

Pololetník Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

BONUS^{info}

zima 2011 | jaro 2012



Velké menu OZP

Rok změn a reforem

OZP v akci



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!

Rok změn a reforem 3

Reforma a my 4

OZP – vaše elektronická pojišťovna 6

Inspirujte nás... 8

Medicína je tvrdá a spravedlivá 10

Do závodů dávám maximum 12

Leťte s OZP do Londýna 13

Za zdravím k moři 14

Dětská nadílka 16

Velké menu OZP pro rok 2012 18

OZP a Vitalitas 22

REGIO Menu 24

OZP dává víc 28

Lékařské rady 30

Kluci v akci 32

Luštění pro celou rodinu 34

KONTAKTY 35



Redakční rada: Mgr. Mario Böhme, MUDr. Tařana Břetřřov, Ing. Ladislav Friedrich, CSc., Romana Marmazinská, Ing. Milena Najmanov, Jan Paroubek, Mgr. Eva Trykarov, Ing. Vladimír Turek, Ing. Ladislav Wagner

Vydavatel: Oborov zdravotní pojiřřovna zaměstnanců bank, pojiřřoven a stavebnictví

Redakční a DTP zpracování: Reklamní atelier AREA, s.r.o.
Registrace MK R 6866 ze dne 27. 8. 2003.
Vydavatel neru za obsah inzerce.

Foto na titulní straně z archivu Filipa Sajlera
Autorka komiksu Vendula Chalnkov.



ISO
9001

Zdravotnictví v pohybu

Reformy, změny, platby, úhrady, přerozdělení, nadstandard... Desítky podobných pojmů chrlí média na nic netušící čtenáře. Týden za týdnem, měsíc za měsícem. Politici i experti jednájí, parlament schvaluje... co vlastně? Jak ovlivní nově přijaté zákony běžný život pojištěn i klientů, se ptáme generálního ředitele OZP a viceprezidenta Svazu zdravotních pojišťoven ČR **Ing. Ladislava Friedricha, CSc.**



Který z nových zákonů je tím nejdůležitějším/nejzávažnějším?

V říjnu 2011 vstoupila v platnost první část úprav zákonů v oblasti veřejného zdravotního pojištění. Úpravy se týkají hlavně doplatků a poplatků, cen léčiv a možností určit část zdravotní péče jako nadstandardní s doplatkem.

Důležité ovšem je, že současně skončil schvalovací proces další významné novely zákonů, která pravděpodobně vstoupí v platnost 1. 3. 2012. I ta přináší velké změny zejména ve způsobu stanovení úhrad léků a zdravotnických prostředků. Tyto dvě změny začnou v našem zdravotnictví působit postupně od prosince 2011 až do konce prvního. pololetí 2012.

Jaké změny přináší legislativa do života zdravotních pojišťoven?

Zdravotní pojišťovny samozřejmě musí upravit své pracovní postupy tak, aby plně odpovídaly platným zákonům. Vážnější však mohou být ekonomické dopady. Na pojišťovny nově přechází financování povinného očkování, které se dosud platilo ze státního rozpočtu, nově se bude hradit také dobrovolné očkování proti papilomaviru u dívek od dovršení 13. do dovršení 14. roku věku a také zvýšená DPH se objeví v cenách, které hradíme.

Kdy a jak se změny dotknou života klientů/pacientů?

Již od 1. 12. 2011 se zvýšily poplatky za pobyt v nemocnici, a to z 60 na 100 Kč za den. Od 1. ledna 2012 se naopak bude platit poplatek 30 Kč za celý recept, a ne za každý předepsaný lék tak jako dosud. Současně ale bude muset být upraven ceník léků kvůli vlivu zvýšené DPH, takže i my s napětím čekáme, jak se celý přepočítá. Mění se termíny pro změnu zdravotní pojišťovny. Kdo se tedy chce přihlásit k OZP, musí přihlášku uplatnit již nyní, nejpozději do konce 1. pololetí roku 2012. Změna ale nastane až k 1. 1. 2013.

Zákon současně umožňuje Ministerstvu zdravotnictví, aby vybralo některé zdravotní výkony, které budou hrazeny ze zdravotního pojištění jen částečně, a pacient si bude moci na ně připlatit. Na každé onemocnění, ale zůstane léčba bez doplatku. Tato změna by se proto nikoho neměla negativně dotknout.

Je ve zdravotnictví opravdu nedostatek peněz?

V každém zdravotnictví na celém světě je vždy „málo“ peněz. Platilo to i v době, kdy příjmy narůstaly o 6 až 10 % ročně. I tehdy byl tlak na větší zvyšování výdajů. Nyní již od roku 2008 mají zdravotní pojišťovny prakticky stále stejné příjmy, a tak bylo jen otázkou času, kdy se rezervy vyčerpají a peníze dojdou.

V roce 2012 proto musí být již každé zvýšení nákladů na jedné straně vyrovnáno úsporou někde jinde.

Jak na to všechno chce OZP reagovat v roce 2012?

OZP se daří plnit finanční plán roku 2011 a můžeme proto garantovat dobrou finanční bilanci i pro začátek roku 2012. Hodně záleží na cenovém rozhodnutí Ministerstva zdravotnictví, ale můžeme pro zdravotnická zařízení garantovat stejné příjmy jako v roce 2011. Bude-li však pokračovat tlak na další zvyšování výdajů, nelze v roce 2012 vyloučit konflikty a dílčí problémy.

Proto budeme pro klienty zajišťovat nejen asistenční službu, ale nově i Vitakartu. Spojením obou služeb vzniká skutečně nová kvalita vzájemných vztahů a náš klient s těmito službami by tak měl mít při jakýchkoliv problémech velkou výhodu. Také oceňované smluvní pojištění a preventivní programy budou zase o něco bohatší.

Ptal se Mario Böhme.

Vždy čerstvé informace
www.ozp.cz

Reforma a my – klienti i pojišťovny

Stručně, jasně, přehledně.....

Novinky a změny, platné od 1. 12. 2011

Regulační poplatek za pobyt v nemocnici, lázních i ozdravovnách

se zvyšuje z 60 na 100 Kč za den. Proč? Ze zdravotního pojištění musí být logicky hrazena především léčba a s ní spojené diagnostické i terapeutické procedury. Ze zdravotního pojištění jsou však dnes hrazeny i jiné náklady nemocnic, jako například elektřina, plyn, voda, stravování pacientů atd. Tj. položky, které jsou sice nutné pro zajištění péče o pacienty v nemocnicích, ale zároveň ze zdravotního pojištění výraznou měrou odčerpávají finanční zdroje pro léčbu dalších pacientů. Zvýšení poplatku tak přinese do zdravotnictví další finance a umožní zdravotním pojišťovnám hradit péči více pacientům.

Změny u léků do 50 Kč a u léků, které jsou volně prodejné bez receptu

se budou projevovat postupně v průběhu prvního pololetí 2012, tak jak bude Státní ústav pro kontrolu léčiv změny zákonů postupně uvádět do života a tyto léky vyřazovat z úhrad. Naše doporučení proto je sledovat informace o změnách například na www.ozp.cz. Nakonec by si ty léky na které není nutný lékařský předpis měl vždy platit pacient a mohl by tak v některých případech i odpadnout důvod návštěvy lékaře. Jedná se však o složitý systém. Takových léků jsou na trhu stovky. Jakmile budeme mít seznam změn k dispozici budeme Vás informovat.

Nové vymezení časové a místní dostupnosti.

Zdravotní pojišťovna je povinná zajistit svým klientům časově a místně dostupnou zdravotní péči, hrazenou z veřejného zdravotního pojištění. Lidský přeloženo – pokud budete mít jako klient pocit nedostupnosti zdravotní péče, obraťte se na zdravotní pojišťovnu. Ta vám péči v zákonném rozsahu zajistí.

Změny úhrad zdravotnických prostředků.

Nově budou hrazeny zdravotnické prostředky do výše 75 % z ceny zdravotnického prostředku v ekonomicky nejméně náročném provedení. Dosud zdravotní pojišťovna hradila 75 % z ceny jakéhokoli prostředku, který lékař předepsal.

Stanovení tzv. nadstandardu

– novela zákona nově definuje pojem zdravotní péče. Rozlišuje mezi „základní variantou“ a „ekonomicky náročnější variantou“ poskytované zdravotní péče. V praxi to pak znamená, že pokud může být zdravotní péče poskytnuta více způsoby se stejným efektem, pak se ze zdravotního pojištění hradí pouze varianta základní. Klient má možnost rozhodnout se, kterou variantu upřednostní. V případě volby ekonomicky náročnější varianty rozdíl ceny uhradí přímo zdravotnickému zařízení. Ceník všech, tj. i ekonomicky náročnějších, variant výkonů musí každé zdravotnické zařízení všem pacientům veřejně zpřístupnit. Příklad: operace žlučníku běžnou cestou, tj. laparoskopickou kontra pomocí tzv. robotické operace. Nebo normální sádra kontra odlehčená. Totéž můžeme uvést u druhu použitého materiálu při operaci kyčelního kloubu apod. Tento systém však může začít plně fungovat a nabude platnosti až po zveřejnění novely tzv. Seznamu zdravotních „bodníků“, tj. vyhlášky se seznamem výkonů s bodovými hodnotami, v němž musí být nadstandardní varianty péče výslovně označeny. MZ ČR předpokládá vydání tohoto seznamu počátkem roku 2012.

Další novinky, s účinností od 1. 1. 2012

Regulační poplatek nově za recept, nikoli za položku. V lékárně tak za jeden recept zaplatíte poplatek 30 Kč bez ohledu na to, zda vám lékař na recept napsal jeden či dva druhy léků nebo potravin pro zvláštní lékařské účely, i bez ohledu na počet balení těchto léků.

