

podzim 2017

# BONUS **INFO**

Pololetník Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

**Zdeněk  
Pohlreich:**  
Nejezme více,  
ale kvalitněji

**Mobilní  
pobočka OZP  
projela celou  
republiku**

**Lékař  
na telefonu  
NONSTOP**





# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA

## Přijměte výzvu a pomáhejte

**Hýbejte se, protože každý krok pomáhá.  
Jak Vašemu zdraví, tak vybranému charitativnímu  
projektu. Pomáhejte s OZP právě teď!**

[www.kazdykrokpomaha.cz](http://www.kazdykrokpomaha.cz)

▼ Foto Alexander Dobrovodský

▲ INZERCE

EDITORIAL



### Na zdraví!

Tato slova zní jako klišé, když pozvedáme sklenku k přípitku. A neuvědomujeme si, že vlastně přejeme to nejkrásnější a nejvzácnější, co jen můžeme. Důvodů, proč (si) přát právě zdraví, je mnoho. Zdraví je základem všeho. Aby člověk bavilo to, co dělá – v práci, v rodině, ve volném čase. Aby dokázal to, co chce a může. Zdraví je atribut, který vztahujeme na hodně věcí: zdravý rozum, zdravá firma, zdravé město, zdravé finance. Být zdravý znamená fungovat tak, jak se fungovat má. Dělat správné věci správným způsobem, co nejlépe a také co nejdéle.

Oborová zdravotní pojišťovna letos na podzim dosáhne krásného věku 25 let. V lidském životě je to čas dozrávajícího mládí, v životě firmy či instituce zase dost dlouhý čas na prověření stability a... právě zdraví. Během své existence se OZP potýkala s dětskými nemocemi, s chronickými potížemi, s infekcemi – a vše přestála. Vždyť se po tři roky za sebou umísťuje na žebříčku finančně nejzdravějších zdravotních pojišťoven a své prvenství potvrdila i letos v září.

Je to dobrá zpráva pro klienty, partnery, i pro zaměstnance OZP. Když objíždíme republiku v našem karavanu s mobilní pobočkou, občas se lidé zeptají, jak dlouho jsme na trhu, a jestli se udržíme. Odpovídáme, že jsme prověřeni 25 lety existence a že stojíme na pevných (nejen)

finančních základech. A tak i v příštím roce začneme od jara postupně navštěvovat všechny kraje. Budeme pro vás připravovat zajímavé hry a akce, jako je třeba letošní výzva Každý krok pomáhá, která podporuje regionální charitativní projekty. Nabídneme Vám uživatelsky přívětivější VITAKARTU a poskytneme zázemí profesionální zdravotní asistence. A hlavně jistotu, že se můžete na OZP spolehnout. Že uhradí běžnou, každodenní i náročnou léčbu, že Vás nenechá bez zajištění a pomoci, když musíte k lékaři, na operaci, do lázní. Zdraví je vzácná věc a každému je jasné, že jeho podpora a péče o ně stojí hodně peněz. OZP je pojišťovna, která s Vašimi penězi hospodář efektivně a využívá je pro Vás, pro své klienty. Takže si upřímně popřejeme „Na zdraví!“ nás všech, i na to, abychom tu spolu byli dlouho a bylo nám dobře.

Srdečně zdraví

**Ing. Radovan Kouřil**  
generální ředitel OZP

## OBSAH

- 6 Dobré zprávy z OZP
- 8 VITAKARTA: Zdravotní deník stále při ruce
- 10 Zdeněk Pohlreich: Problémem Čechů jsou velké porce jídla
- 16 Telemedicína se stala realitou
- 20 Lékař na telefonu? Pro klienty OZP nonstop
- 22 Základ benefitů: Příspěvky na očkování
- 24 Celý rok jezdíme za Vámi
- 26 Přes 50 benefitů: Pro každého něco
- 28 Pojištění nejmenších
- 30 Plavání s kojenci
- 32 Proč nezapomínat na cestovní pojištění

