

Pololetník Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

BONUS^{info}

květen | 2010



Herec Martin Stránský:
„S doktorem Housem máme
něco společného.“



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!

**VELKÁ HRA PRO VÁS
VŠECH 5 POHROMADĚ**

**LAST
MINUTE**

za zvýšené ceny!



**UŠETRÍTE
až
11.920 Kč**

Více informací v katalogu
LAST MINUTE 2010

Mimořádné slevy platí do 30.04.2010. Slevu 1700 projevých míst získáte na www.kovotour.cz

**SLEVA
50%**

až

ÚVODEM

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.
generální ředitel OZP



Vážení klienti,

obracet se na vás právě nyní uprostřed předvolebních diskuzí s nějakým zásadním sdělením o vývoji našeho zdravotnictví by asi nebylo moudré. Ani my nevíme, zda a co se bude ve zdravotnictví měnit. Chceme vás však informovat, co dělá a plánuje naše zdravotní pojišťovna.

V těchto dnech schválila dozorčí rada OZP účetní závěrku a výroční zprávu za rok 2009. Přestože se žádné zdravotní pojišťovně nevyhnula ekonomická recese a vybrané pojistné by na zaplacení veškeré zdravotní péče v roce 2009 nestačilo, žádné nekruté závazky nemáme a jsme schopni totéž slíbit i v roce 2010.

Současně se však musíme všichni připravit i na další roky. Vysoký růst platů v celé ČR a tím i pojistného nám nikdo nezaručí. Musí se tedy snížit růst výdajů. I my proto budeme postupně zpřísnovat kontrolu oprávněnosti, efektivity i kvality zdravotní péče. Budeme moc rádi, když nám s tím pomůžete.

Rádi bychom vás proto požádali o pomoc s kontrolou, zejména když si prohlédnete své výpisy z účtu pojištěnce. Podělte se s námi o své zkušenosti s léčbou. Třeba na telefonu 261 105 555 nebo na e-mail bonus@ozp.cz. Při kontrole i stanovování úhrad se pak budeme moci opřít i o vaše doporučení.

Nejvíce bychom vám přáli, aby vás žádná nemoc netrápila. Co pro to může každý udělat, asi víte. Zdravý životní styl, optimismus, dobrá nálada a pohyb. Můžete se nechat inspirovat našimi hosty v rozhovorech tohoto čísla, nebo akcemi, které pro vás připravujeme.

Také programy prevence pro všechny i v letošním roce pokračují. Více než 80 tisíc z vás dostalo i kreditní ocenění formou nabídky asistenční služby a řada z vás i finanční příslib. Samozřejmě již tradičně přispíváme i dětem a novorozencům. Postupně jsou také uzavírány smlouvy o zdravotní prevenci u zaměstnavatelů. V letošním roce chceme i tuto péči výrazně zvýšit.

A pokud se už někdo dostane do problémů a nemůže najít toho správného lékaře, je tu naše asistenční služba. V letošním roce už opravdu v celé České republice a bezplatně. Mimořádně výhodné slevy na cestovní pojištění vám pak umožní i klidnou dovolenou.

Jste-li s námi spokojeni, doporučte naši pojišťovnu ve své rodině, klubu nebo v zaměstnání. Společně budeme mít větší sílu prosadit se.

Příští roky určitě nebudou nijak snadné. Budeme však dělat všechno pro to, abyste potřebnou péči měli plně zajištěnou vždy a všude i do dalších let.

Do nadcházejících voleb přeji všem, aby měli ve volební místnosti šťastnou ruku, abychom pak následující čtyři roky ve zdravotním pojištění řešili problémy klidně a rozumně a aby vždy převažovaly dobré zprávy.

OBSAH

Rok 2009 očima generálního ředitele OZP	4
Asistenční služba OZP	6
Zveme vás do světa prevence	8
OZP informuje	10
Prevence syndromu vyhoření v učitelském povolání	12
Hýbejte se s OZP	14
Kalendář akcí pro klienty a příznivce OZP	16
Aktivní pojištěnec	19
Nástrahy cestování	20
Bez cestovního pojištění do zahraničí nejezděte!	22
Trocha sportovní exotiky	24
Stoprocentní soustředění vede k úspěchu	25
Centrum zábavy	26
Po věžích a rozhlednách s OZP	27
OZPáčkovo	28
Rozhovor – Člověk je tvor pohyblivý	30
Rozhovor – Český Dr. House	32
Vyhodnocení soutěže	35

Redakční rada:
Mgr. Mario Böhme, MUDr. Tařana Bretýřová,
Ing. Ladislav Friedrich, CSc., Romana Marmazinská,
Ing. Milena Najimánová, Jan Paroubek, Ing. Dagmar Tomášová, Ing. Vladimír Turek, Ing. Aneta Wolfová

Adresa redakce
TTV, spol. s r. o., Na Veselí 3, 140 00 Praha 4,
tel.: 241 404 805, e-mail: bonus@ozp.cz

Vydavatel: Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

Redakční a DTP zpracování: TTV, spol. s r. o.

Registrace MK ČR 6866 ze dne 27. 8. 2003.
Vydavatel neručí za obsah inzerce.
Uzávěrka tohoto čísla: 28. 4. 2010



Rok 2009 očima generálního ředitele OZP

Pane generální řediteli, jaký byl rok 2009 pro zdravotní pojišťovny?

Rok 2009 byl pro celý systém veřejného zdravotního pojištění výjimečný. Oproti předpokladům zdravotně pojistných plánů došlo vlivem ekonomické recese k výraznému propadu příjmů z pojistného. Vznikl tak rozpor mezi příjmy a základním nastavením cenových předpisů a rozsahem zdravotní péče hrazené v systému veřejného zdravotního pojištění. Počátek roku 2009 byl navíc charakteristický velmi agresivní soutěží některých pojišťoven o nové klienty.

Jak tedy v této dravé době dopadla OZP?

S ohledem na tyto podmínky lze výsledky OZP a její pozici v roce 2009 hodnotit jako úspěšné období. V průběhu roku se celý systém veřejného zdravotního pojištění v ČR vyvíjel velmi dynamicky. Došlo k výraznému přehodnocení původních reformních záměrů v systému veřejného zdravotního pojištění a nárůstu polemiky o využití regulačních poplatků a doplateků. Účinnost těchto poplatků tak byla významně snížena. Vysoké tempo růstu nákladů ve specializovaných centrech a nízké úspory ve výdajích na léky však v praxi neumožnily dodatečně snížit výdaje základního fondu zdravotního pojištění. Zdravotní pojišťovny proto s ministerstvem zdravotnictví dohodly dobrovolné, dočasné omezení tvorby provozního fondu a fondu prevence ve prospěch základního fondu zdravotního pojištění. Tuto dohodu OZP naplnila mimořádnými úspornými zásahy na straně provozních nákladů. Podařilo se tak dobře zvládnout i vývoj bilance provozního fondu bez následků na zajištění zdravotní péče.

Co je v takové situaci nejdůležitější?

Abyste dokázala i při daných neplánovaných vlivech rámcově hospodařit v intencích zdravotně pojistného plánu, bylo nutné i přes ztíženou

konkurenci udržet i plánovaný nárůst pojištěnců. To byl a je velmi náročný úkol, protože na ostrý konkurenční boj o nové pojištěnce bylo nutno reagovat nejen zvýšenou propagací, ale i zvýšenou angažovaností pro vznik a dodržování etického kodexu při činnosti smluvních agentur některých zdravotních pojišťoven. Teprve v závěru roku 2009 se podařilo dosáhnout eliminace některých excesů. Plán nárůstu pojištěnců současně kladl i vysoké nároky na dobrou úroveň vztahů se zdravotnickými zařízeními, avšak při dodržení plánované účinnosti regulačních mechanismů a současném zajištění dostatečné úrovně péče o klienty.

Do jaké oblasti – samozřejmě kromě zajištění kvalitní zdravotní péče – se nejvíce investuje?

Za nejperspektivnější oblast zvyšování kvality služeb a produktivity administrativních činností považovala OZP i v roce 2009 zavádění a využití moderních prvků elektronické komunikace. Dlouhodobě OZP rovněž rozvíjí technologie zpracování dat tak, aby průběžně docházelo k výrazným změnám v komunikaci mezi klienty, zaměstnavateli a zdravotnickými zařízeními. Zvláštní pozornost si zaslouhuje zejména rychlý růst zájemců o služby Portálu zdravotních pojišťoven, přes který v roce 2009 již procházelo vyúčtování přibližně třetiny vykázané zdravotní péče. OZP tak i tímto způsobem vychází vstříc zdravotnickým zařízením i klientele, která podobné moderní způsoby komunikace využívá ve vztahu klientů k bankovním produktům i ostatním aktivitám.

Jaké nové produkty jste klientům nabídli?

Významným nástrojem pro zvyšování a kontrolu kvality a dostupnosti zdravotní péče se stalo rozšíření Asistenční služby OZP pro klienty na celé území ČR. Již v roce 2010 tak bude moci OZP využít

této služby nejen pro řešení jednotlivých kolizních případů, ale i pro organizaci přístupu k preventivní zdravotní péči.

Jedním z důvodů dlouhodobě stabilního a zvyšujícího se zájmu občanů o služby OZP jsou právě doplňkové aktivity. Za základ těchto aktivit OZP považuje dvě hlavní oblasti.

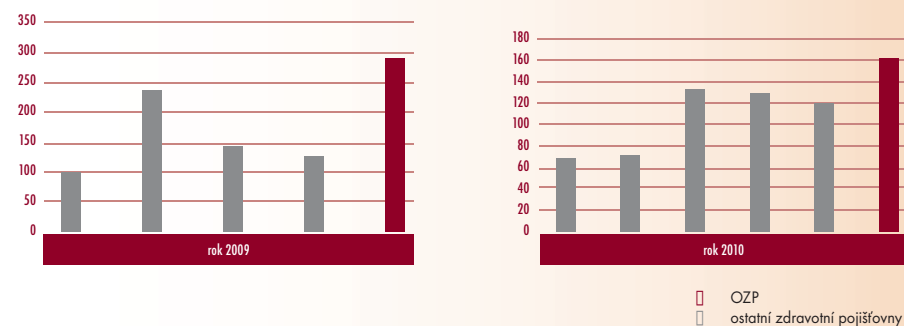
Jsou to zdravotně preventivní programy zaměřené na včasný screening závažných onemocnění, příspěvky na aktivní imunizaci, operativní experimentální zavádění nových účinných léčebných a vyšetřovacích metod, které se perspektivně průběžně přesouvají do oblastí základního zdravotní-

ho pojištění a preventivní aktivity pro objektivně rizikové skupiny pojištěnců. Druhou oblastí je plošná primární prevence a edukace podporující zdravý životní styl, a to včetně rozsáhlé spolupráce s organizacemi, které se věnují rekreačním sportovním a pohybovým aktivitám.

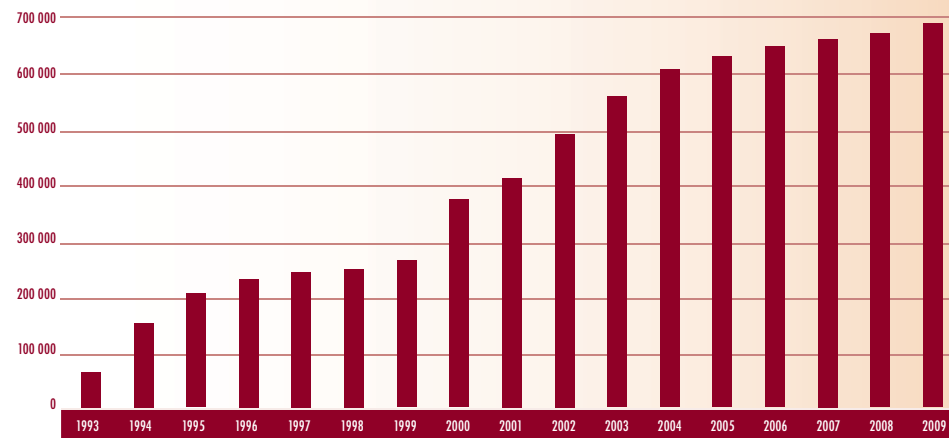
OZP tedy v roce 2009 obstála i ve zvýšené konkurenci a vytvořila si dostatečnou výchozí základnu pro období roku 2010, během kterého bude ekonomická recese pokračovat. Mezi hlavní úkoly tak stále patří zajištění té nejlepší péče za ekonomicky přijatelných podmínek.

