz

SLOVO ÚVODEM

OBSAH



Vážení klienti, vážení přátelé,

jíž tradičně jsme pro Vás připravili prázdninové vydání časopisu Bonus Info. Obsahuje upozornění, rady a doporučení k péči o zdraví. Představujeme Vám novinky v našich zdravotních programech a přinášíme zajímavý rozhovor s Doc. PaedDr. Pavlem Kolářem.

V tomto čísle najdete i informace k některým změnám ve zdravotním pojištění. Současně se pokoušíme reagovat na aktuální problémy, se kterými se setkáváte a se kterými se obračíte na naše telefonní informační centrum.

Od počátku roku platí ve zdravotním pojištění významné změny, které přináší do poskytování

zdravotní péče nový Seznam zdravotních výkonů a nová regulace v cenových vyhláškách. Nejvíce se tyto změny projeví v praxi koncem prvního pololetí. Věnujeme proto tomuto tématu i podrobnější vysvětlení a doporučení. Řada témat ve zdravotnictví se stala předmětem předvolebního politického boje. Nucená správa nad VZP, parlamentní vyšetřování, stávky lékařů – to všechno ukazuje, že spory o další směřování českého zdravotnictví vstoupily do konečné fáze.

Politická diskuze se ve zdravotnictví opravdu nevede v bílých rukavičkách a pro odbornou a věcnou diskusi bohužel moc místa nezbylo. Příliš mnoho důležitých problémů je odloženo do zásuvky s nápisem „Po volbách“.

Tak snad alespoň několik dobrých zpráv z domácí kuchyně. Od 19. 9. 2005 do 22. 3. 2006 probíhala v OZP rozsáhlá plánovaná kontrola Nejvyššího kontrolního úřadu. Tým 14-ti specialistů procházel a kontroloval stovky dokumentů. Nyní již máme konečnou zprávu a myslím, že jsme obstáli velmi dobře. Určitě se na tom podílí i předchozí opatření k získání certifikátů řízení kvality a náš vlastní kontrolní systém.

V dubnu letošního roku správní orgány schválily Výroční zprávu OZP za rok 2005. Byl to pro nás první rok, kdy došlo k dalšímu zvýšení finančních odvodů do přerozdělení ve prospěch VZP. Zbytek změn probíhá v letošním roce. Stejně jako v roce 2005, tak i v letošním roce musíme hledat úspory na všech stranách. Nakonec se však v roce 2005 hlavní plánované ukazatele podařilo naplnit a současně získat důvěru dalších nových pojištěnců. Cenové vyhlášky ani další centrální zásahy do zdravotnictví nám to však rozhodně neulehčují.

Přeji nám všem, aby se ve zdravotnictví po volbách problémy řešily hlavně slušně, po co nejširší věcné a korektní diskusi a aby výsledkem byl rozumný kompromis mezi našimi přáními a možnostmi.

Ing. Ladislav Friedrich, CS., generální ředitel OZP

Redakční rada:

Ing. Ladislav Friedrich, CS.
MUDr. Táňa Bretýšová
Ing. Jaroslav Procházka
Ing. Vladimír Turek
Roman Bajčan

Adresa redakce:

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

Vydavatel:

Oborová zdravotní pojišťovna
zaměstnanců bank,
pojišťoven a stavebnictví

Redakční a dtp
zpracování,
produkce:

Euro-Agency, s. r. o.



Design: Anna Menšlová

Registrace MK ČR 6866 ze dne 27. 8. 2003

Foto: Petr Zákosťelský, Profimedia.cz

Co se děje ve zdravotnictví	4
Rozhovor s Pavlem Kolářem	6
Klub zdraví OZP	8
Cestovní pojištění s OZP	10
Vitalitas pojišťovna	11
Zdravotně preventivní programy 2006	12
OZP a prevence	14
Rozhovor s ředitelem pobočky Brno	16
Obezita	17
Internetová komunikace	18
Změny v platbách pojistného	19
Rady lékaře	20
Dotazy a odpovědi	21
Křížovka	23





CO SE DĚJE VE ZDRAVOTNICTVÍ

Jedním z hlavních témat, kterým se nyní věnují veřejné sdělovací prostředky, je otázka zdravotnictví. Novinové zprávy i výroky politiků však běžnému občanovi asi nepomohou se více orientovat a porozumět co se vlastně v našem zdravotnictví děje?

Jak tedy můžeme současné zdravotnictví hodnotit?

Přes všechnu mediální pozornost je zdravotnictví České republiky především normálním zdravotnickým systémem jak jej známe z různých evropských států. Má své solidární veřejné zdravotní pojištění, svá privátní, komunální i státní zdravotnická zařízení a řadu obvyklých problémů. Spory mezi zdravotními pojišťovnami, lékaři a státem o výši úhrady nejsou nikde nic neobvyklého. Situace je hodně vyhraněná, ale zatím se ještě stále nejedná o zásadní krizi.

Některé prvky našeho solidárního zdravotního pojištění jsou však přesto z pohledu okolních srovnatelných států neobvyklé. Chybí nám především předvídatelný rozpočtový, ale i právní rámec, a to alespoň na rok dopředu. Chybí rozumné regulační poplatky pro pacienty, například za recept, ale také chybí sociální ochrana proti vysokým doplatkům za léky u těch pacientů, kteří pravidelně takové léky potřebují. Chybí nám jasný a přehledný systém pro zdravotnická zařízení, která chtějí nabídnout

něco navíc a pro občany, kteří jsou ochotni si za tyto služby zaplatit. Chybí celý segment smluvního pojištění ve zdravotnictví. Ale to, co nám chybí nejvíce je jasná představa co bude s naším veřejným zdravotním pojištěním za rok, za dva roky a za pět let. Stojí totiž před námi několik stále obtížnějších úloh.

Pokusme se přiblížit ty nejdůležitější:

- Zajistit dostatečný rozsah solidární zdravotní péče pro všechny občany v situaci, kdy možnosti léčby jsou stále větší, ale o to rychleji rostou i ceny za léčení, léky a pomůcky.
- Umožnit nárůst mezd pracovníků ve zdravotnictví, protože špičkový odborník oprávněně nárokuje mzdu odpovídající vyspělé Evropě.
- Nezátížit občany a zaměstnavatele neúnosně vysokými platbami pojistného a dotacemi pro zdravotnictví ze státního rozpočtu, protože národní ekonomika by přestala být konkurenceschopnou.
- Zajistit zdroje pro prudký nárůst nákladů na péči o seniory při prodlužující se

délce života a rozumně propojit zdravotní a sociální péči o seniory.

- Najít eticky a ekonomicky vyvážená kritéria pro přístup k mimořádně nákladné léčbě umožňující prodloužení života.
- Zvolit takový systém veřejného zdravotního pojištění, který umožní rychle zvyšovat produktivitu práce ve zdravotnických zařízeních a efektivitu léčby.

Bylo by jistě rozumné již nyní poměřovat jednotlivé kroky a změny ve zdravotnictví tím, jak odpovídají celkovému záměru a jak přispívají k dosažení hlavních cílů. Celkový záměr a pořadí priorit však dosud chybí. V době, kdy tento článek vyjde, již bude po volbách a nová vláda snad pro zdravotnictví nastaví střednědobou strategii.

Podívejme se však na některé aktuální problémy, se kterými se řada z Vás jistě setká již nyní. V posledním půl roce totiž došlo ve zdravotnictví k velkým změnám. Všeobecná zdravotní pojišťovna se v roce 2005 již po několikáté dostala do velkého deficitu a stát proto významně zvýšil příspěvky do veřejného zdravotního pojištění. Pojistné od zaměstnanců roste nyní zhruba rovnoměrně o 6%, ale příspěvky státu vzrostou v roce 2006 o 19,5%. Celkově tak v letošním roce porostou příjmy veřejného zdravotního pojištění o rekordních 10,2%. Bohužel však ještě rychlejší rostou ceny a tím i náklady na zdravotní péči.

Mzdy zdravotníků se opět zvýšily, letos zhruba o 8%. Hlavně se však navýšila cena v seznamu zdravotních výkonů o 20 až 50%. Aby systém neskončil velkou finanční krizí, zavedla úhradová vyhláška ministerstva zdravotnictví pro první pololetí roku 2006 řadu regulací. Lékaři by tak neměli předepsat proti roku 2005 více léků než jen asi 1%. Ani celkové náklady na poskytnutou zdravotní péči by u jednotlivých lékařů neměly růst o více než 5%. Ve skutečnosti je však cenová vyhláška pro první pololetí letošního roku velmi komplikovaným předpisem, který některým lékařům může celkem vyhovovat, ale u řady jiných vytváří velké problémy a nárůst nákladů bude určitě pokračovat.

Jak se tedy současné velké zvýšení cen, ale i regulací projeví u lékaře a jak se může dotknout pacienta?

V praxi se bohužel jedná o natolik složité vazby, že se celkový efekt bude lišit nejen u různých odborností, ale také mezi jednotlivými lékaři i pojišťovnami. V současné době asi jen málo lékařů může říci, že všem ustanovením cenové vyhlášky a jejím možným dopadům plně rozumí, dokáže je předvídat a aktivně ovlivnit. Pacient se tak v praxi může setkat s několika základními typy případů.

1. PŘÍPAD: Lékař během pololetí ošetřil jen malý počet pacientů dané zdravotní pojišťovny (méně než 50). Lékař tedy není ohrožen regulací.

😊	Pacient by tak měl být spokojen, protože lékař není nijak omezován.
😊	Lékař by měl být spokojen, protože jeho příjmy za ošetření výrazně vzrostou.
😞	Zdravotní pojišťovna platí mnohem vyšší cenu než u jiných lékařů a hrozí deficit ve financování.

2. PŘÍPAD: Lékař z obav z regulací omezil před koncem pololetí ordinační dobu a počet ošetření

😞	Pacient spokojen není, pociťuje snížení dostupnosti zdravotní péče.
😊😞	Lékaři nehrozí regulace, ale může časem přijít o své pacienty.
😊😞	Zdravotní pojišťovna platí zhruba dle možností, ale hrozí malá dostupnost péče pro klienty a následný nárůst výkonů a úhrad u jiného lékaře.

3. PŘÍPAD: Lékař od počátku pololetí omezil zbytečný rozsah vyšetření a omezil zbytné opakované objednávání pacientů, ordinační doba se nezměnila.

😊	Pacient by snížení rozsahu péče neměl příliš pociťovat.
😊	Lékař má za menší objem práce vyšší příjmy.
😊	Zdravotní pojišťovna platí zhruba podle rozsahu příjmů.

4. PŘÍPAD: Lékař ošetřuje přes 50 pojištěnců a poskytuje stejnou zdravotní péči i léky jako dříve

😊	Pacient by neměl žádné omezení pozorovat.
😊😞	Lékař dostane v prvních měsících pololetí za stejnou práci jakou provedl v roce 2005 výrazně vyšší příjmy, ale v závěru pololetí již dosáhne limitu a úhrady skončí. Ve skutečnosti mu tak sice za celé pololetí žádná zásadní regulace nehrozí, ale červnovou fakturu mu již zčásti nebo zcela pojišťovna nemůže zaplatit. V červnu tak pracuje zdarma.
😊	Zdravotní pojišťovna platí jen mírně více než v předchozím roce.

5. PŘÍPAD: Lékař ošetřuje více než 50 pojištěnců a chtěl by poskytovat více zdravotní péče, předepisovat více léků a vyšetření než v roce 2005

😞	Část pacientů může být v takovém případě, zejména v závěru pololetí, lékařem odmítána nebo jim může být odmítnut předpis léku, protože lékař již svůj limit vyčerpal.
😊😞	Lékař sice získá mírné navýšení příjmu, ale příjmy neodpovídají odvedené práci a riskuje srážku za léky.
😞	Zdravotní pojišťovna má nespokojeného klienta a nakonec stejně musí s nějakou nadlimitní úhradou souhlasit, nebo si pacient najde jiného lékaře s volným limitem. I tak je to však již výdaj nad rámec příjmových možností.

