

BONUS^{info}

2 2006



OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN
A STAVEBNICTVÍ



Mimořádný rok ve zdravotnictví

Preventivní programy
v roce 2007

Těhotenství není nemoc

rozhovor s Doc. MUDr. Pavlem Caldou, CSc.



 **kovotour plus**
cestovní kancelář

Přívoská 12, 702 00 Ostrava 1, tel.: 596 122 342
tel.: 596 123 545, GSM brána: 736 630 003
e-mail: prodej@kovotour.cz, www.kovotour.cz

1324 prodejních míst
naší cestovní kanceláře
v ČR nabízí pro pojištěnce OZP:

1324

 **OZP**
OBDOBÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ZAMĚSTNÁNCŮ BANK, POJIŠTOVNA
A STAVEBNICTVÍ

slevu až 12%*

dárek 500 Kč*
pro pojištěnce OZP

dovolená za 10%*
z celkové ceny

On-line prodej
na www.kovotour.cz

*Informace k získání výše uvedených bonusů naleznete
na www.kovotour.cz nebo u našich smluvních prodejců.

náš tip

**Cenový zázrak letecky na Jadran
letecky týden v hotelu*** s polopenzí**

letecky z Prahy, Pardubic, Brna, Ostravy,
Bratislavy, Košic, Katovic a Bělehradu

www.jentozkus.cz

6.990,-

Vážení přátelé,

v roce 2006 naše zdravotní pojišťovna dokončila nejnáročnější změny od svého vzniku. Od dubna letošního roku jsme se museli vyrovnat s neplánovaným zavedením úplného přerozdělování veškerého vybraného pojistného. Ve prospěch Všeobecné zdravotní pojišťovny jsme tak z Vámi zaplaceného pojistného odvedli více než dvě miliardy korun. Ze zbytku jsme museli zajistit zdravotní péči nejen pro Vás, ale i pro více než 349 000 dětí a důchodců. Nyní můžeme říci, že jsme tuto změnu zvládli. Nejsou před námi žádné

významné doplatky a nikomu nic nedlužíme.

Hospodaříme dokonce lépe, než předpokládal zdravotně pojistný plán, a můžeme bez obav připravovat rok 2007. Plán pro příští rok umožňuje zajistit pro 200 000 našich klientů širokou nabídku programů prevence. Jejich podrobný výčet najdete na straně 12 i v dalších článcích. Budeme moci i nadále podporovat naše členy v Klubu českých turistů, v řadě sportovních oddílů rekreační tělovýchovy a další

pohybové aktivity. Na našich přepážkových pracovištích i pomocí internetu Vám opět nabídneme kvalitní cestovní pojištění při cestách do zahraničí, výrazné slevy a zajímavé rozšíření těchto služeb.

V tomto roce proběhlo v naší pojišťovně také několik náročných kontrol. Žádná z nich nezjistila závažnější pochybení. Ukazuje se, že systém vnitřních kontrol a kontrol kvality podle mezinárodních standardů ISO 9001 – 2000 umožňuje zjišťovat problémy průběžně a řešit je včas.

To samozřejmě neznamená, že jsme vždy se vším spokojeni. V současné době se snažíme dále zlepšit způsob vyřizování Vašich dotazů, připomínek nebo stížností. Letošní rok ukázal, že při nepředvídaném nárůstu korespondence s lékaři se nedaří odpovídat vždy včas a kvalitně. I tady bychom však měli během půl roku dosáhnout výrazného zlepšení.

Z obecného hlediska je třeba říci, že systém českého zdravotnictví musí nutně projít postupnou reformou. Až přijde čas těchto změn, naše pojišťovna na ně bude připravena.

Po mimořádně náročném roce bych chtěl poděkovat všem našim pojištěncům za důvěru, našim smluvním lékařům za péči o naše klienty, všem ostatním partnerům za spolupráci a svým kolegům a členům orgánů OZP za práci pro pojišťovnu.

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.
generální ředitel OZP

Obsah

Mimořádný rok 2006	4
Těhotenství není nemoc	6
Komu hrozí infarkt	8
Sport je nejlepší prevence	10
Zdravotně preventivní programy	12
Kreditní systém OZP	14
Dětské autosedačky – jak na ně?	15
Pojištění přes internet v novém	16
V roce 2007 u OZP už nejen cestovní pojištění	17
Plavání pro všechny	18
Jak nejlépe komunikovat s OZP	20
Praktické informace	21
Je tu čas Vánoc	22
Křížovka	23

Redakční rada	Ing. Ladislav Friedrich, CSc., MUDr. Táňa Bretyšová, Ing. Jaroslav Procházka, Ing. Vladimír Turek, JUDr. Jiří Sláma
Adresa redakce	TTV, spol. s r.o. Na Veselí 3, 140 00 Praha 4 tel.: 241 404 805, e-mail: bonus@ttv.cz
Vydavatel	Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví
Redakční a DTP zpracování	T.T.V. s.r.o.
Design	Ivana Kašparová
Registrace MK ČR 6866 ze dne 27. 8. 2003	
Vydavatel neručí za obsah inzerce.	

Mimořádný rok

2006



V letošním roce došlo k několika klíčovými událostem, které měly mimořádný vliv na vztahy mezi lékaři a zdravotní pojišťovnou. Co se vlastně v roce 2006 stalo a jaký dopad mohou mít tyto změny na pacienty?

Již na podzim roku 2005 bylo jasné, že systém veřejného zdravotního pojištění má opět finanční problémy. Deficit Všeobecné zdravotní pojišťovny rostl a tím i lhůta splatnosti úhrad za zdravotní péči a nespokojenost lékařů. Vláda proto úpravou zákona navrhla zvýšení plateb za státní pojištěnce, urychlila změny přerozdělování pojistného mezi pojišťovnami, vyměnila ministra zdravotnictví a vyhlásila nucenou správu nad VZP. To, co nyní nejvýznamněji ovlivňuje vztahy mezi pojišťovnami a lékaři, však teprve mělo přijít.

Cena práce lékařů vzrostla

Ministerstvo zdravotnictví totiž od 1. ledna 2006 podstatně zvýšilo cenu práce lékaře. To se promítlo do zvýšení cen zdravotních výkonů, které zdravotní pojišťovny proplácují, o více než 30 %. U někte-

řích výkonů to však byl téměř dvojnásobný nárůst cen.

Současně však vydalo ministerstvo zdravotnictví i úhradovou vyhlášku, která stanovila zdravotním pojišťovnám, že nemají celkově zvýšit úhrady jednotlivým zdravotnickým zařízením o více než 3 %. Úhrada za jednotlivá vyšetření tak sice prudce stoupla, ale současně začal platit přísný limit na celkovou výši úhrady, limit na náklady za předepsaná léčiva a vyžádaná vyšetření.

Odpor, který tato regulace vyvolala u zdravotníků, vedl k vydání další vyhlášky (platné od 1. 4. 2006), která regulace částečně zmírnila. Většina lékařů sice protestuje i proti této druhé vyhlášce, obě však pro 1. pololetí platí.

Část regulací, pokud jde o spotřebu léčiv a vyžádané péče, lékaři v prvním pololetí akceptovali a uplatnili v praxi. Část regulací lze naopak dlouhodobě uplatňovat jen těžko – vždyť například dvě preventivní prohlídky, každá v nových cenách za téměř 500 Kč, nemají podle úhradové vyhlášky znamenat pro lékaře 1000 Kč, ale jen asi 520 Kč.

Plátci a pacienti

Diskuse a spory kvůli regulacím v roce 2006 obnažily základní problémy, které musí řešit zdravotní pojišťovna. Na rozdíl od komerčních pojišťoven (kde si každý klient platí přesně to, které chce), si klient zdravotní pojišťovny mnoho vybrat nemůže. Během svého života se obvykle zařadí do jedné ze dvou odlišných rolí. Buď je převážně plátcem, nebo pacientem.

Ve veřejném zdravotním pojištění totiž většina z nás během svého produktivního života platí pojistné, které několikanásobně překračuje průměrné náklady na zdravotní péči. Další část života je pak většina z nás pojištěncem, který vlastně žádné pojistné neplatí, hradí jej za něj stát, a i to jen částečně. Jak se v průměru mění během života naše role v systému, ukazuje orientační graf. Průměrných pojištěnců je však velmi málo.

Veřejné zdravotní pojištění totiž může existovat hlavně proto, že velká většina lidí potřebuje během svého života podstatně méně zdravotní péče, než je průměr a než kolik za ni zaplatí na pojistném. Z našich 650 000 pojištěnců lze označit asi 20 % za skutečně nákladné pacienty, hlavní příjemce solidární zdravotní péče, a asi 53 % za občany, kteří tuto péči především financují. Ostatní sice nemají vysoké zdravotní náklady, ale také za ně hradí pojistné stát.

Nepopulární pojišťovny

Nejvýznamnější roli v systému plní bezesporu ti pojištěnci a zaměstnavatelé, kteří ho financují. Tito pojištěnci by také měli požadovat od zdravotní pojišťovny především to, aby jim nemusel stát zvyšovat daně nebo zdravotní pojištění, nebo aby byl tento nárůst

co nejnižší. Bohužel, zatím se zdravotním pojišťovnam příliš nedaří, aby byli tito pojištěnci dostatečně slyšet. Je to také tím, že jsou uvyklí na svoji pasivní roli.

Oproti tomu nespokojený lékař poměrně snadno přesvědčí pacienta, že jeho zdravotní pojišťovna nestojí za nic, protože spojuje s úhradou za zdravotní péči různá omezení a regulace. A protože kvalita regulací podle závazných cenových vyhlášek nebývá vysoká, vystupuje zdravotní pojišťovna v dost nepopulární roli.

