

zima 2014 – jaro 2015

BONUS INFO

Pololetník Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

**Profesor
Jan Pirk:**
Zdraví není
zadarmo

VITAKARTA

Šetří peníze a od
ledna přinese
i víc!

1 000 Kč
čeká uprostřed
čísla

Cestovní
a úrazové pojištění
ZDARMA

VITAKARTA ONLINE v lednu 2015 s překvapením

Mezi základní funkce VITAKARTY patří možnost sledování a kontroly peněz, které pojišťovna za konkrétního klienta zaplatí jeho lékařům, které jdou do nemocnice za ošetření či operaci, lékárně za léky a podobně. Klient se dozví, kolik stojí například vytržení zubu, rentgenový snímek, laboratorní vyšetření, jaké peníze pojišťovna vydá za hospitalizaci po úrazu, za pobyt v lázních. Někdy jsou to desítky korun, někdy stovky, ale mohou to být třeba i statisíce.

Pojišťovna velmi podrobně sleduje finanční toky, které zprostředkovává. Tyto peníze vydali klienti, jejich zaměstnavatelé, někdy i stát a je dobré, když se čas od času podíváte, zdali byly vynaloženy správně. Třeba tak, že si otevřete VITAKARTU a zkontrolujete, zda všechny údaje souhlasí. Pokud ano, stačí jedním kliknutím potvrdit, pokud náhodou ne, je dobré na to pojišťovnu upozornit, aby byla zjednána náprava. Jsou to přece Vaše peníze a OZP s nimi musí a chce hospodařit efektivně.

Každá zdravotní pojišťovna musí ze zákona umožnit dálkový přístup k účtu pojištěnce.

OZP MÁ VITAKARTU, KDE TYTO ÚDAJE NAJDE KAŽDÝ JEJÍ KLIENT!

Každá zdravotní pojišťovna musí vynakládat veřejné prostředky efektivně a tuto efektivitu kontrolovat.

POMOZTE NÁM KONTROLOVAT, ZDA VAŠE PENÍZE JDOU TAM, KAM JÍT MAJÍ!

Od ledna 2015 sledujte svou **VITAKARTU**,
kde najdete jednu velkou novinku, která Vám umožní:

- Získat lepší přehled o svých financích, které za Vás OZP platí lékařům.
- Mít po ruce ty nejdůležitější informace o svém zdravotním stavu.
- Vyhrát zajímavé odměny za kontrolu svého účtu a využívání VITAKARTY.

EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři,

setkáváme se prostřednictvím našeho časopisu v době, kdy dokončujeme přípravy na rok 2015. Končící rok 2014 byl sice velmi náročný, ale pro OZP i úspěšný. Vzrostl počet našich pojištěnců a je dobrý předpoklad udržet i vyrovnanou ekonomickou bilanci. Rádi bychom i v roce 2015 dostáli našemu novému heslu a skutečně o Vás pečovali „každou vteřinu“. Naše jarní kampaň a stále rozšiřování elektronických služeb přivedlo k elektronické komunikaci již více než 200 000 klientů OZP. Nyní chceme i co největší částí našich klientů umožnit přístup k časopisu BONUS info elektronickou formou. Váš názor na tuto změnu nás velmi zajímá, podrobnosti najdete na předposlední straně tohoto čísla.

Od počátku roku 2015 končí regulační poplatky. To je jistě dobrá zpráva pro ty, kteří v novém roce navštíví lékaře. Pro plátce pojistného a daňové poplatníky to však bohužel znamená, že zdravotní pojišťovna zaplatí jen z tohoto důvodu ve zvýšených úhradách za každého občana, zdravého nebo nemocného, zhruba 500 korun ročně navíc. Ve skutečnosti to bude ještě více, protože určitý úsporný vliv poplatky přece jen měly. Nejvíce však ovlivní situaci ve zdravotnictví již tradičně cenová vyhláška ministerstva zdravotnictví. Konečnou verzi všech cenových úprav ještě neznáme, ale již nyní je zřejmé, že náklady opět výrazně narostou. To však vůbec nemusí znamenat, že budeme všichni zdravější a v lepší kondici, pokud pro to každý sám něco neudělá. Rádi bychom Vám proto v roce 2015 dále rozšířili přístup k informacím. Kontrolujte prosím i Vy sami účelnost a kvalitu péče, kterou zdravotní pojišťovna hradí, využijte co nejlépe naše



preventivní programy a zapojte se do aktivit ke zdravému životnímu stylu. Elektronická komunikace pod označením VITAKARTA ONLINE není časově náročná a zpřístupní Vám celou naši nabídku. My se budeme snažit, aby to byla nabídka atraktivní a aby byla pro Vás dostatečným povzbuzením pro aktivní přístup ke zdraví.

Již brzy také vypukne boj zdravotních pojišťoven o nové klienty. Je nám líto, že nedostatek skutečných výhod, kterým brání současné nastavení zdravotnického systému, nahrazují některé zdravotní pojišťovny náborovou kampaní, kde se objevují zkreslené informace nebo úplné nesmysly. Pokud se s takovou nabídkou setkáte, zvažte prosím, zda je věrohodná, nepodepisujte nic ve spěchu a v případě pochybností zavolejte na naše telefonní centrum nebo se přijďte poradit. Neznáme žádnou výhodu u jiné zdravotní pojišťovny, kterou by naši klienti neměli k dispozici také, a naopak v některých službách určitě patříme k těm nejlepším.

Pokud nebudete s něčím spokojeni, obraťte se na nás a věřím, že se vše vyřeší. Pokud se Vám nějaké naše služby líbí, a jste spokojeni, budeme rádi, když nás doporučíte svým známým. Nové klienty vítáme a pro toho, kdo klienta získá, je připravena odměna 1 000 Kč z našeho sružení Prevence. Jak ji získat se dočtete na straně 16.

Zbývá ještě poděkovat za celoroční důvěru a popřát pevné zdraví a úspěšný začátek roku 2015.

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.
generální ředitel OZP

OBSAH

- 6 VITAKONTO slaví úspěch
- 8 Novinky ve VITAKARTĚ
- 9 Ušetřete 90 000
- 10 Rozhovor s prof. Janem Pirkem: Zdraví není zadarmo
- 16 Proč být u OZP
- 22 Kdo je jedničkou pro podnikatele
- 24 Vyznání bezradného pacienta
- 26 Ozdravné pobyty u moře
- 28 Zdravotní péče v zahraničí
- 30 Nejlepší lyžování
- 32 Fejeton
- 34 Křížovka o ceny
- 35 Anketa Bonus info

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 zdravotní pojiřtovna zaměstnanců bank, pojiřtoven a stavebnictví

Dodavatel obsahu:

Oborov zdravotní pojiřtovna

Redakční a DTP zpracování:

Crosscom Marketing Resolution, Tobruck 707, 160 00 Praha 6

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

Vydavatel nerui za obsah inzerce.

Fotografie na titulní straně: Ondřej Kořata

Fotografie v isle Thinkstock, není-li uvedeno jinak

ČASOPIS MLAD RODINY

Mma a ja

Je blízko,
kdyř ji
potřebuji

SLEVA 20 %
NA RON PŘEDPLATN

Zvyhodnn ron předplatn
s tímto bonusem in 352 Kč / 12 vytisk.

NAVÍC ZÍSKÁTE HODNOTN DREK.

Slevu získáte po uvedeni vařeho kódu: OZP5514.

Předplatn si mřete objednat telefonicky
na . 241 401 349, e-mailem na adrese předplatne@mamaaja.cz
nebo na www.mamaaja.cz v rubrice **PŘEDPLATN.**

www.mamaaja.cz

NOVINKY

VITAKONTO SLAVÍ ÚSPĚCH

BRZY TOMU BUDE ROK OD DOBY, KDY JSME VÁM POPRVÉ PŘEDSTAVILI NÁŠ BONUSOVÝ SYSTÉM VITAKONTO. PŘEDSTUPOVALI JSME PŘED VÁS S NOVINKOU, KTERÁ JE VŽDY VELKOU HÁDANKOU PRO VŠECHNY ZÚČASTNĚNÉ. PO ROCE VŠAK MŮŽEME SMĚLE TVRDIT: VITAKONTO SLAVÍ ÚSPĚCH.

Za největší úspěch považujeme, že VITAKONTO přilákalo velké množství nových klientů, kteří možná do té doby hledali vhodnější cestu, jak využít naše zdravotně preventivní programy. Jednoduchý přístup přes internet či mobilní zařízení je pro ně zřejmě přijatelnější než posílání obálek z nejbližší pošty.

Druhou výhodou, která nám dělá radost, je skutečnost, že klienti si díky VITAKONTU nechali průměrně vyplatit vyšší částky než v předchozím roce, přičemž každý měl možnost si bez limitu svou částku navýšit. Díky tomu si velké množství klientů běžně nechalo proplatit částky významně vyšší než 1 000 Kč, řada klientů od nás dokonce obdržela částky vyšší než 1 500 Kč (např. maminky s novorozenci mohou čerpat částky 3 600 Kč a více).

