

jaro – léto 2014

BONUS INFO

Poletník Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

**Bylinky jsou
naším životem**

Linda Rybová
a Kateřina
Winterová

**OZP v nových
barvách
a s novými
službami**

Soutěž

o náramky Garmin
a knihu Herbář

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

www.ozp.cz

Vážení a milí čtenáři,

jak vidíte i na našem časopisu, mění Oborová zdravotní pojišťovna v letošním roce svoji značku, barvy a jde na veřejnost s novým heslem „Pečujeme o Vás každou vteřinu“. Snažíme se již dvacet dva let zlepšovat kvalitu i obsah našich služeb a je správné, aby se nyní upravila i forma naší prezentace. Symbolem naší péče o klienta je nyní i asistenční mobilní a elektronické služby. Naším cílem je tyto služby neustále zkvalitňovat, protože jsou nejen naší konkurenční výhodou, ale především jsou pro klienty nesmírně užitečné. Usnadňují Vám – našim klientům – život.

Víme velmi dobře, že systém poskytování zdravotní péče není vždy dokonalý a klienti se snadno mohou dostat do neshází. Proto rozvíjíme asistenční službu, která lidem v případech problémů pomůže. Navíc jsme spustili a rychle rozvíjíme náš projekt VITAKARTA ONLINE, který je s asistenční službou již plně propojený. Oblast mobilních a elektronických služeb ve zdravotnictví totiž čeká velká budoucnost.

Prostředí, ve kterém poskytujeme naše služby, je ale velmi komplikované. Systém zdravotnictví a veřejného zdravotního pojištění se často mění a je plný problémů, které se stále nedaří uspokojivě řešit. Ještě nedávno jsme se domnívali, že je úkolem pojišťovny usilovat o nákup zdravotních služeb za co nejvýhodnější ceny. Nyní nás cenový předpis nutí zvyšovat úhrady až o desítky procent a vůbec se zdá, že jediným tématem ve zdravotnictví je pouze zvyšování výdajů. Byly zavedeny regulační poplatky, které se nyní

nákladně ruší. Pokud se přesto daří udržet vyrovnané hospodaření a zajistit dostupnost zdravotní péče, je to opravdu za cenu velkého úsilí.

Naše zdravotnictví nutně potřebuje základní dohodu všech hlavních politických stran na elementárních principech svého fungování. Nutně potřebujeme znát dlouhodobé role jednotlivých účastníků systému a je nutné jejich role respektovat. Nezbytné je docílit toho, aby sami občané byli motivováni efektivně čerpat peníze ze zdravotního pojištění. Je třeba nastavit co nejtvrdější hranici mezi solidárně bezplatnými a komerčně hrazenými zdravotními službami. Základem je ale komplexní průběžný proces úprav nároků z veřejného zdravotního pojištění v závislosti na vývoji medicíny, vývoji zdrojů a ochotě udělat pro své zdraví i osobně maximum.

Bez ohledu na všechny problémy a komplikace, které stojí před námi, je jisté jedno: OZP bude vždy na Vaší straně – na straně svých pojištěnců. Chceme o Vás pečovat opravdu každou vteřinu. Patříme mezi neefektivnější zdravotní pojišťovny s dobrým hospodařením, širokou sítí smluvních lékařů a bezkonkurenčními online službami včetně medicínské asistence, či preventivními benefity pro klienty.

A za to vděčíme Vám – našim klientům a Vaší důvěře. Děkujeme Vám všem za přízeň a přejeme Vám hodně zdraví v letošním i dalších letech.

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.
generální ředitel OZP



OBSAH

- 6 **Vaše OZP se mění.** Chceme Vám nabídnout víc i v nových barvách pojišťovny
- 8 **Rozhovor** s herečkami Lindou Rybovou a Kateřinou Winterovou nejen o bylinkách a zdraví
- 16 **VITAKARTA ONLINE:** Zamilujte se do našich aplikací
- 18 **Jak na zdravotní pojištění,** když jedete za prací do zahraničí
- 20 **Nekonvenční zamyšlení** lékařky Táni Bretyšové
- 22 **Co je nového** v medicíně
- 24 **Základem zdraví** je prevence
- 26 **S OZP máte nadstandard** už v základní výbavě
- 28 **Cestovní pojištění bez starostí.** To je Vitalitas
- 30 **Nejlepší cestovatelské aplikace** pro Váš chytrý telefon
- 32 **Zamyšlení** nad obyčejným přípitkem
- 34 **Vyhrajte skvělé ceny** v naší soutěži

Redakční rada:

Mgr. Mario Böhme, MUDr. Tařana Bretyřov, Ing. Ladislav Friedrich, CSc., Romana Marmazinsk, Ing. Milena Najmanov, Jan Paroubek, Ing. Tereza Podan, Ing. Vladimír Turek, Ing. Ladislav Wagner

Vydavatel:

Oborov zdravotn pojiřřovna zaměstnanců bank, pojiřřoven a stavebnictví

Dodavatel obsahu:

Oborov zdravotn pojiřřovna

Redakční a DTP zpracování:

4 Elements Group, Myslbekova 683/15, 169 00 Praha 6

Registrace MK R 6866, ze dne 27. 08. 2003

Vydavatel neru za obsah inzerce.

Fotografie na titulní straně: Adam Hol

Fotografie v isle Thinkstock, není-li uvedeno jinak



OZDRAVNÉ POBYTY PRO DĚTI 2014 v Chorvatsku

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA



Dugi Otok

Nestátní zdravotnické zařízení - **KOVOTOUR PLUS s.r.o.**

Průvozká 12, 702 00 Ostrava

Kontaktní osoby: Eva Haliarová

Tel.: 591 160 306, 602 727 301

e-mail: ozpd@kovotour.cz, web: www.kovotour.cz

Termíny pobytů	Spoluúčast rodičů	Sleva 10 %	Sleva 20 %
10. 06. 2014 – 26. 06. 2014	8 075	7 268	6 460
24. 06. 2014 - 10. 07. 2014	9 275	8 348	7 420
08. 07. 2014 – 24.07. 2014	9 275	8 348	7 420
22.07. 2014 – 07. 08. 2014	9 275	8 348	7 420
05. 08. 2014 – 21. 08. 2014	9 275	8 348	7 420
19. 08. 2014 – 04. 09. 2014	9 075	8 168	7 260



K ZÁJEZDŮM 10.000 Kč*

* VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA WWW.KOVOTOUR.CZ

Letecky z Prahy, Brna, Ostravy a Pardubic



kovotour plus
cestovní kancelář

JSME TADY JIŽ
20 LET

DĚKUJEME
ZA PODPORU!

volejte 14 001
volání za cenu místního hovoru

www.kovotour.cz
Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Frýdek-Místek

Vodičkova 34
110 00 Praha
Tel.: 222 999 830

Pečujeme o Vás každou vteřinu

LETOS NA JAŘE JE IN FIALOVÁ A ORANŽOVÁ. NEJEN V MÓDĚ, ALE TAKÉ VE SVĚTĚ ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN. KONKRÉTNĚ V OZP, KTERÁ PO VÍCE NEŽ DVACETI LETECH OMLADILA A ZMĚNILA SVŮJ VZHLED. PROČ?

NA TO EXISTUJE ŘADA VÍCE ČI MÉNĚ ODBORNÝCH ODPOVĚDÍ, ALE STAČÍ JEDNODUCHÉ PŘIROVNÁNÍ.

JDE-LI ŽENA NA PLES, OBLÉKNE SI TO NEJLEPŠÍ, CO MÁ. A JE PŘEDMĚTEM OBDIVU, JAK JÍ TO SLUŠÍ A JAK DOBŘE VYPADÁ. BYLO BY TEDY LOGICKÉ, ABY STEJNÉ OBLEČENÍ A DOPLŇKY NOSILA JEŠTĚ MNOHO LET. ALE ONO TO TAK NEFUNGUJE. ZA ROK MÁ ZASE NĚCO JINÉHO A DALŠÍ ROK ZASE.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

I ve firemním světě je třeba „se líbit“. Upoutat pozornost, nosit hezké věci. Proto se OZP rozhodla, že na svém vzhledu také zapracuje. Zvolila výraznější barvy, modernější grafické prvky – koneckonců je to vidět i na vzhledu tohoto čísla Bonusu. A na rozdíl od firem, které do změny image dávají desítky či stovky milionů, je tato změna pozvolná a probíhá celý rok tak, aby byla finančně co nejméně nákladná.

OZP chce na jaře připomenout také to, že je tu pro své klienty, že všem nabízí moderní cestu ke zdravotním službám i k vyřízení administrativních úkonů. Pod heslem PEČUJEME O VÁS KAŽDOU VTEŘINU, dá vědět o své Asistenční službě, o online nástrojích ve VITAKARTĚ a o dalších službách, které (často jako jediná na trhu) nabízí.

Mario Böhme



Bylinky jsou naším životem

ZDRAVÍ JE TO NEJCENNĚJŠÍ, ČEHO SI LIDÉ MUSÍ VÁŽIT.

HEREČKA **LINDA RYBOVÁ** SPOLU SE SVOU DLOUHOLETOU KAMARÁDKOU **KATEŘINOU WINTEROVOU**, TAKÉ HEREČKOU, SE PODĚLILY O TO, JAK JE DOBRÉ A DŮLEŽITÉ PŘISTUPOVAT ZDRAVĚ KE SVÉMU ŽIVOTU.