V současném systému pacient prohrává, i když to tak na první pohled nevypadá. Snadno sice získá i banální lék zdánlivě zadarmo, ale ve skutečnosti naopak právě za něj společně platíme neúměrné náklady. To se pak vzápětí může projevit i tím, že na skutečně nákladnou péči bude muset pacient čekat. Často pacient prohrává i kvůli tomu, že úspory nutí lékaře rozhodnout o něm bez něj. Lékař, který je vázán nákladovým limitem, bude těžko každému pacientovi podrobně popisovat, jaké další a dražší postupy současná medicína pro léčbu jeho onemocnění nabízí.

Co vede k úsporám?

Rok 2006 přesvědčivě dokazuje, že bitvy pojišťoven a lékařů mohou snadno skončit porážkou plátců pojistného nebo pacientů, případně obou. Bez skutečného zájmu všech pojištěnců o cenu zdravotní péče a vlastní bilanci příjmů a výdajů není bohužel dlouhodobě udržitelná regulace možná.

Zájem pacientů o kontrolu nákladů

Jaké nové možnosti ke zvýšení úspor (a zájmu klientů o tyto úspory) se tedy nabízejí? Je to zejména vhodná forma bonifikace klientů, kteří mají příznivý škodní průběh, a jejich stimulace k žádoucímu životnímu stylu. Tuto formu už OZP úspěšně rozvíjí alespoň v rámci našeho preventivního kreditního systému. Zdroje i možnosti použití fondu prevence jsou však velmi omezené. Přesto bylo v roce 2005 a 2006 postupně do kreditního systému zařazeno více než 20 % našich klientů. Výrazně také vzrostl počet klientů, kteří si

kontrolují výpisy z osobního účtu, i počet podnětů a připomínek k účtovaným nákladům.

Uvítali bychom však takové úpravy právních předpisů, aby bylo možno vztah mezi klientem a pojišťovnou smluvně upravit. Určitě bychom pak klientům, kteří se dobrovolně zaváží k některým omezením, nabídli naopak něco navíc.

Problém „bezplatných“ léků

Další významnou možností vedoucí k efektivitě je změna v systému spoluúčasti u léků a zdravotnických pomůcek. Současný stav spoluúčasti v řadě případů neadekvátně postihuje některé pacienty. Podle orientační analýzy si zhruba 30 000 našich klientů připláci ročně na léky více než 10 000 Kč. Naopak až 350 000 klientů dostává občas zdarma na recept relativně levné léky bez doplatků nebo s celkovým doplatkem do 1000 Kč ročně.

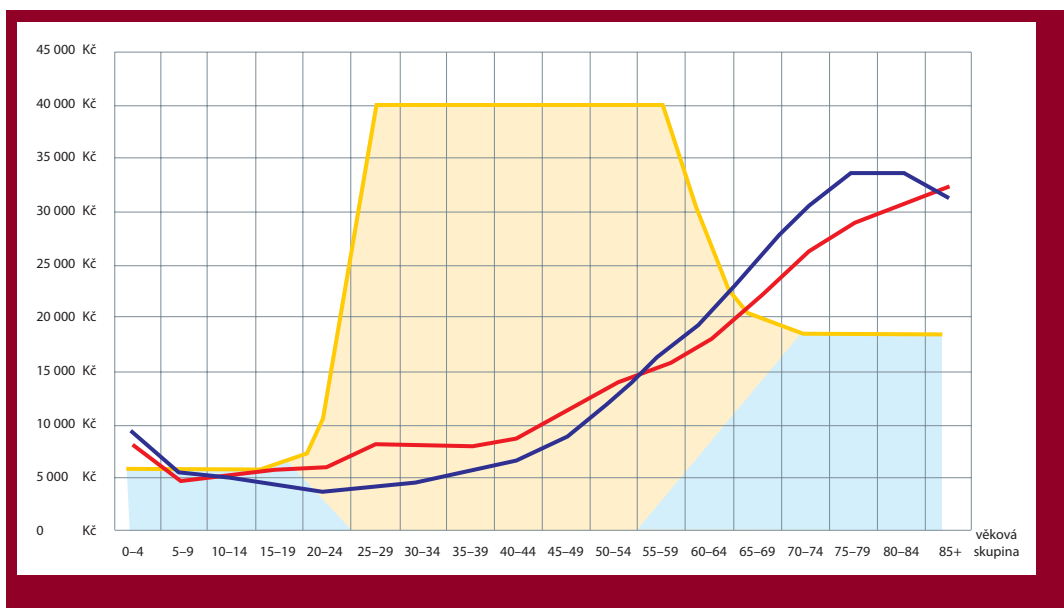
Bylo by určitě správné, aby existoval celkový limit pro výši roční spoluúčasti, a naopak, aby laciné léky byly z pojištění vyňaty. Současný způsob vydávání těchto „bezplatných“ léků je neúměrně komplikovaný, zatěžuje lékaře, lékárníky i pojišťovny. Jen administrativní náklady stojí několikanásobně více, než je vlastní cena léku. Tuto změnu sama zdravotní pojišťovna nezvládne. OZP však takové změny podporuje a zapojila se do jejich přípravy.

Specializovaná centra léčí kvalitněji a efektivněji

Velké zlepšení v kvalitě poskytované zdravotní péče, léčebném efektu i oprávněnosti nákladů by mohla přinést také koncentrace pacientů do specializovaných center. Tuto změnu už současně předpisy umožňují. Postupný převod pacientů do center se bude týkat především řady onkologických onemocnění, léčby roztroušené sklerózy a dalších neurologických onemocnění, ale i vybraných chirurgických zákroků. Do konce roku 2006 bychom chtěli síť těchto doporučených a smluvně vázaných center připravit, zveřejníme ji a budeme ji našim pacientům doporučovat.

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.

Průměrné roční příjmy a výdaje zdravotního pojištění během našeho života



Průměrné náklady na zdravotní péči:

Ženy —————
Muži —————

Průměrné platby pojistného:

Stát —————
Zaměstnanec a zaměstnavatel —————

Těhotenství není nemoc,

říká Doc. MUDr. Pavel Calda, CSc.,
vedoucí Centra fetální medicíny
a ultrazvukové diagnostiky
Gynekologicko-porodnické kliniky
U Apolináře Všeobecné fakultní
nemocnice v Praze 2.

Pane docente, v rámci své profese jste často první, který nastávající mamince sděluje tu radostnou novinu a zároveň zodpovídá její četné dotazy. Co by podle vás měla žena vědět ještě před počátkem?

Je vhodné, aby žena, nejlépe v souvislosti s pravidelnou preventivní prohlídkou, navštívila lékaře již několik měsíců před plánovaným početím. Většina žen je zdravá, avšak řada faktorů, jakými je prostředí, výživa, sociální vlivy, akutní a chronická onemocnění či dědičné vloh, to vše může výsledek těhotenství ovlivnit. Péče zahájená až po otěhotnění, může být v řadě případů příliš pozdní. V této souvislosti je také nutné správně načasovat pravidelné očkování mimo těhotenství, upravit užívání léků pro chronická onemocnění, včas vyléčit zánětlivá onemocnění, ošetřit chrup apod.

V průběhu bezproblémového těhotenství ženy absolvují přibližně dvanáct návštěv gynekologa. Součástí některých je i ultrazvukové vyšetření. Nastávající maminka někdy vnímá prospěšnost ultrazvuku jen ve stanovení pohlaví dítěte. Ale toto vyšetření jistě hraje i mnohem důležitější úlohu.

Objev ultrazvukové diagnostiky v porodnictví byl jedním z největších objevů nejen minulého století, ale i v dějinách lidstva. Tento objev doslova otevřel okno do těhotné dělohy. Na ultrazvuku maminka v 6. týdnu poprvé vidí živé tepající srdíčko svého potomka, případně se odhalí, že je plodů v bříšku víc, než rodiče původně plánovali. V polovině těhotenství ověřujeme velikost plodu a pátráme po případných vrozených vadách. Anatomie zase prokáže, zda má plod všechny orgány a kostru v pořádku. Nově se provádí ultrazvuk i v období mezi 11. až 13. týdnem těhotenství. Pomocí vysoké rozlišovací schopnosti nových ultrazvukových přístrojů a vyšetřením těhotenských hormonů mohou již v této době lékaři vyloučit většinu nejzávažnějších onemocnění plodu, včetně Downova syndromu. K ultrazvukovému screeningu v polovině těhotenství patří i vyšetřování množství plodové vody, umístění placenty, její velikost, tvar a struktura. Velmi důležité v tomto období je vyšetření délky děložního hrdla. Z jeho délky a tvaru se totiž dá usuzovat na riziko předčasného porodu.



V souvislosti s těhotenstvím se nezdáka setkáváme s názorem, že žena musí jíst za dva. Často se pak po porodu potýká s výraznou nadváhou, která jejímu zdraví pochopitelně moc nepřidá. Jaký je váš názor na výživu v těhotenství? A jaké vitaminy by měla nastávající maminka nezbytně doplňovat?

Potřeba vitaminů a minerálů se v těhotenství zvyšuje až o 100 %, zatímco energetický přísun stoupá jen o 300 kcal. Proto by žena během těhotenství měla uvažovat o složení stravy tak, aby získala potřebné množství vitaminů a minerálů a zabránila nadměrnému váhovému přírůstku. Na trhu existuje řada preparátů splňujících požadavky genetiků a gynekologů-porodníků na doplnění především kyseliny listové, vitamínu E, vitamínu C či minerálních látek – jódu a železa. Důležité je vyvarovat se užívání různých preparátů typu multivitaminů, které jsou sice pro běžného konzumenta vyvážené, avšak v období těhotenství (např. pro přítomnost vitamínu D) nevhodné.

Žena má jíst samozřejmě pestrou stravu, ale ve stejném množství jako před těhotenstvím. Určitě by se měla vyvarovat konzumace „prázdných kalorií“, tj. sladkostí a tučných jídel.