Výhody VITAKONTA

Obrovskou předností VITAKONTA je rychlost. Prakticky v reálném čase zpracujeme všechny žádosti klientů a peníze jim posíláme na účet do 14 dní. Naprostou novinkou je také sdílení kreditu v rámci rodiny formou převodu kreditů mezi rodiči a dětmi. Sloučením kreditů na jednom kreditním účtu se výrazně zvyšuje příspěvek na programy či aktivity, které jsou pro členy rodiny nejúčelnější.

VITAKONTO nikoho nepřekvapí tím, že by některé programy byly v průběhu roku zrušeny. Klienti najdou všechny programy

v nabídce po celý rok. Mohou si tedy průběžně spořit své kredity a využívat účtenky z celého kalendářního roku, což je praktické zejména u očkovacích programů. A přestože můžeme v odůvodněných případech upravit interní přepočtové kurzy některých programů, sáhli jsme v průběhu tohoto roku nejčastěji ke zvýhodnění těchto kurzů (např. programy „Plavání“, „Očkování proti chřipce“, „Letní tábory a školky“). Věříme, že budeme moci našim klientům v roce 2015 sdělovat samé pozitivní zprávy. Již dnes

můžeme přislíbit např. zvýhodnění kurzů za program „Rovnátká“ či větší množství kreditů dětem ve věku do 15 let včetně.

VITAKONTO pro všechny

Abychom možnosti VITAKONTA přiblížili také klientům, kteří nemají přístup k internetu či nevlastní vhodné mobilní zařízení, zřídili jsme na všech pobočkách OZP online kiosky. Klientům rádi poradíme a pomůžeme při snaze využít všech možností VITAKARTY ONLINE, včetně kreditního systému VITAKONTO. V roce 2015 budou naši klienti i nadále moci využívat známé papírové žádosti na proplacení příspěvků. Detaily těchto žádostí budou k dispozici na začátku příštího roku na webových stránkách OZP či na všech našich clientských pracovištích.

Ladislav Wagner

DUEL → 5:0 pro OZP

Existuje limit na maximální výši příspěvku pro běžného klienta?

OZP - Ne : Běžná pojišťovna - Ano

Vyplácí pojišťovna příspěvky vyšší než 1 500 Kč

OZP - Ano, běžně : Běžná pojišťovna - Ne

Platí pojišťovna za klienty nadstandardní prevenci u lékaře?

OZP - Ano : Běžná pojišťovna - Omezeně

Platí pojišťovna svým klientům nadstandardní konzultace u specialistů?

OZP - Ano : Běžná pojišťovna - Ne

Využívají klienti slevy 50 až 100 % na komerční produkty, jakými jsou např. cestovní či úrazové pojištění?

OZP - Ano : Běžná pojišťovna - Omezeně

Dny pro zdraví v clientských centrech OZP

Zatím poslední „Den pro zdraví“ se konal 1. října 2014 v clientském centru OZP v Berouně. Maskot naší pojišťovny OZPáček se proplétal mezi stánky pověstného berounského trhu a rozdával dětem balonky.

Hosteska nabízela dospělým informační letáky a zvala je k návštěvě clientského centra, kde si zájemci z řad veřejnosti mohli nechat odborně změřit krevní tlak, puls, hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Naměřené hodnoty na místě ihned vyhodnocovala MUDr. Táňa Bretjšová, v návaznosti na výsledky měření podávala doplňující informace a v případě potřeby poskytovala doporučení pro další léčbu.

V průběhu celého „Dne pro zdraví“ byli také návštěvníci informováni o nabídce nových produktů OZP. Měli možnost se v praxi seznámit s VITAKARTOU a jejími službami – k tomuto účelu sloužil stánek v přízemí, vybavený tabletem.

Milena Najmanová

Data a místa konání dalších akcí najdete na www.ozp.cz.

Novinky ve VITAKARTĚ

KDYŽ OZP PŘED ČTYŘMI LETY PŘIŠLA S VITAKARTOU VE FORMĚ ZDRAVOTNÍHO DENÍKU, PLÁNU AKTIVIT A NĚKOLIKA MÁLO DALŠÍCH FUNKCÍ, NABÍZELA VLASTNĚ TOTÉŽ, CO KONKURENCE. PO PÁR LETECH JE ALE PRÁVĚ PORTÁL VITAKARTA ONLINE PRODUKTEM, KTERÝ U NÁS NEMÁ KONKURENCI.

VITAKARTA ONLINE zajišťuje klientům OZP stále lepší uživatelský komfort. Porovnejme několik situací, které chce klient řešit, pohledem roku 2009 a 2014.

1. Chci se podívat na výpis ze svého účtu, abych zkontroloval, kolik za mě pojišťovna zaplatila lékařům.

2009 Klient navštíví pobočku OZP a požádá o výpis z účtu. V pobočce mu jej vytisknou. Může také požádat písemně a bude mu doručen do vlastních rukou.

2014 Klient se registruje ve VITAKARTĚ a tam má tento přehled k dispozici kdykoliv.

2. Ztratil jsem průkaz pojištěnce a potřebuji vystavit nový.

2009 Klient navštíví pobočku OZP a požádá o vystavení průkazu, který mu přijde poštou. Ztrátu průkazu může vyřídit i písemně.

2014 Klient využije nabídku Ztráta průkazu ve VITAKARTĚ a požádá o vystavení nového.

3. Narodilo se mi dítě a chci ho registrovat v OZP.

2009 Maminka zamíří do pobočky OZP a tam vyplní přihlášku. Tu může stáhnout i z webu OZP, vyplnit a poslat poštou.

2014 Maminka využije online Elektronickou přihlášku novorozence na www.ozp.cz.

4. Mám problém s objednááním k očnímu lékaři, kde najdu kontakt a jak se objednáám?

2009 Klient vyhledá možné lékaře v telefon-

ním seznamu nebo na webu. Pokusí se je kontaktovat a domluvit se na termínu návštěvy. U hodně vytížených odborníků může čekat na termín i několik měsíců.

2014 Klient registrovaný ve VITAKARTĚ má k dispozici Asistenci OZP, může buď zatelefonovat, nebo využít kontaktní formulář na webu. Koordinátor Asistence OZP klienta objedná k jednomu ze specialistů v naší smluvní síti. Termín návštěvy se pohybuje v řádu dnů.

5. Rád bych si nechal proplatit účtenku za vitamíny v rámci bonusového programu hrazeného z fondu prevence.

2009 Klient vytiskne formulář z internetu, přiloží účtenku a přinese do pobočky OZP nebo pošle poštou. Peníze mu dorazí na účet během několika týdnů.

2014 Klient využije nabídky VITAKONTA, naskenuje účtenku a online zašle do OZP. Peníze má na účtu během pár dní.

Co dodat? Snad jen pár čísel, pro změnu pohledem roku 2013 a 2014.

V roce 2013 se do VITAKARTY registrovalo přes 50 000 klientů, do října letošního roku se jich registroval stejný počet.

Od ledna do června 2013 VITAKARTU aktivně využilo 35 000 z Vás, o rok později za stejné období na 90 tisíc. V roce 2013 podalo elektronicky Přehled o příjmech a výdajích OSVČ 6 000 podnikatelů, letos jich bylo skoro 9 000.

Přidáte se?

Mario Böhme

UŠETŘETE 90 000 KČ

ANO, I TAKOVOU ČÁSTKU MŮŽETE PLATIT ZA NADSTANDARDNÍ PÉČI LÉKAŘE, POKUD BYSTE SI U NĚJ CHTĚLI ZAJISTIT PRÁVO NA PŘEDNOSTNÍ OBJEDNÁNÍ. MY VÁM TUTO SLUŽBU NABÍZÍME ZCELA ZDARMA.

Zcela vážně: tam, kde jiní platí ročně cenu od 500 Kč do 90 000 Kč, je Asistenční služba OZP našim klientům dostupná po celé republice v maximálním komfortu a navíc zcela ZDARMA. Jak si můžeme být tak jisti kvalitou? Jednoduše – umíme u lékařů zajistit veškerý clientský servis. Lékaři jsou smluvně vázáni, aby si Vás objednali na konkrétní čas. Poskytnou Vám veškerou péči se zázemím kvalitního přístrojového vybavení, a navíc se o Vás postarají, pokud by bylo zapotřebí zajistit další návaznou péči. Ověřeno tisíci klienty!

Odborníci na Vaší straně

Představte si například situaci, kdy Vás soustavně bolí záda. Touto nemocí trpí kvůli sedavému zaměstnání čím dál mladší lidé. Strašákem pro každého z nás je operace. Co s tím? Přes Asistenční službu OZP můžete online konzultovat své potíže s pro-

fesionálním fyzioterapeutem, který dokáže Váš zdravotní stav posoudit, a pokud je to možné, hledá společně s Vámi vhodné alternativy řešení. Těm, kdo zdravotním potížím raději preventivně předcházejí, nabízíme v Asistenční službě publikaci „Škola rehabilitace“, kde lze nalézt řadu praktických rad, jak se zdravě hýbat.

Tuto nadstandardní péči je Vám připraveno poskytnout po celé České republice téměř **900 LÉKAŘŮ** všech specializací. Vše navíc zastřešuje velmi zkušený tým lékařů různých atestací a odborností a tří zdravotních koordinátorů s praxí v oblasti záchranné služby či specializací zdravotní sestry. Na telefonní lince je nonstop doplňuje celý tým operátorů vyškolených v oblasti zdravotnictví. Věřte, že s těmito možnostmi se o Vás a Vaše blízké dokážeme postarat skutečně nejlépe.