Kromě kamarádství je spojuje rovněž mode-
rování pořadu Herbář, který vloni na podzim
vysílala Česká televize. Šlo o jedenáctidílný
seriál o bylinkách, plný rad a návodů, jak lze
využívat ty nejdostupnější byliny, proč jsou
zdravé, a k tomu mnoho receptů zdravé ku-
chyně. Pro velký úspěch se diváci letos s vel-
kou pravděpodobností dočkají pokračování.

K péči o zdraví patří nevyhnutelně i lékaři. Jsou lidé, kteří navštěvují doktora s každou maličkostí nebo naopak lidé, kteří se jim co nejvíce vyhýbají a dorazí k nim, když už je nejhůře a není jiná možnost. K jaké kategorii lidí máte blíže?

Linda Rybová (LR): Abych pravdu řekla, k doktorovi chodím, až když už je opravdu nejhůř. Nechci, aby to znělo nějak nafoukaně, ale jak člověk prochází nejrůznějšími nemocemi, tak z 90 procent jsem dneska schopná už určit, co mi vlastně je, nebo jakou nemoc mají mé děti. Když přijdu k doktorovi, rovnou nahlásím diagnózu a většinou se trefím. Příznám se ale, že k lékaři chodím jen velmi nerada. Teprve až když není zbytlý, vyrazím za doktorem.

Kateřina Winterová (KW): Já jsem na tom podobně. Jsem toho názoru, že řada zdravotních problémů se dá vyřešit doma – bez pomoci lékaře a léků. A posloužit mohou lidem

právě bylinky. Proto jsme také dělaly Herbář – tedy seriál o bylinkách. Je to v podstatě pořad o prevenci – co dělat, aby lidé byli zdraví a k lékařům chodili, jen když je to opravdu nutné. Řekla bych, že nám jde o to samé, o co jde pojišťovněm.

Co váš společný pořad Herbář – jaké byly jeho začátky?

LR: S Katkou jsme už dlouhá léta kamarádky, hrajeme spolu divadlo, naše děti spolu kamarádí. Byly jsme obě osloveny – teda přesněji Katka a ta pak oslovila mě – jestli nechceme být průvodkyněmi Herbáře, pravidelného pořadu o bylinkách a zdravém jídle a životě. Myšlenka byla taková, že bychom mohly být obě prototypem matek, které by se mohly na tento pořad dívat. A k tomu by se divačky něco přiučily o bylinkách, vaření, závaření a dalších věcech.

Říkáte pořad pro divačky. Co diváci – tedy muži – ti nesledovali váš Herbář?

LR: Nebudete tomu věřit, ale ano. A máme hodně ohlasů od mužů. A to nám přitom lidé ze štábu už při natáčení říkali, že se na to chlapi určitě koukat nebudou. Tak jsem se zeptala: A proč se pak tady malujeme? Ale jak říkám, pravda je úplně jiná. Herbář není typický pořad o vaření – řekněme ženském vaření. My totiž nejsme právě kuchařky, bylinkářky a vlastně ani moderátorky. My jsme v pořadu jakési průvodkyně, které mají inspirovat diváky. Pojetí Herbáře je takové hodně volné, které ale má myslím poměrně blízko k mužskému stylu vaření. Když chlapi vaří, tak často improvizují, a proto se jim možná náš pořad líbil. Jednou mě potkal jeden můj kamarád – ku-

chař, který v tu dobu vařil v nějaké restauraci. A říkal mi, že ten náš pořad úplně zbožňuje. Já jsem si myslela, že si dělá legraci. Ty koukáš na Herbář? Říkal mi, že ten pořad miluje, že si ho s přítelkyní nahrává. A na to dodal, že končí s hospodou v Praze a odjíždí pryč chovat kozy. A založil si biofarmu.

KW: Pravdou je, že se o chlapech říká, že se neřádí na pořady o zdraví a vaření. Ale v případě našeho Herbáře jsme pozorovaly pravý opak. Byli to kupříkladu jen muži, kteří se nás na knižním veletrhu v Ostravě na něco ptali z naší knihy „Vaříme podle Herbáře“.

Ženy, které tam seděly, jen přikyvovaly a na nic se nezeptaly. Podle mě je spousta chlapů, kteří doma vaří. A sledovat Herbář jim tak nepříjde zvláštní.

Dočkají se diváci pokračování – tedy nových dílů Herbáře?

LR: Mělo by být pokračování. V Čechách roste asi 500 léčivků. Sto z nich je nejběžnějších a první série nám vyšla pouze na 30 bylin.

Takže máme materiálu dost. Aktuálně na letošek je v plánu dalších deset dílů, které by se mohly vysílat letos na podzim. Tedy ve stejnou dobu, jako první série vloni. Tak snad to dopadne.

Která je vaše nejoblíbenější nebo nepoužívanější bylina?

KW: Co asi nejvíce používám, je máta. Miluju mátový čaj. A pak bych určitě zmínila bez černý, který také hodně sbíráme a sušíme. Je to zázračná bylina a roste všude. A na vaření zase miluji čerstvý koriandr.

Říkaly jste, že nejste pravé bylinkářky a kořenářky. Chtěly byste se jimi v budoucnu stát?

„Na jaře bych všem doporučovala ležet v trávě, koukat na nebe, nechat se ovívat větrem a žvýkat u toho šťovík“.



KW: Musím říci, že mě tato oblast hodně baví a zajímá – zkoumat rady a doporučení od našich babiček a předávat je dál. Ale aby se člověk stal skutečným znalcem bylinek, vyžaduje dlouhá léta studia. A já jsem teprve na začátku této cesty.

LR: Já musím také říci, že mě bylinky hodně zajímají. Vždycky jsem je používala, ale díky natáčení Herbáře o nich vím ještě více, a tím je doma ještě více využívám.

Myslíte, že bylinkářství z dob našich babiček v Česku upadá?

KW: Vůbec ne, právě naopak. Lidé se v posledních dobách začínají hodně k bylinkám vracet. Spousta z nich má stále povědomí o bylinkách ze svých rodin – od svých babiček a tetiček. Navíc jsme stále národem zahrádkářů a kutilů, a to není k bylinkám daleko. Hodně je to patrné na vesnicích, zejména na Moravě a v horských oblastech. Prostě všude tam,

kde mají lidé blízko k přírodě – tam sbírají bylinky nejvíce – ať již jen pro svou potřebu, nebo i pro své okolí.

LR: Je to trend poslední doby – spousta lidí si doma vaří, vymýšlejí nejrůznější chuťové variace a používají bylinky. Odezva tohoto pořadu jasně ukázala, že používání bylinek už není jen jakási alternativa pro úzký okruh lidí. Naopak bylinky se stávají zcela běžnou součástí života mnoha lidí. Dokonce se setkávám i v lékárnách s doporučováním bylinek – že sami lékárníci vedle léků doporučují nejrůznější

„Když chlapi vaří, tak často improvizují, a proto se jim náš Herbář může líbit“.

přírodní preparáty či rovnou bylinky. V tomto ohledu je patrný velký posun.

Herbář není jen pořad v televizi, ale vydaly jste také knihu. Jaký byl o ni zájem?

KW: Strašně rychle byl první výtisk knihy vyprodán. Nyní se dotiskují další. Kniha Vaříme podle herbáře nabízí čtenářům nepřeberně množství rad, receptů a tipů, jak pracovat s bylinkami a jak je co nejlépe využít pro zdraví. Generacemi ověřené recepty zvládne každý – většina surovin roste na zahrádce nebo v přírodě, bylinky jsou zde srozumitelně popsány a doplňkové ingredience dobře vysvětleny.

LR: Podle návodů z Herbáře si zvládnete jednoduše vyrobit léčivé a imunitu posilující přípravky i přírodní kosmetiku. Propojení zdravého životního stylu a lidových moudrů ocení všichni, kteří chtějí dát své rodině to nejlepší, co příroda nabízí.

Linda Rybová (38 let)

● Česká filmová a divadelní herečka a modelka. Vystudovala balet a herectví na Pražské konzervatoři. Účinkovala v Divadle Komedie a v Divadle Pod Palmovkou.

● Od útlého věku hrála v řadě pohádek jako princezna. Později si zahrála například ve filmu Kytice či ve filmu Jana Svěráka Tmavomodrý svět. Za tuto roli byla nominovaná na ocenění Český lev. Hrála také v některých televizních seriálech – Ordinance v růžové zahradě a seriál Letiště. V loňském roce moderovala spolu se svojí dlouholetou kamarádkou Kateřinou Winterovou pořad o bylinkách a zdraví – Herbář, který vysílala Česká televize.

● Je vdaná, s manželem a hercem Davidem Prachařem má tři děti – dcery Josefínu a Rozálii a syna Františka.