Velmi často se nastávající maminka, pochopitelně pokud to její zdravotní stav dovolí, nechce okamžitě vzdát možnosti provozovat některý ze svých oblíbených sportů. Ve kterém sportu by podle vás mohla bez újmy na zdraví pokračovat?

Těhotenství není nemoc, je to jen „jiný stav“. Pokud žena sportovala před těhotenstvím, může většinou ještě řadu měsíců ve sportu pokračovat. Samozřejmě v mírnějším a rekreačním tempu. Některé sporty jsou však pro těhotné zcela nevhodné, ale to doporučuji probrat individuálně s lékařem.

V této souvislosti se chci zeptat i na problematiku kouření. Nežádá se bohužel setkáváme s gravidní ženou, která není schopna ovládnout svou vazbu na nikotin a přes všechna varování nedokáže cigaretě odolat.

Nepředpokládám, že kuřačky přestanou kouřit, ať už zde řeknu o kouření cokoliv. Závislost na nikotinu je velmi silná a zbavit se jí není jednoduché. To, že kouření plodu škodí, je evidentní, ale bohužel řadu těhotných to nezajímá a pro svoji závislost hledají jakoukoliv omluvu. Těm, co mají silnější vůli, bych chtěl vzkázat, že otěhotnění je ideální příležitostí k tomu, jak se kouření zbavit navždy. Totéž platí pro alkohol i drogy.

V průběhu devíti měsíců se žena může potýkat s infekcí, bolestí hlavy, zad apod. Budoucí maminky se pak mohou ptát: jaký si mám vzít lék? A když si jej vezmu, neublížím tím svému dítěti?

Užívání léků v těhotenství je zvláštní kapitola. Na jedné straně jsou léky trochu zbytečně demonizovány, na druhé straně u řady preparátů existuje reálné nebezpečí poškození plodu. Obecně platí, že v I. trimestru by se žena měla pokud možno vyvarovat jakýchkoliv léků. Avšak v případě, že onemocní a má například horečku, je jistě lepší teplotu léčbou snížit, než nedělat vůbec nic, neboť samotná horečka může vývoj plodu také ohrozit. Ve II. a III. trimestru jsou již léčebné možnosti mnohem širší. Lékař musí individuálně rozhodnout, zda přínos léčby je vyšší než možnost ohrožení plodu.

Jak vnímáte trend posledních desetiletí, kdy porodnice umožňuje přítomnost mužů u porodu?

Porod je jedním z vrcholů v životě jak ženy, tak manželského páru. Jak jsem již řekl, těhotenství není nemoc. Fyziologicky probíhající porod by měl být spíše společenskou než medicínskou událostí. Proto i prostředí, ve kterém se odehrává, by tomu mělo odpovídat a pokud možno simulovat prostředí domácí. V tom mají některé (i velké) porodnice rezervy. Samozřejmě záleží na finančních možnostech přestaveb starých či výstavby nových porodnic. Pojem porodní sál je pojmem minulého a předminulého století. Dnes, v 21. století, se v civilizovaných zemích rodí v porodních pokojích.

Na trhu existuje řada doporučení, brožur, videokazet a jiných edukačních pomůcek, z nichž každá doporučuje jiný způsob porodu. Některé preferují klasický porod v porodnici, některé pro změnu upřednostňují tzv. alternativní porod ve vodě, v domácím prostředí apod. Jaký je váš názor na jednotlivé typy z pozice porodníka?

Kolik je lidských názorů, postojů a jak plastické je lidské myšlení, tolik je názorů na to, jak rodit. Ženě, které záleží na zdraví svém



Zdravá miminka se stala životní náplní Pavla Caldý

i dítěte, doporučuji rodit v porodnici. Žena, která klade hlavní důraz na svoje vlastní pocity, nezajímá jí tolik, v jakém stavu bude dítě, až se narodí, a neřeší ani otázku případných, i když vzácných, dramatických poporodních komplikací, ta se rozhodne rodit třeba na Mount Everestu nebo v Indickém oceánu či v kuchyni. Otázka tzv. alternativního porodnictví je především mediální bublina, protože v praxi se netýká více jak 1–2 % těhotných.

Za rozhovor děkuje
MUDr. Táňa Bretýšová

Nastávající maminky mohou v rámci Kreditního systému v roce 2007 čerpat finanční prostředky z Fondu prevence ve výši 1 200 Kč např. na:

- vitaminové preparáty
- tělocvik pro nastávající maminky
- úhradu nákladů v nemocnici v souvislosti s porodem
- léky, léčebné přípravky a potravinové doplňky zakoupené v lékárně, mající prokazatelně preventivní charakter

Novorozenci narození v roce 2007 mohou v tomto roce čerpat v rámci Kreditního systému finanční příspěvky ve výši 500 Kč např. na:

- očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění
- plavání kojenců a batolat v doprovodu rodičů
- léky, léčebné přípravky a potravinové doplňky zakoupené v lékárně, mající prokazatelně preventivní charakter

Bližší informace na www.ozp.cz, kontaktních místech a pobočkách OZP.

Komu hrozí

infarkt?



Srdeční infarkt je životu nebezpečná záležitost. Dnes sice polovina lidí první infarkt přežije, ale při tom druhém už je šance mnohem menší. Kuřáci jsou přitom ohroženi čtyřikrát více.

Díky pokroku v léčbě i organizaci zdravotní péče v posledních letech dnes více než 50 % postižených přežije svoji první ataku. Ovšem na problémy se srdcem a cévami (kardiovaskulárním aparátem) umírá ročně stále větší procento Čechů. Čím to?

Podle výzkumů celá pětina našeho národa trpí vysokým tlakem a třetina z nás o tom ani neví. Přibližně 30 až 50 % lidí v Česku má vyšší hladinu cholesterolu. A nevědí ani to, že by si ji minimálně jednou ročně měli nechat zkontrolovat. K odhalení vyšších hodnot dochází zcela náhodně nebo až tehdy, kdy se nemoc rozvine v celé své šíři. To vše je nebezpečný základ pro rozvoj ischemické choroby srdeční, mozkové mrtvice a dalších nemocí.

Společná doporučení českých odborných společností:

Zanechte kouření!

Lékař v rámci preventivního vyšetření pomůže radou, event. i léčbou závislosti. Totéž platí i pro pasivní kuřáctví. Nezapomínejme ani na psychickou podporu budoucího nekuřáka ze strany rodiny i okolí.

Volte zdravější stravu!

Zahodte nezdravé stravovací návyky!

Účinnou zbraní na špatný cholesterol jsou potraviny s vysokým obsahem vlákniny. Jedná se o zeleninu, ovoce, luštěniny, ořechy, černý chléb a další. Nezapomínejte však i na ryby, které bychom měli konzumovat alespoň dvakrát týdně. Snižte celkový příjem tuků na méně než 30 % celkového energetického příjmu, podíl nasycených tuků na méně než 1/3 celkového příjmu tuků a příjem cholesterolu na méně než 300 mg/den. Vydatně snídejte! Snídaně je odrazovým energetickým můstkem do celého dne. Jezte v pravidelných intervalech po 3 hodinách a v malých dávkách. Poslední jídlo konzumujte nejpozději do 19 hodin.

Zbavte se nadváhy pohybem!

Zvýšením tělesné aktivity převážně aerobního charakteru za pomoci nízkenergetických diet s omezením tuků. Zdravý jedinec by si měl zvolit příjemnou formu fyzické aktivity, která by vhodně zapadala do každodenní rutiny, ideálně v rozmezí 30–45 minut, čtyřikrát až pětkrát týdně na úrovni 60–75 % průměrné maximální srdeční frekvence. U nemocných musí rozsah zátěže stanovit lékař.

Vyvarujte se stresů!

Řešte vysoký tlak!

Pod dohledem pozorného lékaře v rámci preventivních prohlídek.

Hlídejte hladinu cukru v krvi!

Podrobnější informace hledejte na www.ozp.cz – sekce Slovo lékaře – Prevence.

Rizikový cholesterol

Proto se u těchto chorob tak často mluví o prevenci. Například hladinu celkového a LDL cholesterolu (která je jedním z hlavních rizikových faktorů), totiž můžeme významně ovlivňovat a nemocem srdce a cév předcházet. Pokud se nám podaří snížit hladinu LDL cholesterolu o 10%, vede to ke snížení výskytu kardiovaskulárních onemocnění přibližně o 20 až 30%, v závislosti na věku.

Co dělat proti vysoké hladině cholesterolu? „Stačí nekouřit, mít dostatek pohybu a vyhnout se tzv. cholesterolovým bombám. To jsou živočišné tuky, tučná masa, vnitřnosti, vaječný žloutek, drůbeží kůže, uzeniny, salámy, ale i mléčné výrobky s vyšším podílem tuku,“ říká doc. Richard Česka z Centra preventivní kardiologie.

Klíčem je rodina

Odborníci se shodují, že nejlepší prevencí kardiovaskulárních onemocnění je přizpůsobení životního režimu doporučením uvedeným na předchozí stránce. Změna životního stylu však nejvíce závisí na ochotě a schopnosti člověka modifikovat své chování.

Významným krokem k úspěchu je dialog s rodinou. Ta vytváří prostředí pro preventivní chování jednotlivce – dokáže tedy hodně pomoci, ale bohužel i ublížit. Nikdo z rodiny by rozhodně neměl snižovat vůli ke změnám, třeba rozhodnutí nekouřit.

Při nákupu potravin je dobré zohledňovat specifika zdravé výživy. Se stravovacími návyky rodiny souvisí i stále více se rozšiřující problém nadváhy dětí, neboť většina onemocnění srdce a cév začíná již v dětství a mládí. S prevencí je proto dobré začít už v tomto věku.