Ladislav Wagner

Pro naše nové klienty

● Díky možnosti vstoupit do VITAKARTY ONLINE budou mít od ledna 2015 klienti, kteří si nově zažádají o příchod k OZP, Asistenční službu OZP rovněž k dispozici. Prakticky všechny její služby tak budou moci nadstandardně využívat a těšit se ze služeb nové pojišťovny. O důvod víc neváhat s příchodem k OZP!

Zdraví není zadarmo, lidé se musejí snažit sami

TO NEJCENNĚJŠÍ V ŽIVOTĚ KAŽDÉHO ČLOVĚKA JE ZDRAVÍ. A ZDRAVÍ NENÍ ZADARMO. LIDÉ O NĚJ MUSEJÍ PEČOVAT, O SVÉ ZDRAVÍ SE MUSEJÍ DOBRĚ STARAT. ZVLÁŠTNÍ PÉČI JE ALE TŘEBA VĚNOVAT „MOTORU“ ZDRAVÍ, KTERÝM JE SRDCE.

Naším největším odborníkem na srdce, krevní oběh a zdravý životní styl, který se podělil o své životní zkušenosti, je **prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.** – uznávaný kardiochirurg a přednosta kardiocentra pražského IKEM. On sám žije velmi aktivně, pravidelně sportuje – běhá, jezdí na kole a v zimě běžkuje.

Když se vysloví vaše jméno, většinu lidí se vybaví srdce a transplantace tohoto orgánu. V jaké kondici se vlastně nachází srdce občanů České republiky?

V této oblasti jsme na tom stejně jako většina středoevropanů. Rozhodně nejsme tak zdravý národ jako lidé ve Skandinávii. Možná jsme zdravější než Rusové.

Co za to může? Je to zejména v důsledku stravy?

Nejde jenom o stravu, ale o celkový životní styl. Lidé si sice uvědomují, že by měli žít zdravěji – aktivněji, na druhou stranu s tím ale mnoho lidí samo nic nedělá. Patrně je to již u dětí, které dnes podstatně méně sportují, než tomu bylo dříve. Mají nedostatek pohybu, chodí méně do přírody a bohužel stále více času tráví s počítačem – podstatně více, než je zdrávo. Problémem jsou jejich rodiče, kteří své ratolesti dnes ke sportu a pohybu

obecně už tolik nevedou. V případě mužů je to do určité míry způsobeno i absencí povinného vojenského výcviku.

Jako dobrý vzor zdravější populace jste zmínil oblast Skandinávie. Tam lidé více sportují než u nás?

Několik let jsem tam žil a měl příležitost poznat jejich životní styl. Je výrazně odlišný od českého prostředí. Lidé tam nejsou zdaleka tak materialisticky založení jako Češi a dokážou si svůj život daleko více užívat a nebyť v takovém stresu, jako je mnoho lidí u nás. A samozřejmě tam lidé daleko více sportují než zde v Česku. Kupříkladu Švédsko – lidí tam žije méně než v Česku, přesto tento národ vyniká ve většině sportů. Skoro u každého sportu najdete nějakého Švéda či Švédku, jež patří ke světové špičce. A to je jasný důkaz širokého kádru sportovců. U nás tak široká základna sportovců není, proto se Češi jen velmi obtížně dostávají mezi světovou sportovní elitu. A to je velká škoda. Kupříkladu skokani na lyžích – dříve bylo normální, že v každé české horské vesnici byly skokanské můstky. Mnoho chlapců se na nich učilo skákat, proto také Česko bylo dříve skokanskou velmocí. To bohužel dnes už neplatí, tomuto sportu se děti u nás už tolik nevěnují.



Ve výčtu věcí, které jsou součástí zdravého životního stylu, je často diskutována i konzumace alkoholu. Jaký je váš názor na alkohol a jeho vliv na srdce a krevní oběh?

Jsem zastáncem toho, že přiměřené pití alkoholu organismu prospívá. Věděli to už naši pradědečkové, kteří pili žitnou. Dali si malou sklenku ráno a malou sklenku večer. A to je právě ta malá dávka alkoholu, která zdravému člověku prospívá. Zdraví prospěšné je zejména víno – opět ale v malém množství. A co se týká piva, neb jsem národem pivařů, tam lze také hovořit o zdraví prospěšné tekutině. V případě piva říkám, že lidstvo dosud nevymyslelo lepší iontový nápoj. Je ale třeba být opatrný s objemem piva, který člověk pravidelně vypije. A zde bývá problém, protože pravidelní pivní konzumenti často pijí více, než kolik je pro tělo optimální. Pak je to pro ně kalorická nálož a velké množství tekutin, která srdce naopak přetěžuje. A způsobuje to onemocnění, které se jmenuje „Mnichovské pivní srdce“.

„Prevence má zcela zásadní význam..., takže u prevence rozhodně říkám ano.“

Jaké víno je podle vás, kardiochirurga, vlastně zdravější – bílé nebo červené?

Je to úplně jedno, obě vína jsou zdraví prospěšná stejně. Touto problematikou se detailně zabýval profesor Šamánek, což je zakladatel dětské kardiologie u nás. Zkoumal francouzský paradox, kdy se ve Francii vyskytuje relativně málo akutních srdečních příhod, navzdory jejich jídelníčku bohatému na nasycené tuky. A dával to do souvislosti s konzumací červeného vína. Rozhodl se provést experiment – vyzkoušet moravské bílé víno u lidí, kteří normálně příliš nepijí. Volba padla na skupinu železničářů z Nymburka,

kteří kvůli práci alkohol moc popíjet nemohou. Experiment trval tři měsíce, kdy každý z testovaných dostal na dva dny jednu láhev moravského vína. Během této doby jim byla pravidelně odebrána krev. Ukázalo se, že bílé víno funguje úplně stejně jako červené.

Jaký je váš názor na prevenci kardiovaskulárních onemocnění, kterou už řadu let realizuje Oborová zdravotní pojišťovna?

Prevence je jedna z nejdůležitějších věcí a má zcela zásadní význam. U kardiovaskulárních onemocnění je ideální, když se začne s primární prevencí – tedy už v dětském věku. Obrovský význam má ale i sekundární prevence. Takže u prevence rozhodně říkám ano. Mám zkušenosti ze zahraničí z mistrovství světa lékařů v triatlonu, tam kolegové ze západních zemí měli s sebou takovou brožurku, kde si nechávali potvrdit, že se zúčastnili nějakého sportovního klání, a na základě toho získávali od svých zdravotních pojišťoven určité bonusy.

Co si myslíte o zdravotním pojištění v souvislosti s přístupem lidí ke svému zdraví?

Zdravotní pojištění u nás diskriminuje lidi, kteří se chtějí o své zdraví starat. Ze základního zdravotního pojištění se nyní už nedá uhradit veškerá zdravotní péče. Medicína dnes dokáže takové věci, které byly dříve nemyslitelné, ale stojí to samozřejmě peníze. Ale stávající systém pojištění neumožňuje lidem připlatit si za lepší zdravotní péči. A to jedince, kteří chtějí investovat do svého zdraví, jednoznačně diskriminuje.

Jak se díváte na zrušení zdravotnických poplatků?



Podle mne je to zásadní chyba. Ty peníze budou ve zdravotnictví chybět, přitom částka třiceti korun nečinila nikomu větší potíže. Lidé si již na tento poplatek zvykli, a navíc se jednalo o určitou formu finanční spoluúčasti pacienta. Úplné zrušení tohoto poplatku je velmi špatné rozhodnutí. Když jsem hovořil s praktickými lékaři, tak mají obavy, že se z jejich čekáren stanou společenské místnosti, kam si budou chodit starší lidé popovídat. Výsledkem toho mohou být plně čekárny lidí, což negativně ovlivní kvalitu lékařské péče. Lékaři nebudou mít čas na skutečně nemocné jedince.

Co říkáte na otázku jedné pojišťovny. Některé strany i lékaři volají po jedné pojišťovně pod heslem šetření provozních nákladů?

Ale to je nesmysl. Ze zákona máte dáno určité procento z vybraného zdravotního pojištění na provozní náklady. Ať mi někdo řekne, co se ušetří, kdyby byla jedna pojišťovna místo šesti. Kdyby se pojišťovny spojily, tak by to stále bylo to samé procento, větší administrativa a peníze stejné. Navíc konku-

rence je zdravá. Vráťím se zase na začátek. Považuje se to za diskriminaci chudých lidí, ale stále jde o lidi a jejich hodnoty.

Před nedávnem jste se dostal do povědomí lidí v souvislosti s operací, kdy pacient získal umělé srdce. Jakou vidíte budoucnost v umělých srdečních náhradách?