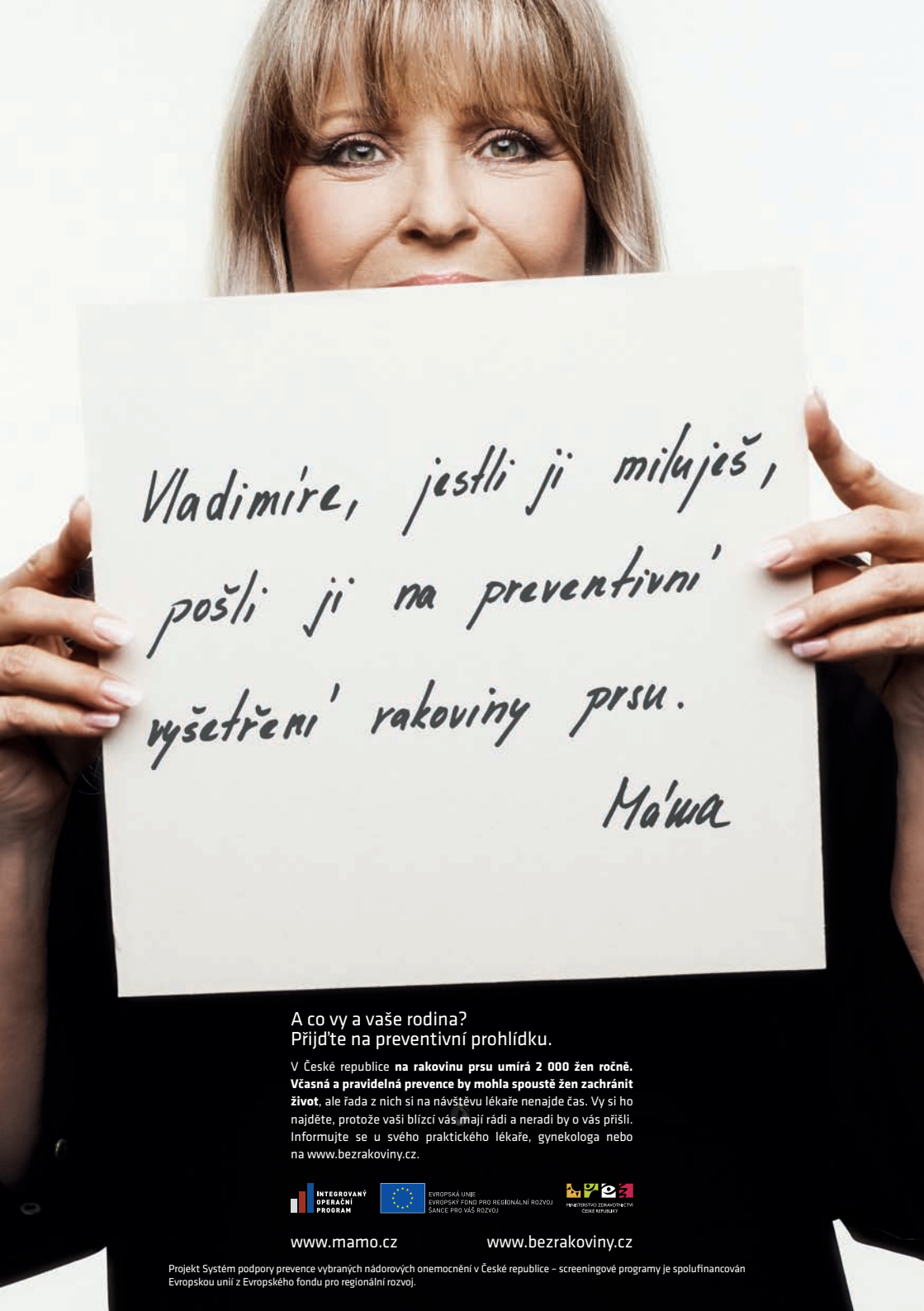
Co z přírody byste doporučovaly nyní na období jara?

LR: Já bych na jaře všem doporučovala ležet v trávě, koukat na nebe, nechat se ovívat větrem a žvýkat u toho stébla šťovíků.

KW: Já bych zase doporučila kopřivu – sběr mladších kopřiv. Kopřiva je totiž dosti opomíjená bylina a lidé ji berou jako plevel. Na druhou stranu je to právě kopřiva, která má jedno z největších využití mezi bylinami. Uděláte si z ní odvar, špenát, přípravek na vlasy a spoustu dalších věcí. A na jaře patří mezi první byliny, které vyraší. Pití odvaru z mladých kopřiv vám vlije jarní energii do žil.

Jaké jste vlastně zaznamenávaly ohlasy na váš pořad – v době, kdy byl v televizi vysílán?

KW: Ohlasy byly obrovské a úžasné. Lidé nás zastavovali na ulicích, chlapi v metru na nás



Vladimíre, jestli ji miluješ,
pošli ji na preventivní
vyšetření rakoviny prsu.

Ma'ua

A co vy a vaše rodina?
Přijďte na preventivní prohlídku.

V České republice **na rakovinu prsu umírá 2 000 žen ročně**.
Včasná a pravidelná prevence by mohla spoustě žen zachránit život, ale řada z nich si na návštěvu lékaře nenajde čas. Vy si ho najdete, protože vaši blízcí vás mají rádi a neradi by o vás přišli. Informujte se u svého praktického lékaře, gynekologa nebo na www.bezrakoviny.cz.



EVROPSKÁ UNIE
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
SPÁNEK PRO VÁS ROZVOJ



www.mamo.cz

www.bezrakoviny.cz

Projekt Systém podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v České republice – screeningové programy je spolufinancován Evropskou unií z Evropského fondu pro regionální rozvoj.

ukazovali palcem, jakože jsme jedničky. To nás dost překvapilo. A to v podstatě na každý díl. Lidé sledovali jak díly o vaření, tak i o přírodní kosmetice. A řada lidí si naše tipy a receptury i vyzkoušela.

LR: Já osobně jsem zaznamenala ohlas, že

Kateřina Winterová (38 let)

● Herečka, stálá členka činohry Národního divadla v Praze a zpěvačka skupiny Ecstasy of Saint Theresa. V letech 1990-1996 absolvovala hudebně-dramatické oddělení pražské konzervatoře, již během studií hrála v Divadle pod Palmovkou. V letech 1996-1998 hostovala v Klicperově divadle v Hradci Králové a v činohře Národního divadla nastudovala pohostinsky role ve dvou inscenacích Romance pro křídlovku a Bloudění.

● Od roku 1998 působí ve stálém angažmá v Národním divadle. V roce 2011 byla nominována za roli Nory na ceny Thálie a Alfreda Radoka. Od roku 1998 působí jako zpěvačka skupiny Ecstasy of Saint Theresa, jež dlouhodobě patří mezi kultovní skupiny stojící na pomezí elektronické, indie a ambientní hudby. Společně s Janem P. Muchowem vydali tři studiová alba a jeden záznam živého vystoupení. V roce 2002 obdržela Anděla v kategorii Zpěvačka roku.

● V loňském roce moderovala spolu s Lindou Rybovou pořad Herbář, který vysílala ČT.

● Je vdaná za podnikatele Tomáše Zilvara, mají spolu dvě děti.

nemám při natáčení olizovat vařečku. Jenže když si vaříme jen samy pro sebe, tak proč bych nemohla. A mě to tak bavilo, že jsem pak v každém díle minimálně jednou vařečku olízla. Takže jsem trochu mučila lidi.

Z čeho čerpáte inspiraci pro svůj pořad?

LR: Naším základním zdrojem informací jsou staré herbáře. Bylo jich strašně moc, kolik jsme jich prošly. A sesbírát vhodné tipy a recepty – neskutečné množství práce. Rozhodně to nejde jen okopírovat z internetu. Tam je naopak spousta chyb a nesmyslů. Je to skutečně mravenčí práce, ale stojí nám to za to, baví nás to a máme to rádi.

Měly jste nějakého bylinkáře či bylinkářku v rodině?

LR: Bohužel ne, nemám o tom žádné informace. Často se hovoří o tom, že se bylinkářstvím vracíme do dob našich babiček, ale já bych to uvedla na pravou míru. Správnější je hovořit o době našich prababiček a praprababiček.

KW: Každý měl. Dříve to přeci bylo úplně normální.

Daří se vám s bylinkami pozitivně působit na novou nastupující generaci – na vaše děti?

KW: Docela ano. I když musím říci, že v dnešní přetechnizované době plné moderních technologií je pro rodiče čím dál složitější vést svoje děti k přírodě. Moje děti si už ale zvykly, že používání bylinek je naprosto normální – když nás bolí v krku, tak kloktáme šalvěj, pijeme mátový čaj a místo koly si třeba dáme bezinkovou šťávu. A hlavně že všechny důležité léčebné suroviny se dají nasbírat v přírodě. Stačí jen hledat. Tak doufáme, že se nám podaří alespoň částečně předat našim dětem tento odkaz. Jestli na něm budou dále stavět, záleží už jen na nich.

Ptal se Radek Šalanda
Foto Adam Holý

Brácho, dojdi si
na vyšetření rakoviny
tlustého střeva.

Honza

A co vy a vaše rodina?
Přijďte včas na preventivní prohlídku.

V České republice **4 000 lidí ročně umře na rakovinu tlustého střeva**. Včasná preventivní prohlídka by jim možná mohla zachránit život, ale oni bohužel přišli pozdě. Vy přijďte včas, protože vaši blízcí vás určitě nechtějí ztratit. Informujte se u svého praktického lékaře, gynekologa nebo na www.bezrakoviny.cz.



EVROPSKÁ UNIE
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
ŠANCE PRO VÁS ROZVOJ



www.kolorektum.cz

www.bezrakoviny.cz

Projekt Systém podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v České republice – screeningové programy je spolufinancován Evropskou unií z Evropského fondu pro regionální rozvoj.

VITAKARTA ONLINE

zase o krok napřed

NA KOMFORTNÍ **ONLINE SLUŽBY VITAKARTY** UŽ JSOU KLIENTI OZP ZVYKLÍ. JAKO PRVNÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA JSME PŘIŠLI S MOBILNÍ APLIKACÍ PRO VŠECHNY KLÍČOVÉ OPERAČNÍ SYSTÉMY, UMOŽNILI JSME KLIENTŮM NEJEN NAHLÍŽET NA SVŮJ ÚČET, ALE TAKÉ DOPLŇOVAT DŮLEŽITÉ INFORMACE.

V době, kdy již budete mít v ruce toto číslo časopisu, můžete na portálu VITAKARTA ONLINE objevit dvě nové aplikace určené našim klientům. První z nich je určena prozatím jen pro samoplátce, tzn. pro OSVČ a OBZP a jedná se o aplikaci nazvanou **Platební bilance OSVČ a OBZP**.