Víkendy jsou ideální příležitostí pro společné pohybové zážitky – naleznete v nich pocit uspokojení a chuť do dalších činností.

Tělo jako váhy

Většina z nás se zatím cítí zdráva, jen občas míváme drobné obtíže. Díky tomu si neuvědomujeme, jak křehká je hranice mezi zdánlivým zdravím a vážnou nemocí. Představme si své tělo jako váhy, kdy na jednu misku naložíme rozmach automobilismu a s tím spojenou nízkou pohybovou aktivitu, vyšší energetický přísun, závislost na nikotinu a vysoký tlak, na druhou misku přirozený pohyb, zdravou výživu a výzvu „Moderní je nekouřit!“. Záleží jen na nás, na kterou stranu se váhy nakloní...

MUDr. Táňa Bretyšová

OZP a prevence v roce 2007

V rámci prevence kardiovaskulárních a metabolických poruch jsme pro vás připravili:

Program prevence poruch tukového metabolismu

Určeno pro ženy i muže ve věku od 40 do 60 let, kteří mají zájem o své zdraví.

Frekvence: 1× za rok

Bližší informace: www.ozp.cz, pobočky a kontaktní místa OZP

INZERCE

Jediný rostlinný tuk, který výrazně snižuje hladinu cholesterolu*



Odborníci na výživu doporučují Floru pro.activ jako součást zdravého životního stylu vedoucího ke snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění. Důvod je jednoduchý.

Flora pro.activ je totiž jediný rostlinný tuk, obsahující rostlinné steroly – aktivní složky, které snižují vstřebávané množství cholesterolu.

A navíc, klinické testy jasně prokázaly účinnost Flory pro.activ i při dlouhodobém používání.

Žádný jiný rostlinný tuk nepůsobí na snižování hladiny cholesterolu účinněji.



Výrazně snižuje cholesterol.

Více informací na **bezplatné** informační lince Flory 800 175 324 nebo na www.floraproactiv.cz a www.flora.cz

Sport je nejlepší prevence

Spolupráce OZP s partnery ve sportu a turistice probíhá již šestým rokem a Klub zdraví OZP bilancuje třetí rok své existence. Během této doby se počet zájemců o programy primární prevence formou sportovních a turistických aktivit neustále zvyšuje.

Jedním z tradičních účastníků programu Sportujte s OZP je Krajská asociace Sport pro všechny v Ústí nad Labem, která se zapojila do projektu už v roce 2002. Její místopředseda Jan Rubeš popisuje hlavní výhody partnerství s OZP: „Na vybraných sportovních akcích poskytují zástupci OZP bezplatně jejich účastníkům zdravotně preventivní služby – měření tělesného tuku a krevního tlaku – a přinášejí cenné zdravotně osvětové informace. Hodně si vážíme toho, že OZP oceňuje aktivní účast našich členů na sportovních akcích: ti, kteří jsou pojištěnci OZP, na nich dostávají vitaminové přípravky jako doplněk zdravé výživy.“

V současné době je v rámci Ústeckého kraje registrováno bezmála sto individuálních účastníků Klubu zdraví a další se chtějí připojit. OZP jim totiž nabízí několik příspěvků a slev, nově také na startovné a ubytování v rámci sportovních akcí. „Pokud by neexistovala tato podpora OZP, nedovedu si představit účast našich členů na některých celostátních soutěžích,“ dodává Jan Rubeš.

Prevence na Pardubicku

Dlouholetým partnerem OZP při uskutečňování programů primární preventivní péče je také Pardubické krajské sdružení ČSTV. Tam mají konkrétní zkušenost s měřením krevního tlaku. „Pět osob, kterým byl zjištěn vyšší a vysoký tlak, se začalo pravidelně léčit,“ vypráví Zdeněk Čihák z krajského sdružení. „Zjištění vysokého tlaku u sportovců považujeme za velmi důležité pro další život, zvláště pokud lidé nechodí k lékaři a o vysokém tlaku nevědí,“ zdůrazňuje Čihák. Někteří sportovci pardubického ČSTV využívají také příspěvky OZP na sportovní prohlídky.

Rodinná dovolená

Velmi blízký vztah ke Klubu zdraví OZP má Sdružení organizátorů bankovních sportovních akcí (SOBSA). Důvod je nasnadě – SOBSA



organizuje sportovní aktivity pro zaměstnance a jejich rodiny z oblasti peněžnictví a pojišťovnictví a nabízí sportovní vyžití členům Odborového svazu pracovníků peněžnictví a pojišťovnictví. SOBSA je účastníkem programu Klubu zdraví od roku 2004. Mezi členy sdružení je oblíbená například akce „Rodinná dovolená – Sportujte s OZP“, jíž se každoročně účastní přes sto rodičů s dětmi. Populární je i závod v orientačním běhu nebo chůzi o nejlepší sportovce – pojištěnce OZP, do kterého se letos přihlásilo 140 závodníků. „Velmi významnou podporou činnosti SOBSA jsou příspěvky získané za přijetí nových členů do Klubu zdraví a také příspěvky za jejich celoroční aktivní činnost,“ říká Ing. Rudolf Vaigl, výkonný tajemník SOBSA Praha.

Většina zaměstnanců v oboru peněžnictví byla již od vzniku zdravotních pojišťoven u OZP, ne tak jejich rodinní příslušníci. „Pravidelně dochází k tomu, že rodinní příslušníci našich členů mění dosavadní pojišťovnu ve prospěch OZP. Je to tím, že se sami přesvědčují o péči, kterou poskytuje OZP svým klientům,“ dodává Ing. Rudolf Vaigl.

– redakce –

Víkend v hypermarketu nám zdraví neposílí,

říká PaedDr. Hana Kabrnová,
předsedkyně Sportovního klubu České
asociace Sport pro všechny v Brně.

Vaše sportovní studio získalo od poloviny roku 2006 pro Klub zdraví desítky nových zájemců. Jak se to podařilo?

Lidé zareagovali zejména na letáky, ve kterých jim nabízíme zdravotně preventivní programy, víkendové wellness a další aktivity pro celou rodinu, to vše za opravdu příznivé ceny. Letáky vznikly díky podpoře OZP a hned během prvních čtrnácti dnů se do Klubu zdraví přihlásilo šedesát nových účastníků.

V čem je pro vás spolupráce s OZP tak výhodná?

Díky podpoře pojišťovny se cvičení stává dostupné pro všechny sociální skupiny a přitom jsme schopni zabezpečit maximální odbornost cvičitelů a školitelů. Ve spolupráci s OZP můžeme uskutečňovat a propagovat masové sportovní akce, při nichž se lidé nejen sblíží, ale hlavně se naučí novým sportovním aktivitám pod odborným vedením.

Ale nové sporty si lidé mohou vyzkoušet i sami...

...jenže to nedělají! Musíme jít lidem naproti, vředy zdravotní stav české populace se stále zhoršuje. Obezitou trpí více než polovina obyvatel a v počtu úmrtí z důvodů cévních problémů máme v Evropě absolutní prvenství. Počítačový virtuální svět nás čím dál více pohlcuje, přestáváme mezi sebou přirozeně komunikovat. Ostatně rodinné víkendy trávené často v hypermarketech zdraví rozhodně neposílují.

Jaký je tedy nejlepší recept na tyto tzv. civilizační choroby?

Jednoznačně pravidelný pohyb a pobyt v přírodě. Je to lék, který je zcela přirozený a v porovnání s ostatními je prakticky zadarmo.

Sport ovšem není levná záležitost a každý na něj nemusí mít peníze...

Právě proto bych chtěla vyzdvihnout jediný ucelený program primární prevence zdraví mezi zdravotními pojišťovnami ČR, který uskutečňuje OZP. Založením Klubu zdraví přišla se zcela novou myšlenkou podpory svých klientů, kterým umožňuje pečovat o své zdraví pravidelně a pomocí pohybových aktivit, jež jsou přiměřené jejich věku. Osobně tuto cestu vidím jako správnou pro zlepšování zdravotního stavu naší společnosti.

– redakce –

Ozdravné pobyty pro děti v roce 2007 Chorvatsko ostrov Dugi Otok – hotel Luka

Určeny dětem s: ■ různou formou alergie nebo ekzému ■ onemocněním horních a dolních cest dýchacích ■ poruchou imunity

Délka pobytu:	Termíny	Max. spoluúčast rodičů
3 týdny	12. 06.–05. 07. 2007	10 900 Kč
Věková kategorie: 7–15 let (7leté děti musí mít ukončenu 1. třídu ZŠ)	03. 07.–26. 07. 2007	12 400 Kč
Organ. zajištění: OZP ve spolupráci s NZZ KOVOTOUR PLUS, s.r.o., Ostrava	24. 07.–16. 08. 2007	11 700 Kč
Doprava: autobusy (nástup: Praha, Ostrava, Brno, Olomouc, České Budějovice) + lodní trajekt na ostrov	14. 08.–06. 09. 2007	10 700 Kč
Ubytování: třílůžkové pokoje s vlastní koupelnou a WC	Slevy z ceny pobytu	
Stravování: plná penze s odpolední svačinou, včetně pitného režimu	Dítě pojištěné u OZP nejpozději k 1. 1. 2005	10 %
Cena zahrnuje: ubytování, stravování, dopravu, pojištění, 2 celodenní výlety	Oba zákonní zástupci (příp. samozvítel/ka, doloženo fotokopii úředního dokladu) pojištění u OZP nejpozději k 1. 1. 2007	10 %

max. sleva 20 %, jen při splnění obou uvedených podmínek



Jak se přihlásit na ozdravný pobyt v Chorvatsku?