Ptal se Mario Böhme.

Graf průměrných výdajů z fondu prevence (na jednoho pojištěnce)



Vývoj počtu pojištěnců OZP v letech 1993–2009



OZP V ROCE 2010

Asistenční služba OZP

– služba přítomnosti i budoucnosti

Jdeme cestou zvyšování kvality poskytování zdravotní péče. Zahajujeme třetí rok činnosti produktu, nemajícího mezi českými zdravotními pojišťovnami obdoby. I vy můžete být u toho. Jste pojištěni u stabilní zdravotní pojišťovny. Jsme vždy připraveni stát při vás v nelehkém údělu nemoci. Ale také s vámi prožíváme kroky prevence, vnímáme vaši potřebu spokojeně usínat s vědomím, že ve spleťtém soukolí českého zdravotnictví nejste sami. Že vám je ku pomoci vaše zdravotní pojišťovna – OZP.



CO NABÍZÍME

- 24hodinovou službu lékaře na telefonu
- Objednávkový systém do vybrané sítě kooperujících zdravotnických zařízení v celé České republice (denní služba AS OZP)
- Poradenství v oblasti klasické i alternativní medicíny (denní služba AS OZP)
- Komplexní a včasné informace ze všech oblastí veřejného zdravotního pojištění (denní služba AS OZP)

Denní služba pracovní dny od 8 do 17 hod
Noční služba pracovní dny od 17 do 8 hod,
ve dnech pracovního volna a svátků NONSTOP

Fakta pro vaši informaci:

- Od podzimu roku 2009 poskytujeme tuto službu v celé České republice.
- Nabídku k registraci do AS OZP obdrželo již 200 000 z vás.
- Asistenční službu OZP mohou využívat klienti, kteří se aktivně do této služby zaregistrují.
- Služba je bezplatná.
- Obecné podmínky naleznete na www.ozp.cz či na infolince 261 105 555.
- Vyřídili jsme již stovky dotazů, zajistili stovky objednávek na cílená zdravotnická pracoviště.

- Noční službu lékařů na telefonu denně využíváte k řešení zdravotních problémů, nevyžadujících zásah rychlé záchranné služby.
- Voláte ze všech krajů České republiky.

Kroky k registraci

- Vyplňte Registrační list klienta AS OZP spolu s Obecnými podmínkami AS OZP – formulář na www.ozp.cz nebo na pobočkách OZP.
- Formulář buď:
 - a) Vlastnoručně podepsaný osobně předejte na kterémkoliv kontaktním místě OZP – při předání obdržíte samolepku klienta Asistenční služby OZP s číslem AS OZP, platným v celé ČR.
 - b) Vlastnoručně podepsaný zašlete (nejlépe doporučeně) na adresu: OZP, Asistenční služba OZP, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4. Samolepku poté obdržíte poštou.
 - c) Elektronicky podepsaný formulář zašlete e-mailem na asozp@ozp.cz (samolepku poté obdržíte poštou).
- Samolepku umístěte na svůj průkaz pojištěnce do volného pole žluté strany průkazu nad anglický text.
- Po doručení vyplněného a podepsaného Registračního listu klienta Asistenční služby OZP budete do 14 dnů zařazen/a mezi aktivní klienty Asistenční služby OZP.

A CO DÁL

Takto označeným průkazem se můžete prokazovat ve zdravotnických zařízeních, poskytujících zdravotní péči v rozsahu AS OZP, kam budete předem objednáni koordinátorem AS OZP. Pro ostatní zdravotnická zařízení se funkce průkazu nemění.

V případě potřeby konzultace, objednání na vyšetření či žádosti o informace z prostředí českého zdravotnictví pak již stačí jen zavolat na telefonní číslo uvedené na nálepce.

PŘÍBĚHY HOVOŘÍ ZA VŠE

- Na denní linku asistenční služby volá klientka s dlouholetým kožním problémem, má poukaz na vyšetření ke specialistovi, avšak nedaří se jí v místě svého bydliště najít kožního lékaře s volnou kapacitou. Koordinátor vyhledává v síti smluvních



Jen u OZP NONSTOP Asistenční služba

partnerů vhodného odborníka, se kterým domluví nejblíže volný termín vyšetření, vyhovující oběma stranám.

- Klient žádá o konzultaci svého zdravotního stavu. V posledních měsících má obtíže v souvislosti s výhřezem meziobratlové ploténky. Konzervativní terapie se zdá být bez efektu. Operační výkon, který by problém řešil, je však vyloučen pro další komplikující onemocnění. Lékař asistenční služby OZP, po konzultaci s ošetřujícím lékařem, zajišťuje převzetí klienta do péče lékařů ambulance léčby bolesti.
- Je večer. Klient volá na noční linku asistenční služby OZP. Má teplotu, průjem, bolesti břicha. Dopoledne vyšetřen praktickým lékařem se závěrem střevní virózy. Potřebuje poradit s dietou a léky na teplotu. Operátor přepojuje na lékařku ve službě, která klientovi radí jak postupovat. Některé příběhy mohou být inspirativním čtením za letních večerů. Klienti nás informují, jak léčba probíhá, obracejí se na nás i s novými problémy. Dávají nám tak i možnost zpětné vazby a dokazují tím, že služba má smysl a že je pro ně přínosem.

Pokud vás nabídka zaujala, neváhejte, zaregistrujte se v AS OZP.

Váš klidný spánek za to stojí!

MUDr. Táňa Brejšková

Zveme vás do světa prevence

Do světa postupů, směřujících k tomu, aby se nám „něco“ nestalo.

Definice pojmů:

Primární prevence = předcházení chorobám – tj. zdravý životní styl, dostatek pohybu, omezení zlovyků – kouření, alkohol atd. Prostě způsob života v době, kdy ještě nic nehrozí.

Sekundární prevence = snaha zabránit již hrozícímu nebezpečí – tj. včasný záchyt případných patologických stavů v době, kdy se ještě klinicky neprojevily.

Terciární prevence = soubor opatření, která se snaží snížit dopad již probíhajícího chorobného stavu.

Rozšiřujeme řadu exkluzivních produktů OZP

Včasný záchyt celiakie

Máte doma dítě či dospělého s nevysvětlitelnou únavou, občasným průjemem, nadýmáním, bolestmi břicha, hubnutím? A všechna zatím provedená vyšetření nepřinesla vysvětlení jejich zdravotního stavu? Pak se možná potýkáte s nemocí zvanou celiakie. Jsme – na rozdíl od masožravých koček či býložravých krav – všezřavci. K masu a zelenině však připojujeme i obiloviny. Kromě odborníky na výživu doporučovanými těstovinami, celozrnným pečivem apod. si přilepšujeme i různými dorty, sušenkami, uzeninami, jogurty, pudinky atd. atd. Pro jejich výrobu se používá tzv. lepek, což je souhrnný název pro kratší bílkovinné štěpy, obsažené v obilninách. Někteří jedinci s dědičnou dispozicí se s lepem nedokážou vypořádat a vzniká u nich **celiakie = onemocnění, u kterého v důsledku chronické zánětlivé reakce na lepek dochází v tenkém střevě k destrukci střevních klků s následným nedostatečným vsřebáváním živin.** Projevy jsou různé. Nejen ty, uvedené na začátku. Dítě či dospělý může také trpět anémií, různými formami alergie, jeví známky úbytku vápníku, kůže pálí, svědí, dochází ke zpoždění růstu, poruchám plodnosti atd.

Není však výjimkou ani nevysvětlitelná porucha koncentrace, podrážděnost, smutek.

Když už do ordinace přichází pacient s jasnými projevy, lékař provádí vyšetření laboratorní, endoskopické, mikroskopické aj. Diagnóza je stanovena. Avšak stále více se setkáváme s klienty, kteří mají projevy nejasné nebo prostě jen vědí, že se v rodině takové onemocnění vyskytuje.

A právě těm všem bez rozdílu věku a pohlaví je určen náš nový preventivní program včasného záchytu celiakie.

MÁTE ZÁJEM PREVENCI ABSOLVOVAT?

Na www.ozp.cz nebo na našich kontaktních místech získáte telefonní číslo vám nejbližšího zdravotnického zařízení, se kterým má OZP tuto prevenci nasmlouvanu, a objednáte se. Po jednoduchém odběru žilní krve obdržíte výsledek i s návodem jak postupovat v případě pozitivního nálezu.

Echo srdce pro sportovce

Všichni jsme v poslední době zaznamenali varující zprávy o zdravotních obtížích fotbalistů, basketbalistů, ale i jiných sportovců, končících bohužel někdy i náhlou smrtí. Až dodatečně se pak zjistí nepoznaná kardiomyopatie. Zdravotní obtíže se nevyhýbají ani dětem, které sportují a teprve sní o sportovní kariéře. Pak stačí jen vyšší tréninková zátěž, vypětí při zápase a problém je na spadnutí. Nejnovější celosvětové sta-

tistiky hovoří až o tisíci takových úmrtí ročně. A přitom by stačilo preventivní echokardiografické vyšetření (ECHO), nenáročné a bezbolestné.

Každý sportovec by měl pravidelně absolvovat sportovní prohlídku se stanovením své výšky, hmotnosti, krevního tlaku a vyšetření pohybového aparátu. Další doplňkové služby jako např. ergometrie, EKG, sono srdce už nebývají tak pravidelnou součástí. Proto se OZP v tomto roce aktivním registrovaným sportovcům spolupodílí na úhradě echokardiografického vyšetření srdce.

Příspěvek bude poskytnut formou refundace.

Prevence nádorů ledvin a nádorů břišních orgánů

Již řadu let se OZP soustřeďuje na programy, směřující ke včasnému záchytu případného nádorového onemocnění. Tisíce našich klientů využívají preventivní programy se zaměřením na včasný záchyt rakoviny kůže, rakoviny prsu, prostaty a další.

Nyní však připojujeme neméně důležitý typ prevence. Proč?

V počtu výskytu nádorů ledvin se bohužel bezkonkurenčně řadíme na první místo ve světě. Paradoxně nejvyšší je u nás v Plzeňském a Českokobudějovickém kraji, v ostatních je, a to i v průmyslových regionech, nižší. Důvody jsou nejasné. Na rozdíl od nádorů plic či močového měchýře ani tolik avizované nebezpečí z kouření není tím hlavním rizikovým faktorem. Pro dědičnou dispozici nejsou zatím důkazy. Odborníci nemohou říci, co dělat, abyste se vyvarovali tohoto onemocnění, ale obecně platí pohyb, zdravý životní styl, nízkotučná strava, nekouřit, včas léčit vysoký tlak.

Hlavním nebezpečím těchto nádorů jsou jejich často pozdní klinické příznaky. Pacient k lékaři přichází s obtížemi typu dyspepsie, žlučnickové koliky (u nichž je záchyt nádoru ledvin na sonu 50–60 %), bolesti v boku nejasné etiologie, které připisuje potížím s páteří apod. Důležité je věnovat pozornost krvácení do moče, tzv. bezpříznakové hematurii bez bolesti. Vždy je nutné nepřehlížet všechny nezvyklé skutečnosti a navštívit lékaře. Přestože statistiky hovoří o stále se zvyšujícím trendu počtu nově zachycených nádorů ledvin, našťásto – díky zlepšení včasné dia-

gnostiky a v neposlední řadě i zavádění účinnějších terapeutických postupů, počet úmrtí klesá.