Ta slouží klientům k okamžitému zjištění stavu svého účtu v rámci předpisů pojistného a uskutečněných plateb. Jednoduše řečeno, uvidíte, kolik jste za pojistné zaplatit měli a kolik jste skutečně zaplatili. Aplikace vám oznámí, zda máte u OZP přeplatek, vyrovnanou bilanci, či dluh, který můžete ihned přes internet uhradit, např. platební kartou.

Dále se zde můžete dozvědět, zda jste odevzdali Přehled OSVČ nebo jaké jsou aktuální i minulé zálohy na zdravotní pojištění. Přístup do aplikace získáte pomocí jedinečného kódu, který obdržíte v SMS (po vyžádání na portálu VITAKARTA ONLINE).

Dlouhodobý pobyt v zahraničí

Další aplikací, kterou jsme pro vás připravili, je aplikace nazvaná Dlouhodobý pobyt v zahraničí a platební povinnosti. Přihlášením do portálu VITAKARTA online máte nyní možnost nám jednoduše nahlásit odhlášení se z důvodu dlouhodobého pobytu v zahraničí nebo např. přerušení pojištění z důvodu zaměstnání v některém ze států EU. Stejně tak můžete po návratu

Podejte svůj přehled on-line



- Nezapomeňte, že se blíží termín odevzdání Přehledu o příjmech a výdajích OSVČ. Jak již jistě víte, Přehled OSVČ nám můžete odevzdat elektronicky přes portál VITAKARTA ONLINE. Pokud ještě nejste v portálu zaregistrováni, můžete tak učinit na našich stránkách www.ozp.cz/ozponline. On-line způsobem můžete také uhradit doplatek pojistného.

- Přehled OSVČ nám samozřejmě můžete také zaslat klasicky poštou, datovou schránkou nebo třeba doručit osobně.

- Termín pro odevzdání je 2. 5. 2014. Pokud vám však zpracovává daňové příznání daňový poradce, můžete jej odevzdat až 1. 8. 2014.

do ČR obnovit své pojištění a přes portál VITAKARTA online nám zaslat potvrzení o pojištění během odhlášení z ČR.

Nově přes tuto aplikaci rovněž můžete měnit, ukončit nebo nahlásit novou platební kategorii. Samozřejmě nechybí ani informace, v jaké kategorii pojištěnce vás evidujeme, a to až pět let zpátky.

Tereza Podaná
Mario Böhme



Tradiční „Dny pro zdraví v Praze“ se budou konat i v roce 2014

Již potřetí se dne 11. 6. 2014 v klientském centru OZP v pasáži ČNB v Praze 1 uskuteční „DEN PRO ZDRAVÍ V PASÁŽI“.

Návštěvníci si zde mohou nechat odborně změřit tlak, tep, glykémii a cholesterol. Zdravotní část zajišťuje opět MUDr. Táňa

Bretyšová, která naměřené hodnoty vyhodnotí a v případě zjištěných anomálií ihned doporučí vyšetřeným návštěvníkům další postup léčby v návaznosti na zjištěné hodnoty.

Zaměstnanci klientského centra budou návštěvníkům k dispozici pro dotazy ohledně zdravotního pojištění a všech novinek OZP. Spolupořadatelem Dne pro zdraví je i lékárna Vítapharma, která připravila pro všechny příchodzí kromě lékové poradny i malé překvapení. Nebude scházet ani maskot OZP OZPáček, který rozdá dětem množství barevných nafouknutých balónků.

Takže nezapomeňte – „DEN PRO ZDRAVÍ V PASÁŽI“ ve středu 11. 6. 2014 od 11.00 do 17.00 hod. v klientském centru OZP na Příkopě 24 (Pasáž ČNB) v Praze 1.

▼ INZERCE

Zdravotní pojištění při odjezdu do zahraničí

ROZHODLI JSTE SE NAJÍT SI ZAMĚŠTNÁNÍ V ZAHRANIČÍ? KONČÍTE STUDIA A CHYSTÁTE SE NA ZKUŠENOU DO CIZINY? ZDE JE NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD, JAK V TĚCHTO SITUACÍCH POSTUPOVAT Z HLEDISKA ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ.

Pokud jedete za prací do některého ze států Evropské unie, Evropského hospodářského prostoru (Norsko, Lichtenštejnsko, Island) či do Švýcarska, pak mějte na paměti, že v tomto státě budete s největší pravděpodobností také zdravotně pojištěni. Evropská nařízení upravující koordinaci zdravotního pojištění říkají, že osoba může být pojištěna pouze v jednom státě, a to v tom, ve kterém vykonává výdělečnou činnost.

Jestliže již máte práci v cizině dohodnutou, pak nám to nezapomeňte ještě před odjezdem do zahraničí oznámit. Vzhledem k výše uvedenému se totiž musíte odhlásit z českého systému zdravotního pojištění a zaregistrovat se u zahraniční zdravotní pojišťovny. To vám zpravidla pomůže zajistit váš zahraniční zaměstnavatel.

Na co máte nárok

Jestliže jste si práci v zahraničí ještě nesjednali a hodláte ji hledat až přímo tam, pak můžete nadále zůstat pojištěni v ČR (většinou v kategorii osob bez zdanitelných příjmů). V případě potřeby máte v zahraničí na základě české kartičky pojištěnce (Evropského průkazu zdravotního pojištění) nárok na nezbytnou zdra-

votní péči, která vám bude poskytnuta dle právních předpisů daného státu, a to na účet OZP. Nicméně musíte počítat s tím, že po vás může být v zahraničí vyžadována spoluúčast, kterou nelze z veřejného zdravotního pojištění refundovat. Proto bychom vám v takovém případě doporučili sjednat komerční cestovní pojištění, např. u pojišťovny Vitalitas, kde by vám mohli tyto náklady následně proplatit.

Můžete se však také rozhodnout odhlásit se z českého systému zdravotního pojištění ihned, ještě před nalezáním práce. Pak pro vás ale bude platit podmínka, že musíte být pojištěni u komerční pojišťovny, nebo v zahraničním systému zdravotního pojištění.

Pokud jedete na jazykový kurz, pak se pro vás z hlediska zdravotního pojištění nic nemění.

Jaké jsou výjimky

Výjimkou z uvedené povinnosti být pojištěn ve státě výkonu výdělečné činnosti jsou například au pair. Ne ve všech státech je jejich činnost považována za zaměstnání. Proto je třeba, abyste se před odjezdem informovali v zahraničí, zda za vás bude hrazeno z této činnosti pojištění či nikoliv. Pokud ano, pak se odhlásíte z českého systému zdravotního pojištění a z titulu výkonu výdělečné činnosti se



stanete pojištěnci cizího státu. Pokud ne, pak můžete zůstat v českém systému jako samoplátci v kategorii OBZP, nebo se odhlásit a být dobrovolně pojištěni v cizím státě, případně si sjednat na tuto dobu komerční cestovní pojištění.

Kde co platí

Pokud jedete o prázdninách na jazykový kurz do zahraničí, pak se pro vás z hlediska zdravotního pojištění nic nemění a zůstáváte českými pojištěnci. V zahraničí budete moci čerpat nezbytnou zdravotní péči dle platné legislativy tohoto státu. Stejně jako výše i zde platí, že v případě čerpání zdravotní péče na českou kartičku pojištěnce po vás může být vyžadována spoluúčasť, a proto vám doporučujeme sjednat komerční cestovní pojištění. Můžete tak učinit elektronicky, přímo na

stránkách pojišťovny Vitalitas nebo prostřednictvím webu OZP či portálu VITAKARTA ONLINE.

Tyto informace jsou platné v případě států EU, EHP a Švýcarska. Pokud jedete mimo tato území, pak se můžete odhlásit z důvodu dlouhodobého pobytu v zahraničí (musí být splněna podmínka šesti měsíců mimo ČR) nebo nadále zůstat českým pojištěncem a platit pojistné v ČR. Po návratu do ČR budete pro opětovnou registraci u zdravotní pojišťovny muset doložit, že jste byli po celou dobu odhlášení z ČR, zdravotně pojištěni v jiném státě, nebo měli sjednané komerční cestovní pojištění. Odhlášení (a opětovné přihlášení) z důvodu dlouhodobého pobytu v zahraničí nebo pobytu v EU, EHP či Švýcarsku můžete nyní nově provést i prostřednictvím portálu VITAKARTA ONLINE.

Tereza Podaná

Jedno malé zamyšlení nad „atomizací“ medicíny

UŽ DĚTI V ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH SE UČÍ O JEDNOTLIVÝCH ORGÁNECH NAŠEHO TĚLA. ALE CO MYSL, CO EMOCE? JAKOU HRAJÍ ROLI? A ZEJMÉNA VE ZDRAVOTNICTVÍ, V MEDICÍNĚ?

Když někdo onemocní, většinou navštíví svého lékaře. I lékař je svébytnou, neopakovatelnou, komplexní individualitou s různou schopností sebevzdělání, sebereflexe. Na vysoké škole se naučí základy jednotlivých oborů. Po nástupu do praxe si rozšiřuje znalosti především v oboru, na který se zaměří. Vzniká atomizace medicíny. Již pan Werich ve známém filmu Císařův pekař a Pekařův císař zpívá v závěru:

„... ten umí to a ten zas tohle a všichni dohromady udělají moc...“. Ale platí to tak stoprocentně? Neztrácí se nám pacient v tom sdělení „...ten umí to a ten zas tohle...“?