- do 31. ledna 2007 zaslat „Návrh na umístění dítěte v ozdravně“, vyplněný registrujícím lékařem pro děti a dorost (formulář k dispozici u lékaře), spolu s uvedením termínu pobytu na adresu: **OZP, tým zdravotních programů, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4**
- OZP zařazuje děti do termínů na základě schválení zaslání formuláře revizním lékařem OZP
- vybraní žadatelé obdrží nejpozději do 15. března 2007 další doklady potřebné k absolvování ozdravného pobytu

Fond prevence OZP 2007

Tradičně nejširší nabídka preventivních programů v České republice



PREVENCE ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

- Preventivní vyšetření pigmentových nádorových změn kůže všichni klienti
- Preventivní vyšetření prsů ženy od 40 do 45 let
- Včasný záchyt rakoviny (karcinomu) prostaty muži od 40 do 60 let
- Prevence karcinomu tlustého střeva a konečníku všichni klienti od 40 do 49 let
- Preventivní vyšetření nádorů krku – rakoviny hrtanu všichni klienti od 40 do 65 let
- Prevence karcinomu děložního čípku – **NOVĚ** dívky od 13 let

PREVENCE KARDIOVASKULÁRNÍCH A METABOLICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

- Prevence osteoporózy všichni klienti od 50 let
- Prevence poruch tukového metabolismu – **NOVĚ** všichni klienti od 40 do 60 let
- Podpora snižování nadváhy – **NOVĚ** klienti se zvýšenou hmotností

OZDRAVNÉ POBYTY

- Zahraniční klimatické ozdravné pobyty děti od 7 do 15 let
- Příspěvek pro předškoláky z oblastí s ekologickou zátěží děti od 3 do 7 let

INDIVIDUÁLNÍ PROGRAMY

- Vitaminy pro aktivní dárce krve nebo kostní dřeně aktivní dárce krve nebo kostní dřeně
- Sportujte s OZP všichni klienti
- Klub zdraví OZP členové Klubu zdraví
- Plavejte s OZP všichni klienti
- Příspěvky na paruky a epitézy onkologičtí pacienti

CÍLOVÁ SKUPINA

Preventivní programy jsou plně hrazeny OZP. Seznam smluvních zdravotnických zařízení poskytujících tuto preventivní péči naleznete na www.ozp.cz, pobočkách a dalších kontaktních místech OZP.

Zahraniční klimatické ozdravné pobyty jsou určeny pro děti se sníženou imunitou, alergiemi, různou formou ekzémů a onemocněním horních a dolních cest dýchacích.

OČKOVACÍ PROGRAM PRO DĚTI A MLADISTVÉ DO 19 LET

- Příspěvek na očkování proti infekční hepatitidě typu A, B, AB (u klientů, kteří nesplňují podmínky zařazení do pravidelného očkování v rámci tzv. očkovacího kalendáře)
- Příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě
- Příspěvek na očkování proti meningokoku typu C konjugovanou vakcínou
- Příspěvek na očkování proti chřipce
- Příspěvek na očkování proti pneumokoku
- Příspěvek na hexavakcínu
- Příspěvek na očkování proti planým neštovicím
- Příspěvek na očkování proti příušnicím
- Příspěvek na jiné očkování doporučené registrujícím nebo ošetřujícím lékařem, které není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění

Příspěvek ve výši 1000 Kč, s výjimkou očkování hrazeného z veřejného zdravotního pojištění

Veškeré požadované doklady potřebné k poskytnutí příspěvků je nutné doručit nejpozději do 31. 12. 2007 na adresu: OZP – oddělení úhrad, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4.

KREDITNÍ SYSTÉM OZP

O způsobu využití rozhoduje klient



Veškeré příspěvky jsou hrazeny podle podmínek Kreditního systému. Podrobné podmínky a možnosti čerpání na www.ozp.cz, pobočkách a kontaktních místech OZP.

■ ZÁKLADNÍ KREDIT

Příspěvek ve výši 500 Kč
(ve vazbě na náklady na zdravotní péči v daném referenčním období)

■ BONUSOVÝ KREDIT

- Pro nastávající maminky 1 200 Kč
- Pro novorozence 500 Kč
- Pro dárce krve 450 Kč nebo 2 000 Kč
- Pro dárce kostní dřeně nebo orgánů 2 000 Kč
- Pro nové pojištěnce 450 Kč

Změna nabídky vyhrazena.

Kreditní systém OZP



Jaké jsou výhody Kreditního systému? Systém oceňuje a motivuje ty klienty, kteří vlastními aktivitami pečují o své zdraví a nezneužívají systém zdravotního pojištění. Jeho základní výhodou je skutečnost, že programy zdravotní prevence OZP hrazené nad rámec veřejného zdravotního pojištění může využívat podstatně více klientů než v minulosti. Klient není vázán na určený preventivní program, ale může si z nabídky zvolit to, co pro své zdraví považuje za nejdůležitější.

VYŠETŘENÍ

- Příspěvek na komplexní preventivní vyšetření nebo cílené preventivní vyšetření hrazené v hotovosti ve zdravotnickém zařízení
- Příspěvek na zjištění krevní skupiny a Rh faktoru

LÉKY A POMŮCKY

- Příspěvek na léky, léčebné přípravky a potravinové doplňky zakoupené v lékárně, mající prokazatelně preventivní charakter, s výjimkou antikoncepčních preparátů
- Příspěvek na zdravotní pomůcky a prostředky zdravotnické techniky zakoupené v prodejnách zdravotnických potřeb, mající prokazatelně preventivní charakter
- Příspěvek na prostředky k odvykání kouření
- Příspěvek na léky nebo potravinové doplňky snižující nadváhu
- Příspěvek na pevná rovnátka a stomatologické výrobky pro děti do 18 let
- Příspěvek na jiné pomůcky, prostředky či aktivity nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, mající prokazatelně preventivní účinek

Přehled programů, na které můžete použít své kreditní body

PRO TĚHOTNÉ

- Příspěvek na vitaminové preparáty nastávajícím maminkám
- Příspěvek na tělocvik pro nastávající maminky
- Příspěvek rodiče na úhradu nákladů v nemocnici v souvislosti s porodem

PRO OČI

- Příspěvek na dioptrické kontaktní čočky a optické pomůcky na korekci očních vad zakoupené v prodejnách optiky s výjimkou brýlových obrub
- Příspěvek na oční laserové refrakční zákroky

ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKY

- Příspěvek na zdravotní prohlídku před studiem v zahraničí
- Příspěvek na sportovní prohlídku

POHYB A REKONDIČNÍ POBYTY

- Příspěvek na plavání pro děti ve věku do 3 let v doprovodu rodičů
- Příspěvek na školní ozdravné pobyty dětí a mládeže (pobyt delší než 6 dnů)
- Příspěvek dárcům krve nebo kostní dřeně na rekondiční pobyty v lázeňských zařízeních v ČR a v SR
- Příspěvek na pravidelné rekondiční a rehabilitační pohybové aktivity ve zdravotnických zařízeních, lázeňských zařízeních a zařízeních s odborným zdravotnickým dohledem

OČKOVÁNÍ

- Příspěvek na očkování proti infekční hepatitidě typu A, B, AB (u klientů, kteří nesplňují podmínky zařazení do pravidelného očkování v rámci tzv. očkovacího kalendáře)
- Příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě
- Příspěvek na očkování proti meningokoku typu C konjugovanou vakcínou
- Příspěvek na očkování proti chřipce
- Příspěvek na očkování proti pneumokoku
- Příspěvek na očkovací látku Infanrix, Hexavac nebo Infanrix hexa
- Příspěvek na očkování proti planým neštovicím
- Příspěvek na očkování proti příušnicím
- Příspěvek na očkování proti papilomaviru
- Příspěvek na jiné očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, doporučené ošetřujícím lékařem



Dětské autosedačky – jak na ně?

Od 1. 7. 2006 platí nový silniční zákon, který stanovuje dětské autosedačky jako povinné na všech typech komunikací. Důvod je zřejmý: nezajištěné děti umírají při autonehodě sedmkrát častěji než děti zabezpečené v autosedačce. Přestože statistiky BESIPu hovoří jasně, lidé v Česku nejsou zvyklí autosedačky používat.

Příčinou je často názor, že při jízdě v obci jsou dětské autosedačky zbytečné. Někteří rodiče si také mysleli, že dítě při nárazu udrží v náručí. Opak je pravdou – rozmačkají ho tíhou vlastního těla.

Bez autosedačky? 7x více úmrtí!

Proto je dobře, že jsou nyní autosedačky povinné. Zbývá jen vybrat tu správnou. Základní pravidlo zní: sedačky jsou určeny pro děti menší než 150 cm. Vyšší dítě se poutá bezpečnostním pásem.

Váha a výška dítěte jsou základní kritéria. Váhový rozsah je uveden na tzv. zkušební značce, která se nachází na každé autosedačce. Pokud je zde uvedeno označení Universal, znamená to, že sedačka je použitelná téměř v každém autě.

Vyvarujte se chyb

I když vyberete správnou autosedačku, ještě nemáte vyhráno. Stejně důležité je nenamontovat ji příliš volně a také dítě nesmí být příliš volně připoutané. Tento problém se nejčastěji vyskytuje u dětských lehátek a u systému „kalhotových šlů“. Lehátka, která umožňují transport v pololeže, jsou určena pro kojence a upevňují se vždy proti směru jízdy.

Vedle lehátek existují ještě tři hlavní druhy autosedaček, rozdělené podle věku dítěte. Sedačky pro nejmenší (9–18 kg, cca 1 až 4,5 roku) nabízejí výběr z několika systémů upínání. Například systém k upevnění proti směru jízdy poskytuje vysoké ochranné působení při čelním nárazu. Systém kalhotových šlů spočívá v tom, že jsou

děti upoutány upraveným popruhovým systémem. Další variantou je tříbodový pásový systém, kdy je dítě v sedačce zajištěno tříbodovým popruhem vozidla.