Z hlediska medicíny mají umělá srdce velkou budoucnost, méně radostné to bude pro samotné zdravotní pojišťovny, které zajišťují proplácení lékařské péče. Umělé srdeční pumpy jsou dnes již tak dokonalé, že pacienti s nimi žijí více než osm let docela spokojeným životem. Ve světě se umělá srdce už používají místo klasických transplantací. V loňském roce bylo poprvé našito více umělých srdcí než provedeno klasických transplantací. Důvod je jednoznačný – nemocných s chronickým srdečním selháním stále přibývá, naproti tomu množství dárců se nijak nemění. Navíc tento typ operace už není doménou jen bohatých zemí. Nahrazení srdce umělou pumpou proplácení pojišťovny například v Kazachstánu či Litvě. A IKEM se stal školicím centrem, kam jezdí lékaři z celé Evropy a Asie. Díky tomu jsme od amerického výrobce dostali zdarma deset těchto umělých pump v hodnotě přes dvacet milionů korun, které použijeme pro naše pacienty. Co se týká dalšího vývoje umělých srdcí, rád ho srovnávám s vývojem kardiostimulátorů. První kardiostimulátory byly velké asi jako lednička a svým majitelům mnoho komfortu nedopřály. A dnes jsou kardiostimulátory zařité celé v těle. Podobně to bude s umělými pumpami, až se podaří vyřešit otázku větší kapacity baterií, aby nebylo nutné napájecí zdroj každý půlrok měnit.

Ptali se Táňa Bretýšová a Radek Šalanda.

„Medicína dnes dokáže dříve nemyslitelné věci, ale stojí to peníze.“

Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.

- přednosta Kliniky kardiovaskulární chirurgie IKEM v Praze
- lékařem od roku 1972
- provedl více než 8 000 operací srdce
- uskutečnil více než 100 transplantací srdce
- aktivní amatérský sportovec (osobní rekord v maratonu: 3 hodiny 14 minut)

Lékárna VITAPHARMA

Výhody pro pojištěnce OZP:

- Slevy z doplatků na receptové léky až 60%
- Sleva při prodeji zboží bez receptu nejméně 5%
- Sleva 5% na všechny druhy antikoncepce
- Speciální nabídky a **Vánoční akce**

Kontakt:

Adresa:

Tusarova 1152/36

Praha 7 – Holešovice (v budově OZP)

Telefon: **283 022 112**

E-mail: **vitapharma@vitapharma.cz**

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA


VITAPHARMA
LÉKÁRNA

207

261 105 555
www.ozp.cz

50 Kč

při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč

ZIMNÍ AKCE pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami

platný od 1. 11. 2014 do 31. 3. 2015.

100 Kč

při jednorázovém nákupu nad 1000,- Kč

ZIMNÍ AKCE pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami

platný od 1. 11. 2014 do 31. 3. 2015.

Přihlášení k datu:

1.1.2016



V případě změny právní úpravy po podání této přihlášky žádám o přihlášení v nejbližším možném termínu

1. OSOBNÍ ÚDAJE

Příjmení			Jméno			Titul (před / za jménem)		
Číslo pojištěnce (rodné číslo)			Datum narození			Pohlaví	<input type="checkbox"/> muž <input type="checkbox"/> žena	
Adresa trvalého bydliště: Ulice			Státní příslušnost			Pobytí	<input type="checkbox"/> trvalý <input type="checkbox"/> jiný	
PSČ	Obec		Adresa pro zaslání korespondence (vyplnit pouze liší-li se od adresy trvalého bydliště): Ulice			Číslo popisné / Číslo orientační		
			PSČ	Obec				
			Mobilní telefon, případně pevná linka			Číslo orientační		
			Adresa pro zaslání korespondence (vyplnit pouze liší-li se od adresy trvalého bydliště): Ulice					
			PSČ	Obec				

2. ZÁKONNÝ ZÁSTUPCE (u dětí do 18 let a osob nezpůsobilých k právním úkonům)

Příjmení			Jméno			Číslo pojištěnce (rodné číslo)		
Adresa trvalého bydliště (vyplnit pouze liší-li se od adresy pojištěnce): Ulice			PSČ	Obec		Číslo popisné / Číslo orientační		
			PSČ	Obec				
			Telefon					
			Email					

Proč být u OZP?



730 000 klientů a každý jeden z nich má k dispozici:

Nonstop Asistenci OZP, která poradí, kde je nejbližší pohotovost nebo lékárna.
Nonstop Asistenci OZP, která sežene odborníka, jenž umí poradit s problémem.
Nonstop Asistenci OZP, která objedná ke specialistům z mnoha oborů.

Služby VITAKARTY ONLINE, která umožní zjistit, kolik peněz za Vás OZP zaplatila lékařům.
Služby VITAKARTY ONLINE, která nabídne rychlé a bezpracné vyřízení běžných administrativních záležitostí.

Služby VITAKARTY ONLINE, která odmění aktivní klienty kredity ve VITAKONTU.

Získejte víc a nechte se informovat na www.ozp.cz, prostřednictvím newsletteru, v našich klientských centrech...

Když přivedete nového klienta, můžete získat 1 000 Kč nebo 1 000 kreditů do VITAKONTA.

Stačí, když bude v Přihlášce pojištěnce uvedeno

Vaše jméno v kolonce „Nového pojištěnce OZP získal“.

Použijte přihlášku v tomto časopisu a získejte pro OZP nového klienta a pro sebe odměnu!

6. VITAKARTA ONLINE

Podáním přihlášky současně potvrzují, že souhlasím s registrací k službám portálu VITAKARTA ONLINE, za předpokladu že v části Osobní údaje této přihlášky byla vyplněna e-mailová adresa a číslo mobilního telefonu.

Registraci k těmto službám potvrzují, že jsem se seznámil(a) s Provozními podmínkami portálu VITAKARTA ONLINE a s Podmínkami Asistenční služby OZP (dále jen Podmínkami), souhlasím s nimi a uděluji tímto souhlas se zpracováním osobních údajů dle zmíněných Podmínek. Podmínky jsou v aktuální verzi zveřejněny na www.ozp.cz a dále jsou k dispozici ve všech klientických centrech OZP.

Dále souhlasím, aby OZP zpracovávala údaje týkající se mého zdravotního stavu a údaje o poskytovaných zdravotních službách pro účely a v rozsahu uvedeném v Podmínkách.

Prohlašuji, že jsem si vědom(a) nutnosti ochrany přístupových údajů (heslo, uživatelské jméno) a mobilního telefonu pro zaslání autentizačních SMS, jakož i informací, které aplikace obsahuje. Neopatrně nakládání s přístupovými údaji vytváří nebezpečí zneužití dat.

Podáním přihlášky současně potvrzují, že souhlasím s tím, aby se s mou registrací k portálu VITAKARTA ONLINE automaticky aktivovaly služby portálu i pro osoby, jejichž jsem zákonným zástupcem.

Beru na vědomí, že:

- jako uživatelské jméno bude použita moje e-mailová adresa uvedená v části 1. Přihlášky pojištěnce. Toto uživatelské jméno slouží k přihlášení ke službám portálu VITAKARTA ONLINE. Stejně tak pro SMS ověření přihlášení bude použito číslo mobilního telefonu uvedené v části 1. Přihlášky pojištěnce;

- heslo pro přihlášení do portálu VITAKARTA ONLINE mi bude doručeno poštovní zásilkou do vlastních rukou na adresu uvedenou v části 1. Přihlášky pojištěnce;

- pro účely provozu portálu VITAKARTA ONLINE bude jako identifikační číslo používáno mé číslo pojištěnce veřejného zdravotního pojištění (rodné číslo);

- po obdržení hesla mohu využívat většiny funkcí portálu VITAKARTA ONLINE již před datem účinnosti mého přihlášení k OZP (např. změnu adresy, jména apod.);

- informace o zdravotních službách, které mi byly poskytnuty jinými poskytovateli zdravotních služeb, včetně předpisu léčivých přípravků a zdravotnických prostředků, jsou ze zákona automaticky přístupné mému registrujícímu praktickému lékaři/praktickému lékaři pro děti a dorost.

7. PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že uvedené údaje jsou úplné a odpovídají skutečnosti. Beru na vědomí svá práva a povinnosti, vyplývající z obecně závazných předpisů upravujících veřejné zdravotní pojištění a pojistné na toto pojištění. Zavazuji se neprodleně oznámit veškeré změny, které nastanou od doby vyplnění přihlášky.

Prohlašuji, že jsem si vědom/a, že tato přihláška je závazná.

Datum

Podpis pojištěnce (nebo zákonného zástupce)

8. POKYNY K VYPLNĚNÍ PŘIHLÁŠKY POJIŠTĚNCE

Při přihlášení je nutné vyplnit a podepsat:

- Přihlášku pojištěnce (pro OZP)
- Evidenční list (OZP jej posílá dosavadní pojišťovně)

1) Osobní údaje

Číslo pojištěnce - u občanů ČR rodné číslo. Cizinci, kteří mění pojišťovnu, uvedou číslo pojištěnce, pod kterým byli dosud evidováni u příslušné zdravotní pojišťovny.

Pobyt - cizinci s trvalým pobytem přiloží kopii dokladu o trvalém pobytu.

Mobilní telefon, e-mail - tyto údaje jsou potřebné pro poskytování některých služeb OZP a rovněž mohou být využity při operativním řešení případných nesrovnalostí.

Nemáte-li mobilní telefon, uveďte, prosím, číslo telefonu na pevnou linku.

2) Zákonný zástupce

Údaj pro mladší 18 let je povinný.

Nezpusoblost k právním úkonům je nutné doložit příslušným dokumentem.

3) Bankovní spojení

Údaj není povinný, nicméně zjednoduší platby/úhrady ze strany OZP.