Uvedli jsme zde úmyslně nejčastější možné varianty, ale v praxi je vše mnohem složitější. Mění se proti roku 2005 počet pacientů i rozsah nutného ošetření a jednotlivé případy se tak kombinují. Lékaři obtížně odhadují průběžné

čerpání limitů a informace pro pacienta mohou být zkreslené nebo úplně nepravdivé. Pokud se tedy v červnu setkáte u lékaře s odmítnutím, nebo s informací, že Vaše pojišťovna lékaři neplatí, jedná se nejspíš

o některý z popsaných případů a často i o velmi zkreslené zdůvodnění. V závěru prvního pololetí letošního roku by se tak skutečně mohlo stát, že i přes nárůst příjmů do systému nakonec nebude spokojen nikdo.

PROTO POZOR !

• Pokud se tedy na konci pololetí setkáte u lékaře s odmítnutím, nebo s informací, že Vaše pojišťovna lékaři neplatí, je to všechno trochu jinak a jedná se nejspíš o některý z popsaných případů.

• Pojišťovna totiž určitě platí, ale ne všem stejně za stejnou práci. Dokonce často platí o dost více než dříve, ale nárůst cen je takový, že regulace být musí a cenová vyhláška je také závazně nařizuje.

• Regulace, které jsou podle cenové vyhlášky, vydané Ministerstvem zdravotnictví pro všechny závazné v praxi prostě nemohou postihnout všechny případy dobře. Ten komu úhrada vyhovuje se nepochlubí, kdo je postižen, oprávněně se zlobí. Jak bude situace vypadat v červnu v praxi si bohužel asi nikdo neodvážá odhadovat.

Protože nemůžeme těmto rizikům předem zabránit, snažíme se problémy alespoň řešit jakmile nastanou, aby naši pojištěnci měli co nejméně obtíží. Odůvodněné výjimky z regulací OZP pro lékaře poskytuje. Obracujte se proto při problémech s poskytováním zdravotní péče na **Telefonní informační centrum OZP tel.: 261 105 555, pro mimopražské volající se vyplatí modrá linka tel.: 810 800 033** (volání za cenu místního hovoru). Ověřte si informace, které dostáváte, sdělujte nám své zkušenosti. Pokud to budeme moci ovlivnit, vždy se budeme snažit Vám pomoci.

Jaký právní předpis pro úhrady zdravotní péče bude platit pro druhé pololetí letošního roku bohužel dosud nevíme. V roce 2007 však snad již bude cenový dodatek mezi pojišťovnou a lékařem platit na celý rok. Snad se v něm podaří odstranit největší problémy, ale také zajistit, aby náklady rostly jen tak jak si můžeme dovolit.

Vláda a parlament, které vzejdou z letošních voleb, však také již budou muset říci na jakých principech bude zdravotní péče poskytována v následujících letech, kdo a jakou úlohu v tomto systému bude mít, jaké budou mít jednotliví účastníci pravomoci a zodpovědnost. My ve zdravotní pojišťovně se zodpovědnosti za nákup zdravotní péče nebojíme. Chceme však, aby nám cenové předpisy možnost rozumné dohody umožnily.

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.

Doc. PaedDr. Pavel Kolář je od roku 1999 přednostou Kliniky rehabilitace 2. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Motole.

PAVEL KOLÁŘ: „VYCHÁZÍM Z PRINCIPŮ VÝVOJOVÉ KINEZILOGIE“

Pane docente, patříte mezi nejvýznamnější představitele fyzioterapie v České republice. Někteří kolegové o Vás bez nadsázky hovoří jako o „muži s rukama od pánaboha“. Můžete nám říci, co Vás přivedlo k této profesi?

Od dětství jsem se aktivně věnoval sportu, konkrétně gymnastice. Bohužel jsem, stejně jako mnoho dalších sportovců, nebyl ušetřen určitých zranění a následně i zása-

hů medicíny. Tady mi první zkušenosti s lékařským prostředím, zejména rehabilitací, přinesly i poznání profese, která se mi zalíbila a kterou jsem po ukončení gymnázia a následně absolvování vojny začal i studovat. Sport mi pomohl, neboť mi upřesnil představu o svém těle, o pohybové kinesi, pomohl mi trénovat smysly, které jsou v naší profesi velmi důležité. V našem oboru se hodně opíráme o klinické vyšetření, schopnost pozorování a vyšetření pohmatem, které je však zásadní i pro jiné lékařské

obory. Sport mi navíc pomohl nalézt určité schopnosti, které mohu v tomto oboru využít.

Jste přednostou rehabilitační kliniky FN Motol, jejíž historie se datuje již od počátku šedesátých let minulého století. Jaký vidíte její význam nyní?

Klinika opravdu vznikla v šedesátých letech v prvé řadě se zaměřením na dětskou rehabilitaci. První zkušenosti právě s dětskými pacienty byly důležité i pro další rozvoj kliniky a to zejména v době, kdy se klinika

postupně rozšířila i o dospělé část, kterou se mi podařilo pomocí sponzorů vybudovat a kde se léčí pacienti s celou řadou diagnóz, vyžadující rehabilitaci. V neposlední řadě bylo ke klinice připojeno i Centrum pro léčení a výzkum bolestivých stavů pod vedením prim. Jiřího Kozáka, které je špičkovým pracovištěm v České republice a zajišťuje i Linku bolesti. A aby byl výčet úplný, součástí kliniky je i spinální jednotka, která poskytuje péči pacientům krátce po úrazu míchy. Takto koncipovaná klinika umožňuje tzv. multidisciplinární přístup, v rámci kterého se k problému pacienta může vyjádřit ortoped, neurolog, internista, pediatr, lékař léčby bolesti, psycholog, fyzioterapeut, ergoterapeut nebo protetik. Tento přístup je zvláště důležitý u řady diagnóz a pro pacienta velmi prospěšný. Na jednu stranu je dobře, že se medicína tzv. atomizuje na jednotlivé obory, ale na druhou stranu se ztrácí systémový pohled, což vnímám jako handicap současné medicíny. Také oddělování diagnózy od terapie z hlediska uvažování a hodnocení dané poruchy je systémovou chybou. Bohužel se s tímto přístupem setkávám častěji, než bych si přál.

Klinika rehabilitace pod Vaším vedením pokračuje v péči o dětské i dospělé pacienty. Při své práci s dětskými pacienty vycházíte z principů tzv. vývojové kineziologie. Můžete nám princip této metody přiblížit?

Jak již jsem se zmínil, zpočátku byla v Motole vytvořena pouze dětská část kliniky. V té době jsem se více zabýval dětskými pacienty, což mi pomohlo i v pohledu a možnostech diagnózy u léčby dospělých. Hodně vycházím z principů vývojové kineziologie, nauky o motorickém vývoji. Souvisí s vývojem programů v našem mozku.

Řada rodičů na doporučení lékařů používala u svých dětí tzv. Vojtovu metodu. Ta také pracuje na tomto principu?

Vojtova metoda se stala určitým základním principem, ze kterého jsme hodně vyšli. Pro nás je podstatné, že morfologický a biomechanický vývoj je spojen s vývojem neurofyziologickým, každá patologie je proto spojena se změnami určitých vzorů motorického chování, které je automatické, nezávislé na vůli.

Pane docente, hovořil jste zde o multidisciplinárním přístupu k nemoci. Existují ještě další obory, které jsou pro Vaše léčebné postupy důležité?

Nesmím zapomenout i na léčbu pohybovou zátěží. Jak pacienta zatížit, jakou intenzitou a frekvencí či způsobem, to je otázka pro onemocnění metabolická, plicní, kardiologická a další. Proto bych zde rád připomenul i úzkou spolupráci s tělovýchovným lékařstvím, v rámci které máme možnost diagnostikovat funkční kapacitu jednotlivce a cíleně stanovit i funkční zá-

řetový program. Co nesmí být v medicíně podceňováno je komunikace s pacientem. Lékař musí pacientovi vysvětlit problém v jeho řeči, aby byl schopen spolupracovat a aktivně se také sám podílet na svém zdraví. Pacienta nesmíme „strašit“, ale zároveň musíme být důslední. Nikdy bychom neměli oddělovat psychiku od tělesných funkcí. Člověk má na rozdíl od mechanického stroje značnou schopnost vlastní autoreparace a psychika v tomto směru hraje značnou roli.

Mezi Vaše pacienty se řadí i řada vrcholových sportovců. Sám jste byl aktivním sportovcem. Co si myslíte o vrcholovém sportu z hlediska zdraví?

Vrcholový sport není vždy zdravý, ale na druhou stranu člověku hodně dává. Zlepšuje pohybovou koordinaci, nutí člověka překonat své pohodlí, rozvíjí koncentraci, umožňuje poznání sama sebe. Sport proto vnímám z pohledu rozvoje schopností, které člověku spíše pomáhají. Problém škodlivosti sportu vidím v nedostatku prevence a především ve špatné metodice tréninku, zejména ve vrcholovém sportu v dorostovém věku. Špatně volený trénink vede k přetížení a k ireverzibilním, tj. nevratným problémům, majícím dopad v dospělosti. Důsledky sil, které při sportu působí v době růstu jsou značné. Řada úrazů ve sportu není náhodných, ale vznikají v zákonitých funkčních souvislostech. Metodika tréninku a nedostatek preventivních postupů ve vztahu ke zdravotním aspektům jsou ve sportu stále slabinou.

Řada našich pojištěnců se věnuje rekreačnímu sportu a naše pojišťovna by je v tomto úsilí ráda podpořila. Jaké doporučení byste pro ně měl Vy?

Rekreační sport má svoje postavení a význam zdravotní i psychologický. Důležitá je však správná volba sportu a míra individuálně nastavené zátěže. Rekreační sport podléhá módním vlivům, které ne vždy jsou profitabilní pro daného člověka. Můžu jmenovat např. v USA tak dříve populární jogging, který je nevhodný u lidí s předpokladem artrózy kyčlí, v poslední době také rychlá chůze, která může způsobit problémy s koleny. Z toho všeho vyplývá, že volba sportu musí být individuální. Na druhé straně je zvolený sport nevhodný, ale je třeba respektovat jeho psychologický aspekt.

Jistě jste se ve své praxi fyzioterapeuta setkal s řadou životních příběhů vrcholových sportovců. Můžete nám přiblížit některý z těch, který se Vám významně zapsal do paměti?

Mám štěstí, že s řadou sportovců, které léčím, se znám dlouho a jsem s nimi i v bližším kontaktu. Katka Neumannová, Jaromír Jágr, Honza Železný a další jsou ve svém oboru výjimeční a mají pro něj nadání. Jejich pohled na pohyb, metodiku tréninku,

schopnost se vyrovnat se zraněním, jejich cit pro prevenci zranění apod. jsou pro mě velmi důležité. Například Honza Železný by se nikdy nemohl vrátit po tak těžkém zranění ramene bez těchto schopností. Snažím se jim pomoci z mého pohledu, ale oni po této stránce pomáhají mě. Tyto zkušenosti pak využívám i u ostatních pacientů.

Vaše pracoviště patří k předním v republice i ve světě. Používáte ve své práci stále tak intenzivně i manuální medicínu?

Manuální medicína je součástí postupů, využívaných v našem oboru, ale je třeba ji správně integrovat. V naší práci se opíráme především o principy biomechanické a neurofyziologické. Ve světě je rozšířená chiropraxe nebo osteopatie. Způsob jejich výuky a jejich současná integrace do praxe jsou pro mě konceptně nepřijatelné. Proto v kurzech, které pořádáme v zahraničí, se snažíme představit naše pojetí pohledu. V současné době bude na některých zahraničních univerzitách se zaměřením na fyzioterapii naše škola zařazena do pregraduální výuky.

Stále, a v poslední době o to intenzivněji, se hovoří o reformě zdravotnictví. Jaké zdravotnictví byste si přál Vy? Jak si představujete zařazení svého oboru?