Je důležité, aby každý lékař za svou odbornost pohlédl na pacienta vždy okem bedlivým. Například bolavé koleno kýženou injekcí ošetřil, doplnil medikací tabletkami, ale zároveň měl povědomost i o ostatních lécích, které daný pacient užívá. Vždyť nesteroidní antirevmatika, tak dobrá a efektivní na bolest, mohou vyvolat u pacienta, užívajícího léky na ředění krve, výrazné nežádoucí účinky. V lepším případě zánět žaludku, v horším i krvácení do trávicího traktu. Tomuto momentu se říká „sledovat interakce léků“.

Jsou lidé, kteří mají řadu onemocnění. S každým navštěvuje jiného lékaře, každý z nich předepíše svůj lék. Pacient následně

třímá v ruce rozsáhlý soupis medikací, lecdy se mezi sebou „nesnášejících“. Tomu se říká „polypragmázie“.

Poučka pro čtenáře? Vždy při vyšetření předložte seznam léků, které užíváte. Dobrý lékař posoudí, zda může do vašeho seznamu přidat něco ze svého soudu, upozorní na nežádoucí účinky, nebo zvolí jinou taktiku dalšího terapeutického postupu.

Je záležitost posledních let, kdy lékaři začínají připouštět spojitost mezi emocemi a zdravím.

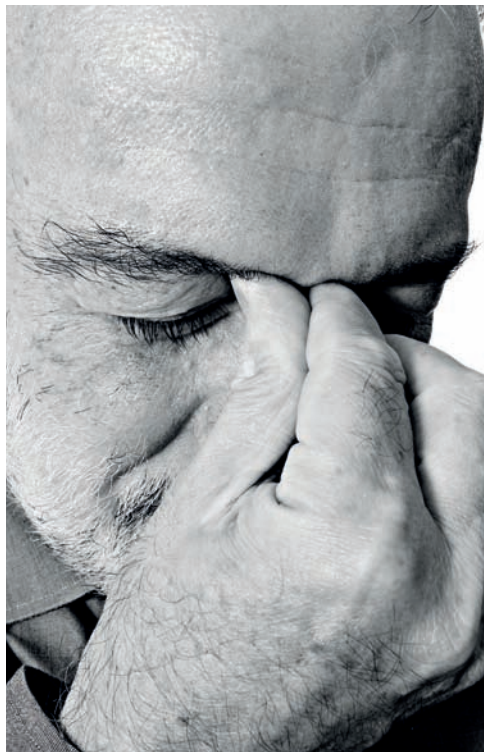
Pár příkladů za všechny

Vraťme se však ještě k té „atomizaci“. Jeden pozitivní příklad za všechny. Nejmenovaný kolega – urolog při běžné preventivní prohlídce zaznamenal u klienta nejen zvětšenou prostatu, ale všiml si i výrazné nepravidelnosti rytmu srdce. Pacient se sice bránil zuby nehty, on je přece zdravý, nemá žádné příznaky, hraje fotbal. Nicméně na EKG holteru měl nálezy nočních bradykardií, hraničících s nebezpečným zástavou srdce. Obdržel kardiostimulátor a vesele kope do míče dál. A urolog, ač specialista na úplně jiné orgány, mu zachránil život.

Na druhou stranu jiný nejmenovaný lékař. Pacient je objednaný k prvnímu vyšetření. Od otevření dveří, až po rozlučkové „na shledanou“, u něho stráví 10 minut. Co asi tak lékař mohl za tuto krátkou dobu vyše-

třít? Vyslechnete pacientovy stesky, zjistíte anamnézu, vyšetříte klinicky, stanovíte terapii, napíšete zprávu? To asi těžko.

Poučka pro čtenáře? Vězte, že existuje seznam zdravotních výkonů stanovujících, kolik času má lékař na vyšetření. Tento čas lékař vykáže zdravotní pojišťovně, která je uhradí z veřejného zdravotního pojištění. Pro ucelenou informaci: na komplexní vstupní vyšetření, cílené vyšetření a kontrolní vyšetření má každá odbornost vyčleněn určitý čas. Nicméně pokud vás lékař objedná ke kontrolnímu vyšetření, ale váš stav se změnil, pak se doba, kterou vám lékař musí věnovat, prodlouží. Tehdy je možné, že si lékař tento čas navíc nechá uhradit. Nebo si vyžádáte vyšetření mimo ordinaci, pak má lékař také právo žádat platbu nad rámec úhrady z veřejného zdravotního pojištění. Jedná se o smluvní cenu. Pacient jí buď akceptuje a vyšetření za těchto podmínek podstoupí, nebo neakceptuje a vyžádá si vyšetření v běžnou pracovní dobu, či navštíví jiného lékaře. Každý lékař musí mít ceník služeb. Tento ceník musí být v každé



ordinaci na viditelném místě klientům k dispozici.

A dále – někteří lékaři pohlížejí na pacienty spíše jako na jednotlivé orgány než na komplexní, myslící a hlavně cítící bytosti. Nemívají dostatečnou míru empatie ke svému pacientovi. Neznají ho jako celek s jeho objektivními, ale i subjektivními

strastmi a slastmi. Pravda, slasti v ordinacích moc neřešíme.

Zdraví souvisí s emocemi

Je záležitostí posledních let, kdy lékaři začínají připouštět spojitost mezi emocemi a zdravím, spojitost, kterou si jejich pacienti intuitivně rozvíjejí po celý život. Již se však vyskytují studie, dávající do souvislosti stres s různými zdravotními obtížemi. Některé příklady můžeme uvést ihned: lidé při stresové zátěži jsou náchylnější k nachlazení, častěji se u nich projevuje vysoký tlak, mají více infarktů a podobně.

Bylo by ideální, kdyby každý pacient měl svého vnímavého lékaře a vládla mezi nimi oboustranná důvěra.

MUDr. Táňa Bretyšová

Novinky v medicíně

PŘINÁŠÍME VÁM DALŠÍ DÍL SERIÁLU O DIAGNOSTICKÝCH METODÁCH UMOŽŇUJÍCÍCH ZKRÁTIT A ZEFEKTIVNIT CESTU ZA ZDRAVÍM.

ANGIOLOGIE

Diagnostický přístroj měří stav cévního systému, provádí screening aterosklerózy a určuje biologický věk cév, který by měl odpovídat skutečnému věku vyšetřovaného. Není-li tomu tak, vzrůstá i pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních chorob.

OSTEOLOGIE

Laboratorní test z krve k určení rychlosti odbourávání kostí v organismu. Lékař pomocí tohoto testu posoudí, zda je metabolismus vašich kostí zdravý, nebo zda kostní tkáň ubývá příliš rychle. V případě problému nasadí terapii a prostřednictvím testu s odstupem šesti měsíců zkontroluje, zda léčba je účinná. Zjištění efektivity léčby je rychlejší než při čekání na kontrolní densitometrii.

PNEUMOLOGIE

U pacientů s astmatem bronchiálního lze pomocí testu ECP (eozinofilní kationický protein) diagnostikovat jeden ze závažných parametrů u tohoto onemocnění. Díky tomuto testu lze rozpoznat začínající



Upozorňujeme, že některá z uvedených metod nemusí být hrazena z veřejného zdravotního pojištění. U metod hrazených z veřejného zdravotního pojištění je jejich indikace vždy v rukách vašeho ošetřujícího lékaře.

nebo probíhající zánet a jeho stanovení se může stát vodítkem pro potřebu zahájení intenzivnější léčby, a tím redukovat riziko akutního záchvatu při alergenové expozici.

REVMATOLOGIE

Laboratorní test genu HLA-B27 v organismu. Imunitní systém na základě HLA proteinů dokáže rozeznávat buňky vlastního těla od cizích škodlivých částic. Přítomnost antigenu HLA-B27 způsobuje, že bílé krvinky útočí

na vlastní tělo, zejména pak klouby. Přítomnost genu sama o sobě onemocnění nevyvolává, ale osoby s tímto genem jsou výrazně náchylnější k výskytu autoimunitních onemocnění.

**Bližší informace v případě zájmu získáte u pracovníků Asistenční služby OZP. Podmínkou je registrace v této službě. Nejsíte ještě registrováni? Ne-
tušíte vůbec, o čem je řeč? Pak navštivte www.ozp.cz, kategorie Asistenční služba OZP, zaregistrujte se a využijte její bohaté nabídky.** **MUDr. Taňa Bretyšová**

CASOPIS MLADÉ RODINY

Máma a já



Je blízko, když ji potřebuji

SLEVA 20 %
na roční předplatné

www.mamaaja.cz



Zvýhodněné roční předplatné s tímto bonusem činí 352 Kč / 12 výtisků.

NAVÍC ZÍSKÁTE HODNOTNÝ DÁREK

Slevu získáte po uvedení vašeho kódu: OZP4414. Předplatné si můžete objednat telefonicky na č. **241 401 349**, e-mailem na adrese předplatne@mamaaja.cz nebo na www.mamaaja.cz v rubrice **Předplatné**.

Děláme to už dlouho...

A jsme v tom nejlepší!

SAMOZŘEJMÝ PŘÍSTUP K PREVENCI JE ZÁKLADNÍM STAVEBNÍM KAMENEM ZDRAVÍ KAŽDÉHO ČLOVĚKA A ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA BY MU K TOMU MĚLA UMĚT VYTVOŘIT VHODNÉ PODMÍNKY. MY V OZP TO UMÍME, PROTOŽE TO DĚLÁME UŽ VÍCE NEŽ 13 LET A JSME V TOM VÁŽNĚ NEJLEPŠÍ.