Důležité je odlišit účet určený pro soukromé účely (úhrada přeplatku regulačních poplatků, vratka přeplatku pojistného osobě, která není OSVČ) a podnikatelské účely (pouze OSVČ - vratka pojistného podnikateli). Pokud osoba uvede pouze podnikatelský účet a současně nebude OSVČ, bude tento považován za účet soukromý.

4) Kategorie pojištěnce - plátee pojistného

Musi být označena nejméně 1 kategorií.

OSVČ - ze zákona je povinný doklad o výši dosavadní zalohy (potvrzení dosavadní pojišťovny, nebo roční vyúčtování se stanovenými zálohami, případně výpis z účtu). Pokud OSVČ nemá živnostenský list, případně nemá IČ, uvede tuto skutečnost na přihlášce.

Specifikace je interní údaj zaměstnavatele, kterým rozlišuje jednotlivé organizační jednotky na samostatné plátee pojistného.

V případě, že jste současně zaměstnán/a u více zaměstnavatelů, uveďte, prosím, tyto zaměstnavatele ve stejné formě v příloze na volném listu.

*** Přehled dalších státních kategorií**

- 1C3 - ostatní poživatelé důchodu (vdovský důchod)
- 1H1 - osoba pobírající dávku pomoci v hmotné nouzi a osoby s ní společně posuzované
- 1I1 - příjemce podpory osoba závislá na péči jiné osoby ve st. II-IV, osoba pečující o tyto osoby nebo o osoby mladší 10 let v I. st.
- 1K1 - osoba ve vazbě nebo výkonu trestu odnětí svobody
- 1L1 - osoba celodenně pečující o dítě do 7 let (o 2 a více dětí do 15 let) bez příjmů z výdělečné činnosti
- 1N1 - osoba důchodového věku nebo osoba invalidní ve III. stupni bez nároku na důchod
- 1O1 - příjemce dávek nemocenského pojištění po skončení pracovního poměru
- 1T1 - osoba vykonávající dlouhodobou dobrovolnickou službu
- 1U1 - osoba mladistvá, umístěná ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy a ochranné výchovy

5) Údaje o dosavadní ZP (obdobně na Evidenčním listu)

Nutno uvést dosavadní pojišťovnu (kód nebo zkratkou názvu).

9. ZÁVĚREČNÁ UPOZORNĚNÍ

1) Zdravatní pojišťovnu je možno změnit pouze jednou ročně.

2) Začátek pojištění je od 1.1.2016 (při podání přihlášky do 30.6.2015).

3) Pokud to bude možné, informujte prosím OZP o jakémkoliv změně v evidenci Vašeho zdravotního pojištění, která bude platná od 1.1.2016 (změna adresy, platební kategorie, apod.).

10. VYPLŇÍ OZP

Razítko OZP a podpis

Pojištění od data (razítko)

Nového pojištěnce OZP získal: jméno a příjmení (Ziskatelem může být pouze pojištěnec OZP starší 18 let)

číslo pojištěnce (dle průkazu pojištěnce OZP)

Pokud nebude číslo pojištěnce vyplněno, nebo bude uvedeno nesprávně, neobdrží tento pojištěnec mimořádný kredit.

Upozornění:

- Akce "Klient hledá klienta" trvá do 30. 6. 2015

- Kredit v rámci akce "Klient hledá klienta" se netýká novorozence a jeho matky, pokud je tato v době porodu pojištěna u OZP

- Více informací je k dispozici na www.ozp.cz

Proč přejít k OZP?



Online účet pojištěnce s možností reklamace
Online clientský servis bez nutnosti kamkoliv chodit
Online benefitový systém s možností celoročního čerpání

Asistence s nonstop online i telefonickým přístupem
Asistence s 900 specialisty z nejžádanějších lékařských oborů oborů medicíny
Asistence pro celou rodinu

Cestovní pojištění pro mládež a seniory ZDARMA
Úrazové pojištění pro novorozence ZDARMA
Úrazové pojištění pro prvňáčky ZDARMA

*Jakmile podepíšete přihlášku s datem pojištění od 1. 1. 2016 a obdržíte od nás
Průkaz budoucího klienta, můžete čerpat řadu výhod pro klienty OZP.*

**Jsme vaše pojišťovna už od začátku.
PEČUJEME O VÁS KAŽDOU VTEŘINU.**

3. BANKOVNÍ SPOJENÍ

Číslo účtu pro soukromé účely		Číslo účtu	
Kód banky	Název banky		
Číslo účtu pro podnikatelské účely			
Kód banky	Název banky		Číslo účtu

4. KATEGORIE POJIŠTĚNCE

Plátce pojistného - v případě, že máte více plátců, uveďte všechny

Osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP) - samoplátce

Osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ) - samoplátce

Stát (Označte kategorii a doložte příslušným dokumentem) IČ

Nezapařené dítě do 26 let Poživatel starobního důchodu Poživatel invalidního důchodu Uchazeč o zaměstnání v evidenci úřadu práce

Osoba na mateřské/rodičovské dovolené nebo příjemce rodičovského příspěvku Z jiného důvodu - uveďte jakého:

IČ Specifikace Název

(přehled naleznete na druhé straně *)

Sídlo

5. ÚDAJE O DOSAVADNÍ ZP

Kód ZP	Název	Pojištěn od
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kdo je jedničkou pro podnikatele

JIŽ VÍCE NEŽ 20 LET PŮSOBÍME V OBLASTI ZDRAVOTNICTVÍ A PO CELOU TUTO DOBU USILUJEME O INTENZIVNÍ SPOLUPRÁCI S FIRMAMI.

Na velikosti nezáleží

Gigant s počtem několika tisíců zaměstnanců či soukromý truhlář. To je spektrum našich firemních klientů. Ale nejen podnikatelské subjekty mají možnost využívat naši profesionální péči. Také školy, školky, obce, sportovní kluby, občanská sdružení a další subjekty jsou našimi dlouholetými partnery; jejich zaměstnanci či společnosti čerpají možnosti naší nabídky.

Nová doba

Jako jediní jsme plně pochopili, že moderní doba vyžaduje moderní přístup. Díky VITAKARTĚ ONLINE mohou naši firemní partneři plně elektronicky podávat přehledy OSVČ, hradit případné dluhy na pojistném také prostřednictvím QR kódů či žádat o vystavení potvrzení o bezdlužnosti. Vše mají přehledně a bezpečně k dispozici prostřednictvím internetu či mobilu.

Je na nás spolehnouti

Dlouhodobé zkušenosti s našimi firemními partnery nám umožňují být skutečnými profesionály pro otázky zdraví zaměstnanců z různých oborů. Víme, kde se často vyskytují problémy s pohybovým aparátem, kde hrozí syndrom vyhoření, kde operátorům zpříjemnit den masáží či kde je namístě povolání specialisty na závažnější civilizační nemoci. Naši nabídku může využít skutečně každá firma. Stačí se včas domluvit na podmínkách spolupráce.

Další možnost spolupráce

A navíc: k partnerům, kteří nám mohou nabídnout prostor pro prezentaci výhod OZP, dokážeme být velmi štedří! Stačí nás kontaktovat a domluvit si konkrétní podmínky.

Ladislav Wagner

DUEL → 5:0 pro OZP

Mají OSVČ možnost podat přehled elektronicky?

OZP - Ano : Běžná pojišťovna - Ne

Mohou se firmy dlouhodobě spolehnout na profesionální a atraktivní podporu ze strany pojišťovny?

OZP - Ano : Běžná pojišťovna - Omezeně

Jaký příspěvek mohou zaměstnanci partnerských firem dostat?

OZP - Až 1500 Kč

Běžná pojišťovna - Max. vitamíny

Mohou si firmy zažádat o vystavení potvrzení o bezdlužnosti elektronicky?

OZP - Ano : Běžná ZP - Výjimečně

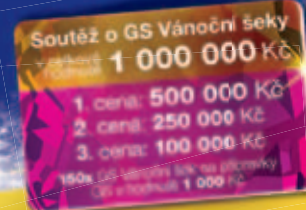
Mohou OSVČ nahlížet do své platební bilance přes internet?

OZP - Ano : Běžná pojišťovna - Ne

Nabídka exkluzivně pro klienty OZP v rámci programu Moje prevence

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

Splňte svým blízkým „milionová“ přání!



Podrobná pravidla najdete na www.gsklub.cz/vanocce **VYHRÁVÁ KAŽDÝ!**

Využijte speciální vánoční nabídku pro klienty OZP.

Nakupte vánoční dárky na www.mojeprevence.cz, zadejte slevový kód **OZPVANOCE** a získáte výjimečné **slevy**.*

* Výše slevy je uvedena u každého produktu.



Doporučená cena **799 Kč**
Sleva pro klienty OZP: **-200 Kč**



Doporučená cena **499 Kč**
Sleva pro klienty OZP: **-150 Kč**



Doporučená cena **419 Kč**
Sleva pro klienty OZP: **-100 Kč**



Doporučená cena **339 Kč**
Sleva pro klienty OZP: **-100 Kč**

- **Doprava ZDARMA** při objednávce nad 699 Kč
- **Osobní odběr v Praze** (Lékarna Moráň, Karlovo náměstí 7)

www.mojeprevence.cz

Infolinka: +420 234 032 100

Vyznání bezradného pacienta

ŽIVOTOSPRÁVA. TO SLOVO NA MNE JUKÁ ZE VŠECH STRÁNEK ČASOPISŮ, TELEVIZE SE PLNÍ REKLAMOU NA VŠECHNY MOŽNÉ ZARUČENÉ PREPARÁTY.