Povinná očkování nově hradí zdravotní pojišťovny, nikoli stát, jako tomu bylo doposud. Zdravotní pojišťovny budou hradit nejen výkon očkování, ale i očkovací látky. Jedná se pochopitelně o očkování v rozsahu základního očkovacího schématu. Tato skutečnost bude zájmat především lékaře. Pro klienty se nic nemění. Může se však stát, že lékař klienta pošle s receptem na základní očkování do lékárný s tím, aby se pak obrátil na svoji zdravotní pojišťovnu, která mu lék dodatečně uhradí. Upozorňujeme tedy, že novela jasně stanoví nemožnost zpětné refundace již zaplacené očkovací látky. Toto samozřejmě neplatí u očkování hrazené z fondu prevence (viz preventivní programy OZP). Na očkování proti vzteklině, tetanu, TBC, pneumokokovým infekcím či proti chřipce u pojištěnců starších 65 let se nic nemění. Nově se však stanoví, že tyto a další očkovací látky jsou hrazeny pouze v té nejlevnější variantě.

Lázeňská péče. MZ ČR počítá s redukcí 10 – 15 % diagnóz z celkového počtu, se kterými jsou klienti v současné době posíláni do lázní v rámci komplexní lázeňské péče. Předpokládá se, že klientům bude v těchto případech nabídnuta částečně hrazená lázeňská péče, tj. zdravotní pojišťovna uhradí jen lázeňské procedury, klient pak ubytování a stravu..

Přehled některých dalších změn

Termíny pro změnu pojišťovny. Dosud měl klient 1x za rok možnost změnit zdravotní pojišťovnu, a to vždy k 1. dni kalendářního čtvrtletí. Nově však budou nastavena jiná pravidla, o nichž bližší informace získá klient počátkem roku 2012. V současné době nejsou ze strany MZ ČR ještě upřesněna.

Vzdálený přístup k výpisu z účtu pojištěnce. Zákon nově ukládá zdravotní pojišťovně zajistit vzdálený přístup k výpisu z účtu pojištěnce a k mapě smluvních zdravotnických zařízení. Toto vše OZP již svým klientům poskytuje prostřednictvím tzv. Vitakarty pojištěnce. Pokud ještě tuto službu nevyužíváte, máte jedinečnou příležitost přihlásit se a zpřístupnit si veškerá potřebná data.

Změn se připravuje více, bližší informace vám bude OZP poskytovat postupně tak, jak budou upřesňovány ze strany MZ ČR, formou zveřejnění na svých webových stránkách.

Poselství pro klienty OZP na závěr: v případě jakýchkoli nejasností volejte na call centrum OZP v provozní době nebo na call centrum Asistenční služby OZP, které je klientům zde registrovaným k dispozici nonstop 24 hodin denně.

A doporučení navíc – pokud jste tak ještě neučinili, zaregistrujte se právě nyní do Asistenční služby OZP. Jsou zde připraveni koordinátoři, kteří vám pomohou v hledání řešení vašich problémů či dotazů souvisejících se zdravím a zdravotním pojištěním.

Asistenční služba OZP je klientům k dispozici ve třech variantách – STANDARD, SILVER a GOLD. Bližší informace na **www.ozp.cz**.

OZP – vaše elektronická pojišťovna

Chcete mít rychle informace o zdravotní péči, která byla na vás lékaři vykázána? Chcete mít přehled o tom, kolik jste zaplatili na regulačních poplatcích? Už se vám stalo, že jste si u lékaře nemohli vzpomenout na názvy léků, které vám předepsal jiný lékař? Uvítali byste přístup k uvedeným informacím i z mobilu? A jste-li podnikatel, nechcete ušetřit čas věnovaný vyplnění a odeslání „Přehledu OSVČ“?

Pokud jste aspoň na jednu z otázek odpověděli „Ano“, pak máme dotaz poslední: Kdy jste naposledy navštívili naše webové stránky? Pokud se na ně podíváte alespoň občas, asi vám naše nabídka neunikla. Pro ty, kteří naše stránky dosud opomjeli a s nabízenými službami se dosud neseznámili, uvádíme níže stručný přehled aplikací, které vám bezplatně nabízíme – stačí jen zasednout k počítači a směle si je vyzkoušet!

Na hlavní stránce v záložce „Elektronická komunikace“ vás hned první odkaz nasměruje na **Portál OZP**, který představuje vstupní bránu k našim on-line službám. Najdete zde informace, jak se zaregistrovat do Portálu OZP, i aktuální přehled aplikací, které vám Portál OZP nabízí. Podrobnější informace k nim pak naleznete v uživatelských příručkách. Registraci na Portálu OZP můžete získat přístup k následujícím aplikacím:

Vitakarta: Produkt Vitakarta je moderním prostředkem pro bezpečnou elektronickou komunikaci mezi OZP a jejími pojištěnci. V rámci této aplikace máte zpřístupněny informace týkající se zdravotní péče, kterou jste čerpali. Stačí několik kliknutí a máte přehled o tom, jakou zdravotní péči na vás vykázali vaši ošetřující lékaři, jaké regulační poplatky jste zaplatili, jaké doplátky za léky vydané na recept jsou pro vás zdravotní pojišťovnou evidovány, jaké léky hrazené zdravotní pojišťovnou jste využili. Zároveň si v této aplikaci můžete vést vaše vlastní záznamy o zdravotním stavu či plánovat návštěvy u lékařů. Rovněž můžete údaje o vašem zdravotním stavu zpřístupnit vámi určeným ošetřujícím lékařům (informace jim budou přístupné za předpokladu, že využívají aplikaci Vitakarta+) a tím usnadnit jejich rozhodování o vhodné léčbě.

mVitakarta: Aplikace instalovaná do mobilního telefonu je první a dosud jediná svého druhu v české republice. Poskytuje výhody Vitakarty a odbourává vázanost pojištěnce nejen na síti přepážkových pracovišť OZP, ale i na online připojení k internetu. Může totiž i pracovat offline a pak synchronizovat informace s Vitakartou na webu. Nyní dostupná pro majitele iPhone (do konce roku bude k dispozici i pro smartphony s operačním systémem Android). mVitakartu lze stručně charakterizovat jako mobilní zdravotní deník, který máte neustále při sobě, v němž si lze vést záznamy o vašem zdravotním stavu, návštěvách lékaře, očkování, zdravotní dokumentaci apod. Její součástí je také SOS tlačítko pro rychlé spojení předem nastavených kontaktů, lékaře nebo asistenční služby OZP, které můžete použít v případě nouze.

Vitakarta+: Toto je aplikace určená primárně pro praktické lékaře, kteří zde mohou zobrazit svou klientelu, nákladovost poskytované péče z různých pohledů a u pacientů, kteří jim ve své Vitakartě dali souhlas, také zdravotní záznamy z jejich Vitakarty. Na základě oprávnění od pacienta mohou Vitakartu+ využívat i další lékaři, např. ambulantní specialisté. Lékař má nejen možnost zdravotní informace číst, ale také také je zapisovat, případně vkládat dokumentaci.

Reklamacje/vyjádření pacienta: Jestliže ve výpisu zdravotní péče budete mít výhrady k některým vykázaným výkonům (např. vykázána péče vám nebyla vůbec poskytnuta nebo byla poskytnuta v jiném rozsahu), stačí zaslat OZP prostřednictvím této aplikace informaci a my vše prošetříme.

Bezdlužnost: Služba, již ocení zejména podnikatelé, kteří z nejrůznějších důvodů předkládají pravidelně státním orgánům potvrzení o tom, že nemají splatné nedoplatky na pojistném a penále na veřejné zdravotní pojištění. Žádost o toto potvrzení můžete podat rychle a jednoduše právě prostřednictvím Portálu OZP a zároveň si můžete zvolit preferovaný způsob doručení potvrzení (datová schránka, pošta, vyzvednutí na pobočce). Stejně jako u předchozí aplikace mohou i tuto službu využít s určitým omezením i ti, kteří nejsou registrovanými uživateli Portálu OZP.

Přehled OSVČ: V roce 2012 budou moci naši klienti, kteří pravidelně odevzdávají „Přehled OSVČ“, podat tento „Přehled“ prostřednictvím Portálu OZP, budou-li jeho registrovanými uživateli. Při vyplňování formuláře bude prováděn automatický výpočet příslušných rádků a při pokusu o odeslání neúplně vyplněného formuláře vás aplikace upozorní na nevyplněná pole. Náhled formuláře, který odešlete, budete mít k dispozici ve vaší portálové schránce. Jestliže jste náhodou zapomněli „Přehled OSVČ“ za rok 2010 odevzdat a ještě jste to nenapravili, můžete si aplikaci vyzkoušet už teď a „Přehled“ za rok 2010 podat dodatečně přes Portál OZP.

Služby nabízené v rámci Portálu OZP plánujeme postupně rozšiřovat (např. umožnit plnění oznamovacích povinností, jako je např. hlášení změny adresy apod.), proto se vám určitě vyplatí a občas se podívat, co nového nabízí náš Portál. A váháte-li stále s registrací kvůli obavám o zabezpečení vašich údajů, pak vezte, že pro přístup k vybraným aplikacím (např. Vitakarta, Přehled OSVČ) se kromě loginu a hesla vyžaduje i autentizace uživatele SMS kódem, který vám bude odeslán Portálem na mobilní číslo nahlášené při vaší registraci.

K rychlé komunikaci s OZP můžete samozřejmě nadále využívat naší elektronické podatelny (záložka „Elektronická

komunikace“), chcete-li kontaktovat přímo konkrétní pobočku, je její e-mailová adresa k dispozici na našich stránkách pod odkazem „Kontakt“.

A na závěr ještě informace, kterou vy sami, jako pojištěnci OZP, sice nevyužijete, ale můžete dát dobrý tip svým blízkým, kteří zamýšlí přihlásit se k naší pojišťovně: **On-line přihlášku k OZP** mohou vyplnit a odeslat přímo na webu. S přihlášením k OZP se mohou současně rovnou zaregistrovat jak do Portálu OZP, tak do Asistenční služby a využívat od samého počátku všech služeb, které OZP svým klientům nabízí.



Informace pro plátce pojistného:

V době redakční uzávěrky nebylo známo, jaká bude výše minimální mzdy pro rok 2012. Sledujte proto na našich stránkách sekci „Novinky pro plátce“, kde vám v případě změny výše minimální mzdy přineseme informaci o souvisejících změnách pojistného na zdravotní pojištění.

Informace pro OSVČ:

Upozorňujeme, že pro rok 2012 již platí změna pro splatnost doplatku pojistného – doplatek je splatný nejpozději do 8 dnů po dni, ve němž byl, popřípadě měl být podán zdravotní pojišťovně přehled OSVČ o příjmech a výdajích za kalendářní rok, za který se pojistné platí.