V čem je smysl zdravotní pojišťovny? Podle nás by měla správná zdravotní pojišťovna především umět podporovat preventivní aktivity svých klientů. V OZP se touto myšlenkou dlouhodobě řídíme a vidíme díky tomu i skutečný přínos našeho počínání. Vždyť řadu preventivních programů zaměřených na screening civilizačních chorob provádíme již od začátku tohoto století. Díky tomu můžeme spolehlivě říct, že víme, co je pro naše klienty nejlepší. To není reklamní slogan. To je fakt a my to můžeme dokázat.

Nejširší nabídka prevence v ČR

Dlouhodobě nabízíme našim klientům desítku nadstandardních preventivních programů zaměřených na civilizační nemoci, a to se zájemci specialistů po celé republice. Prakticky každý klient bez rozdílu věku a pohlaví, který má zájem prověřit či dokonce zlepšit svoje zdraví, může tyto služby díky nám využít. Týká se to jak srdečních chorob, tak celé řady nádorových onemocnění, atopických ekzémů, astmatu, nemocí pohybového či zažívacího aparátu.

Z naší statistiky mimo jiné vyplývá, že v průběhu let lékaři v systematické preven-

ci OZP u cca 10 procent vyšetřených klientů zaznamenali varovné známky onemocnění, které vyžadovaly další prošetření. A nejen to. Například v programu OZP "STOP kouření" u každého druhého kuřáka došlo k úspěšné léčbě závislosti na nikotinu.

Vysoká kvalita – zdarma

Síť lékařů, se kterými spolupracujeme na preventivních programech, vybíráme pečlivě s ohledem na vysoké požadavky na kvalitu těchto programů. Kvalita se projevuje jak v nadstandardním přístrojovém vybavení (podporujeme např. screening rakoviny kůže prostřednictvím digitálního dermatoskopu), tak i ve výstupech (např. lékařských zprávách), které mají naši klienti obdržet.

Všechny screeningové programy na civilizační nemoci jsou našim klientům poskytovány zcela zdarma. Klienti absolvují vyšetření a my pak toto vyšetření lékařům uhradíme. Částky za jednotlivce se pohybují okolo 1 000 Kč, v ojedinělých případech dosahují dokonce až 6 000 Kč.

Komfortní servis jako samozřejmost

Víme, že i nejlepší vůle a odhodlání být zodpovědný ke svému zdraví může zkra-

Všechny screeningové programy na civilizační nemoci jsou našim klientům poskytovány zdarma.

chovat na takových detailech, jako je obsazená telefonní linka či plná čekárna doktorky, ke které se chcete objednat. Proto klientům nabízíme nejen spolehlivé kontakty na všechny smluvní zařízení, které najdou na našich internetových stránkách, ale také Asistenční službu OZP, která může starosti s objednáním vyřešit za vás. Stačí se registrovat a pak už jen zavolat nebo napsat požadavek do VITAKARTY a my se vám ozveme s termínem, kdy se máte dostavit na zvolené vyšetření. Pro nás je to samozřejmost, pro vás je to nedocenitelný komfort, který od nás máte zdarma jako bonus.

Ve všech těchto aktivitách chceme a budeme pokračovat i v následujících letech, protože si myslíme, že to má svůj smysl. Důležitost našeho počínání podpořilo také Ministerstvo zdravotnictví ČR, které

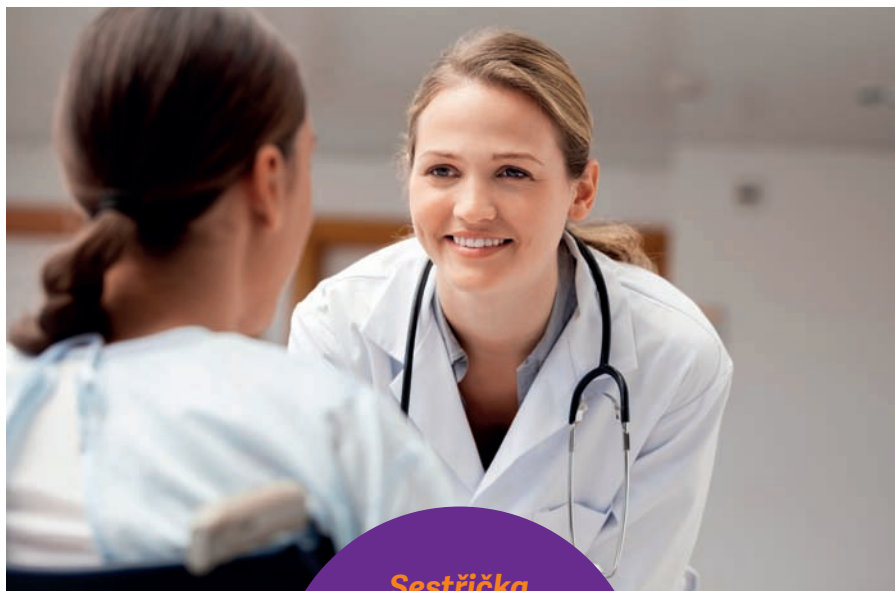


nás vyzvalo ke spolupráci na zvaní klientů na vyšetření včasného záchytu rakoviny prsu či rakoviny tlustého střeva a konečníku. Jen pro představu: v posledních pěti letech jsme jen v rámci screeningu těchto nemocí uhradili prevenci za více než 220 000 našich klientů!

Ladislav Wagner

Nebojme se nadstandardu

ŘADA Z NÁS VSTUPOVALA DO ZDRAVOTNICKÝCH ZAŘÍZENÍ S POCITEM, ŽE ZDRAVOTNICTVÍ JE PŘECE ZDARMA A TERMÍN VYŠETŘENÍ MUSÍM DOSTAT CO NEJDŘÍVE, NEBOŽ PRÁVĚ TEN MŮJ ZDRAVOTNÍ STAV ZASLOUŽÍ AKUTNĚJŠÍ PŘÍSTUP, NEŽ U DALŠÍCH PACIENTŮ, VÍCE ČI MÉNĚ TRPĚLIVĚ SEDÍCÍCH V ČEKÁRNĚ.



**Sestřička
mne objednala
až za tři týdny! Ale
já to potřebuji ihned!
Sestřička však
nepochybila...**

Když už dospějete z čekárny do ordinace, lékař vás vyšetří a předepíše poukaz na magnetickou rezonanci, pak očekáváte, že termín bude do několika dnů, ne-li okamžitě. Ano, někdy stav pacienta opravdu vyžaduje vyšetření tzv. statim, tedy urgentní. Ale většinou se jedná o chronické obtíže. Následuje úlek: sestřička mne objednala až za tři týdny! Ale já to potřebuji ihned! Sestřička však nepochybila, neboť nejpozdější provedení vyšetření je dle zákona na sonografické vyšetření

do dvou týdnů a u magnetické rezonance do tří týdnů od vystavení poukazu.

Využijte Asistenční linku

Co mohu dělat? Jsem pojištěncem OZP a využívám VITAKARTU ONLINE.. Obrátím se tedy na linku pro klienty s dotazem, zda je možné pro mne zajistit dřívější termín z vybrané sítě smluvních ambulantních poskytovatelů. Je to pro mne velká úspora času, nemusím obvolávat polikliniku nebo čekat

zbytečně na telefonu, než se dovolám. Pouze vyčkám telefonického, elektronického či písemného zpětného kontaktu, případně doplnění informací k objednávce, nebo již těmito cestami přímo obdržím termín a adresu, kam se mám na vyšetření dostavit. Úžasný komfort, a to zcela zdarma, zkrátka užitečný nadstandard bez stresu a nervů.

Mnohé z nás někdy potká nějaké to chronické onemocnění. Současně léčivé přípravky, které jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění a které pravidelně užívám, jen udržují stav mého onemocnění v přijatelné rovině. Celkově uzdravení je však v nedohlednu. Klientský

Blíží informace

v případě zájmu získáte na lince Asistenční služby OZP a ve VITAKARTĚ. Podmínkou je registrace v této službě. Nejste ještě registrováni? Netušíte vůbec, o čem je řeč? Pak navštivte www.ozp.cz, zaregistrujte se a využívejte naši bohaté nabídky.

časopis BONUS info mi přinesl informace o nových možnostech diagnostiky a léčby v seriálu novinky v medicíně. Zajímá mě to. Jako klient Asistenční služby OZP se obrátím na linku pro klienty a mohu se ptát třeba na novou léčbu artrózy nebo onkologického onemocnění. Dozvíím se sice, že musím tyto přípravky plně hradit ze svého, ale jejich účinek je opravdu po aplikacích znát a jsem potěšen, že mohu tuto léčbu využít. Nebylo nutné shánět informace na internetu

nebo po známých, protože mi je přinesla moje zdravotní pojišťovna. To je nadstandard, který mě těší.

MUDr. Táňa Breyšová

DÁVÁME VÁM VÍC NEŽ NAPÍT

ISOLINE
SINCE 1998



3 DÁVKY FUNKČNÍCH NÁPOJŮ NA 24 HODIN





Záchranný kruh na cesty

ZNÁTE TU SITUACI, KDY SE CHYSTÁTE NA DOVOLENOU, PEČLIVĚ SI HLÍDÁTE VŠE, CO JE TŘEBA ZAŘÍDIT A NAPLÁNOVAT, A VE CHVÍLI, KDY DO ODJEZDU ZBÝVÁ POSLEDNÍ DEN NEBO DOKONCE UŽ JEN NĚKOLIK HODIN, SE VÁM V HLAVĚ SPUSTÍ ALARM: **CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ!**

Nezoufejte. Žijeme našťestí ve 21. století, takže se můžete pojistit na cesty naprosto jednoduše a bez stresu, který by vám mohl vytouženou dovolenou zkazit. Stačí navštívit webové stránky OZP a sjednat si cestovní pojištění on-line. Jako klienti OZP máte navíc možnost využít výrazné slevy, díky nimž budete po světě cestovat bezkonkurenčně nejlevněji.