Nevinně se ale mohou tvářit i některé další nádory v oblasti břicha, jakým je nádor slinivky břišní apod. Právě tento nádor představuje pro svůj narůstající výskyt a neklesající mortalitu velký medicínský problém.

Nové preventivní programy OZP

- Včasný záchyt celiakie
- Echo srdce pro sportovce
- Prevence nádorů ledvin a nádorů břišních orgánů

Řadíme ho mezi civilizační nemoci, a to stále stoupá zejména v Evropě, ale také v Severní Americe či Japonsku. Na rozdíl od nádorů ledvin však epidemiologické studie prokazují, že až 45 % karcinomů slinivky břišní souvisí s kouřením. Společně mají často jedině – jsou často současnými prostředky diagnostikovatelné až v pokročilém stadiu. Bohužel u tohoto platí, že ani časná stádia onemocnění nemají přes radikální chirurgický výkon dobrou prognózu. Přesto – anebo právě proto – stojí za to sonografické vyšetření břicha absolvovat a zvýšit tak šanci – v případě včasného nálezu – na účinnější terapii.

Screening těchto nádorů v České republice, hrazený ze základního zdravotního pojištění, neexistuje. U pacientů je diagnóza většinou stanovena až na základě již klinických projevů nebo náhodně při vyšetření jiných orgánů.

OZP nyní klientům ve věku nad 50 let umožňuje preventivní sonografické vyšetření ledvin a břišních orgánů.

Všechny uvedené programy hraří OZP z fondu prevence.

Pro koho jsou programy určeny? Kde se mohou o této prevenci dozvědět více? Jak vyšetření probíhají? A co udělám s výsledkem vyšetření? Odpovědi na tyto i jiné dotazy, včetně seznamu zdravotnických zařízení, ve kterých program probíhá, naleznete na našich stránkách www.ozp.cz nebo vám poradí infolinka 261 105 555.

MUDr. Tárta Bretyšová

Klientské centrum Praha 7 v novém

Pražské klientské centrum OZP v Praze 7, Tusařově ulici 36, najdete od začátku dubna v rekonstruovaných, moderně vybavených a klientsky přívětivých prostorách. Tým zaměstnanců pod vedením Tomáše Bačička obsluhuje klienty s individuálním, profesionálním přístupem.



Pracoviště ve stejném stylu budou moci využívat ještě letos klienti i v Českých Budějovicích.



Milena Najmanová

Nový portál www.ozp.cz

Od května najdete na adrese www.ozp.cz novou podobu naší internetové prezentace. Záměrem tvůrců je nabídnout snadnější orientaci, srozumitelné informace a především interaktivní komunikaci prostřednictvím on-line aplikací, které se budou na webu postupně objevovat.

Novinkou je stránka pro děti a rodiče, kterou provází maskot OZPáček.



Mario Böhme

OZP opět nejobdivovanější zdravotní pojišťovnou

V letošním ročníku hodnocení 100 obdivovaných firem České republiky, pořádaném sdružením Czech Top 100, se v žebříčku finančních institucí posunula z loňského čtvrtého místa na 2. pozici a současně se stala nejobdivovanější zdravotní pojišťovnou České republiky.

„Mám radost, že OZP potvrdila právě v této době svou stabilní pozici na poli zdravotního pojištění. To je dobré znamení do budoucna nejen pro pojišťovnu, ale i pro její partnery a především pro klienty,“ dodává k výsledkům generální ředitel OZP Ladislav Friedrich.

Mario Böhme



Poskytování zdravotní péče v EU – změny platné od 1. května 2010

Dne 1. 5. 2010 vstupují v platnost a účinnost nová nařízení 883/2004 a 987/2009 o koordinaci sociálního zabezpečení, která nahradí dosavadní nařízení Rady EHS 1408/71 a 574/72. Jejich základním účelem je zachování nároků na dávky sociálního zabezpečení (zejména zdravotní péče, nemocenská, důchody, podpora apod.)

Stejně jako podle nařízení 1408/71 a 574/72, platných v ČR od 1. 5. 2004 do 1. 5. 2010, mají **čeští pojištěnci v ostatních státech EU nárok na nezbytnou zdravotní péči** (přechodný pobyt) **nebo plnou zdravotní péči** (bydliště v jiném státě) **na účet české zdravotní pojišťovny, a to za stejných podmínek** (dostupnost, rozsah, spoluúčast), **jaké mají místní pojištěnci ve státě léčení**. Se souhlasem své české zdravotní pojišťovny mohou také čeští pojištěnci vycestovat přímo za účelem léčení do některého ze států EU. I v tomto případě se podmínky léčení řídí předpisy, platnými pro místní pojištěnce.

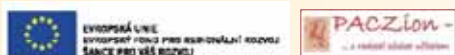
Nová nařízení obsahují i některé změny důležité z hlediska pojištěnců OZP. Jde o následující:

- Důchodci a členové jejich rodin a rodiny pendlerů, pojištění v ČR, bydlící v jiném státě EU, mají od 1. 5. 2010 nárok na plnou zdravotní péči v ČR a mohou si tak vybrat, zda se chtějí léčit ve státě bydliště nebo v ČR (dosud měli v ČR nárok pouze na nezbytnou zdravotní péči).
- Při plánovaném a v OZP předem schváleném vycestování za zdravotní péčí mají čeští pojištěnci nově nejen nárok na úhradu nákladů ve výši hrazené systémem zdravotního pojištění státu léčení, ale i na případný doplatek do výše hrazené v rámci českého systému zdravotního pojištění (refundace je vždy omezena maximálně na částku, kterou předtím pojištěnec sám zaplatil).
- V případě, že český pojištěnec uhradil v jiném státě zdravotní péči v hotovosti, může si zvolit, zda chce vynaložené náklady refundovat v českých cenách nebo v cenách státu ošetření.

Nová nařízení přináší samozřejmě i řadu dalších změn, zejména v oblasti příslušnosti k pojištění. Podrobnější informace naleznete na www.cmu.cz.

Aneta Wolfová

Prevence syndromu vyhoření v učitelském povolání



Mezinárodní klasifikace nemocí přiřazuje syndrom vyhoření do skupiny diagnóz Z 73 „Problémy spojené s obtížemi při vedení života“ ke kategorii Z 73.0 „Vyhasnutí“ (vyhoření). Hans Selye charakterizoval tento jev úplného vyčerpání jako poslední fázi stresové odpovědi. Existují tedy ještě fáze předchozí, které skýtají prostor pro prevenci. Z tohoto důvodu vznikl s podporou OZP návrh mezinárodního výzkumného projektu řešený ve spolupráci dvou univerzit – Univerzity Pasov a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, který se zabývá řešením zdraví učitelů ve vztahu k syndromu vyhoření. Tento výzkumný projekt je unikátní v rámci EU a je rozpracován ve čtyřech etapách do roku 2011.

V pedagogickém povolání vzniká syndrom vyhoření v souvislosti s všeobecně známými nároky na člověka v současné civilizované společnosti, kdy vysoké až nadměrné požadavky na výkon mohou vést k chronickému stresu a vzájemnému odcizení. Zejména permanentní časový tlak ubíjí počáteční angažovanost a pracovní entuziasmus učitelů. Syndrom vyhoření se projevuje ztrátou energie. Velmi výrazné je utlumení empatie, ztráta pozitivních vztahů k osobám, jimž je poskytována služba. Pocit celkového vyčerpání a ztráty motivace vede k tomu, že učitel nadále začíná pouze plnit své povinnosti bez ohledu na své vnitřní standardy a principy.

Projevy syndromu vyhoření:

- stav celkové únavy organismu, apatie, ochablost
- vegetativní obtíže, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže, dýchací obtíže
- bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy krevního tlaku
- nízká empatie u osob s původně vysokou empatií
- postupné narůstání konfliktů v důsledku nezájmu, lhostejnosti a apatie
- zvýšené riziko vzniku závislosti všeho druhu



Uvedená charakteristika je v pedagogickém povolání typická ztrátou ideálů. Možný je však i workoholismus. Pro učitele se sklony k workoholismu je každá nová příležitost zajímavá a lákavá, avšak dostát všem rozpracovaným závazkům spotřebovává všechny zdroje energie. Z hlediska vzniku a rozvoje syndromu vyhoření jsou považovány inteligence, věk, stav, vzdělání a délka praxe v oboru za neutrální faktory. Problémy postihují zvláště učitele služebně i věkově starší. Syndrom je doprovázen úbytkem výchovné angažovanosti, omezením kontaktů s žáky a soukromými problémy.

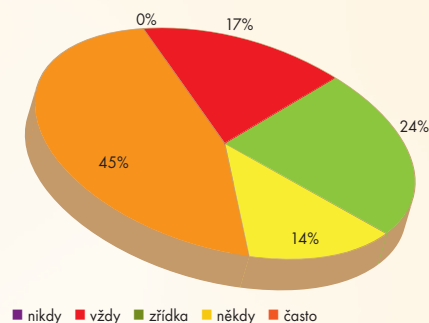
Ze vstupních lékařských vyšetření sledovaných učitelů v projektu PACZion vyplynulo, že největší procento zdravotních potíží tvoří onemocnění krční a hrudní páteře, dále je to asymetrie pánve a onemocnění kyčelních kloubů. Je zřejmé, že v pedagogické profesi dochází z důvodu sedavého a statického zaměstnání (vynucený stoj, např. u katedry) k oslabení kyčelních kloubů, a tím k přetížení krční a hrudní páteře. Z těchto výsledků vyplývá, že by se měla individuálně zvýšit pohybová aktivita svalů a kloubů a upravit životospráva.

Počáteční psychologická vyšetření prokázala, že téměř polovina učitelů spadá do tzv. „rizikové skupiny“ zasažení syndromem vyhoření.

Vyhodnocení stresových profilů sledovaných učitelů zařazených do projektu prokázalo rovinnu fyzickou jako nejvíce zasaženou stresem. Problémy týkající se vnímání stresu v povolání učitele jsou pocíťovány v největší míře jako fyzické (tělesné vyčerpání, náchyllost k nemocem, poruchy spánku, somatické potíže a ztráta fyzických sil). Ve velké míře jsou jako problémové vnímány otázky citového vnímání (pocity sklíčenosti, bezmocnost v konfliktních situacích, pocity úzkosti a strachu a nedostatek uznání a ocenění). Naopak nejméně jsou narušeny sociální vztahy (k žákům, ke kolegům, k ostatním členům rodiny). Je patrné, že pedagogové se snaží dostát svému profesnímu poslání, i přes značné psychické a tělesné vyčerpání.

Předcházet důsledkům stresu je snadnější než je odstraňovat. Z tohoto důvodu je velmi důležitá výchova a vzdělávání učitelů k prevenci syndromu vyhoření zaměřené na zdravý životní styl, smysluplné a aktivní trávení volného času, využití adekvátních pohybových režimů, pravidelnou relaxaci

Zjištění, zda se učitelé cítí fyzicky „vyždímaní“ (N=29, 25 žen, 4 muži)



a pozitivní přístup v hledání smyslu života. Takto vzdělaný učitel pak může zhodnotit problémy své i svých žáků, podat informace o relaxačních metodách, poradit při úpravě denního režimu, vést besedy o možnostech předcházení stresu. Pracovníci katedry výchovy ke zdraví na PF JU a přizvaní odborníci se podílejí na vytvoření speciálně zaměřeného programu pro prevenci syndromu vyhoření v učitelském povolání a aktivně se podílejí na uvedení tohoto programu do praxe. OZP chce podobné programy časem nabídnout nejen učitelům, ale i pracovníkům v jiných oborech.

Doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. je vedoucí katedry výchovy ke zdraví na PF JU v Č. Budějovicích a vedoucí řešitelského týmu na české straně projektu „PACZion: Pasovsko-českobudějovická unie pro podporu zdraví učitelů“
Bc. Barbora Daňková, Mgr. Radim Kokeš

IV. zimní olympiáda dětí a mládeže ČR v Libereckém kraji

Hry IV. zimní olympiády dětí a mládeže ČR proběhly v Libereckém kraji ve dnech 31. 1. – 5. 2. 2010 za účasti 953 sportovců ze 14 krajů České republiky. Kromě tradičních disciplín (běžecké lyžování, snowboarding, alpské lyžování, skoky na lyžích, biatlon, krasobruslení, rychlobruslení, lední hokej, severská kombinace) se soutěžilo také ve společenském tanci.

V rámci oficiálního programu pozdravil sportovce Přemysl Sobotka, předseda senátu, Milan Jirásek, předseda Českého olympijského výboru, Eva Bartoňová, 1. náměstkyně ministryně školství a další. Hry zahájil hejtmán Libereckého kraje Stanislav Eichler. Vítězným krajem zimních olympiád se již počtvrté stal Liberecký kraj.

Nejúspěšnějším účastníkem této olympiády se stal žák Matouš Bělohorský z Libereckého kraje, který vyhrál všechny disciplíny v rychlobruslení na krátké dráze a získal pět zlatých medailí.

Hry podpořila hostitelská města a další sponzoři, a jedním z partnerů, kteří podpořili olympiádu finančně, byla i OZP pobočka Liberec, která se se svým stánkem s reklamními předměty a měřením zúčastnila jak zahájení, tak i ukončení olympiády.



Za jarním sluníčkem

Turistickou akcí Za jarním sluníčkem je tradičně zahajována jarní turistická sezona v Praze a současně také další dva seriály organizované KČT Praha – Prahou turistickou a Prahou cykloturistickou. Letošní již devátý ročník se uskutečnil v sobotu 20. března v regionu Městské části Praha 13. Jednotlivé trasy pro pěší i cyklisty byly voleny tak, aby umožňovaly účast všem věkovým kategoriím turistů, ale i všem příchozím zájemcům o turistiku včetně rodin s dětmi i maminek s kočárky.

Pro účastníky připravili organizátoři v cíli na Slunečním náměstí v Praze 13 bohatý doprovodný program, zajímavé besedy o pobytech v přírodě, společenské a poznávací soutěže apod. Také OZP, dlouholetý partner KČT, byla přítomna prezentačním stánkem, ve kterém mohli účastníci akce získat od zástupců OZP informace o produktech OZP, využít bezplatně poskytovaných zdravotně preventivních služeb (měření krevního tlaku a tělesného tuku), pojištěnci OZP pak navíc obdrželi multivitaminový preparát. Prezentační stánek OZP byl doslova „obležen“ účastníky, neboť akce Za jarním sluníčkem je tradičně závěrečným pochodem turistického seriálu pod názvem Pochody zimní Prahou. Účastníci tohoto seriálu obdrželi v cíli odstupňované odměny, a to dle počtu absolvovaných pochodů. Ve shodě s organizátory jsme přesvědčeni, že 9. ročník akce Za jarním sluníčkem se vydařil, včetně počasí. Svědčí o tom i celkový počet bezmála 800 aktivních účastníků. Největší odměnou pro organizátory i zástupce OZP byla spokojenost a úsměv na tváři všech účastníků.



Zahájení jarní turistické sezóny na Pardubicku a na Vysočině



S přicházejícím jarem, jak se probouzí příroda, tak se probouzí k činnosti i turisté. V rámci jarních měsíců tak KČT otevřívá tradičně v jednotlivých regionech republiky turistickou sezónu. Také OZP se těchto akcí zúčastnila jako partner KČT v Pardubickém kraji a kraji Vysočina. Za Pardubický kraj proběhlo zahájení sezóny v Ústí nad Orlicí. KČT ve spolupráci s místním zastupitelstvem zorganizoval setkání v kulturním domě, kde již od rána hrála kapela. Na místo setkání dorazilo přes 700 turistů, které přivítali zástupci KČT, města, kraje a OZP. Pro zájemce byly připraveny trasy po městských památkách, které byly všem zpřístupněny zdarma, stateční chodci mohli vyjít i na rozhlednu na Andrlově Chlumu.

V kraji Vysočina zahájil KČT turistickou sezónu v Havlíčkově Brodě. I když jarní počasí setkání turistů příliš nepřálo, i sem dorazilo na 700 účastníků a stánek OZP jim již od 6 hod. ráno při startu asistoval. Symbolickým zahájením turistické sezóny za účasti starostky města a představitelů KČT bylo odhalení dřevěné sochy poutníka.

Také zde byly zpřístupněny mnohé památky, které jsou mimo sezónu uzavřené. A pro statečné, kteří se nebáli vystoupat 139 schodů na věž farního kostela, se otevřel daleký výhled do kraje Vysočiny.

Na obou uvedených akcích se úspěšně prezentovaly regionální pobočky OZP Pardubice a Jihlava, ať již tradičním výdejem vitamínů pro naše pojištěnce, či měřením tělesného tlaku a tuku a poskytováním informací o zdravotním pojištění všem zájemcům, bez ohledu na příslušnost ke zdravotní pojišťovně.

Zimním krajem léčivých vod

První sobotu v únoru jsme se již po několikáté zúčastnili akce Zimním krajem léčivých vod, která se již tradičně koná v Mariánských Lázních. V zasněženém, ale slunném dni se vydalo více než 170 turistů na trasy od 10 do 50 km. V letošním roce jsme opět společně s organizátory přivítali účastníky v cíli, který byl v Hotelu Krakonoš v Mariánských Lázních.

V našem stánku jsme všem účastníkům, kteří projeví zájem, změřili tlak a množství tělesného tuku, pojištěnci OZP obdrželi multivitaminové preparáty a spolu s ostatními účastníky malý dárek.

Kromě toho jsme zájemcům poskytli informace o naší zdravotní pojišťovně a o zdravotně preventivních programech, které OZP nabízí.

Ti, co tuto akci znají, ví, že procházka v krásné zimní mariánsko-lázeňské přírodě pohladí po duši. Chůze v přírodě je nejen příjemná, ale i zdravá, a proto vás zveme na další turistické pochody, kterých se jako pobočka zúčastníme.

Kdy a kde prezentační stánek OZP najdete příště, čtete na stránkách 16 a 17.

Stránky připravil Vladimír Turek.



HÝBEJTE SE S OZP

Kalendář sportovních akcí pro klienty a příznivce OZP červen – listopad 2010



Jihočeský kraj

29. 5.
Pohádkový les
12. ročník turist.
akce
Rudolfov

3. 7.
Rajčatobraní
4. ročník
společensko-
zábavní akce
Hoštice

25.–26. 11.
**Festival
dětských knih
a časopisů**
České
Budějovice

Jihomoravský kraj

26. 6.
Pošťácká 50
tradiční turistická akce
Brno

17. 7.
**3. summit
pohádkových
vládců
Čech, Moravy
a Slezska**
Hodonín

2. 10.
**Pochod okolo
Pekárny**
20. ročník turist.
pochodu
Brno

Královéhradecký kraj

23. 5.
**Putování
za perníkovou
chaloupkou**
akce pro děti a rodiče
Hradec Králové

Liberecký kraj

26. 5.
**Triatlon pro cool
borce**
závod pro veřejnost
Liberec – areál Vesec

Karlovarský kraj

5. 6.
**Lobezský žabák
a puleček**
21. ročník turist. pochodu
Sokolov

4. 9.
**Sokolovská
padesátka**
44. ročník turist.
pochodu
Sokolov

Moravskoslezský kraj

19. 6.
**Moravskoslezský
pohár v triatlonu**
zdravý životní styl bez
ohledu na rozdíl věku
Hlučín

Plzeňský kraj

6. 6.
**Dětský den
s koňmi**
akce k MDD
Mirošov – Kamínky

16.–17. 10.
**Podzim pod
Zelenou Horou**
29. ročník turist.
pochodu
Nepomuk

20. 11.
**Podzimní setkání
turistů
Plzeňského kraje**
Domažlice – Chodov

Ústecký kraj

18. 9.
**Evropský
týden mobility**
Ústí nad Labem

Olomoucký kraj

29. 5.
**Putování za
Loštickým
tvarůžkem**
34. ročník turist.
pochodu
Loštice

Praha

24. 6.
**K Petřinské
rozhledně**
významná akce
KČT Praha
Praha

Vysočina

22. 5.
Teslácký šotek
pochod pro rodiče
s dětmi
Jihlava

11.–12. 9.
Votická cesta
veřejný závod
pro všechny
zájemce
v orientačním
běhu nebo
chůzi
Zubří u Nového
Města na Moravě

Pardubický kraj

7. 8.
**Mezinárodní letní
turistický sraz**
významná akce KČT
Polička

11. 9.
Lanškrounská kopa
42. ročník turist.
pochodu
Lanškroun

Zlínský kraj

18. 9.
**Olympijský den
zdraví**
sportovní akce ČASPV
Uherský Brod

13.–14. 11.
**Za posledním
puchýřem**
39. ročník turist.
pochodu
Vizovice

Případné organizační změny
nemůžeme ovlivnit.

**Aktualizovaný
kalendář akcí
najdete na
www.ozp.cz**

Všech pět pohromadě



Nová akce OZP od 1. 6. do 31. 12. 2010

Zapojte se a získejte odměnu

Sledujte www.ozp.cz a plakáty na pobočkách

Akce Aktivní pojištěnec OZP

Rádi bychom vás upozornili na zajímavou akci Aktivní pojištěnec OZP, do které se můžete zapojit po celý rok 2010.

OZP má zájem na pojištění celých rodin i skupin spolupracovníků v zaměstnání, sportovních kolektivů nebo jiných zájmových skupin. Takové pojištění zefektivňuje naši práci, rozšiřuje možnosti klientů zapojit se do preventivních programů, v zaměstnání pak do zdravotních programů, které OZP se zaměstnavateli realizuje a které lze pro zájemce doslova „ušít na míru“.

Pokud máte tedy ve své rodině či ve svém okolí příbuzné, přátele nebo spoluzaměstnance, kteří nejsou pojištěnci OZP, a jste se službami OZP spokojeni, přesvědčte je, aby se i oni stali pojištěnci OZP. Můžete tak získat pro sebe a svoji rodinu 1000 Kč ve formě mimořádného kreditu za každého nového pojištěnce. Tuto částku pak můžete prostřednictvím refundace čerpat na aktivity směřující k upevnění vašeho zdraví.

A co pro to můžete udělat? Přesvědčte své blízké a známé, aby se stali klienty OZP, vyplnili přihlášku označenou nahore červeným pruhem s nápisem „Aktivní pojištěnec“ a do kolonky v přihlášce jako doporučitele uvedli vaše jméno a vaše číslo pojištěnce OZP. Vyplněnou a podepsanou přihlášku pak budoucí klient pošle nebo jinak doručí na jakékoli clientské pracoviště OZP.

Zde proběhne kontrola údajů a zápis nového klienta. Vám, jako doporučiteli, bude zaslán kreditní formulář v hodnotě 1000 Kč, na kterém je uvedeno, na co vše lze tuto částku čerpat.

Upozorňujeme, že předvyplněné kreditní formuláře posíláme na doručovací adresu, kterou jste nám uvedli pro zaslání poštovních zásilek, a proto prosíme, abyste nám novou zaslací adresu v případě změny včas nahlásili. Jinak vám

nemůžeme zajistit doručení nejen tohoto kreditu, ale i jiných zásilek z OZP.

Neváhejte a zapojte se do této akce, která trvá do 31. 12. 2010.