Ladislav Wagner.

Inspirujte nás, my o vás budeme pečovat

Jsme vám po boku, i když to nevíte. Jsme vašim strážným andělem v situacích, které souvisí s bolestí, starostmi na cestách, orientací v paragrafech a dalšími zcela běžnými životními situacemi. Jsme **Asistenční služba OZP**.

Téměř dva tisíce klientů se na nás ročně obrátí se svými starostmi. Hledají pomoc brzy ráno, pozdě večer, o víkendu nebo během pracovní doby, a přestože se spektrum jejich dotazů točí převážně okolo zdraví, konkrétní dotazy se dotýkají i jiných životně důležitých témat. My již víme, že vás nejvíce zajímá **názor lékaře** na vaše specifické zdravotní potíže, v řadě případů se chcete nechat **objednat ke konkrétnímu specialistovi** a velmi často poté vyjadřujete údiv, jak jednoduše může Asistenční služba OZP fungovat.

My ale také slyšíme, že vás trápí situace ve zdravotnictví, která je stále méně srozumitelná a přehledná. Ptáte se nás na spoustu věcí, které souvisí s nadstandardem, platbou za léky, nárokem při pracovní neschopnosti, jsou pro vás důležité lázně a nevíte, co vše budete mít ze zákona hrazeno. Asistenční služba OZP vám ráda předvede, že v ní snadno najdete svého osobního **právníka na telefonu**.

Maminky, čekáte brzy narození ratolesti nebo vám již můžeme gratulovat ke krásnému miminku? **Moderní maminka** najde dnes spoustu užitečných doporučení na internetu. Určitě se ale každá maminka ocitne v situaci, kdy rychlá rada po telefonu uklidní starostlivou mateřskou duši a předčí veškeré debaty přes internet. My víme, že pro vaše miminko dokážeme uspořádat telefonickou konferenci s odborníky, když to bude nezbytné. A vy už teď víte, že pro vaše dítě můžete udělat daleko víc, než koupit např. drahý monitor dechu.

Sháníte v Praze a přilehlém okolí sanitku, aby vás dovezla do zdravotnického zařízení, i když nemáte akutní potíže? Taxík je určitým řešením, asi byste se ale nedoplátili, kdyby vás měl jeho řidič vynést nemohoucího do 4. patra. Koordinátor zprostředkuje objednání **smluvní sanitky**. Ta přijede na vaše zavolání a po dohodě vás na cestě může doprovázet i tým zdravotnického personálu, který je vám k dispozici po celou dobu transportu.

A pokud kromě operací plánujete také dovolenou, nemusíte se obávat, že na vás přestáváme myslet při vašich cestách po vlastech českých. Ve skutečnosti jsme vašim jediným spolucestujícím, ze kterého spolehlivě nebudete mít ponorkovou nemoc a který je tu pro vás kdykoli na zavolání. Cestovat po Česku je moderní, **cestovat s Asistenční službou OZP je nadčasové**.

Asistenční služba OZP
poradí a pomůže

Přejděte na bezpečnou stranu

www.prejdete.cz



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
i pro vás!

Medicína je tvrdá a spravedlivá

Decentní televizní moderátor s klidným hlasem, který zpovídal lidi se zvláštními osudy nebo kladl otázky soutěžícím ve vědomostní hře. Zubní lékař a vysokoškolský učitel. Autor či spoluautor monografií, řady článků či přednášek. Lékař, který říká, že moderní medicína není alternativní, nevědecké plácání, ale medicína alternativ – každé léčení musí být z nejlepších metod „ušit“ na míru dotčenému nemocnému. Přednosta úspěšné kliniky Asklepon. Roman Šmucler.



Co znamená v medicíně slovo „úspěch“?

Medicína je tvrdá a spravedlivá. Musíte tvrdě pracovat den za dnem a přijde úspěch a dlouho vydrží. Tím se liší třeba od televize, kde musíte mít i hodně štěstí a sláva má až na výjimky jepičí život. Lékař, když tvrdě pracuje, tak je v průměru dobře zaplacen (ano, mnozí budou říkat, že mají málo, ale není to tak zlé) a špičkoví jsou zaplaceni opravdu slušně. Součástí platu je, že vás lidé mají rádi a váží si vás, pokud jste dobří. To nemůže říci mnoho bohatých právníků a podnikatelů, kterým někteří lékaři závidí. Je to prostě nejlepší profese, když jste ochotni tvrdě pracovat. Pro ty, kdo chtějí zkusit vydělat peníze rychle a snadno, bych doporučil něco jiného.

Má v medicíně místo podnikání?

Moderní medicína je založena na podnikání, neboť to přináší snahu a inovace. Bez podnikání se zastaví pokrok v péči. Je jasně vidět, že jak kdekoli převládne „posvátné výmluvy“ nad snahou tvořit, nastupuje neefektivita a stagnace. Je úplně jedno, zda se jedná o pojišťovnu, nemocnici či úřad. Na straně druhé kvalitní podnikání potřebuje jasná pravidla a jejich vymáhání. Kvalitní podnikatel potřebuje stát, který vynucuje dodržování fair play, jinak vyhraje vždy ten, „co s ním TI nahoře mluví“. U nás by se mělo zdravotnictví dramaticky privatizovat, ale nejprve je pro to potřeba vytvořit pravidla. Jinak to dopadne jako s POLDI Kladno v devadesátých letech...

Co je největší přednost českých lékařů?

My jsme měli za socialismu neskutečně vysoký standard průměrné péče o každého jednoho občana díky promyšlenému systému a faktu, že na medicínu šli ti nejlepší. Dnes bereme na lékařské fakulty studenty, kteří by tam před dvaceti či třeba jen pěti lety neměli co pohledávat. Upadlo střední školství a lékaři si prohospodařili svoji dobrou profesní pověst, zbytečně... Dnes máme více lékařů, kteří díky otevřeným hranicím drží úroveň

jako špičkové zahraniční kliniky. Na straně druhé, kdo nechce pracovat, nemusí, nikdo ho nenutí, lze si čas v ordinaci „odsedět“. Tedy někteří pacienti jsou na tom lépe než za socialismu a jini hůře. Je potřeba si o lékařích informace více vyhledávat: Jak často se vzdělávají? Kolik takových operací dělají ročně? Rozdílů jsou značné.

Silnou devizou oproti okolním zemím je vysoká úroveň Univerzity Karlovy v Praze. To ale nemusí být napořád.

A největší slabinou?

Rozpad systému vzdělávání v mnoha oborech. Je krásně vidět, jak trh naučil stomatology se snažit. Kdo chce být úspěšný a – proč to neřící – bohatý, jezdí z jednoho školení na druhé. Například vesnický zubař absolvuje nezřídka 5–10 školení ročně. Neskutečné!! Naopak jsou obory, kde vzdělávání úplně umřelo. Někteří lékaři z nemocnic jsou naštvaní a známí takové, kteří na vzdělávací akci nebyli desítky let a když, tak na nějaké firemní, formální. Po dvaceti třiceti letech bez školení jsou vlastně nebezpeční. Ani školení mladých lékařů není co bylo. Rozpadl se systém a oni zároveň tvrdý režim, kterým jsem třeba prošel ještě já a který mi otevřel cestu do světa, berou jako šikanu. Chtějí jít po osmi hodinách domů, to prostě nejde. Mladý doktor musí žít v nemocnici, aby rychle nabral znalosti a zkušenosti.

Něco z vašeho oboru: jak nejjednodušeji pečovat o chrup?

Stačí si pořádně, ale opravdu pořádně vyčistit zuby jednou denně (jasně, já si je čistím i ráno, abych nebyl okolí nepříjemný) – zpravidla večer. Zuby ale musejí být opravdu čisté, na což je skvělá televize: pucují před ní zuby 15 minut a nevadí mi to. Klíčové jsou mezizubní kartáčky namočené v dezinfekčním roztoku – to je nesehlávající zbraň na paradentózu. Pokud to budete dělat, zubaři mají smůlu, nemusíte k nim chodit a utrácet za ně kromě kontrol, jako to mám i já.



Doc. MUDr. Roman Šmucler, CSc.

Narozen 1969 v Praze

Lékař, vysokoškolský pedagog, podnikatel, moderátor a scenárista

Ženatý, otec jedné dcery

1992 – absolvoval Fakultu všeobecného lékařství v Praze, obor stomatology

1992 – nástup na Stomatologickou kliniku 1. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

1995 a 2002 – I. a II. atestace ze stomatology a titul CSc.

1996 založil Asklepon-Lasercentrum Praha s.r.o.

2010 – jmenován docentem

Odborné stáže v Bostonu, Paříži, Uppsale a ve Vídni, publikoval na 50 původních a přehledových vědeckých sděleních. Byl spoluřešitelem 4 výzkumných projektů. Je školitelem postgraduálních studentů. Věnuje se popularizaci vědy, napsal více než 100 článků a podílí se na monografiích, televizních a rozhlasových odborných pořadech.

Do závodů dávám maximum

Jiří Bouška je vlastníkem řady medailí a titulů z evropských i světových tratí silniční a dráhové cyklistiky handicapovaných. Narodil se s dětskou mozkovou obrnou. I přes všemožné rehabilitační léčby od útlého dětství, je pro něj pohybová koordinace obtížná. Přesto svým elánem za sebou nechává spoustu zdravých lidí.

Co žene cyklistu kupředu?

Každý má své mely, které si klade, když vyjede na kolo. Ně kdo si dá za cíl ujet sto kilometrů, jiný dojet z Prahy do Kerska. Já to mám tak, že každým tréninkem sílím a vím, že v dalším závodě budu zase nebezpečnější pro soupeře.

Jak se vám trénuje v zimě?

Zima je pro cyklistiku špatné období. Ale protože mám začátek února dráhové mistrovství světa, nemohu se na nic vymlouvat. Pokud to klimatické podmínky umožňují, trénuji v okolí Prahy. S příchodem opravdu zimního počasí se přesouvám do posilovny a do kryté dráhy v Motole. Potřebný objem kilometrů musím absolvovat na soustředěních v teple. V prosinci jedu na Mallorku, v lednu musím volit jistotu počasí v závěrečné přípravě před mistrovstvím světa, takže mi kouč naplánoval soustředění na Kanárských ostrovech. Před začátkem silniční sezóny pak musím absolvovat ještě jedno soustředění v teple, bude to na přelomu února a března. Jedná se o poměrně náročný proces.