Ale kdo se má v té změti vyznat? Jdu k lékařům. Ten osvícený poradí, ale velká část zdravotníků nemá moc času rozebírat moji tašku naplněnou nakoupenými potravinovými doplňky, srovnávat a ladit je s mojí rozsáhlou databází nemocí a léků. Leckdy nemají čas ani posoudit, co vše užívám a zda ty léky „nejdou proti sobě“.

Ano, mám nadváhu. Ano, tektutiny moc neřeším. Ale když já nemám žízeň. To tělo za to může, že si neřekne, ne? Pohyb – no, sice to odborníci říkají, ale když já celý den pracuji a večer padám k televizi obrazovce zcela vyčerpan.

A v práci se přece také dost naběhám, tak jak to pak mám zvládat. Ale ne, přece to nevzdám. Bolí mne klouby, lapám po dechu, ale co kdybych přece jen zkusil něco se sebou udělat.

Vracím se k osvícenému lékaři. Ten mne trpělivě vyslechne, pochopí mé pohnutky, strasti i slasti. Poradí. Škoda, že to není tak jednoduché jako v té říkance o mravenčkově.

A já se překonám, jdu do toho, bude to ze začátku asi trochu bolet, ale... chci si ještě užít svých vnuků.

Vrhám se na doporučená pravidla:

- pravidelná preventivní vyšetření a rutinní lékařské kontroly,
- pravidelný a dostatečný spánek a regenerace,
- minimálně 2–3 litry nesyčené vody, konzumované v dávkách po celý den,
- vyvážená strava s nízkým obsahem sacharidů, bohatá na bílkoviny a vlákninu s vysokým podílem cenných a navzájem sladěných olejů a tuků,

- pravidelný přísun vitaminů, minerálních látek a sekundárních rostlinných látek,
- minimálně třikrát týdně vždy 30–40 minut vytrvalostního sportu na čerstvém vzduchu, k tomu jednou týdně mírný posilovací trénink,
- nekouřit,

- omezit alkohol – podle prof. Pirka mohu např. pro prevenci infarktu vypít deci vína denně, to je super.

Jen pro doplnění – odborníci nezakazují všechny sacharidy. Například mohu, resp. musím, zařadit do jídelníčku, dříve bohatého hlavně na vepřové maso a přílohy, potraviny, které hladinu krevního cukru tak-

řka, nebo vůbec, nezvyšují. To znamená zeleninu, salát, ořechy, maso a ryby, obsahující jen nepatrný podíl glukózy a škrobů.

A další zajímavost – tuk je pro tělo životně důležitou potravinou. V posledních letech se proto stále více dietologů staví proti všeobecnému snižování množství tuku (tzv. low fat dietám). Místo toho doporučují větší podíl tuků a olejů. Kromě na množství záleží hlavně na kvalitě tuků a olejů. Jak některé rostlinné oleje, tak i ryby ze studených moří (např. losos, sled, makrela) obsahují cenné nenasycené mastné kyseliny, kterou jsou mimo jiné důležité pro lidskou látkovou výměnu hormonů, vstřebávání vitaminů a funkčnost nervů. Tuk je cennou potravinou i s ohledem na hladinu krevního cukru.

Je toho ještě mnoho, co se dozvídám v ordinaci, a nabyt novými poznatky a zkušenostmi se vrhám do nové etapy svého života. To by v tom byl čert, abych to nezvládl.

Zaznamenala MUDr. Táňa Bretyšová

Osvícený lékař vyslechne, poradí a doporučí ten správný životní režim.



OZDRAVNÉ POBYTY PRO DĚTI 2015 v Chorvatsku

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA



Termíny pobytů pro rok 2015
naleznete na www.ozp.cz
nebo na www.lecebnepobyty-ozp.cz

Nestátní zdravotnické zařízení - KOVOTOUR PLUS s.r.o.
Privozská 12, 702 00 Ostrava
Kontaktní osoba: Eva Halfarová
Tel.: 591 160 306, 602 727 301
e-mail: ozpd@kovotour.cz, web: www.kovotour.cz

K ZÁJEZDŮM 10.000 Kč*

* VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA WWW.KOVOTOUR.CZ

Letecky z Prahy, Brna, Ostravy a Pardubic



▼ INZERCE

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

Slunce, voda, vzduch... po celý rok

NA SVĚTĚ URČITĚ NEEEXISTUJE DÍTĚ, KTERÉ BY SE NETĚŠILO NA PRÁZDNINY. A JEŠTĚ VÍC SE NA DALŠÍ PRÁZDNINY TĚŠÍ DĚTI, KTERÉ SE LETOS ZÚČASTNILY OZDRAVNÉHO POBYTU U MOŘE V CHORVATSKU.

Pobytu se účastní děti s respiračním onemocněním, alergiemi, kožními problémy a s poruchami pohybového aparátu. Mořské ovzduší, slaná voda a skvělí kamarádi přispěli ke zlepšení zdravotního stavu zúčastněných dětí, které prožily čtrnáct nezapomenutelných dnů v překrásném prostředí střední Dalmácie společně se svými kamarády. Cesta moderním autobusem utekla jako voda a loď je přivezla na ostrov Dugi Otok až k hotelovému komplexu Luka.

S kamarády na cestě časem

Oborová zdravotní pojišťovna zajistila nejen pěkné ubytování, dobré jídlo, pití a odborný zdravotnický dohled, ale pod heslem „Kdo si hraje, nezlobí“ i bohatý kulturní a sportovní program. V šesti turnusech se na pobytu vystřídalo 542 dětí. Prostřednictvím celotáborové hry na téma „Stroj času“ cestovaly časem od doby kamenné, přes druhohory s dinosaury, středověk a western až po dnešní dobu, kdy se vrátily zpět do Luky. Navštívili je například Keltové, Mayové, antický politik a vojevůdce Caesar i renesanční malíř a vynálezce Leonardo da Vinci. Formou her a soutěží děti vyráběly stroje času i různé roboty. Pro děti posledních dvou turnusů byl připraven program pod názvem „Filmománie“. Jeho cílem bylo dětem přiblížit známé filmové po-

stavy, jako např. Harryho Pottera, Petra Pana, Agenta 007, Shreka, Šmouly, ale přepadli je i piráti z Karibiku. Večerní program byl doplněn diskotékami, dovednostní hrou „Talent Luky“ i volbou „Miss Luka 2014“. Spokojené tváře dětí rodiče sledovali na fotografiích, které jsme pravidelně zveřejňovali na internetu. Ozdravný pobyt dětem kromě neobyčejných zážitků přinesl i očividné zlepšení jejich zdravotního stavu. Síla přímořského sluníčka bude jejich imunitu dlouhodobě podporovat i v nadcházejících zimních měsících.

Termíny, ceny a další podrobné informace o ozdravných pobytech najdete na www.ozp.cz.

Cestujeme za zdravím i v roce 2015

Pro naše pojištěnce opět připravujeme na léto 2015 ozdravné pobyty v Chorvatsku. Zájemci se mohou hlásit již nyní, nejpozději však do 31. března 2015.

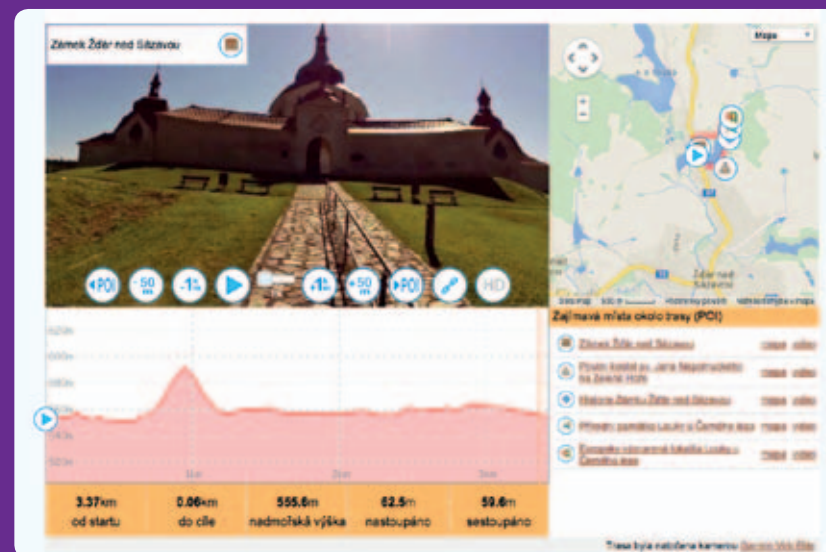
Nově jsme si pro všechny naše klienty navíc připravili možnost jezdit za zdravím celoročně v rámci bonusového systému VITA-KONTO. Od ledna 2015 přidáváme do nabídky program „Ozdravné pobyty“, přičemž dáváme našim klientům velkou volnost v tom, na co své kredity využijí – zda na vysokohorskou rekreaci v Tatrách či na letní pobyt na Třeboňsku. Podstatné je, aby s touto rekreací souvisela ozdravná procedura, jejíž absolvování nám klienti doloží na doprovodném dokladu.