Přál bych si, aby reforma zdravotnictví respektovala úctu k soukromému vlastnictví a pluralitu vlastnických vztahů, možnost svobodné volby lékaře a zdravotnického zařízení. Přípravovaný zákon o neziskových ústavních zdravotnických zařízeních tyto základní principy nerespektuje. Vznik veřejnoprávní nemocnice, která nahradí příspěvkovou organizaci je z hlediska hospodaření nemocnic potřebný, ale nesmí být koncipován jako povinnost. V dobře postaveném modelu by se mělo soutěžit o zakázku, jejímž předměttem je zajištění zdravotní péče na daném území v poptávané struktuře, kvalitě a objemu za nejnižší nabízenou cenu. Majetkoprávní forma poskytovatele je věc zcela podružná. Zákonem nastavený model s vyjmenovaným počtem nemocnic, které budou mít jistou smlouvu se zdravotní pojišťovnou bez možnosti vyhlásit na ně konkurs, nepovede ke zvýšení kvality poskytované péče ani k hospodárnosti takového zdravotnického zařízení. Myslím, že do budoucna není možné udržet zdravotní péči bez finanční spoluúčasti pacienta. Také jsem přesvědčen, že finanční spoluúčast a větší podíl pacienta při rozhodování o jeho péči má význam nejen z pohledu financování, ale také z hlediska nadužívání a zneužívání zdravotní péče.

Za rozhovor děkuje MUDr. Táňa Bretýšová



CHCE TO JEN TROCHU PEVNÉ VŮLE! S OSTATNÍM VÁM PORADÍME A POMŮŽEME

Začnu se sebou něco dělat! Za pár dnů vyrazím na dovolenou! Jak tam budu vypadat – už mi zase nebudou loňské plavky a děti se mi budou smát, že po pár metrech plavání v moři funím a polykám vodu! Na kolo – no to už vůbec ne, protože mne bolí klouby už jen, když po ránu vstanu. Sáhněme si do svědomí a přiznejme, kolikrát jsme slibovali, že se téhle po čertech nepříjemné situaci včas vyhneme.

A teď je to tady zase! Opět hledáme pokud možno rychlý recept. Po ruce jsou různá doporučení na zcela jistě a rychle zabírající diety nebo na přípravky, které nás zbaví přebytečných kil. Navíc si to přirozeně zdůvodníme – no tohle je určitě méně namáhavé než všechna ta cvičení i sport vyžadující čas a peníze, které nejsou vždy k dispozici. A hned je na světě malé alibi, proč nebýt aktivní a vlastně ani vstávat od televize.

Lepší sport, než „zaručené diety“!

Nic proti dietám a různým přípravkům, možná zaberou, ale přiznejme si – není

to pouze naše pohodlnost, ztráta sebedůvěry a zejména neznalost toho, co můžeme využít nejen my, ale celá naše rodina? A mít přitom zároveň radost z přírody, čerstvého vzduchu a zároveň s vyplavujícími se endorfiny i pocit dobré nálady, chuti do života a pocitu, že něco dokážeme? To, že postupně přestanou bolet záda a nohy a ztratíme nadváhu se dostaví tak nějak nepozorovaně samo. Tím, co bylo řečeno nechceme vyvolávat pocit, že jsme v OZP objevili Ameriku. Dokonce nemáme ani ambice přesvědčovat ty, kteří mají jiný názor.

Když jsme však před lety zahájili program Sportujte s OZP a následně Klub zdraví

OZP, měli jsme a stále máme na mysli to, že zdravotní pojišťovna by svým pojištěncům, kteří jsou ochotni pro své zdraví něco udělat, měla pomáhat a zároveň je v tomto úsilí podporovat. Po čtyřech uplynulých letech můžeme konstatovat, že se nám to společně daří.

Máme opět dobré zprávy

Společně s Klubem českých turistů Váš zveme do přírody a věříme, že nabídka je pestrá. Už jenom názvy pochodů vypovídají, kam jít s dětmi, kde se turistika spojuje s historií nebo i dobrým vínem. Abyste mohli zvolit, kam se rádi podíváte, uvádíme v tabulce na následující stránce přehled akcí organizovaných ve spolupráci s Klubem českých turistů.

Pokud bydlíte nebo máte blízko do Prahy, byla by škoda nevyužít romantické krátké Podvečerní pochody Prahou v letním období nebo Putování zimní Prahou v listopadu – prosinci. Pro cyklisty se nabízí seriál 10 akcí Prahou cykloturistickou. Navíc mohou účastníci od OZP získat vitamínové přípravky nebo v řadě případů využít

měření krevního tlaku a tělesného tuku. Termíny pochodů a dalších akcí včetně účastnických podmínek lze získat v Turistickém INFOCENTRU KČT a OZP, Fügnerovo nám. 3, 120 00 Praha 2, tel.: 224 498 355, 224 261 919.

Klub zdraví OZP

O tom, že tento projekt podpory zdravého životního stylu ze strany OZP má úspěch svědčí fakt, že meziročně se počet členů i zapojených oddílů zvyšuje o 30 %. Proto si myslíme, že již není třeba opakovat, co Klub zdraví je a kdo a jak se může stát jeho členem. Dostatek informací je na všech pobočkách a klientských pracovištích OZP.

Za užitečnější pokládáme sdělení, jaké nové výhody mohou účastníci Klubu využívat v letošním roce. V prvé řadě jde o příspěvek na úhradu ročního členského příspěvku ve sportovní či turistické organizaci, příspěvek na ubytování (pokud je spojeno s účastí na sportovní, turistické akci organizované smluvním partnerem v rámci programů Sportujte s OZP, resp. KZOZP), př-

NÁZEV AKCE	MÍSTO	TERMÍN
Karlovarská padesátka	Karlovy Vary	17. 6.
Pohádkový les	Hněvkovice	24. 6.
Rozhledny Jablonecka	Jablonec nad Nisou	24. 6.
Mezinárodní týden turistiky	Vsetín	15. 7.
Letní tur. sraz v Krásné Lípě	Krásná Lípa	10. 8.
Krajem malířů Vysočiny	Hlinsko	12. 8.
Letní tur. sraz v Krásné Lípě	Krásná Lípa	12. 8.
Cestami Jaroslava Haška	Světlá nad Sázavou	26. 8.
Trnkobraní	Vizovice	26. 8.
Pohádkový les	Rudolfov	8. 9.
Sokolovská padesátka	Sokolov	9. 9.
Znojemským Podyjím	Znojmo	9. 9.
Sněženský pedál	Sněžné v Orl. horách	9. 9.
Bezručův výplaz na Lys. horu	Lysá hora	10. 9.
Krupská smyčka	Krupka	16. 9.
K rozhledně V. Menšíka	Hlína	17. 9.
Železničářská padesátka	Plzeň	23. 9.
Jede Kudrna okolo Brna	Brno	23. 9.
Tišnovská padesátka	Tišnov	14. 10.
Podzimními Chříby	Buchlov	14. 10.
Pochod slováckými vinohrady	Rohatec, Mutěnice	14. 10.
Podzim pod Zelenou horou	Nepomuk	21. 10.
Vysočinou k Telči	Telč	4. 11.
Za posledním puchýřem	Sokolov	17. 11.

spěvek na startovné a další výhody, z nichž jmenujeme alespoň jednu – možnost využívání slev systému Eurobeds.

Není vůbec náhodou, že věnujeme tolik pozornosti a podpory sportovně turistickým aktivitám. Projekty Sportujte s OZP a Klub zdraví totiž tvoří součást dlouhodobé koncepce OZP v oblasti primární prevence, kterou se snažíme naše pojištěnce motivovat ke zdravému životnímu stylu a co nejvíce je tak uchránit od hrozících civilizačních onemocnění.

... a co pro vás OZP připravila?

Členy KZOZP vybavujeme zdarma společnou plastovou kartou Eurobeds OZP (vzor 1), která je opravňuje k čerpání klubových výhod. Kartičku Sportujte s OZP (vzor 2) si může vyžádat každý, kdo se zúčastní některé akce projektu. Na rubu této karty najde doporučení a přehled hodnot množství tělesného tuku a definice a klasifikace krevního tlaku pro osoby starší 18 let. Jistě je dobré si tyto hodnoty čas od času na

sobě zkontrolovat, či podle nich poradit ostatním.

Zdravotní průkazka pojištěnce (vzor 3, nenahrazuje průkaz pojištěnce) je Vám na vyžádání zdarma k dispozici na pracovištích OZP. Její přínos ocení každý, kdo tuto vyplněnou kartu má u sebe v případě akutního lékařského ošetření, ale i rodiče u svých dětí. **Ing. Jaroslav Procházka**





CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ S OZP TRADIČNÍ SLEVY - VYSOKÁ KVALITA

Vycestovat do zahraničí a spoléhat na to, že v případě onemocnění nebo úrazu se na nás v zemích EU vztahují stejné podmínky zdravotního pojištění jako doma, může znamenat určité riziko.

Při náhlých zdravotních obtížích či úrazu budeme sice ošetřeni, ale pouze v rámci nezbytné zdravotní péče a za podmínek, platných v dané zemi. Zpravidla budeme muset uhradit finanční spoluúčast. Přitom platná legislativa v ČR neumožňuje zdravotní pojišťovně Vám tyto náklady po návratu proplatit. Pokud se budete spoléhat pouze na cestovní pojištění, které bývá součástí služeb v rámci platebních karet, doporučujeme vždy předem zkontrolovat podmínky a limity finančního plnění, které zejména při cestách mimo Evropu nemusí být dostatečné. **Těmto, ale i dalším nákladům a problémům se vyhnete, uzavřete-li včas kvalitní cestovní pojištění.**

OZP proto ve spolupráci s Vitalitas pojišťovnou, a.s. umožňuje svým pojištěncům pořídit si cestovní pojištění, jehož základní cena je v ČR bezkonkurenčně nejvýhodnější. Proto také se v roce 2005 prostřednictvím OZP na cesty do zahraničí pojistilo více než 125 tisíc osob.

Při sportovních aktivitách na dovolené si stále více lidí uvědomuje nebezpečí úrazu a stoupá tak výrazně i počet lidí, kteří se ještě navíc připojí na rizikové sporty. Kromě těchto pojištění se lze připojit i na další ri-

zika vyplývající z cestování do zahraničí jako je odpovědnost, úraz, pojištění zavazadel apod., a to v různých kombinacích, dle přání klienta.

Novinky pro letošní rok

Na základě vašich návrhů a připomínek jsme pro letošní rok společně s pojišťovnou Vitalitas rozšířili nabídku produktů cestovního pojištění o tzv. dlouhodobé pojištění. V rámci tohoto pojištění jsme pak vytvořili dva produkty: pojištění pro dlouhodobé pobyty v zahraničí a roční pojištění pro opakované cesty.

Pojištění pro dlouhodobé pobyty v zahraničí

Právě v souvislosti s rozšiřujícími se možnostmi studovat a pracovat v zahraničí, roste i počet osob, které mají zájem o cestovní pojištění pro dlouhodobé pobyty. Těto skupině pojištěnců jsme připravili nabídku komplexního pojištění na dobu 185 nebo

364 dní. Komplexní pojištění zahrnuje:

- léčebné výlohy v zahraničí
- cestovní úrazové pojištění
- pojištění odpovědnosti za škody
- pojištění zavazadel
- využití asistenčních služeb

Roční pojištění pro opakované cesty

Velmi často se na našich kontaktních místech setkáváme s klienty, kteří si sjednávají cestovní pojištění vícekrát v průběhu roku (zimní dovolená, letní dovolená, několik prodloužených víkendů v zahraničí). Právě této skupině jsme připravili zajímavou novinku: pojištění opakovaných cest.

Princip je velmi jednoduchý: klient si sjedná roční pojištění (tzn. že pouze jednou navštíví naše kontaktní místo) a jednotlivé zahraniční cesty pouze nahlašuje pojišťovně Vitalitas (nejčastěji klienti pro nahlášení svých cest využívají internetové stránky www.vitalitas.cz či e-mailovou adresu info.cesty@vitalitas.cz).

Toto pojištění zahrnuje kromě položek nabízených u pojištění dlouhodobých pobytů i sportovní připojištění, takže vám přinese skutečný klid a pohodu na cestách za odpočinkem i sportovními aktivitami. Pojištění se sjednává na dobu 364 dní a lze ho využít pro všechny zahraniční cesty do 30 dní, a to opakovaně v průběhu celého roku. Pro cesty po Evropě stojí tento typ pojištění jen 1 640,- Kč!