Formulář přihlášky do OZP pro akci „Aktivní pojištěnec“ a další podrobnosti jsou k dispozici na www.ozp.cz nebo na kontaktních místech OZP, uvedených na zadní straně obálky, případné dotazy zodpovíme na naší **infolince 261 105 555**.

Vladimír Turek



OZP INFORMUJE

Nástrahy cestování

Také ve vás blížící se léto probouzí cestovatelského ducha? Je určitě správné svým touhám podlehnout a nechat se obohatit novými místy, lidmi, jinou kulturou...

Ovšem vyplatí se mít na paměti zdravotní rizika cestování. Nebudu se zde zabývat problematikou očkování při cestách do opravdu exotických zemí, s tím vám poradí příslušné očkovací centrum (jen je třeba přijít raději s několikaměsíčním předstihem). Ale i cestování po Evropě, zvláště do tak oblíbeného Středomoří, může vyvolat zdravotní potíže.

„Cestovatelské průjmy“

Prevence – důkladně a pitnou vodou mýt ovoce a zeleninu, vodu používat raději balenou, hotové jídlo si objednávat jen na spolehlivých místech. A když se obtíže objeví? Samozřejmě vynechat větší námahu, pobývat ve stínu a hlavně pít dostatek tekutin – nejlépe minerálky, ev. černý čaj (může být mírně oslazen). „Staví“ rýže, banány, mrkev, vhodné je bílé pečivo, samozřejmě nemastná dieta. Vyhýbáme se také alkoholu a černé kávě. Je důležité dát pozor na dehydrataci (hrozí hlavně u malých dětí a starších osob).

Pitný režim

O pitný režim je nutno dbát i během dlouhé cesty v jakémkoliv dopravním prostředku, předcházíme tím trombóze (krevní sraženině v žíle). Během cesty je vhodné se občas projít nebo si alespoň „protáhnout nohy“, hýbat chodidly, napínat a povolovat svaly. Pro starší osoby či lidi se sklonem k trombózám je výborná prevence 1 tbl. acylpyrinu před cestou. Vhodné je také poradit se s lékařem.

Bolesti zubů

Další nepříjemnost, která nás může potkat, je bolest zubů. Pak je už pozdě naříkat, že jsme toho zubaře před cestou prostě nestihli navštívit. Jako první

pomoc poslouží běžná analgetika typu Brufen, Algifen, osvědčilo se i žvýkání hřebíčku (toho koření)..., ale pokud bolest nepřejde, ošetření v cizině se asi nevyhneme.

Chronické nemoci

Netřeba připomínat, že dlouhodobě užívané léky musí mít pacient na cestě v dostatečném množství s sebou (v letadle nablízku, tj. v palubním zavazadle). I když kupříkladu přímořské klima výborně svědčí astmatikům, může se stát, že ve vašem hotelu bude pro vás nebezpečný alergen – peří, plíseň apod. Mějte rozhodně v pohotovosti i tzv. SOS medikaci (používanou při zhoršení stavu). I samotná námaha a stres z dlouhé cesty může zhoršit chronická onemocnění. Po příjezdu do cílové destinace nechtějte hned trhnout rekordy v plavání... a i památky staré několik století či déle klidně ještě půl dne vydrží. Důležitá je vaše aklimatizace.

Drobná zranění

V cizině je třeba jim věnovat zvýšenou pozornost, hrozí infekční komplikace. Povrchovou oděrku je nejlepší vyčistit dezinfekcí a následně držet v čistotě a pokud možno volně na vzduchu. Velmi nepříjemnou kapitolou jsou tzv. mořští ježci známí hlavně z chorvatského pobřeží. Jejich ostny se ulamují a zůstávají v ráně. Pokud jste neuspěli s jehlou a pinzetou a nedokázali je odstranit, musíte závčasou vyhledat ošetření.

Slunce svítí a před očima vidím tyrkysově modré moře a cítím vlhký, slavný vítr... Tak směle do toho, rozhodně jsem vám nechtěla cestování znechutit, jen připomenout některá známá pravidla, která nás mohou ochránit před zbytečnými nepříjemnostmi a umožní nám prožít příjemnou dovolenou.

MUDr. Dagmar Böhmeová

PÁLÍ VÁM TO? TRÁPÍ VÁS PAMĚŤ A STÁLE NA NĚCO ZAPOMÍNÁTE? MEGA LECITHIN 1325 mg

Vyzkoušejte Mega lecithin od Nature's Bounty se zvýšeným obsahem lecithinu pro lepší účinnost!

- příznivě ovlivňuje činnost mozku (paměť)
- napomáhá při udržování správné hladiny cholesterolu v krvi



Doplňková strava

Žádejte ve své lékárně!
www.naturesbounty.cz
bezplatná infolinka: 800 141 141



NEJPRODÁVANĚJŠÍ VITAMINY V USA

Bez cestovního pojištění do zahraničí nejezděte!

Opět se blíží doba dovolených, a tím zvýšený prázdninový cestovní ruch po celém světě. Mnozí lidé se domnívají, že když cestují po Evropě jen v rámci EU, není třeba uzavírat cestovní pojištění, protože každý, kdo má průkazku nějaké zdravotní pojišťovny ČR, je automaticky držitelem evropského průkazu zdravotního pojištění, který mu zajišťuje nárok na ošetření v zemích EU. To je sice pravda, ale současně mu takový průkaz ukládá zaplatit v tom kterém státě EU i spoluúčast za ošetření, za podmínku, které v příslušné zemi platí. A tato spoluúčast je na naše české poměry někdy hodně vysoká nebo, a to v častějších případech zejména v soukromých zdravotnických zařízeních, musí klient zaplatit vše v hotovosti. A v ostatních státech světa by se postižený klient zdravotní péče ani z vlastních prostředků nedopltil a mnohdy se zadlužil na celý život.

OZP je si vědoma, že uzavření cestovního pojištění je standardní záležitostí všech odpovědných cestovatelů, a proto všem svým pojištěncům přispívá na pojištění léčebných výloh sjednané na pracovištích OZP na cesty po celé Evropě (i mimo země EU) na dobu max. 30 dnů 50 %. A to dokonce i při opakovaných výjezdech.

Třicet dnů pojištění po Evropě s 50% slevou i při opakovaných cestách s plněním do 2,5 mil. Kč vám žádná zdravotní pojišťovna v ČR neposkytne. Bezkonkurenční ceny za pojištění léčebných výloh máte uveřejněny na protější straně.

Využijte této možnosti a před cestou do zahraničí vždy uzavřete cestovní pojišťovnu. V případě úrazu či akutních zdravotních problémů už pojištění nelze sjednat dodatečně.

Využijte při sjednání pojištění léčebných výloh i další možnosti připojištění – následky trvalého úrazu, zavazadla, odpovědnost – a cestujte po světě bezstarostně.



Mimořádná akce pro děti nastupující do 1. třídy!

Tak jako v loňském roce, mohou i letos rodiče záčků prvňáčků v období od 1. 6. do 30. 9. uzavřít úrazové pojištění pro své dítě, které je pojištěncem OZP a nastupuje poprvé do 1. třídy základní školy. **Toto pojištění je pro tuto skupinu dětí zcela zdarma, OZP uhradí výši pojistky v částce 825 Kč za vás.** Toto úrazové pojištění (program Gina) kombinuje nejen úhradu nákladů a odškodnění za úrazy a jejich trvalé následky, ale také zajištění asistenční služby, přístup do vybraných zdravotnických zařízení, úplnou úhradu nákladů v lázeňských a rehabilitačních zařízeních a vše ostatní, co s léčbou souvisí. **Stačí navštívit jakékoliv kontaktní místo OZP, uzavřít pojistku a neplatíte vůbec nic. Využijte této jedinečné možnosti, kterou OZP svým dětem zdarma dává!**

Nikdy nevíte, co se může stát, a i když peníze na úhradu lékařské péče nejsou všechno a nemohou vás starosti o dítě v nemoci nikdy úplně zbavit, alespoň ji mohou zmírnit po stránce materiální.

Podrobné informace o všech produktech a příspěvcích, které OZP svým klientům poskytuje, naleznete na www.ozp.cz nebo je dostanete na kontaktních místech OZP, popř. na infolince OZP 261 105 555.

Vladimír Turek

Proč na dovolenou s pojištěním Vitalitas?

- na trhu cestovního pojištění jsme již osmý rok
- máme téměř 1,5 miliónu spokojených zákazníků
- spolupracujeme s renomovanou asistenční společností, která pomůže při všech problémech na Vašich cestách
- od ledna 2010 jsme pro Vás zvýšili limity pojistného plnění pro pojištění léčebných výloh
- **příspěvek OZP ve výši 50 % pro všechny pojištěnce při každé zahraniční cestě po Evropě**

A kolik zaplatíte?

Věk	Denní pojistné v Evropě s příspěvkem OZP pro pojištěnce OZP*
0–17 let	5 Kč
18–69 let	8 Kč
70–79 let	15 Kč
80 a více	23 Kč

* pojištění zahrnuje pojištění léčebných výloh v zahraničí s pojistnou částkou 2 500 000 Kč, pojištění repatriace s pojistnou částkou 200 000 Kč a pojištění nákladů na opatrovníka až do výše 50 000 Kč

- k základnímu pojištění si můžete vybrat z řady připojištění, cena za připojištění již od 4 Kč / den
- jaké jsou naše největší výhody? Podle hodnocení našich klientů je to spolehlivost, nízká cena a velmi rychlá likvidace pojistných událostí – v naprosté většině případů je pojistná událost vyřízena během 5 pracovních dnů!

Zabalte dětem na prázdniny Ginu

Pojistný program Gina

- umožňuje přístup do panelu vybraných zdravotnických zařízení
- zajišťuje organizaci následné péče ve vybraných zdravotnických zařízeních
- poskytuje služby call centra (v režimu 24 hodin / 7 dní v týdnu / 365 dní v roce)
- a v rámci úrazového pojištění poskytuje:
 - ✓ pojištění trvalých následků úrazu s progresivním plněním až do 1 000 000 Kč
 - ✓ jednorázové plnění 1 000 Kč za vyjmenované úrazy (zlomeniny, popáleniny, jizvy, chirurgický zákrok, otřes mozku, ztráta trvalého zubu)
 - ✓ náklady spojené s úrazem až do 10 000 Kč bez spoluúčasti pojištěné osoby
 - ✓ v případě hospitalizace v důsledku úrazu částku 100 Kč za každý den strávený v nemocnici
 - ✓ v případě pobytu v lázeňských či rehabilitačních zařízeních částku 100 Kč za každý den pobytu
 - ✓ náklady na konzultace s odborníkem v přímé souvislosti s úrazem až do výše 10 000 Kč
 - ✓ náklady na zubní implantát či plastickou chirurgii v přímé souvislosti s úrazem až do výše 20 000 Kč

Neváhejte a využijte speciální prázdninové ceny: jen 825 Kč ročně! Zvýhodněná cena platí jak pro pojištění na kontaktních místech OZP, tak i pro pojištění po internetu na www.vitalitas.cz až do 31. 8. 2010.



Vitalitas pojišťovna, a.s.
Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4

www.vitalitas.cz
infolinka: +420 261 105 390

Vitalitas
pojišťovna, a.s.



Trocha sportovní exotiky

V kalendáři akcí OZP s partnery už několik let nacházíte mistrovské zápasy ve hrách woodball a kubb. Pro ty, kdo takovou akci nenavštívili a nemají představu o tom, jak tyto hry vypadají a jak vznikly, máme několik zajímavých informací. Možná vás přimějí, abyste se na ně vyrazili podívat.

Co je to WOODBALL?