Marie Paskerová

VIDEO TRASY

novinka na českém trhu pro turistiku a výlety

Internetový portál Turistika.cz připravil pro své čtenáře novinku – VIDEO TRASY. Tým zkušených turistů prochází naučné stezky nebo na kole projíždí významné cyklostezky a vše natáčí na videokameru Garmin. Díky unikátní technologii se pak na stránkách Turistika.cz spojí video s mapou, přidají se zajímavosti na trase, vytvoří se výškový profil a popis celé trasy. Výsledkem je video trasa, viz náhled níže – Naučná stezka kolem Zelené Hory – okruh B.



Už více než 100 video tras pro své pěší nebo cyklistické výlety o celkové délce 2 800 km najdete na stránce www.turistika.cz/trasy/video

Turistika.cz je partnerem OZP pro cestování a volný čas.



O PORTÁLU TURISTIKA.CZ

Zkušení turisté a cestovatelé sdílejí své zážitky a zkušenosti z cest. Portál Turistika.cz se s nimi dělí o peníze, které vydělá prodejem reklamy, a rozděl tak mezi turisty už **660 000 Kč**. Na stránkách najdete pro vaši inspiraci:

- 7 000 tipů na výlet (do přírody, s dětmi, na kole, za kulturou a další)
- 54 000 zajímavých míst (kulturní a přírodní památky, muzea, aquaparky, ZOO a další)
- 5 000 tras (pěší, cyklo, in-line, na vodě)
- 2 800 cestopisů (vícedenní výlety nebo zahraniční expedice)

Na lyže jen s pojištěním

LÉTO SE S NÁMI DEFINITIVNĚ ROZLOUČILO A NĚKTEŘÍ Z NÁS TEĎ ZAČÍNÁJÍ PŘEMÝŠLET NAD ZIMNÍ DOVOLENOU. POKUD PATŘÍTE MEZI MILOVNÍKY ZIMNÍCH SPORTŮ A JIŽ OD KONCE LÉTA POČÍTÁTE DNY, KDY SE OPĚT POSTAVÍTE NA LYŽE NEBO SNOWBOARD, PAK JSOU TYTO ŘÁDKY URČENY PŘÍMO VÁM.

Každý, kdo v minulosti vyrazil za zimními radovánkami někam do zahraničí, může potvrdit, že alpské svahy přinášejí lyžařům a snowboardistům poněkud jiný požitek než naše sjezdovky. Víte však, jaké jsou v zahraničí rozdíly ve zdravotní péči oproti ČR? Jistě, možná si řeknete, že zlomenou nohu Vám ošetří stejným způsobem v Rakousku jako v Česku. To s Vámi můžeme souhlasit, ale péce jen tu nějaký rozdíl je – především v ceně zdravotní péče.

Evropský průkaz zdravotního pojištění v mobilu

Důležité je, abyste si při cestování do zahraničí v žádném případě nezapomněli přibalit Evropský průkaz zdravotního pojištění. Ten totiž slouží nejenom jako kartička pojištěnce zde v ČR, ale na jeho základě máte nárok na poskytnutí nezbytné zdravotní péče i v jiných státech EU, v Norsku, Švýcarsku, Lichtenštejnsku a na Islandu.

Pokud si ale průkaz přece jen zapomenete, pak ne zoufejte. Můžete využít naší novinky v mobilní verzi aplikace mVITAKARTA, jejíž součástí je nyní také Váš Evropský průkaz zdravotního pojištění. Stačí jen poskytovateli zdravotní péče průkazku v mobilu ukázat a Vašemu ošetření by nemělo nic bránit.

Jestliže tedy mobilní aplikaci mVITAKARTA stále ještě nemáte, pak není nic jednoduššího, než si ji zdarma stáhnout do jakéhokoliv chytrého telefonu s operačním systémem iOS nebo Android.

Vracení hotovostní platby

Co ale dělat v případě, kdy po Vás lékař požaduje platbu v hotovosti? Pak si pečlivě uschovejte všechny účtenky, které jste od lékaře dostali, a po návratu do ČR požádejte o refundaci nákladů. Pokud se jednalo o nezbytnou zdravotní péči, máte nárok na náhradu nákladů podle tarifu toho konkrétního státu, kde jste byli ošetřeni. To znamená, že Vám bude vrácena částka v takové výši, kterou by za svého pojištěnce uhradila i zahraniční pojišťovna. Zpravidla je to částka, kterou jste



SPECIFIKA LYŽAŘSKÝCH DESTINACÍ

Rakousko

- Většina zdravotnických zařízení nesmluvních.
- Smluvní nemocnice nabízejí tzv. Sonderklasse, neboli nadstandard. Tato služba je zpoplatněná a nelze ji z veřejného zdravotního pojištění proplatit.
- Zpoplatněný zásah letecké záchranné služby a horské služby, který může stát až několik desítek tisíc korun.

Itálie

- V horských oblastech většinou smluvní zdravotnická zařízení.
- Nesmluvní zdravotnická zařízení se nazývají casa di cura.

Slovensko

- Rozsah nezbytné zdravotní péče hrazené z veřejného zdravotního pojištění velmi podobný jako v ČR.
- Zpoplatněný zásah letecké záchranné služby a horské služby může stát až několik desítek tisíc korun.

Francie a Švýcarsko

- Tzv. pokladenský systém – to znamená, že ambulantní péči a léky platí pacient přímo zdravotnickému zařízení a až poté žádá o refundaci (lze až v ČR).
- Vysoká míra spoluúčasti pacienta.

v zahraničí za péči zaplatili, snižena o spoluúčast pacienta.

Výhody cestovního pojištění

Možná se nyní ptáte, zda je vůbec potřeba, aby si člověk sjednával cestovní pojištění, když pro potřeby nezbytné zdravotní péče je krytý Evropským průkazem zdravotního pojištění. Naše odpověď zní jednoznačně ANO. Na základě Evropského průkazu zdravotního pojištění sice máte nárok na nezbytnou zdravotní péči, ale ta Vám bude poskytnuta za stejných podmínek, jaké mají místní pojištěnci. To znamená, že ne každý zdravotní úkon, který je v ČR hrazen z veřejného zdravotního pojištění, bude zcela hrazen z veřejného zdravotního pojištění také v zahraničí. Ve většině případů se v ostatních státech na poskytnutou péči vztahuje určitá míra spoluúčasti, kterou musí hradit sám pacient a nelze ji ani posléze refundovat. Může se Vám pak lehce stát, že za banální zákrok zaplatíte až desítky EUR.

V neposlední řadě je také nutné zmínit nesmluvní zdravotnická zařízení, která jsou v lyžařských oblastech velice častá. V těchto zařízeních nelze Evropský průkaz zdravotního pojištění použít a péči budete muset uhradit sami. Samozřejmě byste měli po návratu do ČR nárok na refundaci nákladů, nicméně pouze do výše českých cen, které v těchto případech bývají mnohonásobně nižší. Pokud však máte sjednané cestovní pojištění, lze tyto náklady získat zpět od komerční pojišťovny. Proto se vždy vyplatí předem zaplatit pár korun za cestovní pojištění, než v konečném důsledku mnohonásobnou částku za čerpanou zdravotní péči.

Jak a kde cestovní pojištění uzavřít

Cestovní pojištění si můžete sjednat např. u pojišťovny Vitalitas prostřednictvím aplikace VITAKARTA ONLINE nebo přímo na pobočce OZP. Pojištěncům OZP je na sjednanou pojistku poskytnuta sleva, u vybraných skupin až 100%.

Tereza Podaná

Užijte si nejlepší lyžování

ITALSKÉ A RAKOUSKÉ HORY JSOU MEZI ČESKÝMI LYŽAŘI STÁLE OBLÍBENĚJŠÍ. PESTRÝ VÝBĚR SJEZDOVEK, PERFEKTNÍ VYBAVENÍ AREÁLŮ A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ KULINÁŘSKÉ ZÁŽITKY JSOU NEJVĚTŠÍM LÁKADLEM. VYBRALI JSME PRO VÁS NĚKOLIK STŘEDISEK, KTERÉ JSOU IDEÁLNÍ PRO ZIMNÍ DOVOLENOU PRO SPORTOVCE A PRO RODINY. TEĎ SE JIŽ JEN POJISTIT U VITALITAS A HURÁ NA SVAH.

JIŽNÍ TYROLSKO / ITÁLIE

Tip pro rodiny: Seiser Alm

Ideální rodinnou dovolenou lze prožít ve středisku Seiser Alm/Alpe di Siusi. Leží v regionu Jižní Tyrolsko/Südtirol na severu Itálie a nabízí 60 km carvingových tratí. Červená a modrá



sjezdovky se rozprostírají na náhorní planině - velké alpské louce o velikosti 8 000 fotbalových hřišť, a jsou bez ostrých sklonů. Nudit se tu nebudou ani starší děti. Na délce 1 500 metrů se táhne jeden z nejlepších italských snowparků. Více na: www.seiseralm.it

Tip pro sportovce: Kronplatz

Sluncem zalité terasy, výborné italské jídelno a terény pro fajnšmekry – to je Kronplatz v Jižním Tyrolsku na severu Itálie. Nabízí 116 km sjezdovek, komu to nestačí, ať vyrazí do partnerského Tauferer Ahrntalu, který má dalších 43 km tratí.