Poutejte i školáky

Pokud dítě odrostlo z předcházející skupiny sedaček, máte možnost volby mezi dvěma metodami zabezpečení. Pro děti ve věku mateřské školky a začátku školního věku (15–5 kg, cca 3,5–7 let) jsou určeny zádržné systémy se zádržným tělesem. Tato sedačka nemá vlastní popruhový systém – dítě sedí na normálním sedadle, zádržné těleso je umístěno přes jeho nohy a je buď připoutáno tříbodovým pásem, nebo bederním pásem. Druhou možností je zádržný systém se zvýšeným sezením.

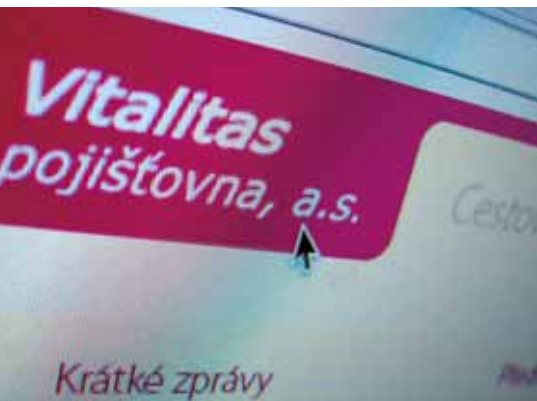
Poslední skupinou jsou sedačky pro největší děti (22–36 kg, od 6 let do výšky 150 cm). Od váhy 25 kg přichází v úvahu jen jeden druh zádržného systému: zvýšené sedadlo, které je používáno spolu s tříbodovým bezpečnostním pásem vozidla.



Kreditní systém OZP

OZP umožňuje svým klientům zařazeným do Kreditního systému využít program „Příspěvek na jiné pomůcky, prostředky či aktivity nehraněné z veřejného zdravotního pojištění, mající prokazatelně preventivní účinek“. V rámci tohoto programu je možné získat příspěvek na zakoupení autosedačky a zvýšit tak bezpečnost svých dětí.

Pojištění přes internet v novém



Pojištění od vlastního pracovního stolu je přitažlivější pro stále větší skupinu osob.

Meziroční nárůsty v počtu pojištěných osob prostřednictvím internetu dosahují ve Vitalitas téměř 50 %. Abychom zvýšili váš komfort při pojišťování, připravili jsme od ledna 2007 novou, modernější a hlavně přehlednější verzi on-line pojištění. Vlastní sjednání pak probíhá ve čtyřech jednoduchých krocích: zadáme

identifikační údaje, vybereme si rozsah pojištění, vytiskneme pojistnou smlouvu a asistenční kartičku a zaplatíme pojistné. Od ledna 2007 si prostřednictvím internetu můžete sjednat cestovní pojištění a dětské úrazové pojištění. Nemáte čas nebo chuť běžet pro pojištění do pojišťovny? Nemusíte, podívejte se na www.vitalitas.cz a sjednejte si své pojištění přímo z pohodlí svého domova či kanceláře.

Elektronická brožura

Pro všechny klienty cestovního pojištění Vitalitas jsme připravili od ledna 2007 úplnou novinku: elektronickou brožuru v mobilu.

Pokud máte vhodný mobilní telefon, budete si moci najít pro zvolené teritorium informace o důležitých kontaktech v zahraničí (telefonní čísla na konzuláty, policii, záchrannou službu aj.), dopravní informace (zejména odlišnosti od dopravních předpisů platných v České republice), návod, jak řešit nejčastější zdravotní problémy, slovník základních pojmů, veterinární předpisy, ale i tipy na výlet či aktuální informace o počasí. A jak se klient k těmto informacím

dostane? Je to jednoduché: stačí mít mobilní telefon s podporou aplikací JAVA s barevným displejem. Po sjednání cestovního pojištění si po zadání svého čísla pojistky klient zvolí zemi, do které cestuje (nebo třeba zemi tranzitní), a server pak vygeneruje brožurku s informacemi pro vybranou zemi a nabídne ji ke stažení. Po odsouhlasení se brožurka stáhne do mobilního telefonu a automaticky nainstaluje. A pak už se dozvíte např. to, že v Rakousku je zakázáno projíždět okolo školních autobusů stojících na zastávce nebo že špatné parkování vás bude stát 11–21 eur.

DĚTSKÁ SOUTĚŽ

Již tradičně vyhlásila Vitalitas v časopise Bonus soutěž pro dětské pojištěnce OZP.

Jen pro krátké připomenutí: děti do 15 let, které se prostřednictvím Vitalitas pojistily na cestu do zahraničí, nám posílaly své zážitky z prázdnin. V letošním roce jsme kromě mnoha fotografií a obrázků dostali i několik opravdu originálních výrobků. Porota složená ze zástupců pojišťovny Vitalitas si všechny práce prohlédla s velkým zájmem, a protože se jednalo o skutečně krásná díla, vyzdobili jsme některými z nich prostory naší pojišťovny.

A kdo tedy vyhrál?

Kameru za nejlepší příspěvek získá Mirek Drössler z Opavy, digitální fotoaparát čeká na naše stále přispěvatele sourozence Chmelíkovy z Holešova a MP3 přehrávač obdrží Zuzka Jedličková z Prahy.

Všem dětem, které se soutěže zúčastnily, děkujeme a výhercům samozřejmě blahopřejeme!



V roce 2007 u OZP už nejen cestovní pojištění



Ve spolupráci s Vitalitas pojišťovnou, a.s., je pro rok 2007 připraveno pro pojištěnce OZP nejen tradiční a cenově výhodné cestovní pojištění, ale jako novinka – dětské úrazové pojištění.

Lyže, hory, sníh a... cestovní pojištění

Zimní lyžařská sezona je za dveřmi, a proto bychom vám pro její hladký průběh chtěli připomenout:

■ **Nezapomeňte** si před cestou na hory sjednat cestovní pojištění se sportovním připojištěním. Pojistné události, ke kterým dochází při lyžování nebo snowboardingu, patří k těm nejzávažnějším v průběhu celého roku.

■ **Nezapomeňte**, že Evropský průkaz zdravotního pojištění vám zajistí pokrytí nákladů na neodkladnou péči ve zdravotnickém zařízení, které je napojeno na místní systém veřejného zdravotního pojištění, ale ostatní náklady, (zejména povinnou spoluúčast pacienta za ošetření, převozy do zahraničního zdravotnického zařízení a případnou repatriaci do České republiky) si bez cestovního pojištění musíte hradit sami.

A o jaké částky se jedná?

Např. svoz vrtulníkem ze sjezdovky do nemocnice stojí běžně 80–100 tisíc Kč, repatriace sanitkou do České republiky 30–60 tisíc Kč, leteckým speciálem pak zhruba 150–200 tisíc Kč.

■ **Nezapomeňte**, že při zimních sportech můžete poranění způsobit nejen sami sobě, ale i ostatním. Proto je nezbytné i **pojištění odpovědnosti za škody**. Náklady na škody z titulu odpovědnosti za škody na zdraví či životě mohou snadno přesáhnout milion korun!

Speciální nabídka pro děti a mládež do 21 let

Všem našim pojištěncům, kterým je méně než 21 let, 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), této výhody lze však využívat opakovaně v průběhu celého roku 2007.

■ **Připomínáme:** 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 nebo prostřednictvím www.vitalitas.cz či e-mailové adresy info.cesty@vitalitas.cz), na jak dlouho a kam odjíte.

Pojištění se slevou

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

Dětské úrazové pojištění na našich přepážkách

Od ledna 2007 pro vás ve spolupráci s pojišťovnou Vitalitas připravujeme **nový produkt**, který si budete moci koupit přímo na našich přepážkových pracovištích. Jedná se o dětské úrazové pojištění a je určeno pro děti a mládež do 18 let. Toto pojištění v sobě zahrnuje tři základní složky: pojištění trvalé invalidity s progresivním plněním, pojištění drobných úrazů a pojištění zvláštní péče. Kombinací uvedených prvků je pak zajištěna nejvhodnější forma pomoci: finanční plnění, pojištění na další rok zdarma nebo spoluúčast Vitalitas na pokrytí nákladů spojených s úrazem.

Dětské úrazové pojištění je pro vás k dispozici za velmi výhodných podmínek: **pro pojištěnce OZP je připravena sleva ve výši 100 Kč** a pojištění na celý rok pro své dítě pak můžete získat za pouhých 500 Kč!

Máte zájem o sjednání úrazového pojištění pro své dítě?

Další informace získáte na přepážkových pracovištích OZP nebo na www.vitalitas.cz.

Ing. Vladimír Turek



Plavání je pro všechny



Od října to zase vypuklo, pokračuje úspěšný program Plavejte s OZP. V současné době probíhá ve více než šedesáti bazénech po celé České republice.

Program „Plavejte s OZP“ využívají s oblibou například sestry Karla a Jaroslava Budkovy, které navštěvují vybrané bazény v Praze, kde mohou využít příspěvek OZP.

Na otázku, zda chodí plavat pravidelně, odpovědí obě korpulentní dámy se smíchem: „A není to na nás vidět?“ Vzápětí ale zvažují, pozitivní účinky zdravého pohybu si totiž dobře uvědomují. „Máme ještě jednu sestru, která je po operaci srdečního bypassu. Začaly jsme ji brát s sebou a po čase se cítila mnohem lépe,“ vypráví Karla.

Plavání jako součást léčby

„Jako doplněk léčby různých onemocnění je plavání velice vhodné,“ potvrzuje MUDr. Petr Mašát z Ortopedické kliniky II. lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice Motol. „Pravidelné a správné plavání pomáhá u pacientů se skoliózou, vadným držením těla nebo bolestmi zad,“ pokračuje MUDr. Petr Mašát.