Přestože název hry zní naprosto anglicky, jde o hru čínskou a je to v podstatě první sportovní hra, která z této země pochází. Vznikla v roce 1990 ve městě Tchaj-pej na Tchaj-wanu a kořeny jejího zrodu jsou ve sportovním světě naprostou kuriozitou.

V roce 1990 se bratři Ming-Hui Weng a Kuang-Chu Young rozhodli, že pro své rodiče upraví zahradu tak, aby se po ní mohli pohodlně a bez problémů procházet. Když se dali do práce a odstranili na jednom ze svahů trávu, objevili zbytky starých terasovitých políček. V ten okamžik je napadlo, protože oba byli vášnivými hráči golfové, že by tento terén mohli využít a rodičům volný čas zpestřit něčím, co bude golfové sice podobné, ale snadnější. A tak maličký golfový míček nahradili dřevěnou koulí velikosti pomeranče, do níž se lze velmi snadno trefit, golfovou hůl, vlastně

woodballovou, vytvořili z tyče a lahve tchajwanského piva a golfové jamky, které je nutno čistit a odstraňovat z nich vodu, proměnili na malou branku, vytvořenou rovněž ze dvou skleněných pivních lahví. Na ně jako příčné „břevno“ upevnili tyčinku se zavěšeným dřevěným, tedy nerozbitným pohárkem, který usnadnil zjistit, zda koule brankou skutečně prošla. V takovém případě se pohárek rozhoupal. Nová hra se líbila nejen rodičům obou bratrů, ale i mnoha dalším lidem, a tak není divu, že se rychle vyvíjela. Proměna se dotkla i původního náčiní, a tak byly lahve piva nahrazeny kvalitními dřevěnými prvky, které však někdejší tvar zachovaly. O téměř raketovém vzestupu hry nesporně svědčí i to, že už za tři roky (11. září 1993) vznikla Čínská tchajpejská woodballová asociace a roku 1995 dokonce mezinárodní woodballová asociace.

Odkud je KUBB?

Kubb je velmi oblíbená hra zejména v severních zemích, ale postupně se šíří i do dalších koutů Evropy. Slovo kubb má v gotlandském nářečí švédštiny význam dřevěná kostka.

Hra je nenáročná, pro její realizaci stačí herní souprava a prostor cca 8 x 5 m a může ji hrát prakticky každý (muži, ženy, děti, starci...) Družstva dokonce ani nemusí mít stejný počet hráčů. Kubb je hra, ve které se utkávají dva týmy. Princip spočívá v přesném házení kolíků na soupeřovy kubby (dřevěné špalíky) ve snaze je shodit a získat tak nad soupeřem výhodu do dalších herních situací.

Historie této hry je poněkud nejistá. Údajně pochází z doby Vikingů a do dnešní doby se dochovala na švédském ostrově Gotland. Tato informace je ovšem neověřená a může být pouhým reklamním trikem výrobců herních souprav. Každopádně existují záznamy o tom, že tato hra byla ve Švédsku hrána již na počátku 20. století. Není ovšem známo, zda se dnešní pravidla zcela shodují s tehdejšími. Komerční herní soupravy se začaly sériově vyrábět až v roce 1990 a teprve od té doby se hra stává velmi populární a začíná se významně šířit.

Od roku 1995 se na Gotlandu každoročně pořádá mistrovství světa v kubbu.

Hra se šíří i u nás a více informací o ní najdete např. na www.kubb.cz.

Mario Böhme

Stoprocentní soustředění vede k úspěchu

– říká světový amatérský šampion v golfu Martin Rudecký.

Čím získal golf v poslední době takovou popularitu?

Třeba tím, že lidé chtějí žít zdravě a trávit volný čas s rodinou i přáteli na čerstvém vzduchu v pěkném a klidném prostředí. A to je to, co golf nabízí – krásně upravená příroda, kde si mohou zahrát hru a pobavit se. Je to ten nejlepší sport, který jsem kdy vyzkoušel, a myslím, že to pozná většina naší populace, když si to zkusí.

Jak jste se k němu dostal vy?

To bylo v roce 1999, když mi sestřenice z USA poslala golfové hole na levou stranu. Dříve byl problém sehnat hole pro leváka. Nejdříve jsem začal pálit na zahradě, ale pak jsem potřeboval více prostoru, a tak jsem se přihlásil do golfového klubu ve Zlíně, kde mi bylo umožněno hrát na hřišti. Po tříletém tréninku a díky zlepšující se hře mi bylo umožněno přejít na jedno z nejkrásnějších, avšak nejobtížnějších hřišť v České republice v Čeladné.

Jak se v rozhodujících chvílích připravujete a co vám pomáhá?

Při švihů se připravuji opakováním již dříve zažitých a naučených věcí, ale ne vždy je to zaručení úspěchu. Při hře se vám honí spousta myšlenek v hlavě a je někdy těžké se plně soustředit pouze na věc, které člověk v dané chvíli potřebuje. Při neúspěchu mi osobně pomáhá říct si – co už bylo, se nedá vrátit zpět a musím bojovat až do poslední, 18. jamky.

Potřebuje golfista zvláštní fyzickou nebo nějakou specifickou přípravu?

Golf má tu výhodu, že ho můžete hrát v kterémkoliv věku. Je pravda, že čím více je hráč fyzicky připraven, tím lépe mu to jde. To ovšem platí snad ve všech sportech. Ale na zdolání 18jamkového hřiště



je potřeba projít 10–12 kilometrů, být plně psychicky soustředěn a připraven každou ránu zahrát na 100 procent – jedině tak můžete být úspěšný.

Co vás čeká v letošním roce a jaké máte plány?

Tento rok jsem přešel k profesionální asociaci a budu hrát českou profesionální tour, je to kolem 12 turnajů za rok po celé České republice i v zahraničí. Plán na tento rok je získat divokou kartu nebo se kvalifikovat na Evropskou PGA Tour, která je jednou z nejprestižnějších soutěží na světě.

Ptal se Václav Čech.

Martin Rudecký

- narozen 14. 10. 1987 ve Zlíně
- golf hraje od roku 1999
- v říjnu 2009 se stal vítězem kategorie HCP 0-5 na amatérském mistrovství světa WGC

Centrum zábavy

Centrum zábavy je místem pro děti, dospělé i seniory, kteří si chtějí udržet tělo i mozek v kondici. Nabízí hernu stolního tenisu, domácí posilovnu, masáže, stolní fotbal, šipky, internet, šachy...



Masáže

Další doplňkovou službou Centra zábavy jsou sportovní a malajské masáže. Masér je rodák z Malajsie, a tak provádí i malajské masáže, které vycházejí z jemné thajské masáže, ale svůj účinek zvyšují využitím prvků klasické masáže.

Posilovna

V malé posilovně si můžete zcvičit na rotopedu, posilovacím stroji, posilovacích lavicích na zádech a břišní svaly nebo s ručními činkami.

Stolní tenis

Největší aktivitou Centra zábavy je herna stolního tenisu, která je jednou z největších heren pro veřejnost v Praze. Centrum zábavy pořádá i pravidelné víkendové turnaje, kterých se může zúčastnit opravdu každý, kdo alespoň udrží pátku v ruce, i ten, kdo již hraje za nějaký oddíl.

„Chcete-li hrát pravidelně, můžete se zapojit do rekreačních oddílů,“ říká Ing. Miloslav Fuček, ředitel Centra zábavy, a dodává: „Nemáte-li čas v pravidelný den, nabídneme vám tzv. CZ ligu, což je dlouhodobá rekreační soutěž, ve které si termíny zápasů domlouváte se soupeřem individuálně.“

Pozor! 12. června pořádá Oborová zdravotní pojišťovna, partner Centra zábavy, první Velký turnaj OZP ve stolním tenisu o velmi zajímavé věcné ceny v hlavních kategoriích.

Internet

V Centru zábavy se budou konat také dva turnusy příměstských internetových táborů, které pořádá sdružení dětí a mládeže, tyto tábory jsou určeny dětem od 8 do 14 let.

Další aktivity

Novinkou jsou šachové turnaje a připravují se soutěže ve stolním fotbalu a šipkách.

Jan Paroubek

Kontakty

Centrum zábavy najdete zhruba 200 m od stanice metra Křižíkova v proluce v ulici Sokolovská 96a v Praze 8 - Karlíně. Podrobné informace najdete na internetové adrese www.centrumzabavy.info.



Sběratelská soutěž PO VĚŽÍCH A ROZHLEDNÁCH S OZP

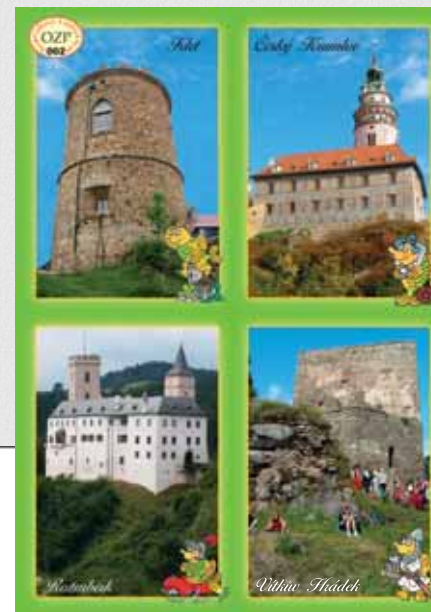
1. Za 4 různé, správně orazítkované "Pohádkové 4-pohledy", z nichž je min. 1 "výškový", získáte v Zemských pohádkových kancelářích (České Budějovice – Hlavní pohádková kancelář, Mlázovy u Sušice – Pohádková chalupa, Mariánské Lázně – Boheminiium), diplom, medaili, pobyt v Pohádkovém království a překvapení. Nabídneme Vám možnost členství v Pohádkovém klubu s OZP s množstvím akcí a programů.

2. Informace:

- V mapě PO VĚŽÍCH A ROZHLEDNÁCH S OZP.
- Ve Zpravodaji Pohádkového království.
- Tel.: 386 352 589, www.pohadkovekralovstvi.cz.

3. Partneři projektu:

OZP, časopis BONUS info, Český rozhlas České Budějovice, Rádio BLANÍK, měsíčník KAM PO ČESKU, České dráhy, Czechtourism, KOH-I-NOOR, Český svaz rekreačního sportu ČSTV, Čedok a.s., A.T.I.C. ČR, JCCR, www.kudyznudy.cz



Sběratelská soutěž
PO VĚŽÍCH A ROZHLEDNÁCH S OZP
Za 4 různé, správně orazítkované "Pohádkové 4-pohledy", z nichž je min. 1 "výškový", získáte v Zemských pohádkových kancelářích diplom, medaili, pobyt v Pohádkovém království a překvapení. www.pohadkovekralovstvi.cz

Ahoj babi a dědo,
na všech věžích se mi moc líbilo,
musíte někdy vyrazit s námi,
Vaše Štěpánka

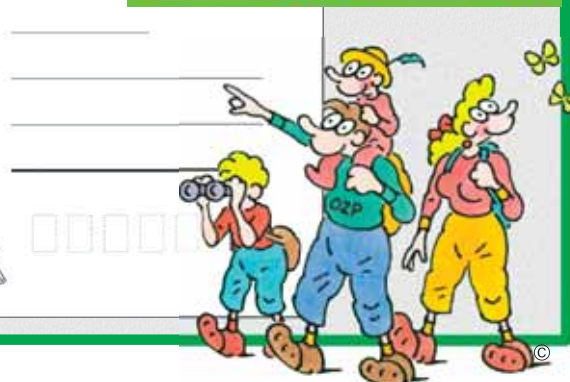


Zvláštní odměna za tento 4-pohled obrázek v pohádkové kanceláři Český Krumlov - nádraží ČD.

Projekt © Marcel Goetz, Kresba: J. Karles, © Pohádkové království, o.s.



Vydavatelství – tel.: +420 386 352 589
e-mail: mapy@pohadkovekralovstvi.cz, www.pohadkovekralovstvi.cz



Pohádkový den v Třeboni



OZPáček se prošel po chodbách své pojišťovny.