### Redakční rada:

Mgr. Mario Böhme, MUDr. Taťana Bretyšová, Ing. Radovan Kouřil,  
Romana Marmazinská, Ing. Milena Najmanová, Jan Paroubek, Ing. Tereza Podaná,  
Ing. Ladislav Wagner, Ing. Jana Zdrálková

### Vydavatel:

Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

### Dodavatel obsahu:

Oborová zdravotní pojišťovna

### Redakční a DTP zpracování:

Crosscom Marketing Resolution, Tobručká 707, 160 00 Praha 6

Registrace MK ČR 6866, ze dne 27. 08. 2003

Vydavatel neručí za obsah inzerce.

Fotografie na titulní straně: Marek Bartoš / Zdroj: Sevruga

Fotografie v čísle Shutterstock, není-li uvedeno jinak.



Podle studie Platformy zdravotních pojištěnců je v nejlepším finančním zdraví mezi zdravotními pojišťovnami právě Oborová zdravotní pojišťovna.

„Zdravotní pojišťovny jsme hodnotili celkem v osmi kritériích. Analyzovali jsme například na kolik dnů proplácení zdravotní péče mají pojišťovny peníze. Zaměřili jsme se i na výši výdajů na preventivní programy a zjistili jsme, že právě v tomto ukazateli se jednotlivé pojišťovny výrazně liší,“ vysvětluje Štěpán Křeček, ekonom Vysoké školy ekonomické, autor studie.

NOVINKY

## DOBŘÉ ZPRÁVY Z OZP



● **Jsmo vidět po celé ČR!** S mobilní pobočkou a soutěží Každý krok pomáhá jsme za Vámi přijeli již do 108 měst a vyšetřili jsme ZDARMA přes 4 500 klientů. A jedeme dál: do konce roku nás potkáte ještě na 50 místech naší země. Sledujte stránky [www.mobilniozp.cz](http://www.mobilniozp.cz).

## 560 000 Kč na charitu

Tolik peněz jsme letos věnovali na lokální charitativní projekty díky všem účastníkům naší „chodecké akce“ Každý krok pomáhá. Zapojte se i Vy a podpořte s námi charitativní organizace v dalších krajích.

### ● VITAKARTA plná hvězd

Více než 9 600 smluvních lékařů OZP dostalo od pojištěnců OZP nejlepší možné hodnocení. Jedná se skutečně o pochvalu pacientů, kteří tyto lékaře se svými potížemi navštívili. Těší nás, že o naše klienty pečují kvalitní lékaři. Více na [www.atlasdoktoru.cz](http://www.atlasdoktoru.cz)

### ● Stopněte si dárek

Po celý rok rozdáváme v naší mobilní pobočce dárky zaměřené na péči o zrak, kůži, pohybový aparát atd. Pro dárky se ve vybraných měsících můžete zastavit také na kterékoli z našich poboček. S podzimem pro Vás máme připraveny dárky na podporu imunity, tak si náš karavan stopněte!

### VITAKONTO nešetří

● Bonusový systém VITAKONTO OZP i letos rozdává plnými hrstmi. Velkou radost jsme udělali novopečeným rodičům příspěvkem 5 440 Kč na náklady spojené s porodem, či zkušeným rodičům příspěvkem 5 910 Kč na letní tábory a školky. Rekordní příspěvky na brýle ve výši 6 560 Kč, nebo na rovnátka ve výši 7 665 Kč jsou skutečnými dárky od OZP. Průměrným příspěvkem téměř 650 Kč jsme letos odměnili více než 40 000 našich klientů.