Tím samozřejmě výčet pozitivních účinků nekončí. „Pohyb ve vodě zajišťuje odlehčení kloubů, takže pomáhá i nemocným s artrózou kyčelních a kolenních kloubů. Na dýchací cesty, zejména u astmatiků, působí velice příznivě teplý vzduch nasycený vodními parami.“

Doplněk k jiným sportům

Plavání má nezastupitelnou roli zejména v prevenci. Je to pohyb rovnoměrně zatěžující celý pohybový aparát, který celkově zvyšuje fyzickou kondici, zlepšuje vitální kapacitu plic a dechové funkce. Zároveň je plavání vhodnou doplňkovou aktivitou ke sportům, kde je zátěž hodně jednostranná (např. tenis, hokej, florbal).

Jak správně plavat?

Karla a Jaroslava Budkovy dokázaly změnit svůj zažitý plavecký styl. „Koupily jsme si brýle, abychom plavaly s hlavou pod vodou a ne jako paní radová s vystrčeným krkem. To se totiž doktorům moc nelíbí,“ shodují se.

„Je to tak,“ přitakává MUDr. Mašát. „Při plavání prsou je třeba nezáklánět hlavu, ale dýchat do vody a držet krční páteř v prodloužení zad. Nejvhodnějším plaveckým stylem je znak, při kterém dochází k zapojení břišního svalstva a optimálnímu napřímení páteře.“

Efektivní prevence

Program „Plavejte s OZP“ využívá ročně na 20 000 pojištěnců, kteří pravidelně rehabilitují svůj pohybový aparát a zároveň zvyšují celkovou odolnost vůči různým onemocněním. Náklady, kterými OZP tento program podporuje, se rovnají částce za 200 plně hrazených lázeňských pobytů. Z tohoto srovnání je patrné, že se jedná o velmi efektivní způsob prevence, který se vyplácí pojišťovně i jejím klientům, pokud jen jeden ze sta účastníků dosáhne zdravotního zlepšení. Takových klientů je však určitě víc.

– redakce –

Program „Plavejte s OZP“ je určen všem pojištěncům bez rozdílu věku, kteří touto formou chtějí pečovat o své zdraví. Bližší informace o podmínkách využití a seznam bazénů najdete na www.ozp.cz, na pobočkách a kontaktních místech OZP.



vitamin A

B1

B2

B3

B5

B6

B12

D

E

fosfor

K

kyselina listová

biotin

hořčík

chrom

jód

mangan

měď

selen

vápník

železo

IMUNACTIV

*Dejte tělu,
co si žádá.*

Spektrum

Multivitamin a multiminerál s komplexem Imunactiv™

- obsahuje všechny potřebné vitaminy, minerály a další aktivní látky **v optimálně vyvážených dávkách,**
- vitaminy a většina minerálů v něm obsažených je ve **100% denní doporučené dávce,**
- navíc je obohacen o unikátní patentovaný komplex **Imunactiv™**, který aktivně ovlivňuje obranyschopnost organismu,
- pouze nové Spektrum má vitaminy a stopové prvky výhradně **z organických zdrojů,** které tělo lépe využije,
- je vhodný pro celoroční užívání, zejména pak v obdobích zvýšeného výskytu **chřipkových a jiných virových onemocnění.**

Když vitaminy a minerály, tak celé Spektrum!



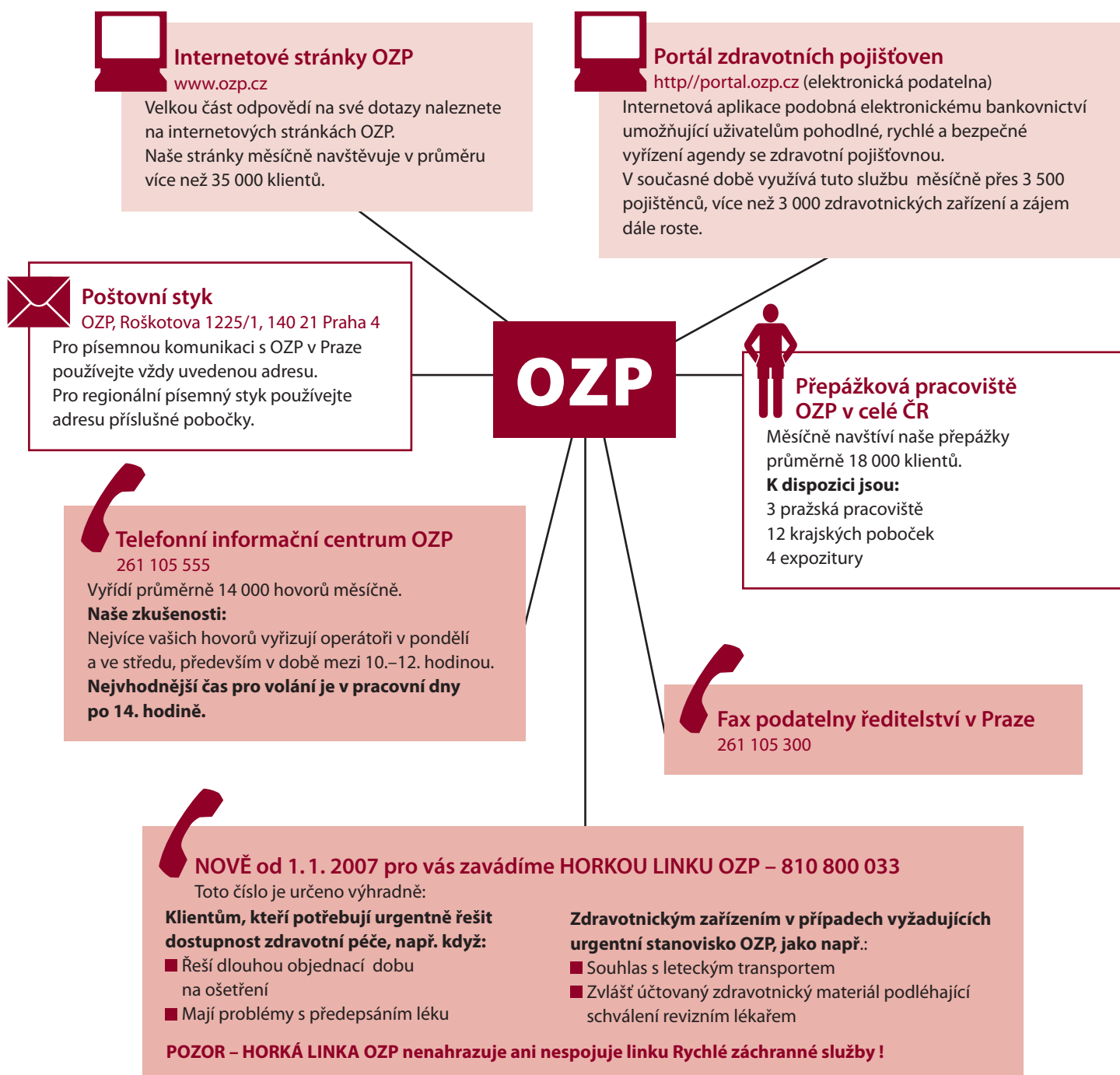
Doplněk stravy

Vyrábí: WALMARK, a.s., Třinec, Česká republika,
e-mail: farmainfo@walmart.cz, www.walmart.cz

K dostání v lékárnách
nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

JAK NEJLÉPE KOMUNIKOVAT S OZP?

Nechcete čekat ve dlouhé frontě na telefonické spojení?
Zkuste i jiné možnosti komunikace s OZP!



Změny v platbách pojistného

UPOZORNĚNÍ NA ZMĚNY V PLATBÁCH ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ OD 1. LEDNA 2007

- Počínaje platbou za měsíc leden 2007 bude činit minimální měsíční záloha na pojistné OSVČ **1 360 Kč**.
- Vyměřovací základ za osoby, za které je plátcem pojistného stát, se zvyšuje na **5 035 Kč**, platba státu za tyto pojištěnce bude od ledna 2007 činit 680 Kč. Tím dochází i ke zvýšení odpočtu za zaměstnance pobírající invalidní nebo částečný invalidní důchod. To se týká zaměstnavatelů, kteří zaměstnávají více než 50 % osob se zdravotním postižením.

POKUD JE PLÁTCEM POJIŠTĚNÍHO OSVČ * NEBO OBZP**, UVÁDÍ:

- jako variabilní symbol své rodné číslo
- jako konstantní symbol:
0858 při převodu z účtu
0859 při úhradě poštovní poukázkou

* osoba samostatně výdělečně činná ** osoba bez zdanitelných příjmů

Podrobné informace na www.ozp.cz

POKUD JE PLÁTCEM POJIŠTĚNÍHO ZAMĚSTNAVATEL, UVÁDÍ:

- jako variabilní symbol své identifikační číslo (IČ)
- jako konstantní symbol
3558 při převodu z účtu
3559 při úhradě poštovní poukázkou

ČÍSLO ÚČTU OZP PRO PLATBY POJIŠTĚNÍHO

10006-18432071/0100

POJIŠTĚNCEM OZP

se můžete stát vždy k 1. 1., 1. 4., 1. 7. a 1. 10. Stačí jen včas vyplnit přihlášku a poslat ji nebo předat na kterékoli pracoviště OZP. Vše ostatní za vás udělá zdravotní pojišťovna. Změnit zdravotní pojišťovnu můžete zpravidla jen 1x ročně.

Máte novou adresu?

Pokud jste změnilí adresu trvalého nebo přechodného bydliště, neprodleně a ve vlastním zájmu oznamte tuto změnu OZP. Informaci o změně je třeba zaslat písemně na adresu pražského ředitelství nebo příslušné pobočky. Na Vaši aktuální adresu zasílá pojišťovna řadu důležitých informací, týkajících se např. plateb pojistného, časopis BONUS Info, nový průkaz pojištěnce a další. Včasnou informací se vyvarujete eventuálních nepříjemností, které by Vám z nesplnění této zákonné povinnosti mohly vzniknout.