Speciální nabídka pro děti a mládež do 24 let

Všem našim pojištěncům, kteří uzavřou pojišťovnou smlouvu před 24 narozeninami, nabízíme ve spolupráci s pojišťovnou Vitalitas pojištění léčebných výloh po celé Evropě a zemích ležících okolo Středozemního moře ZDARMA. Tato výjimečná nabídka se vztahuje na krátkodobé výjezdy do zahraničí (max. na dobu 30 dnů). Těto výhody lze ale využívat opakovaně v průběhu celého roku 2006.

Nezapomeňte: před první cestou je nutné na nejbližším kontaktním místě uzavřít roční bezplatnou smlouvu a při každé další cestě již pouze nahlásit (přímo na kontaktním místě OZP nebo prostřednictvím www.ozp.cz či www.vitalitas.cz) na jak dlouho a kam odjete.

Pojištění se slevou

Všem ostatním pojištěncům poskytujeme jedenkrát ročně na cesty po Evropě a zemích okolo Středozemního moře 25 procentní slevu na pojištění léčebných výloh. Slevu je možné využít pro všechny turistické cesty do 90 dní.

Ing. Vladimír Turek



DĚTSKÉ ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ VITALITAS

Děti. Jsou naše všechno. Jsou náš život. Uděláme pro ně cokoli. Přesto je někdy nedokážeme ochránit před úrazem.

Nám se přece nemůže...

Možná zatím chráníte své dítě v bříšku. Možná právě se směsíci obavy a pýchy sledujete svou dceru, jak na koni překonává jednu překážku za druhou. Možná právě přemýšlíte o koupi nového horského kola pro svého syna. A možná se právě v tuto chvíli budoucí školáček zapomněl rozhlédnout a vběhl do silnice.

Podle průzkumů, které proběhly v druhé polovině devadesátých let v České republice, utrpí během jednoho roku téměř 17 procent dětí úraz! Nejčastěji se jedná o zhmždění či vykloubení kloubu a zlomeniny, následují poranění povrchu těla a poranění hlavy a lebky. Úrazy jsou jednou z nejčastějších příčin úmrtí dětí...

Když se moje dítě zraní

Během svého života se všechny děti mnohokrát poraní, našťastí většinou zůstane jen u boulí a odřených kolen. Bohužel ne vždy je to pravda: sádra, berle nebo invalidní vozík se pak stávají nedílnou součástí života mnoha dětí nejrůznějšího věku. Vitalitas pojišťovna, a.s. připravila dětské úrazové pojištění v takové podobě, která umožňuje pomoci téměř ve všech situacích a všem dětem. Od miminek až po mladé.

Co Vitalitas nabízí dětem

- Progresivní plnění u trvalé invalidity až 1.000.000,- Kč
- Zlomeniny a popáleniny - rok pojištění zdarma

- Nadstandardní péče – rozdělíte se s námi o výlohy spojené s úrazem Vašeho dítěte

Padesát korun stojí polovina dětské vstupy do kina, padesát korun stojí dvě tabulky čokolády, padesát korun stojí plenky na 2 dny a padesát korun měsíčně stojí dětské úrazové pojištění Vitalitas. Sami se rozhodněte, co je pro vaše dítě důležitější.

Sjednejte si pro vaše dítě úrazové pojištění přímo z pohodlí vašeho domova či kanceláře! Stačí otevřít webové stránky Vitalitas www.vitalitas.cz.

Zajistíme klidnou dovolenou!

Postaráme se, abyste si ji v klidu užili. Sjednejte svému dítěti dětské úrazové pojištění Vitalitas do 31. 7. 2006 a získáte tak komplexní cestovní pojištění Vitalitas na 10 dní zdarma! Bližší informace na www.vitalitas.cz.

Ing. Jana Zdrávková



LETNÍ SOUTĚŽ S VITALITAS!

Vitalitas pojišťovna, a.s.,
jak se stalo již tradicí,
pro Vás ve spolupráci s OZP
připravila
LETNÍ SOUTĚŽ.

PODMÍNKY SOUTĚŽE:

- pro všechny pojištěnce OZP ve věku do 15 let, kteří se na cestu do zahraničí pojistili u Vitalitas pojišťovny, a.s.

PRAVIDLA 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 naši adresu: Vitalitas pojišťovna, a.s., Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4
- ✓ do 30. září 2006

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

TŘI VÝHERCI ZÍSKAJÍ:

1. místo – kameru
2. místo – digitální fotoaparát
3. místo – MP3 přehrávač

BLÍŽÍ SE LÉTO, DOBA DOVOLENÝCH, DOBA SLUNCE



Slunce – tak vyhledávané, tak opěvované. Dovolená a prázdniny – čas, na který se těší děti i dospělí.

A čas, spojený se zvýšenou intenzitou slunečního záření, přinášejícího na jedné straně optimismus i nejzachmuřenějším pesimistům a podporujícího tvorbu vitamínu D, důležitého pro naše zdravé zuby, kosti i nervový systém a na straně druhé i riziko alergií, urychleného stárnutí kůže, vzniku pigmentových nádorových změn kůže, maligního melanomu. Ne náhodou největší počet onemocnění touto zákeřnou chorobou zaznamenávají země s velkou sluneční aktivitou jako je Austrálie či Nový Zéland. Melanom však nevzniká jen na místech, které vystavujeme slunečním paprskům, ale také na bříše, končetinách, ojedinele i pod nehty, na prstech či na sliznicích. Když už jste se rozhodli, že krásu svého těla podtrhnete i pobytem na slunci, **myslete na ochranu před slunečními paprsky** aplikací vhodných krémů a emulzí s vysokým faktorem jak anti-UVB ochrany, tak anti-UVA ochrany. Zejména máte-li citlivou kůži je vhodné vybírat přípravky pod vedením dermatologa a kupovat je v lékárnách. Do balíčku prevence pochopitelně patří i sluneční brýle.

Vyjmeme si i další možnosti bezpečného opalování!

Beta karoten, působící antioxidačně, tj. jako „zametač kyslíkových radikálů“, podléhá se na ochraně kůže a sliznic před UV zářením. Vhodné je měsíc před plánovanou dovolenou zahájit užívání 1 kapsle denně. Pozor však – není vhodný pro děti do 3 let a při alergiích na včelí produkty.

E-vitamin, opět mohutný antioxidant s antialergickým účinkem, který získáte mj. i v másle, sýrech, melounu, luštěninách atd.
Zinek, podporující hojení kůže, s významem pro správný efekt účinku beta karotenu. Zinek kromě lékárny naleznete i v přírodních produktech jako jsou plody moře či semínka dýně.

ZDRAVOTNĚ PREVENTIVNÍ PROGRAM PLNĚ HRAZENÝ OZP

PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ PIGMENTOVÝCH NÁDOROVÝCH ZMĚN KŮŽE

PRO VŠECHNY POJIŠTĚNCE OZP BEZ OMEZENÍ VĚKU 1 x ročně bližší informace na www.ozp.cz nebo na všech kontaktních místech OZP

Zelený čaj v dávce jednoho šálku denně, je novinkou v obraně před UV zářením.

• **Nejvíce ohroženou skupinou** jsou především lidé s bílou pleť, světlými vlasy a očima, dále rusovlasí jedinci se sklonem k tvorbě pih, jedinci s výskytem melanomu v rodině, jedinci, kteří se velmi špatně opalují a spíše se na slunci často spálí, či se často a dlouhodobě vystavují účinkům UV záření, ať už při opalování na slunci nebo v soláriích.

• V okamžiku, kdy původně klidné mateřské znaménko mění svou výšku nebo velikost, svědí, mokvá či krvácí, je asymetrické s nepravidelnými okraji nebo na kůži vznikne nová černá skvrna, je nutné navštívit dermatologa, který jediný může rozhodnout, zda se jedná či nejedná o varovné signály maligního melanomu.

• **Nejdůležitějším prvkem prevence** však zůstává preventivní vyšetření u dermatologa, zaměřená na včasný záchyt pigmentových nádorových změn. Moderní vyšetřovací metody, zejména vyšetření pomocí tzv. dermatoskopu, umožňují kožnímu lékaři zvýšit procentuální úspěšnost v prevenci výskytu a zpřesnění diagnostiky tohoto velmi nebezpečného onemocnění.

• **Léčba** již diagnostikovaného nádorového onemocnění kůže spočívá v okamžitě chirurgickém zákroku s následnou terapií dle individuálního nálezu.

Maligní melanom patří mezi nejzohoubnější a nejobtížnější léčitelné rakovinné nádory. Naděje na jeho vyléčení existuje jen tehdy, pokud pacient přijde k lékaři včas!

MUDr. Táňa Bretyšová

Foto: Profimedia.cz

ANTHELIOS XL

Hedvábný krém SPF 50+

S termální vodou z La Roche-Posay

Ultra anti-UVA ochrana v krému s hedvábnou texturou.

Nejvíce doporučované solární přípravky dermatology celé Evropy.

- > La Roche-Posay je jediná dermokosmetická značka se statutem farmaceutické laboratoře.
- > Přípravky řady Anthelios nabízí nejúčinnější technologie, maximální toleranci a kosmeticitu potvrzené 20 klinickými studii.



K dostání výhradně v lékárnách.

Sleva pro pojištěnce OZP

Plavecké dioptrické brýle GATOR

- dioptrické rozmezí -8 až +8 dioptrií
- na každé oko lze jinou korekci
- vodotěsné, protizamlžovací úprava, UV filtr
- 3 barevné kombinace
- dětské a dospělé velikosti

Cena: 890,- Kč s DPH (běžná cena 1300,- Kč)

Brýle můžete zakoupit po předložení kartičky pojištěnce OZP v optikách:

ČERNÁ RŮŽE (GATOR)
Na Příkopě 12, 110 00 Praha 1
tel.: 221 014 430
Po-Pá 10-20h So 10-19h Ne 11-19h

Nebo objednat na dobírku na www.gator-optik.cz
Při objednání na dobírku balné a poštovné 130,- Kč
Akce bude ukončena 31. 12. 2006

Ochranné sportovní brýle INDOOR

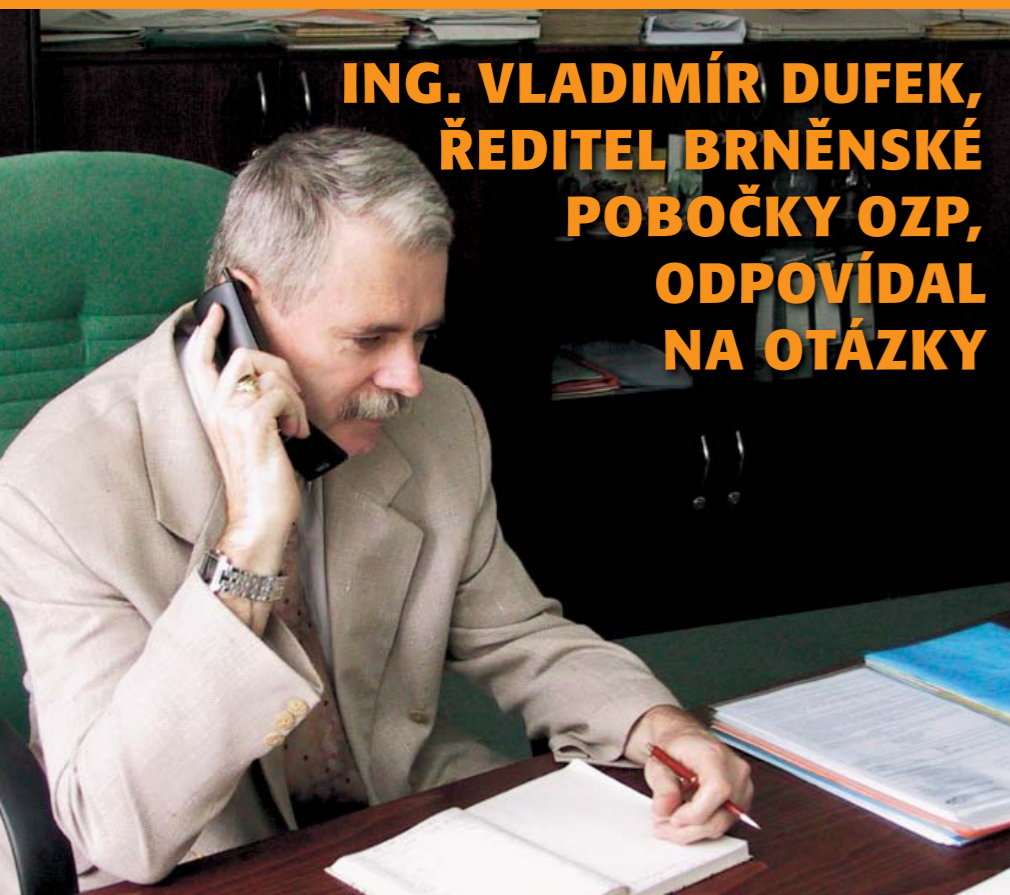
- určené pro všechny druhy halových sportů, zejména squash, basketbal, volejbal, florbal a fotbal
- možno vybavit dioptrickými skly
- lze upravit dle tvaru obličeje
- ve dvou velikostech, 2 barvy

Cena: 950,- Kč s DPH včetně pouzdra (běžná cena 1500,- Kč)

GOLDEN EYE, s.r.o. (SZIOLS)
Kaprova 49/8, 110 00 Praha 1
tel.: 222 320 972
Po-Pá 9-19h So 10-16h

SZIOLS®





ING. VLADIMÍR DUFEK, ŘEDITEL BRNĚNSKÉ POBOČKY OZP, ODPOVÍDAL NA OTÁZKY

Jaké byly začátky zdejší pobočky?
Pobočka v Brně byla otevřena v lednu 1994 jako první regionální pracoviště OZP mimo Prahu. Od roku 1998 působí naše pobočka v objektu IBC na ulici Příkop, tedy v centru Brna s dostatečnými parkovacími možnostmi a zájemem pro klienty.