Má příprava na paralympiádu nějaká specifika?

Jistě, jedná se o vrchol čtyřletého závodního cyklu. Příští rok by vše, co jsme v uplynulých třech letech vyzkoušeli v přípravě, mělo stoprocentně fungovat. S ničím se již neexperimentuje. Fyzická příprava je v jasně naplánovaných cyklech, důležité je připravit se dobře mentálně a nepodlehnout tlaku, který je kladen při této akci na mě jako sportovce i na můj realizační tým.

Prozradíte své paralympijské cíle?

Cíl je jednoznačný – získat medailový post. Jsem si vědom, že to bude těžší než v Pekingu nebo v Athénách. Došlo ke sloučení kategorií, které je pro moji vadu nevýhodné, a porazit skvělé borce, jako je Jody Cundy nebo Carol Eduard Novak, bude opravdová výzva.

Chci v závodech odvést maximum, mít osobní pocit, že jsem tam nechal opravdu vše. Věřím tomu, že pokud tento pocit budu mít, umístím se na medailových postech.



Jaký vztah mají dnes lidé k pohybu a ke sportu? Nelenivíme příliš?

Mám pocit, že si lidé pomalu začínají uvědomovat, že když se pohybují, cítí se mnohem lépe a mají kvalitnější život. Celkově si ale myslím, že lidé sportují málo a najdou si spoustu výmluv, proč to nestihnou.

Jak se to dá změnit/vylepšit?

Jde o změnu myšlení, tedy přesvědčit lidi, že to dělají pro sebe. Že se budou cítit lépe. Vysvětlit jim, aby vydrželi první měsíc pravidelného sportování a pak se to stane součástí jejich denního/týdenního programu, ani si nepřipustí, že by v daný den vypustili hodinu určenou třeba pro plavání.

Ing. Jiří Bouška

Narozen: 30. 12. 1979 v Litomyšli

Výška: 192 cm

Váha: 82 kg

Vzdělání: VŠB-TU Ostrava, obor Inženýrská geodézie, promoce 2006

Stav: ženatý, manželka Jana

Sporty: cyklistika, běžecké lyžování, běh, turistika

Trenér: Milan Hollosi

www.jiribouska.cz



Úspěchy

2002: Mistr světa v silničním závodě

2003: Mistr Evropy v časovce jednotlivců a v 1 km s pevným startem na dráze

2004: 2x bronzová medaile z letních paralympijských her v Athénách

2005: Mistr Evropy v silničním závodě jednotlivců a v 1 km s pevným startem na dráze

2006: 2x mistr světa v dráhových disciplínách a mistr světa v silničním závodě

2007: Stříbrné a bronzové umístění v dráhových disciplínách na MS – Bordeaux, stříbrná medaile z časovky jednotlivců

2008: Druhé místo a třetí místo na letních paralympijských hrách v Pekingu, dvojnásobný mistr ČR

2009: Mistr světa na 1 km, bronz z team sprintu a silničního mistrovství světa

2011: 2x bronzová medaile na dráhovém mistrovství světa v Montichiary, vítěz světového poháru v Sydney,

... zaletíte si s OZP zdarma do Londýna na XIV. letní paralympijské hry 2012

Od 1. ledna 2012 sledujte pravidelně stránky www.ozp.cz

a OZPáčkův facebookový profil a vyhraďte dvě zpáteční letenky
a dvě volné vstupenky na letní paralympiádu 2012 v Londýně.

Každých 14 dní vám položíme otázku na téma paralympiáda, Velká Británie nebo Londýn. Ten, kdo správně odpoví na všech 13 po sobě jdoucích soutěžních otázkách, postoupí do slosování o hlavní cenu. Vítěze vyhlásíme na konci června 2012.

Přesná pravidla hry najdete už brzy na www.ozp.cz.

Za zdravím k moři

Každý rok stovky chronicky nemocných dětí odjíždějí s OZP k moři. Lékaři i rodiče vnímají tyto pobyty jako vyvrcholení léčby dětí s respiračním onemocněním, alergiemi, kožními problémy, ale i problémy s pohybovým aparátem. Statistiky pak hovoří jasně. Většina takových dětí má v následujícím roce prokazatelně menší spotřebu preparátů inhalačního charakteru, lokálních masť, antihistaminik apod. A proto je dobré v této tradici pokračovat. I v roce 2012 proto OZP umožní stovkám dětí, aby posílily svůj léčebný proces čtrnáctidenním pobytem u moře.

Co je pro děti připraveno? Především aktivity u moře, zvyšující kondici dětí, spojené ruku v ruce s kvalitním odpočinkem. Oddíloví vedoucí se snaží děti motivovat k aktivitám a činnostem, které jim pobyt zpestří o vědomosti, dovednosti a zážitky. Děti pak také mají možnost ukázat a prezentovat to, v čem vynikají. Nepřetržitý zdravotnický dozor zajišťují dva lékaři a dvě diplomované zdravotní sestry, včetně jednoho fyzioterapeuta, který s dětmi provádí různá dechová cvičení, nosní hygienu, procvičování páteře i správnou chůzi.

Reakce rodičů vypovídají o spokojenosti s tím, jak OZP ve spolupráci s partnerskou cestovní kanceláří Kovotour Plus o děti pečuje: „Všem mnohokrát děkuji za úžasných 16 dnů, které moje dcera prožila s vámi v Chorvatsku. Moc se jí tam líbilo a má spoustu nezapomenutelných zážitků.“

„Vynikající - děti byly opálené, spokojené a hlavně ZDRAVÉ!“

„Dcera o pobytu vypráví nepřetržitě již týden.“

Z řady pochvalných hodnocení dětí typu „bylo to super“ nebo „výborné, skvělé, úžasné, bezva“ je zřejmé, že se pobyt u moře i v letošním roce dětem líbil. Podrobné informace k ozdravným pobytům pro rok 2012 budou zveřejněny během prosince 2011 na internetových stránkách OZP.

Termíny	Spoluúčast rodičů	Slevy	
12. 06. – 28. 06. 2012	8 000	Dítě pojištěné u OZP nejpozději k 1. 1. 2010	10 %
26. 06. – 12. 07. 2012	9 200		
10. 07. – 26. 07. 2012	9 200	Oba zákonní zástupci (příp. samoživitel/ka, doloženo fotokopii úředního dokladu) pojištění u OZP nejpozději k 1. 1. 2012	10 %
24. 07. – 09. 08. 2012	9 200		
07. 08. – 23. 08. 2012	9 200		
21. 08. – 06. 09. 2012	9 000		



NOVÝ KATALOG LÉTO 2012

Kup dovolenou a získáš:

**K ZÁJEZDU
BONUS
10 000 Kč**

**ODLETY Z PRAHY, BRNA
a OSTRAVY**

 **kovotour plus**
cestovní kancelář



**Černá Hora
Bulharsko
Turecko
Řecko
Itálie
Egypt**

Nově otevřená provozovna
KOVOTOUR PLUS v Praze
Vodičkova 34, Praha 1
tel.: 224 237 171

**rezervujte na call centru 14 001*
nebo na webu www.kovotour.cz**

* volání za
cenu místního
hovoru



DĚTSKÁ

OZPáčkovo

Milé děti, milí rodiče a kamarádi,
zdravím vás z OZPáčkova, ve kterém se pořád něco děje. Pokud sledujete pravidelně moje stránky, víte, že v mém království o zábavu, dobré rady a nápady není nikdy nouze. V OZPáčkově najdete vždy plno informací pro všední i nevsední dny a sem tam i nějaký ten BONUS navíc.

Inspiraci můžete hledat i na novém webu zábavy a zdraví s OZP. Hravá máma vám hravě poradí, jak se za hrát v zimních měsících, provede vás výživou dětí od prvních příkrmů až po školácké svačiny nebo dá pár rad o tom, zda BIO nebo neBIO potraviny. S www.hravamama.cz se zkrátka nebudíte. Vybere si opravdu každý, kdo se hravě nechá inspirovat v oblasti pohybových aktivit, relaxace, zdraví, rodiny a stravování.

 **hravá máma**
Inspirace pro hravý a zdravý život

Na Facebooku se mnou můžete diskutovat, dozvíte se novinky, můžete si prohlédnout fotografie z vytipovaných akcí, vyhrát věcné ceny, anebo si vybrat z nabídky zajímavých výletů.

FACEBOOK



Kontaktní data:



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
i pro vás!

internet: www.ozp.cz (OZPáčkovo)

Facebook: OZPáček

e-mail: ozpacek@ozp.cz

NADÍLKA

Mějte se pěkně, krásné Vánoce a báječný nový rok vám přeje váš kamarád OZPáček.



To bych nemohl být ani já, abych vám navíc v dnešním zimo-jarním vydání našeho časopisu nenabídl nějakou OZPáčkovu specialitku. Připravil jsem si ji z ingrediencí, které mi přišly do listárny od vás, mých kamarádů. Připravte si tužky, mysl, taháky a pokud možno dobrou náladu, nalistujte si **stranu číslo 34** a začněte. Prvních 10 nejrychlejších luštitelů správné tajenky odměním jak jinak než speciálním dárečkem.

LUSTĚNÍ

A jako dezert jsem napekl něco i pro naše dětičky. Pět z vás, milé děti, kteří mi do konce ledna 2012 pošlou na ozpacek@ozp.cz nejoriginálnější fotografii s jakýmkoliv symbolem OZP u vánočního stromečku, dostanou speciální klíček ke zdraví v podobě 4GB flash disku.

SOUTĚŽ



Dvoustranu připravila Romana Marmazinská



■ VELKÉ MENU OZP ■

pro rok
2012



V roce 2012 bude menu, které vám OZP předkládá, skutečně bohaté a vyberou si z něj úplně všichni. Funguje to jednoduše: vy si objednáte prostřednictvím vybraného formuláře svůj chod a my vám zaplatíme až do uvedené výše. Formuláře budou tradičně ke stažení na internetových stránkách OZP nebo vám je zašleme domů. A nepamenejte si své menu zpestřit přílohami. Dobrou chuť!