V minulém čísle časopisu BONUS info jsme vás informovali o spolupráci OZP s Pohádkovým královstvím jižních Čech a Šumavy, které navenek reprezentuje známý filmový režisér Zdeněk Troška. Základním záměrem této spolupráce je umožnit dětem i jejich rodičům cestovat a poznávat nejen zajímavé památky a přírodní krásy všech krajů Čech, Moravy a Slezska. K tomu oba partneři každoročně připravují řadu zábavných a poznávacích akcí, zajímavou turistiku s kulinářskými zážitky, pohádkové vandrování s tajemnými pobyty apod. Na pozvání pohádkového krále Zdeňka Trošky se OZP 20. března zúčastnila VIII. Pohádkového dne v Třeboni a také Sněmu Pohádkového království v třeboňském zámku, kde byla představena jako generální partner Pohádkového království a Pohádkové unie ČR, povýšena na Pohádkovou pojišťovnu a byl zde vydán výnos o založení Pohádkového klubu s OZP. Veřejnosti se také poprvé představil oživlý maskot OZP vytvořený podle návrhu Jaroslava Kerlese.

Lubomír Zemánek



Ke kontrolám pravidelně, vzájemně si zdraví přejme. Vitamíny, kondička, říkala už babička.



Tričko, šortky, čepice, to mi sluší nejvíce. V batůžku pár propriet a pak hurá na výlet.



Na lyžích jsem větší borec, snadno sjedu prudký kopec. Slalom, obří sjezdování, mám rád tohle lyžování.



Zimu trávím na Šumavě, snowboard zvládám velmi hravě. Vpravo, vlevo, pozor, padám, ale jinak to už zvládám.



Běhám si to tam a zpět, cíl mám rychle na dohled. Hory, cesty, hop a skok, běhám takhle celý rok.



Od jara až do zimy, nevyjížděj bez helmy. Radost, svěžest z kola měj, na všechny se usmívej.

OZPáčkovo

Haló, hlásím účast moji, rozcestník tu pro vás stojí. Dovolte se představit: OZPáček jak má být.

VERŠOVÁNKY

Chcete s námi soutěžit a vyhrát zajímavé ceny? Vymyslete k našemu OZPáčkovi další čtyřverší tak jako klientka, která je autorkou zde uvedených. A zašlete nám je do **31. 8. 2010** na adresu ozpacek@ozp.cz. Třeba to budete právě vy, jehož verše zveřejníme v našem připravovaném propagačním materiálu.

Romana Marmazinská

Člověk je tvor pohyblivý

Umí transplantovat srdce, zvládne uběhnout maratón, řídí kardiocentrum pražského IKEMu. Skloubit takto náročné činnosti chce hodně zkušeností, odhodlání a pevné vůle. Profesor Jan Pirk dokazuje, že to jde.



Prof. Pirk před operací...

Lidé často říkají, že nemají čas na pohyb, sport, zdravotní prevenci. Kolik je „udržovací minimum“ pro dobrou kondici?

Jedno nakladatelství nedávno vydalo knihu s názvem „Půl hodiny pro zdravé srdce“. A půlhodina denně by měla stačit na to, aby se člověk udržoval zdravý. Ať nikdo neříká, že si půl hodiny denně nenajde. Pro mě je to minimum – já si snažím vyšetřit hodinu až tři hodiny každý den na sportování. Člověk se vyvinul jako pohyblivý se součástí živé přírody, nikoliv jako živočich kouřící, pijící kafe a sedící před obrazovkou počítače. To je špatně. Snažím se i vnučata od něho držet co nejdál, i když to není lehké. Ale mají na počítač omezený čas a musí také chodit ven, zahrát si fotbal a podobně. Vždycky říkám podnikatelům: Nebude vám nic

platné, že vám podnik vzkvátá, když se na to budete dívat zpod falek.

Nejpřirozenější pohyb je třeba rychlá chůze. Dnes je populární například nordic walking, zaměstná i horní část těla a hodinka třikrát týdně je minimum. Sportování navíc vyplavuje endorfiny, což jsou hormony dobré nálady. Sokolové říkávají: Ve zdravém těle zdravý duch. Je to pravda. Když se člověk cítí dobře fyzicky, má i dobrou náladu.

Je někdy pozdě na to začít s pohybem?

Pozdě není nikdy. Ale pohyb musí být přiměřený fyzické konstituci a zdravotnímu stavu. I když je člověk po infarktu, může – dokonce musí – se hýbat. Ale je nutné poradit se s ošetřujícím lékařem. Vědět, co si může dovolit, aby srdce moc nepřetížil.

Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.

Narozen 20. 4. 1948 v Praze

Vystudoval na Fakultě všeobecného lékařství UK Praha, od roku 2000 je profesorem chirurgie.

Lékařská praxe:

1972 – 74 chirurgické oddělení nemocnice Nymburk

1974 – 90 IKEM Praha, chirurg na Klinice kardiiovaskulární a transplantační chirurgie

1983 – 84 Ochsner Med. Foundation New Orleans, USA

–fellowship srdeční chirurgie

1990 – 91 Odense Univ. Hosp. Dánsko konzultant na oddělení chirurgie

Od r. 1995 přednosta Kardiocentra IKEM Praha

Jakých chyb se lidé při kondičním sportování mohou dopouštět?

Možná pro ilustraci jeden zážitek. Před nedávnem jsem byl na lékařském kongresu v Dubaji. Každé ráno jsem chodil běhat k moři, byly tam krásné běžecké trasy s vyznačenými vzdálenostmi. Pak jsem se šel podívat do hotelového fitness centra, kde lidé běhali na pásu a oknem koukali na moře! Když je někdo ve fitness centru a zvedá činky nebo jezdí na rotopedu, to chápu. Ale že někdo může jít běhat na pás, když má pár metrů od sebe moře, přírodu, kde může volně běhat – to opravdu nechápu.

Zkrátka – kdo si chce najít příležitost, ten nemá problém.

Určitě ne, ani ve velkoměstě. Vezměte si Prahu – Krčský les, Stromovku, Hvězdu, Hostivařskou přehradu. To jsou místa, kde se dá bez problémů proběhnout. I vzduch už je mnohem čistší.

Ale sleduji, že se myšlení lidí přece jen mění k lepšímu. Na různé běhy – závodní i rekreační – chodí stále víc mladých lidí nebo rodin. Každý týden je nějaká akce, takže kdo se chce hýbat, příležitostí má víc než dost.

Jaké jednoduché zásady zachovat, aby se člověk udržel v pohodě? Co byste poradil jako lékař?

Není jednoduché šířit osvětu. Když se o tom bavím s kolegy praktickými lékaři, často říkají, že třeba i na horách je někdy hodně těžké donutit starší lidi k většímu pohybu.

Ale jsou i jednoduché a příjemné způsoby prevence. Třeba mírné pití vína. Pro ženy dvě deci, pro muže i čtyři deci denně. Je úplně jedno, jestli červené nebo bílé, moravské nebo francouzské, všechna vína fungují stejně, je to skutečně vědecky ověřeno. Profesor Šamánek s lázněmi Poděbrady dělal takový průzkum asi před pěti lety a prokázal příznivý vliv na snížení cholesterolu, prevenci aterosklerózy. Ale pozor! Není to alternativa ke zdravému pohybu, je to jen případný doplněk.

Důležité je ale vědět, že sportem, pohybem si člověk život neprodlouží, ale prodlouží si jeho aktivní část a prodlouží si jeho kvalitu. Délka života – pokud si ji úmyslně nezkrátíme třeba kouřením – je dána geneticky. My si ji můžeme nezdravým stylem života zkrátit. Nebo naopak – v 65 člověk může doběhnout tramvaj, vyběhnout do třetího patra, zatímco jiný chodí o hůlce a sotva dýchá.

Ptali se Táňa Bretyšová a Mario Böhme.



...a v cíli.

Český Dr. House:

„V divadle vás omlouvá jedině smrt...“

Je hezké slunné odpoledne a v klubu Divadla pod Palmovkou sedí herec Martin Stránský. Jeho hlas máme spojený s hercem Hughem Lauriem, hlavním představitelem Dr. House ze stejnojmenného populárního seriálu. Typová podobnost obou herců je až překvapující. Rozhovor začneme možná trochu netradičně.



Nechal byste se léčit doktorem Housem?

Ano, myslím, že nechal. Byla by to určitě legrace. Vážně by mě zajímalo, jak by to dopadlo, kdyby na sebe tyhle dvě povahy narazily. Ta moje a ta jeho. Mě baví lidi, kteří umí riskovat. Já sám jsem taky takový, vlastně jsme docela stejní. Asi je to i tím, že on je Angličan a ostatní ze seriálu jsou Američani. Myslím, že anglický humor je českému strašně podobný.

Ztotožňujete se s jeho lékařskými schopnostmi?

No víte co, ono to je... On je hlavně výborný herec. Fakt toho doktora House hraje výborně. Jeho postava je skvěle napsaná – ne prvoplánově. Třeba ta jeho temná stránka, která jakoby neleze vůbec na povrch a proplová jenom v těch jedech, které vypouští například ve vztahu s Cuddyovou a Wilsonem. No prostě když dabujete figuru, která má tajemství, tak je to vždy zajímavá práce. Takže se s ní člověk musí ztotožnit. Je to tak i jednodušší.

Která postava ze seriálu Dr. House je vám nej sympatičtější? Vy asi tedy sympatizujete s ním, když ho dabujete, ne?

Tak to každopádně. Jak jsem řekl, je to výborný herec... A opravdu je to dobře napsaný, protože i všechny ostatní postavy jsou něčím zvláštní. Líbí se mi třeba i to, že tam není nikde vysvětleno, proč se Dr. House s Wilsonem tak strašně kamarádí. A Cuddyová to samé. Jestli jsem to dobře pochopil, tak až teď v šesté řadě, která teprve přišla, má vyjít najevo, že House kdysi s Cuddyovou chodil na školu, takže se znají strašná léta. Že se neznají jenom z té nemocnice. A o tom to prostě celé je.

Co vám dělá největší potíže, když dabujete takové velmi speciální povolání? Je potřeba si nastudovat všechny choroby a lékařskou terminologii?

No spíš se jedná o samotné správné přeřikávání terminologie, nemocí a toho všeho, co je součástí



foto RVV

Pohádka Peklo s princeznou, dvojrole kovář a Lucifer

vyšetření. Ani ne tak nastudování si chorob. Já možná vím, co je sono, kde je ledvina a co je katetr... A to je tak všechno.

Setkal jste se někdy s lékařem Houseova typu?

No vlastně ano. Nebyli asi takhle moc otevření a kulhající, to určitě ne, ale znám podobný doktory. Dokonce jich znám víc.

Tedy se dá říci, že vás provázejí životem?

Já myslím, že provázejí každého z nás. Ona je to asi jejich určitá obrana. Když si doktor bude brát vše hodně na tělo a osobně, tak se z toho může i zbláznit. Musí mít podle mne určitý odstup, utvořit si nějaký nárazník, vystavět stěnu. Něco takového, co máme třeba my herci, že prostě nevnímáme občas lidi na ulici, protože to jinak nejde. Rozumím tomu tak, že podobné chování je něco jako obranný mechanismus, odštíhnutí se od pacienta, možná i od nějakého jeho osudu.

Žijete zdravě, nebo v totálním stresu jako většina mladých lidí?

Zdravě? Já vlastně nevím, co je žít zdravě. Ale totální stres asi ne, já si zase myslím, že je pořád lepší být rozlítaný, než ležet doma na gauči a nadávat, že nemám do čeho píchnout...

Tak to je určitě i o psychické pohodě...