Záchranný kruh v mobilu

A protože v OZP jdeme s dobou, nabízíme vám možnost využít také jednoduchou mobilní aplikaci Cestovní pojištění VITALITAS, díky níž si cestovní pojištění rychle sjednáte přes mobilní telefon či prostřednictvím tabletu. Zadáte pouze základní údaje o zahraniční cestě a pojištěných osobách a my vám zašleme smlouvu e-mailem. Kartičku s asistenčním telefonním číslem budete mít díky

tomu permanentně při ruce ve svém mobilu. V případě nouze tak můžete pomoc přivolat obratem.

Jak vidno, žádná katastrofa vás nečeká, pojištění vám začne platit hned následující den poté, co si ho zaplatíte (částka se odepíše z účtu). Pokud ovšem honíte poslední minuty před odjezdem, jsme vám k dispozici i na přepážkách OZP, kde jsou kolegové připraveni vyjít vám vstříc a počátek pojištění díky hotovostní úhradě pojistného na přepážce nastavit prakticky ihned po sjednání smlouvy.

Dovolená je zachráněna a vašim úkolem už je pouze nezapomenout se vrátit. No, a kdybyste se do sluníčka či místní gastronomie zamilovali natolik, že si budete chtít neplánovaně cestu prodloužit, stačí se s námi spojit a my vám cestovní pojištění prodloužíme.

Ladislav Wagner

Žhavá NOVINKA na léto!

Prázdniny jsou za dveřmi a spolu s nimi i období, kdy nejčastěji vyrazíme za dobrodružstvím, poznáním i relaxací.

Každý z nás už ví, že na cestách nesmí chybět tři základní věci: pas, peníze a pojištění. Kvalitní cestovní pojištění přináší pojištěncům OZP již tradičně Vitalitas pojišťovna za zvýhodněných podmínek.

A letos navíc přicházíme se žhavou novinkou: připravili jsme pro Vás **pojištění pro případ zpoždění zavazadel**. Pokud se při letecké přepravě zpozdí dodání Vašich řádně registrovaných zavazadel o více než



6 hodin, poskytneme Vám plnění až do výše 10.000 Kč. A protože jsme přesvědčeni, že dobrých zpráv není nikdy dost, vězte, že tuto výhodu získáte zdarma při koupi komplexního balíčku cestovního pojištění. Spolu se sluncem, mořem a krásnými zážitky na Vás čeká vyšší ochrana za stejnou cenu. Nové pojištění získáte na všech pobočkách OZP i při sjednání online od července 2014.

Přejeme krásné léto!



Zabalte dětem na prázdniny **Ginu**

Dětské úrazové pojištění Gina s širokou škálou pojištěných rizik je pro všechny děti a dospívající mládež až do 18 let. V rámci pojištění poskytujeme:

- ➔ **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 – **100 Kč za každý den strávený v nemocnici**
- ➔ v případě pobytu v lázeňských či rehabilitačních zařízeních – **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 od 1. 7. až do 31. 8. 2014.

SOUTĚŽÍME S GINOU

V minulém čísle Bonusu jsme vyhlásili velkou dětskou soutěž o super ceny.

Hlavní cenu – tablet – vyhrál Tomáš Valošek z Frýdku Místku.

Srdce všech porotců si získal úžasným velkoplošným obrazem. Velkou radost nám udělaly i ostatní děti, které zaslaly do Vitalitas obrovské množství obrázků. Abychom je i my potěšili, poslali jsme všem drobný dárek. Děkujeme a těšíme se na setkání při další soutěži!

Online pomocníci na cesty

DNES SE MODERNÍ ČLOVĚK BEZ CHYTRÉHO TELEFONU NEOBEJDE ANI NA VÝLETĚ. VYBRALI JSME PRO VÁS TY NEJLEPŠÍ **DOSTUPNÉ APLIKACE**, DÍKY KTERÝM SE NIKDE NEZTRATÍTE.

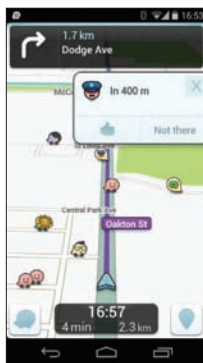
Z dětství a mládí si vzpomínám, jak hezké chvíle se daly strávit s vlakovým jízdním řádem. Ten pro celou republiku vycházel jako tlustá bichle a vy jste se mohli hodiny zdarma prohánět (tehdy) po celém Československu. Podobně dobrodružné bylo hledání cesty na mapě nebo v autoatlasu – správně se zorientovat a srovnávat názvy ulic či vesnic na mapě s tím, co probíhalo venku.

Dnes je to hračka: na webu či v mobilu naťukáte start a cíl, datum a hodinu a za vteřinku máte před očima desítky spojení vlakem, autobusem či letadlem. V navigaci zadáte místo, kam chcete jet a dáma či pán vás vlídným hlasem provedou celou cestou. Jen musíte dobře vědět, které Březiny, Lhotu či Novou Ves hledáte, abyste snad neskončili v jiném koutě republiky.

Jaké zajímavé aplikace můžete mít pro účely cestování ve svém chytrém mobilu či tabletu?

PLÁNOVÁNÍ CESTY

Výborným pomocníkem je aplikace PUBTRAN, která poskytuje informace o jízdních řádech v České republice. Funguje spolehlivě, je jednoduchá a uživatelsky přívětivá. Z navigací je velmi užitečná aplikace WAZE, která je zdarma a je založená na sdílení dat komunitou řidičů. Je závislá na online spoje-



ní, proto se hodí spíše na cesty po Česku. Do zahraničí je lépe se vybavit některou z jejich placených sestřiček.

MAPA

Nepřekonatelné jsou GOOGLE MAPS, které jsou k dispozici pro všechny klíčové operační systémy, nebo je lze použít i v prostředí internetového prohlížeče. Mapy, satelitní snímky, zajímavosti... vše hezky po ruce.



PRVNÍ POMOC

Od loňského podzimu je k dispozici aplikace PRVNÍ POMOC, kterou vydal Český červený kříž, a kde nejdete rady, návody, informace, a dokonce i testy z této životně důležité oblasti.

UBYTOVÁNÍ

Mnoho cestovatelů si zvyklo využívat služeb portálu BOOKING.COM, který nabízí tisíce možností vyhledávání a rezervace ubytování všech kategorií po celém světě. K dispozici je i stejnojmenná aplikace pro chytré mobilní telefony.



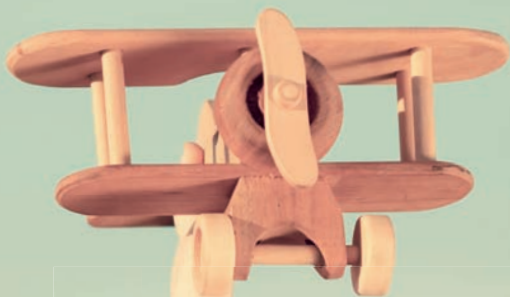
A samozřejmě je třeba mít v mobilu svou **mVITAKARTU** od OZP, která vám pomůže najít lékaře či zavolat na pomoc Asistenční službu OZP. Jen batoh či kufr si budete muset sbalit sami. **ŠTASTNOU CESTU!**

Mario Böhme

Život je nevyzpytatelný

S námi jste na něj připraveni

Společně s pojišťovnou Vitalitas nabízíme našim klientům řadu pojistných produktů, které přináší nejen vysokou kvalitu, ale i značné úspory pro všechny věkové kategorie. Všechny pojistné produkty naší dceřiné společnosti na Vás čekají na pobočkách OZP a jsou k dispozici i online na www.vitalitas.cz



A jak jsou naši klienti s pojištěním spokojeni?

„Jednání vaší pojišťovny považuji za naprosto profesionální a bez chyb, od samého počátku řešení. Vaši pojišťovnu bude vždy doporučovat pro sjednání cestovního pojištění.“

„Moc děkujeme, že myslíte i na ty nepříjemné věci i u takových malých dětí a zvláště pak za kladné a rychlé vyřízení pojistné události, pojištění našeho zlatíčka už nebudeme brát na lehkou váhu.“

„Velice děkuji za rychlé vyřízení pojistné události. Jsem mile překvapena, s jakou rychlostí jste pojistnou událost vyřídil a Váš dopis mě opravdu potěšil i vzhledem k nepříjemné události. Jsem maximálně spokojena jak s komunikací, rychlostí vyřízení a informovaností. Opravdu nemám, co bych vytkla! Ráda bych také poděkovala za poskytnuté dárky za členství, které nás velice potěšily.“

UŠETŘETE S NÁMI NA POJIŠTĚNÍ! V roce 2014 za Vás OZP uhradí:

- ✓ 50 % ceny pojištění léčebných výloh pro všechny turistické cesty po Evropě, **můžete ušetřit až 240 Kč při jedné zahraniční cestě**
- ✓ **100 Kč** na pojištění opakovaných cest pro děti a mládež (0 – 17 let)
- ✓ **500 Kč** pro program Zvonek pro děti narozené v roce 2014, OZP za Vás uhradí plnou výši pojistného na jeden rok
- ✓ **250 Kč** pro program Zvonek pro druhý rok pojištění
- ✓ **1.000 Kč** pro prvňáčky, úrazové pojištění na jeden rok je pro Vašeho nového školáčka zcela zdarma, akce platí od 1. 4. 2014 do 30. 9. 2014
- ✓ **1.000 Kč** na jeden rok programu Gina, platí pro děti, které ukončily program Zvonek a budou nadále pokračovat v pojištění

Více na www.ozp.cz / www.vitalitas.cz, v klientských centrech OZP nebo na **infolince 261 105 555**

Na zdraví! aneb krátce o dřevě a frázích



Když pozvedáme skle-
ničky, pronášíme více
či méně vtipné a příhod-
né přípitky a fráze. Znáte to:
„Na děti našich rodičů“, „čin čin“
a podobně. Staré dobré „Na zdraví“ ně-
kdy trochu ustupuje do pozadí. Že bychom
si zdraví méně vážili? Méně je potřebovali?
Ostýchali se spojit toto přání s popíjením al-
koholu?