Upozornění pro maminky:

Nezapomeňte nám co nejdříve nahlásit narození dítěte a jeho rodné číslo. Jen tak za něj můžeme včas zaplatit zdravotní péči a léky.

Nová adresa v Jihlavě

V době, kdy dostáváte do rukou toto číslo časopisu, sídlí pobočka OZP v Jihlavě již na nové adrese v ulici Romana Havelky č. 4.

Pobočku najdete snadno, protože její prostory jsou situovány ve frekventované obchodní zóně města Jihlavy naproti třem velkým supermarketům. Kanceláře jsou ve 2. patře, k dispozici je výtah a před budovou je možnost parkování i pro invalidní spoluobčany.

OZP



Kontakty:

tel.: 567 330 854
fax: 567 303 183
e-mail: jihlava@ozp.cz

Provozní doba:

po, st: 8.00 – 17.00
út, čt: 8.00 – 15.00
pá: 8.00 – 14.00

Je tu čas Vánoc

– udělejte radost svým blízkým!



Vážení přátelé, klienti OZP,

děkujeme Vám za projevenou důvěru v roce 2006. Pevně věříme, že jste s naší zdravotní pojišťovnou spokojeni a budete s námi i v roce 2007. Pokud jste přesvědčeni o tom, že svěřit zdraví do rukou OZP je dobrý nápad, máte v této chvíli příležitost svým blízkým a známým nejen dobře poradit, ale i udělat radost – a to dokonce dvěma dárky najednou.

Je to jednoduché – stačí, když vyplníte své jméno, příjmení a adresu do níže uvedeného dárkového kuponu, ten vystříhnete a včas jej dáte tomu, koho chcete obdarovat. Zároveň jej vyzvete, aby s tímto kuponem přišel v době od 18. do 29. 12. 2006 na kteroukoli z poboček či kontaktních míst OZP a tam tento kupon odevzdal spolu s vyplněnou příblaškou. Tímto se stává pojištěncem OZP od 1. 1. 2007 a zároveň automaticky získává první dárek – bonusový kredit v hodnotě 450 Kč. Tím druhým dárkem, který obdrží od OZP je Rodinná kuchařka, plná zajímavých receptů vč. kalorických hodnot jednotlivých pochoutek.

(V případě vyčerpání zásob OZP zajistí jiný obdobně hodnotný dárek.)

Dárkovým kuponem můžete obdarovat najednou i celou rodinu. V tom případě pro ni máme jak knížku, tak pro děti dárek navíc. Bonusový kredit je samozřejmě přiznán každému členu rodiny – novému pojištěnci OZP.

Velmi si vážíme Vás všech, kteří se rozhodnete naši pojišťovnu doporučit. Proto i pro Vás máme dárek v podobě hodnotné Rodinné encyklopedie medicíny a zdraví, kterou získá padesát z Vás, které vybereme na základě odevzdaných kuponů.

Věříme, že tato pozornost ze strany OZP přispěje k Vaší vánoční pohodě a prožijete bezké svátky.

*Pevně zdraví a hodně štěstí v roce 2007
přeje Vaše OZP*

Dárkový kupon

Jméno a příjmení

Adresa

Doporučuji OZP jako nejlepší zdravotní pojišťovnu a prohlašuji, že jsem jejím pojištěncem.

Datum Podpis

Nezapomente: Vánoční akce je na našich pobočkách od 18. – 29. prosince!

Podrobná pravidla vánoční akce OZP naleznete na www.ozp.cz a na všech přepážkových pracovištích.



	ZÁMOŘSKÁ VELMOC	KVĚTNÍ PRÁŠEK	ZALOŽIT	ALKAN	DEHTY	MLÁDKOVY INICIÁLY	UKAZOVACÍ ZÁJMENO (nářečně)		ČMOUD	JEDNÁNÍ	INICIÁLY HERCE LANCASTERA	PŘÍRODNÍ VELMI SLANÁ MINERÁLKA	MILENEC	1. DÍL TAJENKY	PLANETKA	
NECHAT SPADNOUT								OZDOBNÁ POKRÝVKA NA KONĚ								
4. DÍL TAJENKY								OŠIDIT ROZHLASOVÉ NOVINY (zkratka)								
MEXICKÁ ŘEKA						VZDOR					RAMENA					
	VZÁCNÝ JEDNO-KLONNÝ NEROST	STARÉ ZÁJMENO 3. DÍL TAJENKY				JINDE					ANGLICKÁ SPOJKA				UMĚNÍ SPRÁVNĚ A VĚCNĚ ARGUMENTACE	
PRAŽSKÁ SPZ												TĚŽIT				
JAPONSKÝ KAPR												 NUŽE DYCHTIVÉ POLYKATI				
NAHÝ MODEL												HOPLA				
NO RISK (ZKRATKA)												KOČKOVITÉ ŠELMY				
UKAZOVACÍ ZÁJMENO												MOHUTNÝ AFRICKÝ STROM				
ŽENSKÉ JMÉNO												RAKOUSKÁ TISKOVÁ AGENTURA				
SPORTOVNÍ PŘEDPOVĚĎ												UKAZOVACÍ ZÁJMENO			JAVOR (botanicky)	
	UKAZOVACÍ ZÁJMENO DVOJICE CVIČENCŮ											HLAS OSLA				
CHEMICKÁ ZNAČKA CÍNU												 99 (římsky) CÍL				
VRCHOL ČÁSTI KŘÍVKY												LITURGIE ZNAČKA MILIAMPERU				
SLŮVKO OHRAZENÍ						RISKOVÁNÍ 	ZLOST	TAŽNÁ RYBÁŘSKÁ SÍŤ 	KONTAKT	PÁS KE KIMONU	100 cm LISTNATÝ STROM					
NIČEMA						CHEM. ZN. ZINKU ZEMĚ		VZRUŠENĚ							PŘEDKY VOZŮ	
	ORGANIZACE ZAHRANIČNÍHO OBCHODU (zkratka)	HLAS VRABCE	FRANCOUZSKÁ ŘEKA TRUMF					TEN I ONEN SPZ PRAHY				SOUHLAS ILONKA				
VYZKOUŠETI SI													CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ SEVEŘAN			
2. DÍL TAJENKY															ŽENSKÉ JMÉNO	
KLÍČKA						TADĚÁŠ (domácky)									KŘÍŽENEC VELBLOUDA	POMŮCKA: AKANTIT, ALTAR, APA, ATE, ISLE, NAR, OBI, TOPIKA



KONTAKTNÍ MÍSTA 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

HORKÁ LINKA OZP: 810 800 033

(určena výhradně pro zdravotnická zařízení a klienty, kteří musí urgentně řešit dostupnost zdravotní péče, **nenahrazuje ani nespojuje linku Rychlé záchranné služby!**)

PŘEPÁŽKOVÁ PRACOVISTĚ V PRAZE

Klientské centrum OZP

Na Příkopě 24, Praha 1

PO–ČT: 8.30–17.30
PÁ: 8.30–14.00

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

Pracoviště Na Příkopě a v Tusarově ulici nejsou určena k zasílání korespondence.

Výhradní adresa pro poštovní styk s ředitelstvím OZP je Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4.

POBOČKY V KRAJSKÝCH MĚSTECH

provozní doba:

PO, ST: 8.00–17.00

ÚT, ČT: 8.00–15.00

PÁ: 8.00–14.00

BRNO

Příkop 4, 604 35 Brno
TEL.: 545 175 681
545 175 677
FAX: 545 175 682
E-MAIL: brno@ozp.cz

KARLOVY VARY

T. G. Masaryka 42,
360 01 Karlovy Vary
TEL.: 353 103 208
FAX: 353 103 209
E-MAIL: karl.vary@ozp.cz

PARDUBICE

Hronovická 2761
530 02 Pardubice
TEL.: 466 052 271
FAX: 466 052 274
E-MAIL: pardubice@ozp.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Karla Weise 10, P. O. Box 150
370 04 České Budějovice
TEL.: 387 319 117
387 425 335
FAX: 387 319 355
E-MAIL: ceske.budejovice@ozp.cz

LIBEREC

Jablonecká 16, 460 01 Liberec
TEL.: 485 101 150
FAX: 485 101 522
E-MAIL: liberec@ozp.cz

PLZEŇ

Purkyňova 17, 301 36 Plzeň
TEL.: 377 325 310
377 320 472
FAX: 377 320 440
E-MAIL: plzen@ozp.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Herbenova 40
502 00 Hradec Králové
TEL.: 495 523 547
FAX: 495 523 526
E-MAIL: hradec.kralove@ozp.cz

OLOMOUC

Denisova 2, 771 11 Olomouc
TEL.: 585 423 914
FAX: 585 423 913
E-MAIL: olomouc@ozp.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Klíšská 1346/14, P.O.Box 120
400 01 Ústí nad Labem
TEL.: 475 214 310,
475 214 317
FAX: 475 214 500
E-MAIL: usti.nl@ozp.cz

JIHLAVA – pozor změna !!!

Romana Havelky 4,
586 01 Jihlava
TEL.: 567 330 854
FAX: 567 303 183
E-MAIL: jihlava@ozp.cz

OSTRAVA

Přívozká 12, 701 61 Ostrava
TEL.: 596 133 319-320
FAX: 596 133 317
E-MAIL: ostrava@ozp.cz

ZLÍN

Zarámí 92, 760 01 Zlín
TEL.: 577 584 159
FAX: 577 584 160
E-MAIL: zlin@ozp.cz

OSTATNÍ PRACOVISTĚ

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–ČT: 8.30–12.00
13.00–17.00

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

OPAVA

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

POJIŠTĚNÍ PŘI CESTÁCH DO ZAHRANIČÍ

Využijte 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