# 15 LET VITALITAS CELEBRATION

FASHION SHOW BY ŠÁRKA ŠIŠKOVÁ

GRAND HOTEL BOHEMIA, PRAHA  
SÁL BOCCACIO

26/10/17 V 18.30 HODIN

MODERUJE PETRA HŘEBÍČKOVÁ

[WWW.VITALITAS.CZ](http://WWW.VITALITAS.CZ)

[WWW.SISKOVA.CZ](http://WWW.SISKOVA.CZ)

VYHRAJTE 2 VSTUPENKY: [FACEBOOK VITALITAS.POJISTOVNA](https://www.facebook.com/vitalitas.pojistovna)



# VITAKARTA: ZDRAVOTNÍ DENÍK STÁLE PŘI RUCE

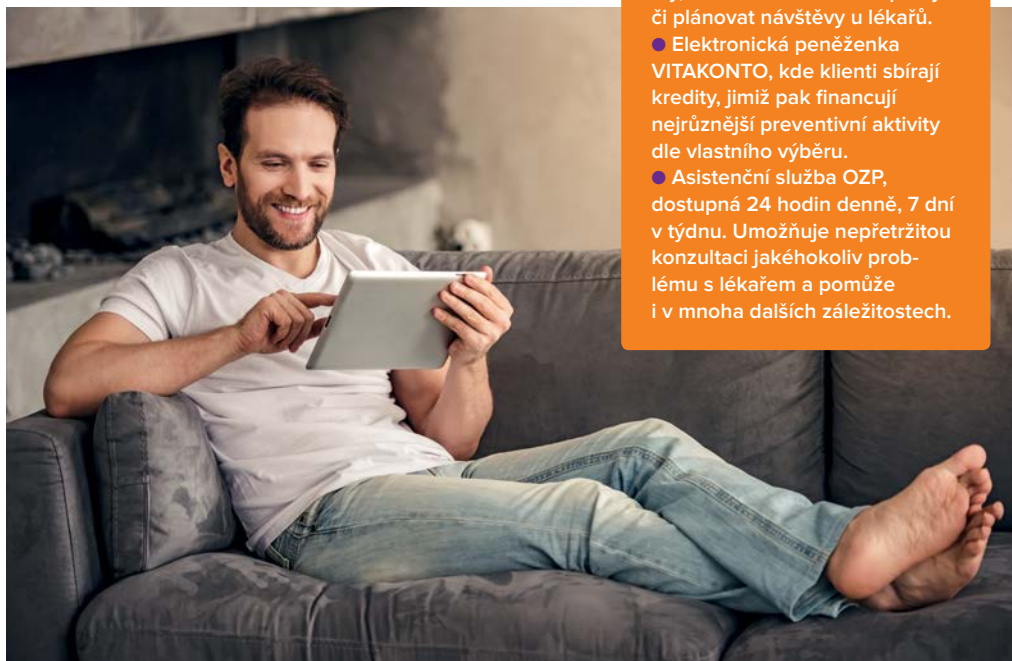
NAVŠTĚVOVAT POBOČKU ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY OSOBNĚ JE DNES JIŽ ZTRÁTA ČASU. TĚMĚŘ VŠECHNO SE DÁ POHODLNĚ VYŘÍDIT ELEKTRONICKY Z POČÍTAČE NEBO MOBILNÍHO TELEFONU. STAČÍ VYUŽÍVAT JEDINEČNOU APLIKACI VITAKARTA.

Podobně jako nikomu dnes už nepřijde neobvyklé nakupovat a platit po internetu, tak stejně běžné se stává komunikovat se zdravotnickými zařízeními a pojišťovny po internetu – ať již z počítače, nebo pomocí chytrých telefonů. V OZP mají klienti možnost využívat webovou aplikaci VITAKARTA či její mobilní variantu mVITAKARTA. Prostřednictvím této elektronické cesty nabízí OZP klientům většinu služeb, které jim poskytují její kamenné pobočky.

## Co umí VITAKARTA

VITAKARTA a stejně tak i její mobilní varianta nabízí velmi širokou škálu možností. Funguje jako plnohodnotná kamenná přepážka, která je ovšem k dispozici 24 hodin denně. Klienti OZP tak mohou například podat žádost o vystavení nového průkazu pojištěnce, podnikatelé pohodlně vyplní a podají přehled OSVČ o příjmech a výdajích nebo si vyžádají potvrzení o bezdlužnosti.