Prevence pro maminky/těhotné a novorozence (1. rok věku)

Očkování novorozenců nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

proplacení nákladů na očkování meningokoku typu A, C, proti rotavirům a dalším

Vitaminové a potravinové doplňky pro těhotné zakoupené v lékárně

možno i formou výhodného nákupu v lékárně Vitapharma do výše kreditu

Ultrazvukové vyšetření plodu

proplacení nákladů na běžné i nejmodernější druhy vyšetření

Vyšetření v prvním trimestru těhotenství

NOVINKA! Ultrazvuk, krevní test na detekci Downova syndromu, vyšetření štítné žlázy

Předporodní kurzy

praktická průprava na porod a mateřství

Náklady spojené s porodem

nejoblíbenější program roku 2011 nechybí ani v nabídce roku 2012

Kurzy plavání a cvičení novorozenců s rodiči

úhrada předplatnic a časových vstupenek na kurzy plavání a cvičení s miminko

Digitální chůva nebo monitor dechu

NOVINKA! Uhradíme náklady na přístroje zajišťující klid duše každého rodiče

+ Nabídka pro maminky dvojčat **až 6000 Kč**

až
3000
Kč

1000 Kč
pro věrné klienty
+ až 2000 Kč
za přílohy*

Prevence pro děti a mládež (1 – 26 let)

Očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

propalacení nákladů za očkování

Prevence včasného záchytu rakoviny kůže

úhrada nákladů za vyšetření pigmentových znamének pomocí dermatoskopu

Prevence celiakie a boj s bezlepkovou dietou

refundace nákladů na vyšetření nebo příspěvek na bezlepkové potraviny či suroviny

Respirační onemocnění

NOVINKA! Refundace nákladů na pobyt v solné jeskyni, nákup inhalátorů a další

Plavání

úhrada předplatních a časových vstupenek na kurzy plavání

Antikoncepce zakoupená v lékárnách

možno i formou výhodného nákupu v lékárně Vitapharma do výše kreditu

Dioptrické pomůcky

příspěvek na kontaktní čočky nebo dioptrické brýle včetně brýlových obrub

Program proti akné

NOVINKA! Propalacení nákladů na léčebnou kosmetiku zakoupenou v lékárnách

Rovnátka a dentální hygiena

materiál a vyšetření ve zdravotnickém zařízení s výjimkou regulačních poplatků

+ Přispíváme na ozdravné pobyty dětí v Chorvatsku!

Prevence pro dospělé a seniory (nad 26 let)

Očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

propalacení nákladů na očkování klíšťové encefalidity, žloutenky typu A, B, AB a další

Preventivní prohlídka u lékaře

zaměřené na onkologickou a kardiiovaskulární prevenci

Včasný záchyt celiakie

refundace nákladů na vyšetření nebo příspěvek na bezlepkové potraviny či suroviny

Osteoporóza

denzitometrické vyšetření, vitaminy nebo potravinové přípravky; vhodné od 50 let

Včasný záchyt rakoviny prsu

úhrada nákladů na vyšetření; vhodné pro ženy ve věku od 40 do 45 let

+ Paruky a epitézy pro onkologicky nemocné pacienty až 3000 Kč

až
2000
Kč

500 Kč
pro věrné klienty
+ až 1500 Kč
za přílohy*

až
4000
Kč

500 Kč
pro věrné klienty
+ až 1500 Kč
za přílohy*

Rekondiční a rehabilitační aktivity

úhrada rekondičních a rehabilitačních pohybových aktivit

Vitaminy a potravinové doplňky zakoupené v lékárně

možno i formou výhodného nákupu v lékárně Vitapharma do výše kreditu

Zdravotní pomůcky z lékáren a prodejen zdravotnických potřeb

možno i formou výhodného nákupu v lékárně Vitapharma do výše kreditu

Odvykání kouření

NOVINKA! Příspěvek na kurzy nebo prostředky pro odvykání kouření

Rovnátka a dentální hygiena

materiál a vyšetření ve zdravotnickém zařízení s výjimkou regulačních poplatků

500 Kč
pro klienty obeslané
Vitakreditem
+ až 1500 Kč
za přílohy*

Speciální akční nabídka pro všechny!!!

Odvykání kouření – zimní akce

program na podporu aktivního boje se závislostí na nikotinu

Program proti akné – jarní akce

aktivní program prevence a boje s aknézní pleť

+ Kompletní nabídka akční prevence roku 2012 až 2000 Kč

500 Kč
pro věrné klienty
+ až 500 Kč
za přílohy*

Nabídka pro aktivní dárcce

Zdravotní pomůcky zakoupené v prodejnách zdravotnických potřeb

možno i formou výhodného nákupu v lékárně Vitapharma do výše kreditu

Vitaminy a potravinové doplňky zakoupené v lékárně

možno i formou výhodného nákupu v lékárně Vitapharma do výše kreditu

Rekondiční a rehabilitační aktivity

úhrada rekondičních a rehabilitačních pohybových aktivit

Odvykání kouření

NOVINKA! Příspěvek na kurzy nebo prostředky pro odvykání kouření

Rovnátka a dentální hygiena

materiál a vyšetření ve zdravotnickém zařízení s výjimkou regulačních poplatků

Vyšetření krve pro registr dárců kostní dřeně

balíček určený pro osoby ve věku od 35 let

Zjištění krevní skupiny vybraných blízkých osob

je užitečné znát krevní skupinu svých blízkých

až
2000
Kč

500 Kč
pro věrné klienty
+ až 1500 Kč
za přílohy*
+ vitaminy
na krvetvorbu

Úhrada nákladů na Asistenční službu OZP SILVER nebo GOLD

využijte možnosti koupit si nejlepší Asistenční službu v ČR

+ V případě získání medaile prof. MUDr. J. Janského/Zlatého kříže ČČK + 2000 Kč

+ Pro dárcy kostní dřeně či dárcy orgánů až 3000 Kč

* Přílohy pro náročné klienty (k předchozím programům)

Pro celou rodinu

+ 500 Kč

v případě, že je pojištěn u OZP také otec dítěte
platí pouze u programu pro maminky a novorozence

Pro klienty Asistenční služby OZP STANDARD nebo VITAKARTY

+ 500 Kč

nevztahuje se na speciální akční nabídku

Pro klienty Asistenční služby OZP SILVER nebo GOLD

+ 500 Kč

nevztahuje se na speciální akční nabídku

V případě přivedení nového pojištěnce

+ 500 Kč

odměna pro klienty, kteří získají nové pojištěnce k přechodu k OZP

Nabídka pro firmy

OZP bude i v roce 2012 podporovat spolupráci s firmami a bude přispívat klientům zaměstnaným v těchto firmách.

Nabídka bude zahrnovat **refundaci zdravotně preventivních programů**, štedré, ale účelné **proplácení nákladů z kreditních programů** a nově i program onkologické prevence ve specializovaných pracovištích s důrazem na úsporu nákladů.

Doporučujeme tedy všem manažerům, kteří mají zájem využít tyto programy i pro své zaměstnance, aby se obrátili na našeho regionálního ředitele, jenž rád vyjde vstříc a zprostředkuje cílenou nabídku.

Vždy čerstvé informace
www.ozp.cz

OZP a Vitalitas pro vaše bezpečí

OZP myslí na zdraví a spokojenost svých klientů i na dalekých cestách. Aby předešla problémům a starostem, nabízí příspěvky na zahraniční cestovní pojištění. OZP záleží i na spokojenosti rodičů nejmenších dětí, a tak se snaží vyjít vstříc i jim. Jak? Čtete dále..

Cestovní pojištění

Také v roce 2012 uhradíme za své pojištěnce **polovinu ceny pojistného na léčebné výlohy do zahraničí při cestách** po Evropě, a to i při dalších opakovaných cestách – celkem až na 30 dnů. Tato sleva platí i pro pojištění uzavřené přes internet na stránkách www.vitalitas.cz. Na tyto stránky se pohodlně dostanete i přes web OZP.

Dětem a mládeži (0 až 17 let), kteří často cestují po Evropě a uzavírají **cestovní pojištění opakovaných cest**, přispívá OZP částkou 100 Kč také na tuto pojistku.

O výhodnosti cestovního pojištění do zahraničí jistě žádný cestovatel už v dnešní době nepochybuje. Vždyť jen v tomto roce do konce října uzavřelo u OZP cestovní pojištění na 150 tisíc klientů. Jen hazardér nebo milionář takové pojištění při svých cestách do zahraničí neuzavírá, protože pak všechnu péči v zahraničí hradí ze svého.

Úrazové pojištění novorozenců

O potřebnosti prevence dětských úrazů není pochyb, přesto se někdy úrazům dětí neubráníme a musíme jejich následky řešit. Proto je zde nabídka úrazového pojištění. OZP tradičně dává „svým“ novorozencům **úrazové pojištění Vitalitas na první rok života dítěte zcela zdarma**..

A co navíc v roce 2012?

Protože chceme rodiče motivovat k uzavření úrazového pojištění i pro další rok života dítěte, rozhodla se OZP **uhradit ve druhém roce polovinu pojistného**. Cena tak pro rodiče na další rok pojištění bude místo 500 Kč jen 250 Kč. Tento příspěvek platí pro všechna pojištění, u nichž novorozenecká úrazová pojistka u Vitalitas bude končit v roce 2012 a rodiče se rozhodnou pro pokračování pojištění na další rok.

Nabídku pokračování pojištění s příspěvkem OZP obdrží rodiče od Vitalitas poštou dva měsíce před skončením platnosti novorozenecké pojistky. Pokud budete s pojištěním dále průběžně pokračovat, pak v šestém roce tohoto pojištění vybaví pojišťovna Vitalitas vašeho školáka školní brašnou v hodnotě 1000 Kč.

I v roce 2012 nabízíme rodičům budoucích prvňáčků, jejichž děti nastupují do školy od 1. září 2012, uzavření **úrazového pojištění na jeden rok zcela zdarma**. Částku za toto pojištění ve výši 825 Kč zaplatíme za vás. Akce začíná 1. dubna 2012 a platí do 30. září 2012. Jedinou podmínkou je, že dítě bude k 1. lednu 2013 stále pojištěncem OZP.