Čím se pracoviště v Brně liší od ostatních krajských poboček OZP?

V rámci pobočky zabezpečujeme kontrolu plateb pojistného zaměstnavatelů nejen ve vlastním regionu, ale také v kraji Vysočina a Zlín. Jako jediná z poboček OZP zpracováváme vyúčtování od poskytovatelů zdravotní péče pro celé území Moravy a Slezska s výjimkou lékáren, optik a výdejen zdravotních pomůcek. Pro území Čech tuto činnost realizuje ředitelství OZP v Praze.

Pojištěncem OZP se může stát pouze zaměstnanec banky, pojišťovny či stavebnictví?

Toto již dávno neplatí. Zaměstnanci bank, pojišťoven a stavebnictví a jejich rodinní příslušníci byli sice našimi prvními klienty, ale s ohledem na to, že již deset let jsou všechny zdravotní pojišťovny otevřené, může se k nám přihlásit samozřejmě každý, komu naše služby vyhovují.

O kolik klientů se vaše pobočka stará?
Své služby poskytujeme zhruba 49 tisícům pojištěnců, 10,6 tisícům zaměstnavatelům, 5,5 tisícům osobám samostatně výdělečně činným. Servis dále poskytujeme i 6 tisícům poskytovatelů zdravotní péče.

Je z Vašeho pohledu rozdílná práce na Moravě a v Čechách?

Vzhledem k tomu, že pobočka Brno působí v jednom z historických center Moravy, je převažující část klientely z tohoto regionu. Obrací se na nás ale i pojištěnci z ostatních regionů naší republiky, kteří v Brně buď studují nebo pracují nebo zde jen dočasně pobývají. Všem klientům se samozřejmě věnujeme bez rozdílu stejně. S ohledem na zavedené standardy kvality v naší pojišťovně mají klienti jistotu, že stejně kvalitně budou obslouženi na kterémkoliv pracovišti OZP.

Jak funguje informační servis pro vaše klienty?



Naším klientům jsou k dispozici telefonní linky 545 175 681 a 545 175 667. Další možností je fax na čísle 545 175 682 a také e-mailová adresa pobočky brno@ozp.cz. Každý klient může dále využít modrou linku OZP: 810 800 033 nebo infolinku: 261 105 555 či poslat elektronickou zprávu na adresu <https://portal.ozp.cz>

Jaké zdravotní programy poskytlujete?

OZP připravila svým pojištěncům bohatou nabídku celoplošných zdravotních programů a ozdravné pobyty pro děti. Klientům, kteří splňují podmínky pro zařazení do Kreditního systému, je přidělen a poštou zaslán kredit s širokou možností čerpání. Celoplošné zdravotní programy máme zajištěny i v našem kraji, své služby poskytujeme i členům Klubu zdraví OZP. Ucelenou nabídku Fondu prevence najdou naši klienti na internetových stránkách OZP a na stranách 12 a 13 tohoto časopisu.

Jakým způsobem by měl člověk podle Vás přistupovat ke svému zdraví?

Nejdůležitější je vždy zodpovědný přístup ke svému zdraví. Každý by měl přiměřeně využívat systém zdravotní prevence, protože případné zdravotní komplikace se snáze řeší ve fázi, kdy teprve vznikají. Důležitý v současné době je také aktivní přístup k životu s dostatkem pohybu a eliminace stresových situací. O zdravotní prevenci a programech OZP se dočtete i v tomto čísle.

O jaké služby nebo informace mají vaši pojištěnci největší zájem?

Nejčastější dotazy klientů směřují na služby a jejich podmínky využití. Ať už se jedná o zdravotně preventivní programy, cestovní přípojštění či Kreditní systém. Právě v souvislosti se zavedením tohoto systému se pojištěnci ve větší míře začínají zajímat i o svůj výpis z účtu pojištěnce, který dává přehled o čerpání a nákladech na jeho zdravotní péči. **redakce**

OBEZITA – STÁLE ŽHAVÉ TÉMA

Nadváha je označována za budoucí nejčastější příčinu úmrtí v 21. století! Jaká rizika s sebou nese nadváha? Je to především kardiovaskulární onemocnění jako vysoký tlak, ischemická choroba srdeční, cévní mozkové příhody, tromboembolické nemoci a další.

Při obezitě trpí pohybový aparát, artróza kloubů kyčlí či kolien stojí hned na prvním místě. Lidé s nadváhou trpí psychickými problémy, kožními nemocemi, ale také poruchou dýchání, tzv. Pickwick syndromem, kdy tuk v oblasti břicha tlačí na hrudní dutinu a plíce se nemohou dostatečně rozepnout. Lidé s nadváhou v dětství mají významnější šanci na výskyt nádorového onemocnění.

Zbavte se nadváhy! Žijte zdravě! Dopřejte svému tělu vše, co potřebuje!

Příklad: vážíte 80kg a měříte 160cm (= 1,6m), BMI = 80 : 1,6² = 80 : 2,56 = 31,25
A výsledek: Trpíte obezitou I. stupně.

Riziko zdravotních komplikací podle obvodu pasu

	ZVÝŠENÉ	VYSOKÉ
ženy	více než 80 cm	více než 88 cm
muži	více než 94 cm	více než 102 cm

ZMĚŘTE SI SVŮJ BMI

Pro stanovení odchylky od ideální tělesné hmotnosti slouží hmotnostní index, tzv. „Body mass index“ (BMI). Normální rozsah tohoto indexu je pro muže 20 – 25 a pro ženy 19 – 25 kg/m².

BMI = hmotnost (v kg) : výškou (v m)²

BMI	STAV	RIZIKA
méně než 18,5	podváha	vysoké
18,5 – 24,9	normální váha	minimální
25 – 29,9	nadváha	lehce zvýšené
30 – 34,9	obezita I.st.	středně zvýšené
35 – 39,9	obezita II.st.	vysoké
40 – 44,9	obezita III.st.	velmi vysoké

„PŘIJMI A VYDEJ“ PROJEKT MZ ČR

Ministerstvo zdravotnictví ČR ve svém projektu „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ připravilo prostřednictvím neinvestičních dotací program zvyšování znalostí lidí o zdravém způsobu života a možnostech prevence. Jedním z těchto projektů je i soutěžní kampaň MZ ČR „Přijmi a vydej“, která bude zahájena a zveřejněna 1. července 2006 prostřednictvím veřejných sdělovacích prostředků, letáků a internetu. Uzavěrka soutěže je stanovena na 10. října 2006. Cílem projektu je:

- vytvoření širokého povědomí a zájmu lidí o možnosti přirozené cesty prevence nadváhy a obezity,
- zvýšení vědomostí, dovedností a zlepšení stravovacích návyků vedoucích k rovnováze energetického příjmu a výdeje,



- zvýšení motivace lidí k uvědomělému přizpůsobování objemu pohybové aktivity v souladu s přijatým objemem stravy.

Projekt je zaměřen na dospělou populaci k motivaci změny životního stylu s důrazem na výživu a pohybovou aktivitu. Na realizaci spolupracují odborníci zdravotních ústavů a pracovníci zabývající se primární prevencí.

Účastník po dobu jednoho týdne zapisuje do tabulky, kterou získá z přihlášky nebo na www.szu.cz, svůj denní příjem a výdej energie. Po ukončení sledovaného období sečte svoji energetickou bilanci a výsledek zašle na adresu: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42, Praha 10 nebo prostřednictvím elektronické pošty na www.szu.cz.

Vylosování účastníci obdrží věcné ceny jako jsou horská kola, sportovní vybavení, sportovní pobyty a výrobky správné výživy. Ceny jsou věnovány partnery projektu z řad výrobců a prodejců sportovního vybavení a potravin.

MUDr. Táňa Bretyšová

Nedostatek pohybu a nadbytečný příjem potravy, které provázejí náš každodenní život, vedou k nadvaze a obezitě. Energetický příjem převažuje nad energetickým výdejem a to je důvodem k zamyšlení. Neboť nadváha a nedostatek pohybu jsou rizikem vzniku mnoha vážných onemocnění.

Vyhraj nad leností a nadváhou - vyhraješ zdraví

Ministerstvo zdravotnictví, Potravinářská komora České republiky, Státní zdravotní ústav, Národní rada pro obezitu a Program CINDI Světové zdravotnické organizace vyhláší soutěžní kampaň o větší radost ze života, zdraví a krásné ceny

Soutěž přijmi a vydej 2006

Pokud budete sledovat po dobu jednoho týdne svůj denní příjem energie a její výdej pohybem kdykoliv během června, července, srpna nebo září 2006, můžete vyhrát horská kola Author, sportovní a turistické vybavení, výrobky správné výživy a jiné hodnotné ceny.

Informace a přihlášky naleznete na webových stránkách Státního zdravotního ústavu www.szu.cz. Informace jsou také uvedeny v distribuovaných tištěných přihláškách do soutěže a na telefonu 267 082 488.