VITAKARTA funguje také jako elektronický zdravotní deník. Klientům ukazuje přehled péče, kterou čerpali, aby si mohli zkontrolovat, zda je vše v pořádku. Zjistí-li nesrovnalosti, mohou přes tuto aplikaci podat i reklamaci. Velmi užitečná je i možnost do tohoto systému ukládat lékařské zprávy, snímky z rentgenu nebo CT, zapisovat si aktuální údaje o zdravotním stavu a mnoho jiných dat. Díky tomu pak mají klienti OZP své zdravotní údaje neustále k dispozici.



Cenné služby poskytuje také modul GPS, který umí klienty na cestách nasměrovat na nejbližší vhodné zdravotnické zařízení v závislosti na tom, v jaké lokalitě se právě nacházejí.

## Kde VITAKARTA funguje

Zdravotní deník VITAKARTA mohou klienti využívat na klasickém počítači připojeném k internetu. Nejvíce komfortu ale lidem přináší jeho mobilní varianta mVITAKARTA. Tu mohou využívat majitelé většiny typů chyt-

## Základní výhody aplikace VITAKARTA

- Elektronická přepážka OZP dostupná 24 hodin denně.
- Elektronický zdravotní deník obsahující informace o čerpané zdravotní péči. Klienti OZP si zde mohou vést vlastní záznamy, uchovávat lékařské zprávy či plánovat návštěvy u lékařů.
- Elektronická peněženka VITAKONTO, kde klienti sbírají kredity, jimiž pak financují nejrůznější preventivní aktivity dle vlastního výběru.
- Asistenční služba OZP, dostupná 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Umožňuje nepřetržitou konzultaci jakéhokoliv problému s lékařem a pomůže i v mnoha dalších záležitostech.

funkcionalit bude neustále zvyšovat. Zajímavou možností je například i hodnocení lékařů. Klienti OZP mohou sdělovat, jak byli, či nebyli spokojeni u konkrétního lékaře – tedy s jeho vstřícností, přístupem, nehodnotí se medicínská stránka věci. Hned od počátku se tato možnost setkala s velkým zájmem klientů, kteří se díky tomu mohli s ostatními podělit o své zkušenosti. Tyto cenné informace jsme pak zpřístupnili i neklintům OZP v aplikaci Atlas doktorů. Stačí se podívat na internetovou adresu: [www.atlasdoktoru.cz](http://www.atlasdoktoru.cz).

## VITAKARTA společně s Asistenční službou

Jednou z hojně používaných funkcionalit zdravotního deníku VITAKARTA je i Asistenční služba OZP. Každý, kdo se zaregistruje a stane se uživatelem této elektronické aplikace, se tak automaticky stane také uživatelem Asistenční služby OZP. Je to nadstandardní služba. Oborové zdravotní pojišťovny. Důvodem, proč je určena čistě pro registrované účastníky, je charakter informací, které klient sděluje lékaři na telefonu. Jedná se často o citlivé údaje, a proto je důležité, aby byl klient na lince patřičným způsobem identifikován. Je to podobné, jako když voláme do banky na klientskou linku, protože například potřebujeme zablokovat platební kartu.

Asistenční služba OZP nabízí pomoc v případě, že je třeba cokoli vysvětlit v otázkách zdraví, zorientovat v pojmech, nepřehledných informacích či objednat se k jednomu z více než 800 specialistů na vyšetření či preventivní prohlídku. Když se klienti OZP ocitnou v nesnázích, mohou se na Asistenční službu s důvěrou obrátit. Operátor jim nejenže doporučí optimální řešení jejich zdravotního problému, ale rovnou je i nasměruje na nejbližší vhodné zdravotnické zařízení. **Pavel Nebeský**

# PROBLÉMEM ČECHŮ JSOU VELKÉ PORCE JÍDLA

PRO ZDRAVĚJŠÍ STRAVOVÁNÍ STAČÍ UDELAT TAK MÁLO – NEPŘEJÍDAT SE A JÍST VÍCE ZELENINY A RYB. PŘÁVĚ TYTO SLOŽKY CHYBĚJÍ V ČESKÉM JIDELNICKU NEJČASTĚJI. NAOPAK BY ČEŠI MĚLI OMEZIT KONZUMACI MASA, KTERÉHO SNĚDÍ ZBYTEČNĚ MNOHO.