Je užitečné využít všechny možnosti, které OZP nabízí jak při pojištění do zahraničí, tak při úrazovém pojištění vašich miminek či školáků. Pokud jste využili našich nabídek v minulosti a byli jste spokojeni, doporučte dalším přátelům a známým či budoucím maminkám stát se klienty OZP. Můžete tak získat kredit ve výši 1000 Kč, který lze použít na nejrůznější zdravotní a preventivní aktivity.

Podrobné informace o všech uvedených produktech a příspěvcích OZP jsou k dispozici na www.ozp.cz, v klientských centrech OZP nebo na infolince 261 105 555.

SPRÁVNÝM směrem k pocitu BEZPEČÍ

Pojištění pobytu v nemocnici od prosince ještě výhodnější !



- ▶ Za každý celý den v nemocnici Vám zaplatíme **100,- Kč**
- ▶ Pro pojištěnce OZP se slevou **150,- Kč** za pouhých **350,- Kč** ročně
- ▶ Při pobytu v nemocnici následkem úrazu je částka **200,- Kč / den**
- ▶ V případě hospitalizace na jednotce intenzivní péče vyplácíme **300,- Kč za každý den**
- ▶ Podrobnější info na pobočkách OZP a na www.vitalitas.cz
- ▶ Pojištění můžete uzavřít prostřednictvím internetu na www.vitalitas.cz a na pobočkách OZP

Využijete pro lyžování a zimní dovolenou výhodnější pojištění ?



Od ledna na Vás čeká nové specializované pojištění zimních sportů. ZAHHRNUJE:

- ▶ Pojištění léčebných výloh v zahraničí **včetně sportovního připojištění**
- ▶ Cestovní úrazové pojištění
- ▶ **Pojištění odpovědnosti** za škody na životě, zdraví či majetku třetí osoby
- ▶ Pojištění zavazadel
- ▶ **Úhradu půjčového** v případě odcizení Vašeho sportovního vybavení
- ▶ **Kompensaci** za nevyčerpanou hodnotu skipassu v případě úrazu či nemoci

To vše za zvýhodněných podmínek a s řadou připojištění **ZDARMA!**

Podrobnosti najdete na www.vitalitas.cz.



Online pojištění nově

Stále více našich klientů využívá pro svá pojištění internet. Proto jsme elektronické uzavírání pojištění ještě zkvalitnili. Kromě moderního designu umožňuje:

- ▶ **Online výpočet ceny** pojištění
- ▶ **Snadnější orientaci** v průběhu celého sjednání
- ▶ Zaslání pojistné smlouvy a asistenční karty **přímo na váš mail!**

NEZAPOMEŇTE:

všechny výhody pojištěnců OZP – tedy i 50 % příspěvek na léčebné výlohy – **MŮŽETE ČERPAT I ONLINE.**



■ REGIO MENU ■

aneb něco malého pro (na) zdraví

Zdraví je to nejcennější, co máme. Bez Zdraví bychom nebyli zdraví a nemohli dělat věci, které jako zdraví dělat můžeme. Je spousta definic jak ono Zdraví popsat. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje Zdraví jako „Stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody a nesešává se jen z absence nemoci nebo vady“. V dnešní uspěchané době to zní trochu idealisticky, avšak nerealisticky. Nejlepším lékem na Zdraví

je prevence. Ať už je jakákoliv. Prevence chrání Zdraví před nálety negativních jevů, které způsobují její oslabení. Zdraví máme jen jedno a záleží jen na nás, jak o své Zdraví budeme pečovat.

V regionálním jídelníčku jsme si pro vás připravili několik meníček pro to, abychom vás preventivně inspirovali a hlavně nabídli několik léků na Zdraví, a to hned z několika krajů.



Jako ■ PŘEDKRM ■

servírujeme nabídku pro naše nejmenší.

Milé maminky, rády byste si se svými miminky nevšedně zadováděly a pak si samy i odpočinuly a protáhly své tělo? Není nic jednoduššího, než si zajít do prvního zdravotního fitcentra rodinného typu v **Hradci Králové** a se svými miminky si v doprovodu zkušených lektorek, doprovodných básniček a písniček osvojit techniky manipulace s miminky a podpořit rozvoj jeho psychomotorického vývoje v souladu s nejnovějšími trendy.

OZP, váš partner pro zdraví, vám nabízí jedinečnou možnost užít si PIDI CVIKY ve FITLINE, a to se slevou ve výši 500 Kč z ceny kurzu.

(více informací poskytne pobočka OZP v Hradci Králové)



Zdraví si v polovině září namířilo do severních Čech.

Na svém prvním ročníku Dne zdraví v Bilině přivítalo mnoho svých příznivců. Všichni se mohli dozvědět spousty informací, dobrých rad o zdravém životním stylu, nakoupit čerstvé

potraviny a výrobky od farmářů z okolí nebo ochutnat zdravé pohoštění od studentů hotelové školy. Zástupci naší zdravotní pojišťovny zdarma zájemcům měřili krevní tlak a tělesný tuk a maskot OZPáček se zas věnoval těm nejmenším.

▪ DALŠÍ DELIKATESNÍ CHOD ▪

z REGIO Menu je věnován všem ženám.



Milé dámy, maminky a babičky, OZP si váží těch, jimž není zdraví lhostejné. Chce jim napomoci v tom, aby o zdraví mohli lépe pečovat, a to v každém věku. Pobočka OZP v **Ústí nad Labem** ve spolupráci s občanským sdružením „Zůstaňme mladí i ve stáří“ si pro ženy všech věkových a věkových kategorií připravila velmi zajímavé sportovně-relaxační víkendy. Poznáte krásná místa,

zaposloucháte se do přednášek, dozvíte se něco z tajů kosmetiky, vizážistiky, zalebedíte si při různých masážích. Necháte se zkrátka rozmazlovat a zkrášlovat...

a OZP, váš partner pro zdraví, vám nabízí užít si tento jedinečný relaxační víkend se slevou 20 % z celkové ceny. A to už opravdu stojí za to.

(více informací poskytnete pobočka OZP v Ústí nad Labem)

Zdraví si užívalo se svými příznivci na přelomu září a října i na severní Moravě. Na Výstavišti Černá louka v **Ostravě** se konal již osmý ročník prodejní a kontraktační výstavy Život na zahradě – Zdravý životní styl. Vystavovatelé představili produkty a služby z oblasti zahrady, včelařství, chovatelství a také zdravého životního stylu, kde odborným garantem a hlavním partnerem byla právě Oborová zdravotní pojišťovna. Nejen klienti OZP, ale i široká veřejnost měli možnost se u našeho stánku informovat o novinkách, programech nebo bonusech, které OZP nabízí, nechat si zdarma změřit tělesný tuk, krevní tlak nebo si vypočítat BMI.



Byli jste tam i vy a nechali se inspirovat možnostmi zdravého životního stylu? Pokud vám to nevyšlo, nevádí. S naší pobočkou v Ostravě můžete využít i jiné senzační nabídky a jít si třeba zacvičit, zaplavat nebo zabruslit do několika sportovních zařízení.

OZP nabízí všem svým pojištěncům příspěvek ve výši 500 Kč na permanentku do ATTACK FITNESS studia Ostrava a příspěvek 500 Kč na vstup do sportovních areálů společnosti SAREZA v Ostravě.

(více informací poskytnete pobočka OZP v Ostravě)

Připravila Romana Marmazinská.

S Turistika.cz vzhůru až na Petřín

UŽ několikrát jsme s naším partnerským portálem www.turistika.cz zavítali na zajímavá místa po celé ČR. Na konci srpna jsme si nenechali ujít ani možnost společně s turisty a s naším OZPáčkem vystoupat na Petřín a oslavit tak 120. výročí otevření jedné z neznámějších dominant Prahy, Petřínské rozhledny. Oslava to byla velkolepá. Sešlo se na tisíce gratulantů, kteří se nejen mohli u narozeninového programu v Botanické zahradě dobře pobavit, zasportovat si, odreagovat se nebo si odpočinout, ale dozvědět se i spoustu zajímavých rad a informací.



Turistika.cz
pro větší zážitek z cesty i výletu

Turistika.cz nabízí občasným i nadšeným turistům, cestovatelům a výletníkům unikátní zdroj informací, databanku zkušeností a praktických rad od ostatních turistů, cestovatelů a výletníků pro ještě větší požitek z cesty a výletu, ušetření peněz či nepříjemných situací a hlavně bezpečný návrat z tuzemska i zahraničí. Ve své nabídce má i zajímavé tipy na výlety a akce, kterých by bylo škoda se nezúčastnit.



Turistika.cz si pro pojištěnce OZP připravila také malé pohoštění. V rámci série úspěšných turistických pochodů „S námi za zdravím a poznáním“ nabízí všem pojištěncům OZP vstup na vytipované akce zcela ZDARMA.

Kalendář těchto akcí bude průběžně aktualizován v OZPáčkově na webu OZP, na Facebooku, na webu Turistika.cz a na dalších spřátelených adresách



Pokud jste si z naší REGIO nabídky nevybrali žádnou, která by vás zaujala, podívejte se na www.ozp.cz na program PRO-FIT s OZP. Najdete tam další nabídku programu slev a výhod výhradně pro pojištěnce Oborové zdravotní pojišťovny.

Romana Marmazinská

HLEDÁTE TEN NEJLEPŠÍ
DÁREK POD STROMEČEK
PRO SVÉ NEJBLIŽŠÍ?



doplněk stravy

*Darujte Proenzi 3+ specialistu na klouby
v luxusním dárkovém balení s DVD Miroslava Donutíla
a měsíční kúrou v hodnotě 400,- Kč zdarma.*

K dostání v lékárně

OZP dává víc

Program slev a výhod „PRO-FIT s OZP“ nabízí klientům Oborové zdravotní pojišťovny příležitost využit služeb mnoha zajímavých partnerů, a to vždy se slevou.

Je součástí a novým obohacením nabídky služeb, které OZP pro své klienty organizuje za účelem podpořit jejich vlastní motivaci ke zdravotní prevenci a zdravému způsobu života.

Organizátorem programu „PRO-FIT s OZP“ je Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví.