To asi ne, jen si třeba myslíme, že tak oby-
čejné a civilní přání se ke slavnostní chvíli
nehodí. Přitom je právě přání zdraví to nejex-
kluzivnější, co vůbec sobě i druhým přát lze.
Nelze je koupit ani darovat, lehkou se ztrácí a
těžko se vrací zpět.

Mimochodem, víte, jak vzniklo slovo „zdra-
ví“? Rejzkův Český etymologický slovník uvá-
dí, že patrně z indoevropského „su-dorguo“,
doslova (jsoucí) z dobrého dřeva. To je krásný
původ, a když mi někdo v budoucnu řekne

„Ty jsi ale dřevo“, tak
se vlastně ani nemusím
urážet.

Takže až budete doma,
na cestách, o dovolené či jiných
příležitostech hledat ta správná slova pro
přípitek, neváhejte sobě a druhým přát jen a
jen zdraví. Zbytek se nějak zařídí...
A když už se v tomto čísle Bonusu věnujeme
cestování, možná na závěr několik překladů
tohoto pozdravu/přípitku v jazycích oblíbe-
ných prázdninových destinací...

Německy: Zum Wohl! /Prost!

Francouzsky: A votre santé!

Anglicky: Cheers!

Španělsky: Salud!

Chorvatsky: Živjeli!

Italsky: Salute!

Maďarsky: Egészségére!

Mario Böhme

KONTAKTY A KLIENTSKÁ CENTRA OZP

www.ozp.cz

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

Pobočka 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:

POBOČKA (POB) Po, St: 8:00 – 17:00 Út, Čt: 8:00 – 15:00 Pá: 8:00 – 14:00

EXPOZITURA (EXP) Po, St: 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00 Út, Čt: 12:00 – 15:00 Pá: 9:00 – 12:00

EXPOZITURA (E) St: 12:00 – 17:00 (Nejsou určeny pro zaslání korespondence.)

DIVIZE ČECHY | ROŠKOTOVA 1225/1 | 140 21 PRAHA 4

BENEŠOV

Tyršova 2071
256 01 Benešov
tel.: 602 731 214
benesov@ozp.cz

(E)

BEROUN

Palackého 31/2
266 01 Beroun
tel.: 311 611 488
beroun@ozp.cz

(EXP)

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Rudolfovská 1817/2
370 01 České Budějovice
tel.: 387 319 117, 387 425 335
ceske.budejovice@ozp.cz

(POB)

DĚČÍN – jednatelství

Palackého 1225/17
405 02 Děčín IV-Podmokly
tel.: 412 530 622
Po – Čt: 8:30 – 12:00; 13:00 – 17:00
decin@ozp.cz

(POB)

HRADEC KRÁLOVÉ

Herbenova 40
500 02 Hradec Králové
tel.: 495 523 547, 495 339 123
hradec.kralove@ozp.cz

(POB)

JIHLAVA

Dr. Jiřího Procházky 5281/20
586 01 Jihlava
tel.: 567 330 854
jihlava@ozp.cz

(POB)

KARLOVY VARY

T. G. Masaryka 42
360 01 Karlovy Vary
tel.: 353 176 401
kvary@ozp.cz

(POB)

LIBEREC

Jablonecká 16/294
460 01 Liberec
tel.: 485 101 150
liberec@ozp.cz

(POB)

MOST (v pob. České spořitelny)

Bankovní 1300
434 57 Most
tel.: 725 066 712
most@ozp.cz

(E)

PARDUBICE

Hronovická 2761
530 02 Pardubice
tel.: 466 052 271
pardubice@ozp.cz

(POB)

PLZEŇ

Purkyňova 17
301 36 Plzeň
tel.: 377 325 310, 377 320 472
plzen@ozp.cz

(POB)

TÁBOR

nám. Fr. Křížka 2840
390 01 Tábor
tel.: 381 210 681
tabor@ozp.cz

(EXP)

TRUTNOV

Krakonošovo náměstí 21/15
541 01 Trutnov
tel.: 724 112 210
trutnov@ozp.cz

(E)

ÚSTÍ NAD LABEM

Klíšská 1346/14 – P. O. BOX 120
400 01 Ústí nad labem
tel.: 475 214 310, 475 214 317
usti.nl@ozp.cz

(POB)

ŽDÁR NAD SÁZAVOU

Dolní 165/1
591 01 Žďár nad Sázavou
tel.: 566 521 273
Po, St: 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00; Pá:
9:00 – 12:00; zdar.ns@ozp.cz

(EXP)

DIVIZE MORAVA | PŘÍVOZSKÁ 12 | 701 61 OSTRAVA

BRNO

Příkop 4
604 35 Brno
tel.: 545 175 681, 545 175 677
Středa do 18:00
brno@ozp.cz

(POB)

OLOMOUČ

Wellnerova 1322/3b
779 00 Olomouc
tel.: 585 213 914
olomouc@ozp.cz

(POB)

OSTRAVA (klientské centrum)

Českosobotská 26
702 00 Ostrava
tel.: 596 475 822 - 826
Středa do 18:00
ostrava@ozp.cz

(POB)

OPAVA

Dolní nám. 22
746 01 Opava
tel.: 553 610 304
opava@ozp.cz

(EXP)

ZLÍN

Zarámí 92
760 01 Zlín
tel.: 577 584 159
zlin@ozp.cz

(POB)

ELEKTRONICKÁ PODATELNA
<https://portal.ozp.cz>
DATOVÁ SCHRÁNKA 991adw9
Telefonní informační centrum
(Po – Pá: 8:00 – 16:00)
261 105 555

SOUTĚŽ

Znalostní kvíz o 3+1 fitness hodinky **Garmin** a knihu **Vaříme podle Herbáře**



1. Jak se nazývá kreditní systém platný od 1. 1. 2014, který odměňuje klienty OZP?

.....

2. Jak se jmenuje on-line zdravotní deník OZP?

.....

3. Jmenujte alespoň tři preventivní vyšetření civilizačních chorob pro dospělé, které OZP zdarma nabízí svým klientům?

.....

4. Kolik klientek za posledních 5 let OZP vyšetřila v rámci prevence STOP rakovině prsu?

.....

5. **TIPOVACÍ OTÁZKA** – kolik návštěvníků měla webová stránka www.ozp.cz v roce 2013?

.....



Odpovědi hledejte na www.ozp.cz

Odpovězte správně na první čtyři otázky a budete zařazeni do slosování o tři fitness hodinky **Garmin vívofit**. Fitness hodinky obdrží i ten, jehož tip u otázky č. 5 bude nejbližší skutečnosti. A navíc deseti z vás pošleme knihu **Vaříme podle Herbáře**.

Své odpovědi pošlete do **30. 6. 2014** naskenované na e-mailovou adresu ozpacek@ozp.cz, nebo vyplňte tuto stránku a pošlete ji poštou na adresu: OZP, odbor zdravotních programů a marketingu, Rožkotova 1225/1, 140 21 Praha 4.

Soutěž probíhá současně i na Facebooku OZPáček, kde své odpovědi můžete rovnou vložit a odeslat.

jméno a příjmení:

e-mail:

korespondenční adresa:

mobilní telefon:

Vyplněním kontaktních údajů souhlasím s použitím kontaktu pro marketingové účely OZP. Z účasti v soutěži jsou vyloučeni zaměstnanci OZP a jejich dceřiných společností a jejich rodinní příslušníci.

Lékárna Vitapharma



Nabízí klientům OZP:

- výrazné slevy z doplatků na receptové léky
- zvýhodnění volně prodejného sortimentu
- sleva 5 % na všechny druhy antikoncepce
- zdarma měření krevního tlaku
- odborné poradenství a konzultace ohledně užívání léků
- speciální bonusové kupony na jednorázovou slevu pro pojištěnce

Kontakt:

Adresa: Tusarova 1152/36
Praha 7 – Holešovice
(v budově OZP)

Telefon: 283 022 112

E-mail: vitapharma@vitapharma.cz

50 Kč

při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč

Letní sleva

pro pojištěnce **OZP**
v **Lékárně Vitapharma**

tel.: 283 022 112

Kupóny nelze
sčítat a kombinovat
s jinými poukázkami

platný od 1. 5. 2014 do 30. 9. 2014

100 Kč

při jednorázovém nákupu nad 1000,- Kč

Letní sleva

pro pojištěnce **OZP**
v **Lékárně Vitapharma**

tel.: 283 022 112

Kupóny nelze
sčítat a kombinovat
s jinými poukázkami

platný od 1. 5. 2014 do 30. 9. 2014





Pečujeme o Vás každou vteřinu

Přesvědčte se na www.chciozp.cz

- Online služby první elektronické zdravotní pojišťovny
- Asistenční služba: Doktor na telefonu nonstop
- Ve VITAKARTĚ 24 hodin denně a stále online
- S nabídkou prevence pro vás a vaše děti

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

www.ozp.cz