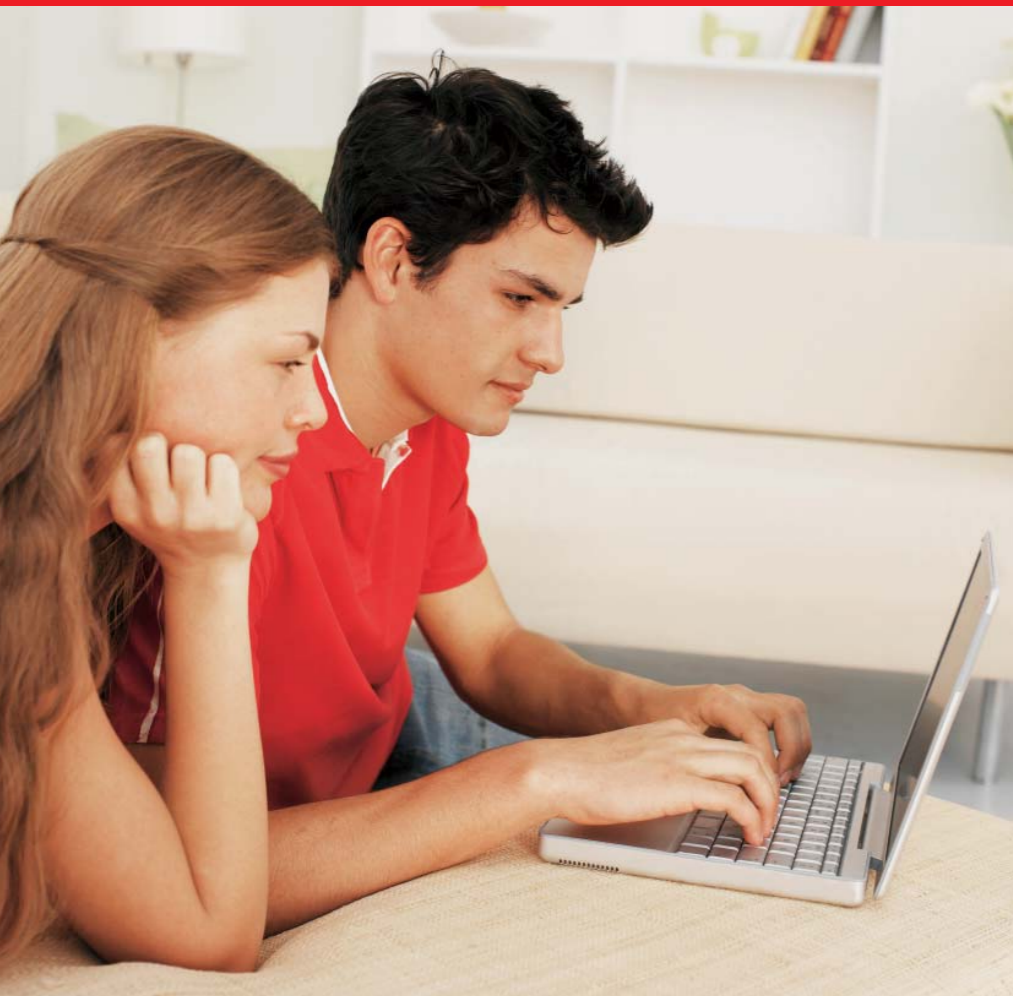
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
POTRAVINÁŘSKÁ KOMORA
ČESKÉ REPUBLIKY
SZU

„PŘIJMI A VYDEJ“ S OZP

OZP v rámci této soutěže má připraven pro prvních 100 účastníků, pojištěnců OZP,

**MIMOŘÁDNÝ KREDIT
VE VÝŠI 500 Kč**

ve formě příspěvku
na rekondiční aktivity
se zaměřením na snížení
tělesné hmotnosti



KOMUNIKUJTE V RYCHLÝCH JEDNIČKÁCH A NULÁCH

Rádi čekáte ve frontě na poště? Je vaším koníčkem jednání na úřadech? A jak se Vám líbí vyčkávací melodie na telefonních ústřednách? Pravděpodobně pouze masochista by odpověděl kladně a vím zcela jistě, že jste uhádli, kam tím mířím. Zaklána-dlo zní: elektronická komunikace.

Moc ráda bych vám teď řekla, že pomocí této mocné síly odstraníme téměř všechny výše uvedené nepříjemnosti. Bohužel ještě to tak docela nefunguje, ale je to vážně blízko a možnosti, které máte už teď, stojí za to.

Bez internetu to už nejde
Vzpomínáte si ještě na dobu, kdy internet byl něco, čemu nikdo nerozuměl? Skeptici tvrdili, že to u nás nikdy nebude fungovat kvůli „špatným drátům, pomalým ústřednám, nevykonným počítačům atd.“. Mnoho z nás již internet používá a rozvoj technologií, který s sebou přinesl, je rozhodně užitečný. Mluvím o elektronické poště. Je skvělé psát si s někým na druhé straně světa téměř v reálném čase. Kolik užitečných věcí, informací a vtipných mul-

timediálních souborů koluje sítí! A stejnou rychlostí se pochopitelně šíří i viry a naše milé spamy (tzn. nevyžádané maily). Stačí, abyste kdekoli na síti uvedli svou emailovou adresu a do konce života vám bude denně chodit 100 mailů s nabídkami na cokoli, nebo ještě hůře na všelicos. Naštěstí pomocí opravdu neuvěřitelně složitých programů na serverech poskytovatelů internetových služeb lze alespoň nějakou část tohoto smetí zarazit a poslat k čertu kam patří.

Klasická, nebo „mailová“ komunikace
Takže, jak se rozhodnout? Klasická (telefon, osobní jednání, pošta) nebo elektronická komunikace?
No samozřejmě, že elektronická, jednoznačně a všude, kde nám to úřady dovolí. A když už komunikace s úřady, tak pomo-

ci zabezpečených linek a elektronického podpisu – certifikátu. Právě komunikace pomocí certifikátu zaručí, že vaše osobní údaje zůstanou pouze vašim osobním majetkem a současně vás zcela jednoznačně identifikují vůči úřadu, s kterým komunikujete. Výhody například internetového bankovníctví jsou asi dobře známy. Právě pomocí certifikátu, bez nutnosti osobního jednání v úředních hodinách, bez problému a velmi rychle vyřídíte všechny nutné finanční transakce, ať je to zaplacení složenky, či úhrada dovolené. (Také stále více správních úřadů umožňuje svým klientům uskutečňovat podání a předávání informací elektronickou cestou – doporučuji web <http://portal.gov.cz>).

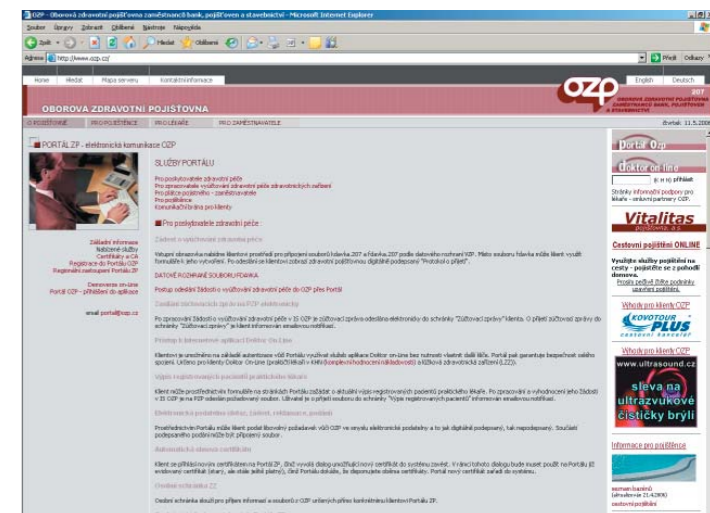
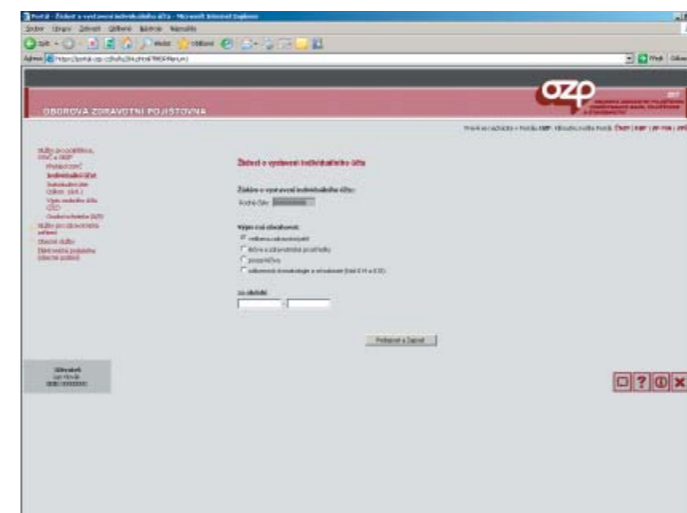
OZP jde s dobou
Také naše pojišťovna nabízí řadu služeb, které lze využívat právě pomocí zabezpečených linek a certifikátů. Jde o Portál zdravotních pojišťoven (PZP). O tomto Portálu jsme na těchto stránkách již psali, ale možná stojí za to připomenout, že jde o společný projekt pěti zdravotních pojišťoven, který umožňuje po zaregistrování certifikátu u kterékoliv ze zúčastněných ZP, komunikaci se všemi. Dnes lze pro registraci a komunikaci se zdravotními pojišťovnami využívat certifikátů vydaných I. CA (První certifikační autorita), ČSOB, Českou spořitelnou, Komerční bankou a Českou poštou. Pro všechny registrované uživatele Portálu jsou vytvořeny osobní schránky, které slouží pro příjem informací a souborů z OZP, určených přímo konkrétnímu klientovi, zaměstnavateli či zdravotnickému zařízení. Služby, které lze pomocí Portálu využívat, jsou pak rozděleny do okruhů podle uživatelů, kteří se k Portálu ZP prostřednictvím certifikátu přihlásí.

Služby pojištěncům OZP
Pro pojištěnce OZP je k dispozici například „Žádost o výpis z účtu pojištěnce“. Jedná se o soubor údajů uvádějících jakou péči, v jakém nákladu a ve kterých zdravotnických zařízeních jste čerpali. Tato informace je v této době zvláště aktuální, neboť z porovnání vašich nákladů na zdravotní péči a průměrných nákladů na pojištěnce ve vaší kategorii se dozvíte, zda budete čerpat zajímavý bonus, který OZP nabízí z Fondu prevence prostřednictvím Kreditního systému OZP. Jak tabulka s průměrnými náklady na pojištěnce, tak bližší informace o kreditním i ostatních zdravotních programech, jsou uvedeny na našich webových stránkách <http://www.ozp.cz>.
Zcela nová je funkce členění tohoto výpisu podle odborností či vydaných léků. V nejbližší době bude také realizována

možnost odeslání Žádosti o výpis prostřednictvím zákonného zástupce.
Pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) je určena volba odeslání Přehledu.
Pro zaměstnavatele Hromadné oznámení zaměstnavatele (HOZ), Předání přehledu o platbách pojistného zaměstnavatele (PPPZ) a další.
Pro lékaře a zdravotnická zařízení mimo jiné realizujeme předávání dávek vyúčtování zdravotní péče pomocí Portálu ZP, které zaručuje spolehlivé, rychlé a bez-

pečně doručení vyúčtování a odeslání zúčtovací zprávy a pochopitelně i lepší dobu splatnosti, než při klasickém okruhu „disketa nebo papírový doklad, pořízení, kontrola a vyúčtování“.
V současné době probíhá jednání s firmami, které dodávají lékařský software pro pojižování a evidenci, o přímém napojení těchto programů na Portál ZP tak, aby odeslání vyúčtování zdravotní pojišťovně bylo co nejméně pracné.
Portál zdravotních pojišťoven je živý systém, který se neustále vyvíjí a rozšiřuje o nové

služby tak, aby vám ušetřil co nejvíce času, který budete moci věnovat příjemnější činnosti. O již poskytovaných službách získáte informace v přehledné formě včetně návodu na vyřízení a registraci certifikátu prostřednictvím internetových stránek OZP. Ale i pro získání dalších informací vám jejich návštěvu doporučuji a doufám, že zde naleznete právě to, co potřebujete. Pochopitelně, že i vaše nároky na množství informací získaných z internetové prezentace se vyvíjejí. Věříme, že je i my budeme schopni uspokojit.
Pavla Pařízková



ZMĚNY V PLATBÁCH ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ FYZICKÝCH OSOB V ROCE 2006

1. Zvýšení minimálního vyměřovacího základu OSVČ

Dnem 1. dubna 2006 nabyl účinnosti zákon č. 117/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v oblasti veřejného zdravotního pojištění. Zahrnuje mimo jiné i změnu definice minimálního vyměřovacího základu osob samostatně výdělečně činných (§ 3a zákona č. 592/1992 Sb.), ze které vyplývá zvýšení minimální zálohy na pojistné osob samostatně výdělečně činných z 1 218 Kč na 1 272 Kč.

Osoby samostatně výdělečně činné, pro něž je samostatně výdělečná činnost hlavním zdrojem příjmu a které v prvním čtvrtletí 2006 hradily měsíční zálohy ve výši 1 218 Kč – 1 271 Kč, jsou tedy od platby za měsíc duben povinny hradit zálohu v nové výši, tj. 1 272 Kč.

2. Změna výše pojistného osob bez zdanitelných příjmů

V důsledku změny výše minimální mzdy dojde od 1. července 2006 i ke změně pojistného osob bez zdanitelných příjmů na 1 074 Kč měsíčně.