Novinka? Již dlouho ne. Nově zařazujeme další a další partnery, kteří vám, pojištěncům OZP, poskytují slevy a výhody,

týkající se produktů nejen zdravotní prevence, ale i mnoha dalších ke zpříjemnění vašich běžných i svátečních dnů. Jak tyto produkty získáte? To je velmi jednoduché. Na internetové adrese www.ozp.cz v sekci Program slev a výhod. Pak již stačí jen kliknout na logo partnera, jehož nabídka vás zajímá, a dozvíte se o tom, co vám, klientovi OZP, partner Programu slev a výhod nabízí.

Partneři Programu slev a výhod „PRO-FIT s OZP“



Lékárna Vitapharma

lékárna pojištěnců Oborové zdravotní pojišťovny

e-mail: vitapharma@vitapharma.cz

telefon: 283 022 112

adresa: **Tusarova 1152/36**
Praha 7 Holešovice



Nabízí klientům OZP

- ☆ výrazné slevy z doplatků na receptové léky
- ☆ slevy při prodeji léčiv a celého sortimentu lékárny nejméně 5 %
- ☆ odborné poradenství a konzultace zdarma
- ☆ bezplatné měření krevního tlaku
- ☆ možnost nákupu dárkových poukazů Vitapharma
- ☆ speciální vánoční dárek pro Vás



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!



50 Kč

při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč

Kupón na slevu

pro pojištěnce **OZP**

v **Lékárně Vitapharma**

tel. 283 022 112

Vazební
nádobí
včetně
zátky

platný od 1. 12. 2011 do 31. 12. 2012

100 Kč

při jednorázovém nákupu nad 1000,- Kč

Kupón na slevu

pro pojištěnce **OZP**

v **Lékárně Vitapharma**

tel. 283 022 112

Vazební
nádobí
včetně
zátky

platný od 1. 12. 2011 do 31. 12. 2012

Těhotenství a štítná žláza

Štítná žláza má významný vliv jak na schopnost otěhotnět a průběh těhotenství a porodu, tak i na psychický vývoj dítěte. Poruchy funkce štítné žlázy (nejčastěji hypotyreóza – snížená funkce) mohou vyvolat problémy s otěhotněním i komplikace v těhotenství. Nejdůležitějšími obdobími z tohoto hlediska jsou první tři měsíce těhotenství, což je období intenzivního vývoje a růstu jednotlivých orgánů, kdy je plod nejcitlivější k nedostatku mateřských hormonů. Vzhledem ke zvyšujícímu se výskytu onemocnění štítné žlázy v populaci je tedy důležité před plánovaným těhotenstvím nebo hned na začátku těhotenství zkontrolovat funkci štítné žlázy.

K čemu může vést nedostatek hormonů štítné žlázy v těhotenství?

Pokud trpí matka poruchou funkce štítné žlázy, která nebyla včas odhalena, může dojít k poruše vývoje plodu. V těžkých případech může nedostatek hormonů matčiny štítné žlázy vést k výraznému zhoršení inteligence a zpomalení růstu a vývoje dítěte. Avšak i méně závažný nedostatek, který je relativně častý, může nepříznivě ovlivnit duševní vývoj dítěte.

K čemu může vést naopak nadbytek hormonů štítné žlázy v těhotenství?

Nadbytek hormonů štítné žlázy v těhotenství není tak častý jako jejich nedostatek. Přesto se však může vyskytnout. Nevede sice k ovlivnění inteligence, ale může vést ke špatnému růstu plodu a v těžších případech i k potratu a komplikacím při porodu.

Jaké problémy působí nedostatek hormonů štítné žlázy u novorozence?

Pokud má plod vrozeně nefunkční či chybějící štítnou žlázu (výskyt v populaci asi 1:4000) a tato vada není odhalena hned po porodu, dojde k rozvoji tzv. kretenismu. Jde o těžkou formu růstové a mentální retardace, se kterou se našťastí v civilizovaných zemích díky povinnému screeningu v prvních dnech po porodu a včasné léčbě dnes již neseškáváme.

Jak mám postupovat plánuji-li těhotenství?

Již v době, kdy těhotenství plánujete, navštivte svého praktického lékaře a požádejte ho o stanovení hormonů štítné žlázy, v ideálním případě i protiláték proti štítné žláze. Pokud jste již těhotná, nechte si ihned odebrat krev na stanovení hormonů štítné žlázy u svého gynekologa či praktického lékaře. V případě, že některá z hodnot nebude

v normě, neprodleně (nejlépe během jednoho až dvou týdnů) vyhledejte endokrinologa. Česká endokrinologická společnost podporuje urychlené vyšetření těhotných žen, proto byste neměla mít problém endokrinologa najít. Objednat se můžete také prostřednictvím Asistenční služby OZP.

Již se s onemocněním štítné žlázy léčím. Co mám dělat, pokud otěhotním?

Pokud jste již v péči endokrinologa pro poruchu funkce štítné žlázy a zjistila jste, že jste těhotná, doporučujeme ihned o této skutečnosti informovat svého lékaře a nechat si zkontrolovat hladiny hormonů štítné žlázy.

Jak se u endokrinologa budu léčit?

Endokrinolog posoudí, zda potřebujete léčbu, a předepíše vám preparát s hormonem štítné žlázy (pokud máte jeho nedostatek) či naopak lék tlumící štítnou žlázu (pokud máte nadbytek hormonů štítné žlázy). Budete chodit na pravidelné kontrolní krevní odběry po několika týdnech až měsících. Velmi důležité bude i sledování po porodu, kdy často dochází ke změnám funkce štítné žlázy. Při správné léčbě proběhne těhotenství normálně a vaše dítě bude zdravé.

Co mohu ještě pro sebe udělat?

Často se nás ženy ptají, zda mohou své štítné žláze pomoci nějakými alternativními prostředky. Odpověď je taková, že není prokázána účinnost žádného jiného prostředku než jódu (ale ne v přílišném nadbytku!) a podávání hormonů štítné žlázy.

Snažte se mít dostatečný přísun jódu – jezte mořské ryby a konzumujte mléko a mléčné produkty. Stravujte se zdravě, vyvarujte se stresu, sportujte, nekuřte. Pokud jste obézní, snažte se zhubnout již delší dobu před plánovaným otěhotněním. Splnit tato doporučení není vždy jednoduché, a proto vám držíme palce!

Varovné příznaky infarktu myokardu

Nikdy neškodí zopakovat si známá rizika onemocnění srdce a oběhové soustavy. Onemocnění, stojícího na předních příčkách nejčastějších příčin úmrtí v České republice. Jeho příčinou je většinou ateroskleróza tepen.

Kouříte? Trpíte vysokým tlakem? Nadváhou? V laboratoři vám opakovaně vychází hraniční či vyšší hodnoty tukového metabolismu? Máte cukrovku? U někoho z vašich nejbližších se v časném věku (muži do 55 let, ženy do 65 let) vyskytl kardiovaskulární onemocnění? Máte sedavé zaměstnání a pohybu moc nedáte?

Pokud odpovíte kladně na dvě či více otázek, pak máte šanci. Smutnou šanci. Ale nezoufejte, stále je čas něco udělat. Obrat se na svého praktického lékaře. Nebo na jiného lékaře, ke kterému máte důvěru. Ale hlavně nezačáňte a začněte.

Nekuřte. Zařadte do svého nabitého programu jednu fyzickou aktivitu denně (např. alespoň 3 km chůze). Do svého jídelníčku přidejte 4 porce ovoce a zeleniny. Pokuste se se svým lékařem udržovat krevní tlak nižší než 130/80 mmHg. Snižte svoji hmotnost, pokud trpíte nadváhou. Dbejte na vyrovnané hodnoty tukového metabolismu. Celkový cholesterol nižší než 4,5 mmol/l, LDL („ten zlý“ cholesterol) nižší než 2,5 mmol/l. Vysoké hodnoty LDL a celkového cholesterolu zvyšují riziko cévních příhod, stejně jako příliš nízká hodnota tzv. „hodného“ cholesterolu HDL (pod 0,9 milimolu na litr).

Abychom to neměli až zas tak jednoduché...

Lékaři zjistili, že někteří pacienti s vážným onemocněním srdce či cév mají normální hladinu krevních tuků. A shodli se i na tom, že příčinou může být probíhající zánět cév. Když na nás „leze“ chřipka, tak bolí klouby a hlava, teplota strmě stoupá. Ale zánět v cévách nebolí, nic nás tedy nevaruje. Chybí tak signál k zahájení terapie.

Přitom toto nenápadné a neviditelné onemocnění zvyšuje riziko srdečního infarktu dvojnásobně a v kombinaci s vysokým tlakem riziko cévní mozkové příhody až šestinásobně.

Boj s nadváhou

Ve své ordinaci slyším často. Už jsem se opakovaně snažil/snažila. Držel/držela jsem přísné diety, zkusal/zkusila všechno možné. Vždy zhubnu, ale pak to rychle naberu. A v tom je právě ta potíž. Obávaný a mnohokrát skloňovaný jo-jo efekt. Poslední studie a konečků i výsledky u pacientů jasně ukazují jiný směr. Místo drsných diet, stresů při počítání kalorií vám lékař doporučí následující: Naučte se v první řadě pořádně pít tekutiny bez bublinek. Zapomeňte na výkřik „ale já nemám žízeň“. Pro zdravého jedince je ideální příjem 4 dcl/10kg hmotnosti. Omezte přílohy. A začněte se hýbat. Nestresujte se počítáním kalorií. Změňte své stereotypy. A získejte radost z nově nastavené životosprávy. Jedině tak docílíte tzv. odkyselení, základu pro odbourávání tukové tkáně. A vyhnete se tzv. jo-jo efektu. Věřte, že stovky klientů, kteří šli touto cestou, slaví úspěch. Cítí se lépe, klouby již nebolí, únavaový syndrom je pryč. Zkuste to také.

Nebojte se přestat kouřit

Víte, že kouření je nemoc? Pokuste se s ní tedy poprat. Zkuste to třeba nejdříve sami, ale když uvidíte, že nemoc stále vítězí, obraťte se na poradnu či centrum, kde vám pomohou. Celorepublikový seznam naleznete na www.dokurte.cz. Stojí to za to. Poradí vám nejen ty běžné prostředky, volně dostupné, ale mohou předepsat i některé nově vyvinuté preparáty, které spolu s alternativními metodami, psychoterapií apod. dokážou divy.