Jsmo to, co jíme. Jídlo a zdraví lidí jsou dvě spojené nádoby. Abychom se těšili dobrému zdraví, musíme dbát na kvalitní stravu. Nejde ale jen o kvalitu přijímaných potravin. Zdeněk Pohlreich, uznávaný český šéfkuchař, gastronom a moderátor upozorňuje, že kvalita jídla může být sebelepší, ale pokud se lidé přejíždají, jejich zdraví to nic nepřidá. A zde je podle něj hlavní problém české populace – zbytečně velké porce jídla, které lidé konzumují. Výsledkem je nadváha až obezita mnoha lidí a s tím související zdravotní problémy. Přitom by stačilo jen málo – ubrat na množství jídla – jíst méně a více často.

A k tomu samozřejmě nepominat na pravidelný pohyb. Pak si lidé mohou dopřát i jídla, která dietologové zrovna moc nedoporučují. Ale v rozumných porcích.

**Celý Váš život je spjat s jídlem – vařením a gastronomií. Jak se díváte na českou populaci a její stravovací návyky?**

Abych pravdu řekl, nemám rád taková vyjádření, že nějaký národ se stravuje dobře, jiný špatně. Je to vždy individuální záležitost samotných lidí, jak přistupují ke stravování. Historicky jsme na tom v Česku nebyli úplně nejlépe, v poslední době se ale gastronomii věnuje poměrně velká pozornost, a tak lidé o jídle přemýšlejí. Je ale třeba říct, že v Česku je kuchyně hodně tradiční, poměrně staromódní a vždy se tu konzumovalo velké množství jídla, což nemá zrovna pozitivní vliv na zdraví lidí.

**Mnoho lidí si doma nevaří, ale stravuje se v restauracích. Jak se změnila kvalita služeb veřejného stravování od minulého režimu – řekněme za posledních 30 let?**

V této oblasti se udělal obrovský kus práce,

a to v řadě směrů. Například v oblasti hygieny jsme urazili obrovský kus cesty. Před rokem 1989 jsme považovali za úspěch, když byl na toaletě v restauraci toaletní papír a bylo tam čisto. Dnes již mají zákazníci měřítko výrazně přísnější. Určitě se zlepšila i kvalita obsluhy v restauracích. A nahoru šla také kvalitativní úroveň jídla. Na druhou stranu je ale třeba říct, že kvalita jídla je vždy poplatná tomu, kolik stojí peněz. Je naivní očekávat, že kvalitní jídlo v restauraci bude stát pár korun. Logicky si tak lidé musejí vybírat, do které restaurace zavítají. Je mnoho restaurací, které ani v nejmenším nelze doporučit. To je i důsledkem toho, že do restaurátorského byznysu vstoupilo hodně lidí, kteří pro tento druh podnikání nemají žádné předpoklady.

**Na veřejnosti jste znám nejen jako přední šéfkuchař a moderátor pořadů o vaření a gastronomii, ale také jako propagátor používání co nejvyšší kvality surovin při vaření.**

**Jak hodnotíte kvalitu základních potravin v Česku?**

Gastronomie je o surovinách, ty tvoří 70 % úspěchu. Gastronomie v té které zemi je vždy odrazem toho, v jakém stavu je zemědělství dané země. Česká gastronomie v současné době bohužel hodně staví na importovaných surovinách. A to je samozřejmě škoda, protože Česká republika by určitě mohla produkovat více kvalitnějších potravin. Když to jde v Rakousku, Švýcarsku, tak není důvod, proč by to nemohlo jít u nás. Na druhou stranu se ale musíme ptát, jestli vůbec lidé kvalitnější potraviny vyžadují. V Česku je totiž zatím poptávka poměrně malá a produkce kvalitnějších, a tím i dražších potravin pak často nedává ekonomický smysl.