Kronplatz je hora obtočená supermoderními lanovkami. Sportovce zde nadchne pětice černých sjezdovek kroutících se v ostrých za-

táčkách do údolí. Teenageři se letos mohou těšit na obnovený snowpark. Největším tahákem je skicross (Family Fun Line) s ostrými



zatáčkami. Okolí Kronplatzu nabízí terény pro další aktivity: na skitouring lze doporučit přírodní park Fanes-Sennes-Prags.

Více na: www.kronplatz.com

VORLARBERSKO / RAKOUSKO

Tip pro sportovce:

Montafon a Lech Zürs am Arlberg

Společnost provozující lanovky v oblasti zimních sportů Silvretta Montafon připravila pro



milovníky lyžování a snowboardingu ve volném terénu rozsáhlý program, který zahrnuje túry s horskými průvodci ve vysokohorském terénu, nauku o lavinovém nebezpečí, kurzy techniky jízdy, zapůjčení výstroje aj. Tato oblast navíc poskytuje špičkovou infrastrukturu pro freeridery. Oblast Silvretta Montafon byla jedním z největších evropských portálů pro zimní sporty nedávno vyhodnocena jako „nejlepší rakouská lyžařská oblast pro variantní lyžování a freeriding“. Krásné cesty pro skialpinisty nabízí i Lech Zürs am Arlberg, který je díky přírodnímu sněhu rájem pro jízdu mimo sjezdovky. Více na: www.montafon.at

ZILLERTAL / RAKOUSKO

Tip pro rodiny: Mayrhofen

Zillertal je oblast, kde se děti vyřádí téměř všude. Jestli ale jednu konkrétní destinaci opravdu doporučit, pak je to Mayrhofen. Ob-



last se na rodinnou dovolenou specializuje delší dobu. Proto jsou základní výbavou areálů dětské vleky, koberce a zábavné parky.

Více na: www.mayrhofen.at

NA CESTY S OZP JEŠTĚ VÝHODNĚJI

OZP Vám přináší nejen pro zimní sezónu příspěvky na pojištění, které chrání zdraví Vás i Vašich dětí. A to v rozsahu, jaký jiná zdravotní pojišťovna nenabídne. Každým rokem OZP vynaloží na tyto příspěvky řádově milióny korun, které však nejsou čerpány z vybraného zdravotního pojištění, ale ze zdaňované činnosti a z darů zakladatelských firem.

V roce 2015 poskytnete OZP příspěvek ve výši 100% na pojištění léčebných výloh pro všechny turistické cesty po Evropě svým současným i budoucím pojištěncům* ve věkových kategoriích 0 – 26 let a od 60 let.

Příspěvek je poskytován na dobu výjezdu max. 30 dní, a to i opakovaně.

NA CO VŠECHNO SE TEDY V ROCE 2015 MŮŽETE TĚŠIT?

- 50% sleva z ceny pojištění léčebných výloh pro všechny turistické cesty na dobu max. 30 dní (i opakované) po Evropě ve věkové kategorii 27 až 59 let
- příspěvek 100 Kč na roční pojištění opakovaných turistických cest (max. 30 dní) pro děti a mládež (0-17 let) po Evropě
- 100 % sleva na pojištění programu Zvonek pro novorozence roku 2015
- 50 % sleva na pojištění programu Zvonek pro druhý rok pojištění
- 100 % sleva na pojištění programu Gina pro prvňáčky na jeden rok
- 100 % sleva na pojištění na jeden rok u programu Gina, pro děti, které ukončily program Zvonek (6 let nepřetržitého pojištění) a budou nadále pokračovat v pojištění

*Podrobné informace o produktech, příspěvcích OZP v roce 2015 a definice nároku pojištěnce a budoucího pojištěnce OZP budou od ledna 2015 k dispozici na www.ozp.cz a na www.vitalitas.cz a dostanete je též v klientských centrech OZP nebo na infolinie 261 105 555.

Nejsem spokojen!



Kdy občan mohl naposledy ve sdělovacích prostředcích zaznamenat něco pozitivního či uklidňujícího na téma zdravotnictví? Tedy, ne že by se zprávy tohoto druhu vyskytovaly v jakékoli jiné oblasti, nicméně zdravotnictví by dobrou náladu potřebovalo jako sůl. Střídání ministrů v tempu srovnatelném s apoštoly na orloji, blokování pozitivních snah něco v systému změnit se zdůvodněním politické neprůchodnosti takových změn, věčná nespokojenost špatně placených zdravotníků a obdobně intenzivní nespokojenost pacientů, kteří, nemajíce zkušenosti se zahraniční zdravotní péčí, projevují určitou míru despektu k našim doktorům.

A tak se připravují reformy a reformy reformem, slibují se nesplnitelné sliby, produkují se složité analýzy, z nichž vychází, že jinde je to lepší/horší/levnější/dražší než u nás. Politici a jiní zodpovědní činitelé všech úrovní hovoří o uzdravení našeho zdravotnictví. Přitom

není zřejmé, na kterém oddělení by bylo dobré naše zdravotnictví hospitalizovat. Na výběr se nabízí psychiatrie, infekce, ARO nebo radiologie – ta kvůli míře osvětlení) Leč ani to nepomáhá.

Nepomohou-li složité léčebné postupy, pokud selhaly i komplikované recepty na zlepšení tohoto stavu, lze se s čistým svědomím uchýlit k lidovým, chcete-li babským, receptům. Jsou obvykle jednoduché, a dokonce i levné. Ty, kdo nejsi spokojen, ať jsi ředitel nemocnice, lékař či sestra, pacient anebo příbuzný, postav se každé ráno před zrcadlo, usměj se na sebe a řekni nahlas: „Věřím, že žiji v krásném světě a dnešek bude díky mě ještě krásnější. Jsem spokojený člověk a budu dělat vše pro to, aby bylo spokojené i moje okolí.“

Kdo ví, třeba to bude fungovat...

S pozdravem „Klid léčí“,
Mario Böhme

Zahajte zimní sezonu s pojištěním Vitalitas!



Využijte specializované pojištění **zimních sportů** za **zvýhodněných podmínek**

Zahrnuje:

- ✓ 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 půjčovního** 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!

KŘÍŽOVKA o kredity do VITAKONTA

Pomůcky: oupor, lermo, Ánand	Fatalita	Bonusový systém OZP	Vynikající řečník		Ošacení	Předpo- slední písmeno abecedy	Právo lidu (zkr.)	Velká německá řeka	Indický šachový velmistr
Barvivo na vejce				1. díl tajenky					
Oslovení anglického muže				Franc. he- rec (Alain) Hráč košíkové					
Utopovat							Chemická zn. haňnia		
Latinský 3. pád						Klub angaž. neustraniků Poplach (zast.)			
Nádoba u studny					Německy "země" Námoř. vy- šetř. služba				
Slovensky "Voroněž"							Meteorolog. čára na mapě (-s-)	SPZ Trnavy	
Osobní zájmeno			Prohla- šovat Přísné						
Strojní a traktorová stanice (zkr.)			Metením odstranit Trávník (zast.)						
Tohle				Citoslouve ohrazení Tělocvičný prvek					Část molekuly
	Mezinár. kód Slovenska	Evropan Šije			Ten i onen Kočkovitá šelma				
Střední obránce v kopané							Chemická zn. astatu Převodním příkazem		
2. díl tajenky									
Ducho- venstvo					Nevyžádaný email				

Správné znění tajenky posílejte **do konce ledna 2015** na adresu ozpacek@ozp.cz.

Každý desátý, kdo pošle správné znění, dostane 100 kreditů do svého VITAKONTA.

Do e-mailu včetně tajenky uvádějte i kontaktní údaje (jméno, bydliště, rok narození). Pokud nebudou tyto údaje uvedeny, nemůžeme zaručit, že výhra bude přidělena správně.

Vyplněním kontaktních údajů souhlasím s použitím kontaktu pro marketingové účely OZP.

Z účasti v soutěži jsou vyloučeni zaměstnanci OZP a jejich dceřiných společností i jejich rodinní příslušníci.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA



OZP zamýšlí finančně i ekologicky šetrnější zaslání časopisu Bonus info do e-mailové schránky či VITAKARTY. Pokud byste však nadále chtěli dostávat časopis v tištěné podobě, vyplňte prosím tento formulář a vložte do přiložené odpovědní obálky. Anketu se můžete zúčastnit i elektronicky na adrese www.ozp.cz.

Sto nejrychlejších respondentů obdrží od OZP dárek a všichni, kdo jsou registrováni ve VITAKARTĚ ONLINE, pak i 100 bodů do VITAKONTA.

Chci nadále dostávat Bonus info poštou.

jméno:

příjmení:

ulice:

město:

PSČ:

e-mail:

Děkujeme,
Vaše OZP

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

(E)

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

Západní 5
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. Křižíka 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
ustinl@ozp.cz

(POB)

ŽĎÁR 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)

OLOMOUC

Wellnerova 1322/3b
779 00 Olomouc
tel.: 585 423 914
olomouc@ozp.cz

(POB)

OSTRAVA (klientské centrum)

Československá 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 ŠCHRÁNKA q9iadw9
Telefonní informační centrum
(Po – Pá: 8:00 – 16:00)
261 105 555