3. Přehled sazeb pojistného platných od 1. 1. 2006 pro OSVČ a OBZP

pojistné OBZP od 1. 1. 2006	1 022,- Kč/měsíc	(minimální mzda zvýšena na 7 570 Kč)
pojistné OBZP od 1. 7. 2006	1 074,- Kč/měsíc	(minimální mzda zvýšena na 7 955 Kč)
minimální záloha na pojistné OSVČ od 1. 1. 2006	1 218,- Kč/měsíc	(průměrná mzda v roce 2004 dle "Sdělení Ministerstva zdravotnictví" č. 261/2005 Sb. byla 18 035 Kč, z toho minimální vyměřovací základ pro OSVČ ve výši 50% je 9 018 Kč a z toho minimální pojistné je 1 218 Kč)
minimální záloha na pojistné OSVČ od 1. 4. 2006	1 272,- Kč/měsíc	(průměrná mzda vyčíslená dle novely zákona č. 592/1992 Sb. činí 18 834 Kč, tomu odpovídá minimální záloha 1 272 Kč)

Číslo účtu OZP pro platby pojistného: **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

Ing. Pavel Jelínek

SAMOLÉČBA ANEB KDY SE MŮŽU LÉČIT SÁM A KDY VYHLEDAT LÉKAŘE

Každý z nás byl minimálně jednou za život nemocen. Každý z nás se alespoň jednou za život po ránu probudil s nepříjemnými pocity rozlámanosti, bolestí hlavy, krku, prostě jasnými příznaky začínající nemoci způsobené infekcí.

A každý z nás se alespoň jednou za život rozhodl, zda vyhledat lékařskou pomoc, či takovou situaci zvládnout vlastními silami. Tady ale pozor! I samoléčba má své hranice. Můžeme si ji totiž dovolit jen v případě, kdy netrpíme některou z chronických chorob, které by mohly být akutní infekcí zkomplikovány. V následujících řádcích se pokusíme přiblížit alespoň některé možnosti samoléčby, včetně doporučení, kdy už nespolehat jen sám na sebe, ale raději se vydat za svým praktickým lékařem.

HOREČKA

Teplota do 37,5 st. C je označována jako subfebrilie, vyšší jako horečka. Ta většinou signalizuje aktivizující se imunitní systém, zahajující boj s infekcí. Ke zvládnutí nepříjemné horečky můžeme využít léků snižující teplotu, tzv. antipyretik, které jsou k dostání bez receptu v každé lékárně. Léčbu je vhodné doplnit i jednoduchými přírodními a domácími prostředky jako jsou vlažné obklady obohacené několika

kapkami levandulového či eukalyptového oleje přikládaného na čelo, krk, zápěstí či lýtko. Stejným roztokem je možné otírat pomocí houby i tělo nemocného. Tuto proceduru opakujeme do snížení teploty. Účinný je také celkový zábal. Pozor ale u dětí, u kterých bychom měli používat jen zábaly na končetinách, aby nedošlo k prudkému snížení teploty a tzv. centralizaci oběhu. Důležité je dbát na správný pitný režim a to hlavně vodu s vitamínem C, čaje z lipového květu, bezu, echinacey, vrby bílé, meduňky a dalších.

Pro úplnost uvedeme i preparáty ze široké nabídky homeopatických přípravků, ať je to Aconitum při vysoké horečce, provázené mimořádnou žízní a pocením jako následek prochlazení, Belladonna při pocitu suché, rozřhavané hlavy a rudém obličejí, či Gelsemium při pomalu se rozvíjející horečce spolu se zimnicí.

Kdy vyhledat lékaře okamžitě?

- Máte horečku nad 39 st. C, „ztrnulou šíjí“ (tj. nemůžete volně předklonit hlavu), krutou bolest hlavy, zvracíte,

jste obluzeni, přecitlivělí na světlo, máte vyrážku

- Máte silné bolesti břicha, problémy s močením
- Jste silně ospalí, zmatení
- Špatně se vám dýchá
- Váš stav se v průběhu 3-5 dní i přes usilovnou samoléčbu nezlepšil

ALERGIE A JAK NA NI?

V době, kdy se vám do ruky dostane toto číslo našeho časopisu je už jaro pomalu za námi a letní druhy trav před námi. S příchodem teplejší části roku spolu s rozjásanými barvami květin a stromů přicházejí i alergeny, zdravému člověku nečinící žádné zdravotní problémy, ale citlivým jedincům způsobující alergické reakce. Alergie je onemocnění, jehož léčba přísluší odbornému lékaři. Sami však můžeme odborníkovi svým přístupem pomoci. Důležitá je prevence! Posilujte svůj imunitní systém dostatečným přísunem potravin bohatých na vitaminy řady B, vitamin C a flavonoidy, tzv. antioxidanty, zametače kyslíkových radikálů, obsažené v celozrnné obilnině, sytě zbarvené zelenině a ovoci.

V průběhu sezóny alergenů zpěte v místnosti se zavřenými okny, která zabrání vniknutí pylu z ovzduší. Používejte čističky vzduchu, nosní dírky potírejte vazelinou, na kterou se vdechovaný pyl zachytí, vyvarujte se pobytu v zakouřených místnostech, před bouřkou i několik hodin po ní zůstaňte uvnitř budovy, neboť vlhkost při bouřce způsobuje bobtnání a praskání pylových zrněk, používejte při úklidu respirátor, povrchy otírejte vlhkým hadrem.

Při senné rýmě doporučujeme!

Často si omývejte obličej od prachu a pylu, svědicí a slzící oči koupejte ve vodě se špetkou soli nebo lžičkou výtažku z hamamelisu (Vilín japonský). Vdechujte páry z roztoku připraveného z půl litru horké vody a lžice sušených heřmánkových květů nebo řebříčku. Ke zmírnění alergické rýmy je vhodné pít denně dva šálky čaje z kopřivy, bezu, zázvoru či skořice.

V lékárnách jsou pak kromě výše zmíněných bylinných prostředků k dispozici i volně prodejné preparáty, kterými lze zmírnit nepříjemné přechodné příznaky během pylové sezóny, ale i mimo ni. Jde o přípravky působící lokálně a obsahující dvě skupiny látek, antihistaminikum typu H1, blokující účinky histaminu, látky, která hraje důležitou roli při vzniku alergické reakce a sympatikomimetikum, způsobující stažení cév a zmírnění otoku v daném místě. V lékárnách jsou k dispozici v podobě očních či nosních kapek, gelů

pro lokální použití. V případě, že je vám lékařem předepsán přípravek s obsahem kortikoidů, se nevystavujte slunci, neboť by mohlo dojít k poškození kůže, tzv. depigmentace aj.

Z homeopatie: Allium v období největších obtíží, Arsenicum album na alergii obecně, Euphrasia při poškození očí, Sabadilla při neustálém kýchní a další.

Kdy vyhledat lékaře okamžitě?

- Objeví se u vás dušnost nebo sípavé dýchání
- Objeví se náhlý otok sliznic, zejména pak ústní dutiny, zrychlí se tepová frekvence
- Alergicky změněná kůže jeví známky bakteriální infekce, tzv. impetiginizace rozškrábané kůže

POPÁLENÍ, OPAŘENÍ

Samoléčbu můžeme uplatnit i u náhlých poranění jako například u malých popálenin, postihující jen povrchové vrstvy kůže. Už od dětství bychom měli mít na paměti pravidlo číslo jedna - chladit, chladit, chladit... Ponořte popálené či opařené místo do studené vody a to nejméně na 10 minut. Studená voda působí analgeticky, tzn. proti bolesti a zároveň zabrání průniku horka do hlubších vrstev kůže, tzn. prohloubení popáleniny. Pokud nemáte

k dispozici vodu, použijte mléko, chladný čaj, pivo atd. Odstraňte z postiženého místa oděv, šperky či hodinky a překryte jej sterilním obvazem. Pokud není k dispozici, použijte čistý přežehlený kapesník. Pozor – nikdy nestrhávejte puchýře! Z rostlinných přípravků lze s výhodou využít léčivých účinků aloe, třešňového oleje či měsíčkové masti. Účinný je i obklad z nálevu listů hamamelis či ve studeném heřmánkovém, měsíčkovém či bezinkovém čaji. Z homeopatik Urtica nebo Hypercal na popáleniny bez puchýřů, Cantharis při popálenině s puchýři.

Nejdůležitější je řešit problém okamžitě, neboť způsob ošetření v tzv. „zlaté hodině“ určuje další průběh hojení!

Kdy vyhledat lékaře okamžitě?

- Popálenina je větší než 15 cm²
- Zasahuje do hlubších vrstev kůže
- Popálení či poleptání je v oblasti krku a hrdla
- Zvětšuje se otok a zarudnutí
- Postižené místo jeví známky bakteriální infekce, objeví se hnisavý sekret
- Jde o úraz elektrickým proudem nebo kyselinou či louhem

KRVÁCENÍ Z NOSU

Příčina krvácení z nosu bývá různá. Ať už

jde o krvácení po úderu do nosu či hlavy, nebo po opakovaném kýchní a smrkání při běžné či alergické rýmě. Také vytápění v domácnosti vysušuje nosní sliznici a může způsobit opakované drobné krvácení z nosu. V některých případech však krvácení z nosu signalizuje závažnější zdravotní problém jako jsou vysoký krevní tlak či porucha krvevotvorby. Prevence je příjem vitamínu C a flavonoidů.

A první pomoc

Posadte se a mírně předkloňte. Stiskněte na 10 minut nosní křídla ze stran. Přiložte si na nos a zátylek studený obklad nebo osvěžující alkoholový ubrousek. Variantou je i vata namočená do výtažku z měsíčku a přiložená pod nosem.

Kdy vyhledat lékaře?

- Krvácení trvá déle než 15 minut
- Došlo k významné ztrátě krve, máte pocit slabosti, špatně se vám dýchá
- Krvácení vás postihuje často
- Máte vysoký krevní tlak
- Krvácení vzniklo po úrazu hlavy
- Současně s krvácením máte prudkou bolest hlavy

Každý z nás je individualitou, která vyžaduje specifický přístup, což platí i při hledání vlastní vhodné samoléčby.

MUDr. Táňa Bretyšová

VAŠE DOTAZY – NAŠE ODPOVĚDI

Vybrali jsme pro vás nejčastější dotazy, se kterými se denně setkávají pracovníci OZP.

Mám zájem o informaci, za jakých podmínek je možné zajít k mému praktickému lékaři na bezplatnou preventivní prohlídku, na jaká vyšetření mám v rámci této prohlídky nárok?

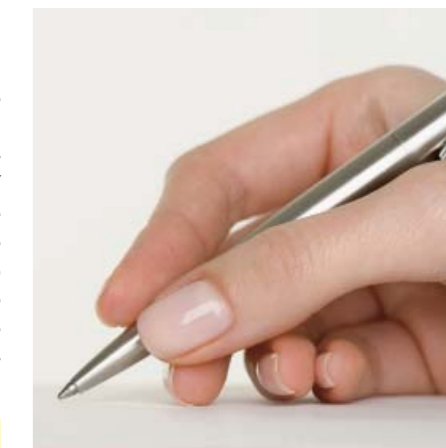
Na bezplatnou preventivní prohlídku u praktického lékaře má pacient starší 18 let nárok 1x za 2 roky. Obsahem preventivní prohlídky je zjištění údajů nutných pro posouzení zdravotního stavu a zdravotních rizik pojištěnce, jakož i podrobné klinické vyšetření a zajištění potřebných laboratorních vyšetření. Obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek stanoví Ministerstvo zdravotnictví vyhláškou č. 493/2005 Sb.

Ráda bych absolvovala Vámi doporučenou prevenci nádorových změn kůže. Kde najdu příslušné informace k tomuto a dalším programům? Můžu navštívit jakéhokoliv lékaře nebo mi nějakého doporučíte?

OZP již několik let realizuje zdravotně preventivní programy se zaměřením na onkologickou prevenci. Seznam lékařů, kteří provádějí preventivní vyšetření hrazené z Fondu prevence, naleznete na www.ozp.cz – Celoplošné zdravotně preventivní programy. Vyšetření je pro pojištěnce OZP zdarma jen v případě, že proběhne ve zdravotnickém zařízení, se kterým má OZP na tento program uzavřen smluvní vztah.