Kultura jídla je součástí kultury národa

Láska prochází žaludkem. Platí to i o zdraví. I když se říká, že co je zdravé, nemůže být chutné, ze zkušeností víme, že to může být i jinak. Co na spojení zdraví a jídlo říká **Filip Sajler**, Chef de cuisine a spolujitel Perfect Catering a jeden z Kluků v akci, jehož kuchařské umění můžeme sledovat na obrazovkách České televize? Tři roky byl kapitánem Pražského regionálního týmu, byl i členem Národního kuchařského týmu. Může se pochlubit řadou ocenění z kuchařských soutěží (FHA Culinary cup Singapore, IGEHO Stuttgart, ScotHot Glasgow, World Culinary Championship Basil) včetně toho z kuchařské olympiády v Erfurtu.

Jaké je řešení rovnice zdravé = bez chuti?

Takovou rovnici neznám. „zdravé“, kvalitní a chutné jídlo lze připravit, jde jen o tepelnou úpravu a o použité suroviny, každá taková strava je pak tělu prospěšná a chutná.

Co je nejdůležitější při přípravě jídla?

Kvalitní a čerstvé suroviny, správné kuchařské postupy a techniky.

Kde a jak se dají sehnat opravdu kvalitní suroviny?

Míst už je dnes hodně. Nerad bych někoho protežoval, chce to mít otevřené oči a ideálně dávat přednost lokálním produktům s jasným místem původu před importem neznámého zboží. Myslím, že si každý, koho skutečně zajímá vaření a kvalitní surovina, vybere.

Jací jsou Češi jedlíci/strávníci?

Jako národ jídlo milujeme. A začali jsme se za posledních pár let o to, co jíme, skutečně zajímat, což je celosvětový trend. Prospělo by nám být ještě více zvědaví a nároční na celkovou kvalitu gastronomie. Kultura jídla a stolování patří do celkové kultury národa a tam si nejsem jist, že



už si umíme skutečně jídlo užít a vychutnat. Máme stále mnoho zlovyků a špatných stravovacích návyků.

Kterou cizokrajnou kuchyni máte nejraději?

To se nedá jednoznačně říci. Byl jsem delší čas v Americe a i tam bylo skvělé jídlo, nejenom hamburgery. Pracoval jsem v Atlantě a tam se mísí prvky francouzské a jižanské kuchyně a to je opravdu moc dobré. Delší čas jsem se též pohyboval po jihovýchodní Asii – Singapuru, Malajsii, Thajsku – tam jsou opět skvělá jídla. Moc si pochutnám na italské kuchyni hlavně kolem Neapole, tam si dám rád pizzu nebo pastu. Miluji samozřejmě i českou kuchyni, ve které se dají najít opravdové gurmánské skvosty. To, čemu nikdy nikde neodolám, je polévka.

Jste Kluci v akci. Co znamená „akce“?

Víte, že ani nevím? Ale akce a rychlost v kuchyni je důležitá, my kuchaři pracujeme na sekundy, nemůžeme nic odkládat, jsme furt v akci.



Rybí polévka pro klienty OZP

Abyste si štědrovečerní večeři mohli zpestřit třeba ne zcela tradiční variantou rybí polévky, posílají kluci v akci zajímavý recept:

Silná rybí polévka s pečenými kousky ryb podávaná s mléčnou pěnou

(4–6 porcí)



Na másle opečeme nakrájenou zeleninu dozlatova, potom přidáme rajský protlak, opět orestujeme, zalijeme vývarem, vložíme bylinky svázané provázkem, osolíme, opečíme a vaříme asi 20 minut společně s rybím masem bez kostí a krevetami.

Poté vyjmeme bylinky, polévku rozmixujeme, dochutíme koňakem, citrónovou šťávou, solí a bílým pepřem.

Na závěr vmícháme do polévky vyšlehanou šlehačku. Podáváme s kousky pečených ryb a mladých brambor.

- 200 g másla
- 6 ks šalotky
- 2 větší mrkev
- 250 g celeru
- 500 g krevet a mořských ryb bez kostí
- 200 ml bílého vína
- 3 lžíce rajského protlaku
- 1 l silného rybiho vývaru
- svazek bylinek (tymián, bobkový list, petrželka)
- sůl
- mletý bílý pepř
- citrónová šťáva
- 2 cl koňaku nebo brandy
- 200 ml šlehačky



Luštění pro celou rodinu

Jurk, nuč, Orloun, bloud, ska	Jenom	Ohtašovat	Kniha	Části vozu	Hle (nářeč.)	Přístroj pro nedonošené kojence	Mužské jméno (23. 10.)	Posetilec Anglicky „haram-pádí“	Duševně omezená	Ženské jméno	Primát	Kousnutím a vpuštěním ledu poranit	Vývozy
Posypat soli													
1. díl tajenky													
Svaz					Český fob. brankář Na levou stranu						Taktické le- tectvo (žitr.) Nádhera		
Opět				Nezábavná Laborator. aparát						Styl popul. hudby Strana de- mok. levice			
Název římské tisícovky			Slovensky „stranou“ Lesní zvíře						Iniciály Neumannma Kypřit puđu				Erb
	Optická soustava Pokud					Zavezení Ten i onen							
Zaznívat							Polorejnok křídlatý 55 (římský)						
Bod v judu				2. díl tajenky						Desátiny tisíce			
Čistící prášek				Otrhat									Škub v obličej

Správné znění tajenky pošlete do konce ledna 2012 na adresu ozpacek@ozp.cz. Deset nejrychlejších luštitelů získá OZPáčekův speciální dáreček.

KONTAKTY A KLIENTSKÁ CENTRA OZP

ŘEDITELSTVÍ OZP PRAHA • Roškotova 1225/1 • 140 21 Praha 4 • fax: 261 105 300

PRAHA – klientská centra 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

Klientská centra 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.

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

POB

Pobočka: Po, St: 8.00–17.00

Út, Čt: 8.00–15.00

Pá: 8.00–14.00

EXP

Expozitura: Po, St: 9.00–12.00, 13.00–17.00

Út, Čt: 12.00–15.00

Pá: 9.00–12.00

E

Expozitura: St: 12.00–17.00 (Nejsou určeny pro zaslání korespondence.)

BENEŠOV

Tyršova 2071, 256 01 Benešov

tel.: 602 731 214

e-mail: benesov@ozp.cz

E

LIBEREC

Jablonecká 16/294, 460 01 Liberec

tel.: 485 101 150

e-mail: liberec@ozp.cz

POB

TÁBOR

nám. Fr. Křižíka 2840

390 01 Tábor

tel.: 381 210 681

e-mail: tabor@ozp.cz

EXP

BEROUN

Palackého 31/2, 266 01 Beroun

tel.: 311 611 488

e-mail: beroun@ozp.cz

EXP

MOST (v pobočce České spořitelny)

Bankovní 1300

434 57 Most

tel.: 725 066 712

e-mail: most@ozp.cz

E

TRUTNOV

Krakonošovo náměstí 21/15

541 01 Trutnov

tel.: 724 112 210

e-mail: trutnov@ozp.cz

E

BRNO

Příkop 4, 604 35 Brno

tel.: 545 175 681, 545 175 677

Sředa do 18.00

e-mail: brno@ozp.cz

POB

OLOMOUC

Wellnerova 1322/3b

779 00 Olomouc

tel.: 585 423 914

e-mail: olomouc@ozp.cz

POB

ÚSTÍ NAD LABEM

Klíšská 1346/14, P. O. Box 120

400 01 Ústí nad Labem

tel.: 475 214 310, 475 214 317

e-mail: usti.nl@ozp.cz

POB

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Rudolfovská 1817/2

370 01 České Budějovice

tel.: 387 319 117, 387 425 335

e-mail: ceske.budejovice@ozp.cz

POB

OPAVA

Dolní nám. 22, 746 01 Opava

tel.: 553 610 304

e-mail: opava@ozp.cz

EXP

ZLÍN

Zarámí 92, 760 01 Zlín

tel.: 577 584 159

e-mail: zlin@ozp.cz

POB

DĚČÍN

Čs. legií 17, 405 02 Děčín

tel.: 412 530 622

Po–Čt: 8.30–12.00; 13.00–17.00

e-mail: decin@ozp.cz

POB

OSTRAVA

Přívoszká 12, 701 61 Ostrava

tel.: 596 133 318-320

e-mail: ostrava@ozp.cz

POB

ŽDĀR NAD SÁZAVOU

Dolní ulice 165/1

591 01 Ždár nad Sázavou

tel.: 566 521 273

Po, St: 9.00–12.00 13.00–17.00

Pá: 9.00–12.00

e-mail: zdar.ns@ozp.cz

EXP

HRADEC KRÁLOVÉ

Herbenova 40

500 02 Hradec Králové

tel.: 495 523 547

e-mail: hradec.kralove@ozp.cz

POB

PARDUBICE

Hronovická 2761

530 02 Pardubice

tel.: 466 052 271

e-mail: pardubice@ozp.cz

POB

JIHLAVA

Dr. Jiřího Procházky 5281/20

586 01 Jihlava

tel.: 567 330 854

e-mail: jihlava@ozp.cz

POB

KARLOVY VARY

T. G. Masaryka 42

360 01 Karlovy Vary

tel.: 353 176 401

e-mail: kvary@ozp.cz

POB

PLZEŇ

Purkyňova 17, 301 36 Plzeň

tel.: 377 325 310, 377 320 472

e-mail: plzen@ozp.cz

POB

ELEKTRONICKÁ PODATELNA

<https://portal.ozp.cz>

INTERNET: www.ozp.cz

DATOVÁ SCHRÁNKA: q9iadw9

TELEFONNÍ INFORMAČNÍ CENTRUM PRO KLIENTY

(Po–Pá: 8.00–16.00)

261 105 555

PRVNÍ OPRAVDU MOBILNÍ ZDRAVOTNÍ DENÍK

mVITAKARTA od 

od podzimu 2011
na www.ozp.cz
a ve vašem mobilu


VITA
karta