No samozřejmě. Ta dušička se jakoby vzpamatovává rychleji, když má zápal a nemá čas přemýšlet. Je fakt, že možná si toho občas nakládám až příliš.

Po divadle chodím ještě několikrát týdně na hokej. Od deseti hodin – zahrát si hodinu a čtvrt a všechno ze sebe dostat. To je můj relax. Snažím se sportem dávat tělu to, co by asi mělo dostávat. Nehledě na to, že když vynechám a nespoutuji, tak mi odcházejí záda a všechno bolí. Jsem zvyklý se hejbat.

Jak často sám vyhledáváte lékaře? Nebo jste ten typ, co se mu spíše vyhýbá?

(směje se) Hm, jak se to vezme a jak kdy. Těsně před Vánoce-

mi jsem k lékaři zajít musel, protože jsem ve svých čtyřiceti měl podruhé v životě neštovice. Dostal jsem je od dcery mých známých. Prostě klasický pupínky. Takže jsem musel zůstat doma. Jinak mě stále něco bolí, hlavně záda, ale to se dá řešit masážemi. A jak říká náš pan ředitel: "V divadle vás omlouvá jedině smrt nebo komplikovaná zlomenina..."

A jaký je váš názor na české zdravotnictví?

Já s ním nemám problém. Protože tím, jak mi nic není, tak já ani ty poplatky v lékárnách a u doktorů moc neřeším... Ale když mne posílají v rámci jednoho areálu nemocnice od čerta k ďáblu, tak jsem našťvaný... V každé nemocnici to ale funguje jinak. Všeobecně jsem dost neposedný a strašně mě otravuje to vysedávání v čekárnách. Na to já prostě nemám. Naštěstí mám kamarády doktory, kdy prostě člověk napíše SMS a oni ho hned vezmou. Potom je to minuta dvě, ale abych někde proseděl čtyři hodiny v čekárně, jak to bývá zvykem, to teda ne... A o dlouhých objednacích lhůtách na vyšetření ani nemluví. To mi tedy opravdu vadí.

Ptala se Dana Tomášová.

Závěrem:

Tímto rozhovorem spolupráce s „českým doktorem Housem“ nekončí. Martin Stránský pro OZP namluvil nová hlášení pro telefonní systém.

Jak omladit a regenerovat organizmus?

Regenerací lidského organismu se po celém světě zabývá velké množství uznávaných odborníků. Většinou se shodují na čtyřech hlavních oblastech, na které je třeba se při regeneraci a omlazování lidského těla zaměřit.

Jsou to:

Detoxikace

Důkladné pročistění lidského těla od škodlivých látek, které se zde usazují. Nejedná se o nic nového pod sluncem, ve všech starých kulturách byly rituály očišťování těla součástí denního života (např. půsty, pití bylinných čajů, masáže, lázně, sauny apod.). Po pročistění lépe fungují samoléčící a regenerační mechanismy organismu.

Správná výživa

S obsahem potřebného množství důležitých živin. Patří k nim vitamíny, minerály, esenciální mastné kyseliny a aminokyseliny, které si tělo neumí vyrobit a jejichž nedostatek vyvolává celou řadu zdravotních problémů. Důležitý je také pravidelný dostatečný příjem vlákniny, nezbytné pro správnou funkci zaživacího traktu.

Fyzická aktivita

Je nutná zejména pro urychlení krevního oběhu, zlepšení metabolismu. Nezbytné živiny se tak lépe dostávají do všech částí organismu.

Relaxace

Odstranění škodlivých stresů. V současné době máme k dispozici stále větší množství důkazů o tom, že mezi psychickými stavy (zejména těmi škodlivými, jako je zlost, vztek, strach apod.) a některými nemocemi (vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu, cukrovka a dokonce i rakovina) je těsná souvislost.

Při provádění jakékoliv regenerační kúry je především nutné upravit stravovací režim a zároveň dosáhnout kvalitního vyměšování. Zde ideálně pomáhají potraviny s vysokým obsahem vlákniny nebo i vláknina samotná, např. Psyllium. Doporučuji jíst častěji (nejlépe 5x denně) menší porce jídla, omezit tuky, smažená a kořeněná jídla a sladkosti. Naopak konzumovat více zeleniny, ovoce a celozrnného pečiva. Během regenerační kúry je třeba dostatečně pít, velmi vhodné jsou speciálně zaměřené čistící bylinné čaje nebo i jen čistá voda. Vyhňte se co nejvíc alkoholu a kávy.

V této době je dobré stravu doplňovat o vitamíny a minerály, nejlépe přírodního původu. Výborným zdrojem jsou např. ořechy a semena (slunečnice, dýně, sezam) a také naklíčená semena. Skvělé je také u nás téměř neznámé orientální Mumio, které je jedním z nejlepších přírodních zdrojů esenciálních živin.

V období provádění regenerační kúry doporučuji také pravidelné procházky na čerstvém vzduchu, jízdu na kole, plavání, dle možnosti i každodenní cvičení. Dopřejte si dostatek spánku. Důležitá je i dobrá nálada: nestresujte se, vyhledávejte společnost lidí, se kterými je vám dobře. Čtěte vaši oblíbenou literaturu, sledujte veselé filmy, poslouchajte relaxační hudbu a dívejte se na věci pozitivně. Jistě i sami objevíte spoustu způsobů, které vám pomohají zlepšit náladu.

I toto vše bude mít velký vliv na vaši regeneraci a věřím, že pocítíte obrovský příliv energie. Přeji vám hodně zdraví.

RNDr. Pavel Popov



Dr. Popov®

přítel vašeho zdraví

Regenerační kúra Dr. Popova

dokonale pročistí vaše tělo a dodá vám energii

1. Psyllium Dr. Popova

Unikátní 100 % přírodní vláknina. Podporuje správné vyprazdňování, a tím napomáhá odstranit škodlivé látky z těla. Psyllium je vynikající doplněk stravy při zácpě, průjmu, cukrovce, zvýšené hladině cholesterolu a při snižování nadváhy.

2. Univerzální čistící čaj Dr. Popova

Čaj podporuje správnou činnost jater, ledvin a dalších čistících orgánů. Přispívá k vylučování odpadů a jedů z organismu.

3. Aloe Vera gel Dr. Popova

Aloe Vera - rostlina dlouhověkosti – má blahodárné čistící a regenerační účinky. Podporuje správný proces zažívání a zlepšuje činnost střev.

4. Orientální Mumio

Přírodní přípravek s obsahem cenných živin (vitamíny, stopové prvky, aminokyseliny a další prospěšné látky), které organismus dokáže velmi dobře využít. Mumio vám dodá energii a vitalitu.

Regenerační kúru Dr. Popova můžete provádět během celého roku. Obsahuje:



Uvedené výrobky jsou doplňky stravy.

Podrobné informace o regenerační kúře Dr. Popova získáte na www.drpopov.cz. Cena 650,- Kč + poštovné.

Pojištěnci OZP mají při objednávce do 30. 6. 2010 nárok na 10% slevu. Pokud využijete nákup přes e-shop, uveďte do Poznámky u Registračního formuláře kód OZP VITALITA.

Výroba a distribuce: Dr. Popov s.r.o.
Plzeňská 857, 348 15 Planá, tel.: 374 616 450
e-shop na www.drpopov.cz, e-mail: info@drpopov.cz

Sladký čoko fráček



Dětská piškotka místo nožiček, tělíčko z pečlivě vybraných surovin vyklepnuté z formičky, ztuhlý čokoládový kabátek, zobáček z marcipánu a křídýlka z plátku mandlí. K tomu nezbytná špetka chuti, dobrý nápad, trocha času, spolupráce téměř celé rodiny a babiččin super recept. To jsou ty pravé ingredience, které paní Martina Černá z Pardubic s dcerou Barborkou použila k výrobě cukroví a vyhrála naši speciální vánoční soutěž.

Jako ochutnávku nám zaslala pár fotografií, ze kterých je patrné, že právě tučňáci rodinka z obálky minulého čísla našeho časopisu je inspirovala a že se s odhodláním pustily do netradičního sladkého uměleckého díla.

Povedlo se, blahopřejeme.

Děkujeme všem za účast. Jsme rádi, že jste si na nás v předvánočním období udělali čas a podělili se s námi o to sladké potěšení. Třiceti nejrychlejších jsme zaslali vlastnoručně podepsané knižní vydání kuchařky od filmového režiséra a krále Pohádkového království Zdeňka Trošky. Vítězka pak obdržela sadu knížek pro celou rodinu.

Romana Marmazinská

KONTAKTY A KLIENTSKÁ CENTRA OZP

ŘEDITELSTVÍ OZP PRAHA

Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4
fax: 261 105 300

ELEKTRONICKÁ PODATELNA

<https://portal.ozp.cz>

INTERNET

<http://www.ozp.cz> (včetně on-line komunikace)

DATOVÁ SCHRÁNKA: q9iadw9

TELEFONNÍ INFORMAČNÍ

CENTRUM PRO KLIENTY

(Po–Pá: 8.00–16.00)

INFOLINKA: 261 105 555

Pokud není uvedeno jinak, je provozní doba clientských center OZP:

Po, St: 8.00–17.00, Út, Čt: 8.00–15.00, Pá: 8.00–14.00

PRAHA

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 zaslání korespondence.

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

BEROUN

Palackého 31/2, 266 01 Beroun
tel./fax: 311 611 488

Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00

Út, Čt: 12.00–15.00

Pá: 9.00–12.00

e-mail: beroun@ozp.cz

LIBEREC

Jablonecká 16/294

460 01 Liberec

tel.: 485 101 150

fax: 485 101 522

e-mail: liberec@ozp.cz

OLOMOUC

Denisova 2, 771 11 Olomouc

tel.: 585 423 914

fax: 585 423 913

e-mail: olomouc@ozp.cz

TÁBOR

nám. Fr. Křižíka 2840

390 01 Tábor

tel./fax: 381 210 681

Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00

Út, Čt: 12.00–15.00

Pá: 9.00–12.00

e-mail: tabor@ozp.cz

BRNO

Příkop 4, 604 35 Brno

tel.: 545 175 681, 545 175 677

fax: 545 175 682

Středa do 18.00

e-mail: brno@ozp.cz

OPAVA

Dolní nám. 22, 746 01 Opava

tel./fax: 553 610 304

Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00

Út, Čt: 12.00–15.00

Pá: 9.00–12.00

e-mail: opava@ozp.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Klížská 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

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

OSTRAVA

Přívozká 12, 701 61 Ostrava

tel.: 596 133 318–320

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Herbenova 40

500 02 Hradec Králové

tel.: 495 523 547

fax: 495 523 526

e-mail: hradec.kralove@ozp.cz

ŽDÁR NAD SÁZAVOU

Dolní ulice 165/1

591 01 Žďár nad Sázavou

tel.: 566 521 273

fax: 566 521 338

Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00

Pá: 9.00–12.00

e-mail: zdar.ns@ozp.cz

JIHLAVA

Dr. Jířího Procházky 5281/20

586 01 Jihlava

tel.: 567 330 854

fax: 567 303 183

e-mail: jihlava@ozp.cz

PARDUBICE

Hronovická 2761

530 02 Pardubice

tel.: 466 052 271

fax: 466 052 274

e-mail: pardubice@ozp.cz

Kontaktovat nás

můžete i v DĚČÍNĚ

Čs. legií 17, 405 02 Děčín

tel./fax: 412 530 622

Po–Čt: 8.30–12.00; 13.00–17.00

e-mail: decin@ozp.cz

KARLOVY VARY

T. G. Masaryka 42

360 01 Karlovy Vary

tel.: 353 176 401

fax: 353 176 405

e-mail: kvary@ozp.cz

PLZEŇ

Purkyňova 17, 301 36 Plzeň

tel.: 377 325 310, 377 320 472

fax: 377 320 440

e-mail: plzen@ozp.cz

www.ozp.cz