V roce 2005 jsem od OZP obdržel formulář s přiděleným kreditem v rámci tzv. Kreditního systému OZP. Jak to vypadá s Kreditním systémem OZP v letošním roce? A kdo má letos nárok na zařazení do Kreditního systému a získat tak příspěvek z Fondu prevence?

V roce 2006 jsou opět klienti s nízkými náklady na zdravotní péči v referenčním období od 1.10.2004 do 30.9.2005 a zodpovědným přístupem ke své prevenci zařazení do Kreditního systému. Dárci krve, dárci kostní dřeně, těhotné ženy, novorozenci a noví pojištěnci získávají tzv. kreditní bonus, který nemá vliv na jejich náklady na zdravotní péči. Do celkových nákladů na zdravotní péči se nezapočítávají náklady na preventivní stomatolo-



gické a gynekologické vyšetření, prevence u praktického lékaře, kapitální platba registrujícímu lékaři a příspěvky z Fondu prevence (tzv. refundace).

Kdy mě lékař nesmí odmítnout ošetřit?

Lékař nemůže odmítnout ošetřit pacienta při náhlé změně zdravotního stavu, dále v případech, kdy odmítnutí zdravotní péče by znamenalo zhoršení, resp. ohrožení života.

Mám zapůjčenou zdravotnickou pomůcku. Chci změnit zdravotní pojišťovnu. Jak mám postupovat?

Zdravotní prostředky, které byly pacientovi zapůjčeny prostřednictvím zápůjčního listu, zůstávají majetkem zdravotní





Pokračování ze strany 21

pojišťovny. Při přehlašování k nové zdravotní pojišťovně je nutné této zdravotní pojišťovně oznámit, že máte zapůjčenou zdravotní pomůcku a že ji budete i nadále využívat. Na základě tohoto Vašeho sdělení se obě zdravotní pojišťovny dohodnou na přefakturaci a pomůcka se tímto stává majetkem Vaší nové zdravotní pojišťovny.

Lékař mě poslal na konziliární vyšetření. Mohu toto vyšetření odmítnout?

Pacient musí předem souhlasit s každým zdravotnickým výkonem a to ať se jedná

o výkon preventivní (nepovinná očkování atd.), diagnostický (RTG, odběr krve atd.) či léčebný (infuze, ale i lék podávaný ústí atd.). A nezáleží na tom, zda se jedná o výkon neinvazivní (poslech plic, EKG atd.) nebo invazivní (koronarografie atd.). Avšak bez souhlasu nemocného lze provést zdravotnický výkon jde-li o nemoc, u nichž je uloženo povinné léčení (např. aktivní TBC) nebo jeví-li osoba známky duševní choroby nebo intoxikace a tím ohrožuje sebe i své okolí. Dále i v případě, není-li možné vzhledem ke zdravotnímu stavu nemocného požádat o jeho souhlas a jde o neodkladné výkony nutné k záchraně života či zdraví nebo jde-li o dítě.

Lékař mi předepisuje léky, které v lékárně vždy musím částečně uhradit. Částka se každoročně navyšuje a mé finanční prostředky již nestačí. Poradíte mi!

V každé lékové skupině jsou vždy účinné léky, které jsou plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění bez spoluúčasti pacienta. O změně léků je potřeba se ale poradit s Vaším ošetřujícím lékařem. K sociálním důvodům zdravotní pojišťovna **není oprávněna** přihlížet

Kdo hradí povinná očkování?

Povinná očkování hradí stát prostřednictvím hygienických stanic, které poskytují ošetřujícím lékařům očkovací látky. Aplikaci očkovací látky hradí zdravotní pojišťovny. Nepovinná očkování si hradí pacient sám a to v plném rozsahu. OZP v roce 2006 přispívá dětem od 0 do 19 let na očkovací látky částkou 500,- Kč.

Navštěvovala jsem lékaře, který ukončil svoji činnost a jiný lékař po něm nenastoupil, zároveň byla tato ordinace zrušena. Kam se mám obrátit, pokud chci získat dokumentaci pro svého nového lékaře?

Lékař musí předem oznámit na obecné či městské zastupitelství, že končí se zajišťováním zdravotní péče. Zastupitelství musí svým spoluobčanům tuto změnu oznámit. Zdravatní dokumentace je majetkem lékaře. Lékař přebírající pacienta do péče je oprávněn vyžádat si podrobný výpis ze zdravotnické dokumentace, aby mohl kontinuálně pokračovat v léčbě. Pokud je výpis vydán na žádost pacienta, výše platby za úkon je dána ceníkem zdravotnického zařízení.

PACIENT A PLATBA V HOTOVOSTI

- Za zdravotní péči hrazenou z veřejného zdravotního pojištění nejsou zdravotnická zařízení oprávněna vyžadovat úhradu v hotovosti, pokud mají uzavřenu smlouvu s Vaší zdravotní pojišťovnou.
- Rozsah plně nebo částečně hrazené zdravotní péče, včetně péče hrazené za zvláštních podmínek, je uveden v příslušných ustanoveních a přílohách zákona č. 48/1997 Sb. o veřejném zdravotním pojištění v platném znění. Úplný výčet výkonů plně hrazených z veřejného

zdravatního pojištění vydává Ministerstvo zdravotnictví (dále MZ) Vyhlaškou (Seznam zdravotních výkonů s bodovými hodnotami), stejně tak MZ vydává aktuálně platný Číselník léčiv a zdravotnických prostředků.
 • S výjimkou úhrady za zdravotní péči nehrazené z veřejného zdravotního pojištění není zdravotnické zařízení oprávněno nárokovat jakékoliv další platby v hotovosti, a to ani registrační poplatky, sponzorské dary atp.

DOPORUČENÍ:

- nikdy neplatte, aniž byste předem přesně nevěděli kolik a za co platíte
- než zaplatíte, požadujte od zdravotnického zařízení a to ještě před poskytnutím zdravotní péče informaci o důvodu platby
- když už platíte vždy si vyžádejte příjmový doklad s uvedením účelu platby v hotovosti
- v případě pochybnosti o oprávněnosti platby kontaktujte svoji zdravotní pojišťovnu

Až na výjimky (Kreditní program OZP) nemůže zdravotní pojišťovna platby v hotovosti refundovat!

PŘÍKLADY PŘÍMÝCH PLATEB:

1. Zdravatnické zařízení má právo žádat přímou platbu za:

- zdravotní péči, poskytnutou ve zdravotnickém zařízení, nemajícím smlouvu se zdravotní pojišťovnou s výjimkou nutné a neodkladné zdravotní péče, kterou zdravotní pojišťovna hradí v plném rozsahu i nesmluvním zdravotnickým zařízením
- prohlídky a jiné výkony provedené v osobním zájmu a na žádost fyzických nebo právnických osob, tj. i prohlídky vyžádané soudem, státním zastupitelstvím, orgánem státní správy nebo policií ČR
- některá preventivní vyšetření

- očkování nad rámec povinného základního očkování
- výkony plastické chirurgie
- potvrzení k žádosti o zbrojní pas, řidičský průkaz
- vyšetření provedená bez zdravotnické indikace na osobní žádost pacienta (krevní obraz, krevní skupina, EKG atd.)
- výkony alternativní medicíny jako je homeopatie, akupunktura

2. Doplatek za léky:

- zdravotní pojišťovna hradí léky do výše stanovené Číselníkem léčiv a zdravotnických prostředků vydávaných MZ ČR
- maximální cenu léku stanovuje Ministerstvo financí ČR
- výše doplatku závisí na dané lékárně a uplatnění marže
- zdravotní pojišťovna výši doplatku nemůže ovlivnit

Pozn.: V každé lékové skupině jsou vždy účinné léky, které jsou plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění bez spoluúčasti pacienta.

NUTNÁ A NEODKLADNÁ ZDRAVOTNÍ PÉČE PŘI ÚRAZU, NÁHLÉ ZMĚNĚ ZDRAVOTNÍHO STAVU NEBO OHROŽENÍ ŽIVOTA JE VŽDY HRAZENÁ Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ, A TO I NESMLUVNÍM ZDRAVOTNICKÝM ZAŘÍZENÍM !

MUDr. Táňa Bretyšová

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)

Upadnout do spánku	1. díl tajenky	Vozka	Domácky Oldřich	Nebo	Jiho-evropan	Tihle	Poléky-ové knedlíčky	Vonný líkér	Celní kód Německa	Sloven, domácké jméno (Ján)	Jenom (nářeč.)	2. díl tajenky	Divadelní hry
Skočit stranou							Opak podjezdu						
Dáti souhlas							Ozdobný keř Anglicky „to“						
Čisi				Nástavba nad hlavní římsou					Zvířecí brloh				
Malý oř (řídce)				Evropan					Ornámení (zast.)				
Stará solmi-zační slabika			Kout							Zn. volt-ampéru Džezový styl			
Sibiřský kozoro-žec										Tlouci			
Zkr. okres, oddělení Opatřit sedlem										Jméno pěvkyně Destinové			
Operační zabezpečení vojsk (zkratka)										Spojka (aby)			Etyl-alkohol
Belgické lázně										Části povozů			
Estonec (řídce)										Výzva k tichu			
Značka decituny				Samec kachny						Maloasij. bohyně Účet			
Nátěr										Kamarád panenky Barbie			
Papoušek										Mužské jméno			
Otáčivý pohyb										Africký veletok Opice			
Chem. značka selenu Dopal				Iniciály hokejisty Hemskeho	Neostrá	Evropský národ	Nejistě se pohybovat	Lipnice (botan.)	Kontrolní otisk ze sazby	Oddíl těles. postižených Lopota			Sarmat
Pozbýt								Peněžitý příspěvek					
Lyžařský oddíl ve zkratce				Útočný pokřik Síla				Velikáni Stovky			Značka hliníku Domácky Klotylda		
Číslovka (8)				Vylíčení Chem. značka lithia						Cit. hlasu žaby Pošt. kód Illinois			
Povolá-vat								Základ umělých barviv					
Protékati					Řecké písmeno			Zvolání do telefonu				!	Pomůcka: tek, Poa, bebop.

Prvních 10 čtenářů, kteří zašlou správné znění tajenky na adresu redakce časopisu, obdrží od OZP hodnotný dárek.

Foto: Profimedia.cz, Jan Hanuš

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 PRACOVIŠŤ 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 zaslá-
na 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
545 175 677
FAX: 545 175 682
E-MAIL: 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

HRADEC KRÁLOVÉ

Herbenova 40

502 00 Hradec Králové

TEL.: 495 523 547
FAX: 495 523 526
E-MAIL: hradec.kralove@ozp.cz

JIHLAVA

Tolstého 2, 586 01 Jihlava

TEL.: 567 330 854
FAX: 567 303 183
E-MAIL: 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

LIBEREC

Jablonecká 16, 460 01 Liberec

TEL.: 485 101 150
FAX: 485 101 522
E-MAIL: liberec@ozp.cz

Provozní doba:

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

OLOMOUČ

Denisova 2, 771 11 Olomouc

TEL.: 585 423 914
FAX: 585 423 913
E-MAIL: olomouc@ozp.cz

OSTRAVA

Přívovská 12, 701 61 Ostrava

TEL.: 596 133 319-320
FAX: 596 133 317
E-MAIL: ostrava@ozp.cz

PARDOBICE

Hronovická 2761

530 02 Pardubice

TEL.: 466 052 271
FAX: 466 052 274
E-MAIL: 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

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

ZLÍN

Zarámí 92, 760 01 Zlín

TEL.: 577 584 159
FAX: 577 584 160
E-MAIL: zlin@ozp.cz

ADRESY A PROVOZNÍ DOBA OSTATNÍCH PRACOVIŠŤ

BEROUN

náměstí A. Bednáře 157

266 01 Beroun

TEL./FAX: 311 611 488
E-MAIL: 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 až ČT: 8.30 – 12.00 13.00 – 17.00

OPAVA

Hrnčířská 2, 746 01 Opava

TEL./FAX: 553 682 430

E-MAIL: 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

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

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
info.cesty@vitalitas.cz

BONUS info



OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN
A STAVEBNICTVÍ



OBDIVOVANÁ
FIRMA

Zdravotně preventivní programy 2006

Co se děje ve zdravotnictví

Pavel Kolář:
**Odborník doma
i v zahraničí**