**Češi jedí daleko víc jídla, než potřebují. Ideálně by měli ubrat na množství jídla a víc sledovat jeho kvalitu.**



**Češi nejsou podle Vás tak nároční na kvalitu potravin, jako například lidé v Německu, Rakousku či Švýcarsku?**

Bezesporu. Lidé u nás daleko víc než v zahraničí u potravin hledí na kvantitu. Tedy aby za své peníze získali co nejvíce hmoty. Ve vyspělejších zemích se lidé daleko víc než u nás zajímají o kvalitu potravin. A podobné je to i v gastronomii. U Čechů hraje hlavní roli množství jídla na talíři, ve vyspělých zemích je to spíš chuť jídla. Ale netýká se to jen vyspělých zemí. Na světě existuje celá řada zemí, kde se lidé nemají tak dobře jako my, ale jedí daleko lepší jídlo.

**Dá se očekávat, že přístup Čechů k jídlu se bude postupně měnit, tedy že i česká populace bude náročnější na kvalitu jídla?**

Určitě ano, jsem o tom přesvědčen. Jak poroste ekonomika, tak poroste i náročnost

českých zákazníků. Dobré jídlo a dobrá ekonomika – to spolu velmi úzce souvisí. Navíc lidé už procestovali mnoho zemí, viděli hodně věcí, vyzkoušeli mnoho jídel a čím dál víc budou vyžadovat kvalitnější potraviny i doma.

**Co si myslíte o mražených surovinách?**

Jako kuchař musím říct, že na mražených – tedy profesionálně mražených potravinách – nevidím nic špatného. Jiná věc je, když si lidé potraviny nebo hotová jídla zamrazují podomácku. To už nemusí být úplně ideální. Samozřejmě ale záleží na tom, co lidé zamrazují a jakým způsobem.

**Co byste doporučil lidem, jak se mají stravovat, aby se udrželi fit i do vyššího věku?**

Za největší problém české populace ve stravování považují nadprůměrné porce jídla,

keré lidé konzumují. Proto na tomto místě lze doporučit jediné – nepřejídat se. Staré známé pořekadlo „jez do polosyta“ platí stále a lidé v Česku bohužel často dělají pravý opak. Češi jedí daleko víc jídla, než potřebují. Ideální je tedy ubrat množství jídla a víc sledovat jeho kvalitu. Moje životní kuchařská zkušenost je, že když při vaření používáte kvalitní suroviny, tak jich nikdy nesníte tolik jako těch ošizených.

#### **Jaký je Váš názor na používání nejrůznějších „ěček“ – látek přidávaných do potravin pro zlepšení jejich vlastností?**

Používání těchto látek je výsledkem prolínání chemického a potravinářského průmyslu za neustálého rozvoje technologií. Chápu, že výrobcům potravin tyto látky hodně usnadňují jejich činnost.

Dřív když chtěl řezník vyrobit kvalitní šunku, musel znát řemeslo. Dneska mu stačí jen koupit si chytrou mašinu, naťukat tam pár údajů a stroj se o všechno postará sám. A výsledek je pokaždé dobrý, ale za cenu přidání dalších látek.

Můj názor na „ěčka“ je, že když není úplně nutné je používat, tak bych to rozhodně nedělal. Současně nechci být úplně hysterický, že všechny tyto látky jsou špatné. Řada z nich je přírodního původu a používaly se i v minulosti. Co mi ale vadí, jsou nejrůznější posilovače nebo chcete-li zvýrazňovače chuti. Dalším neduhem je i používání látek, které mají za cíl udržet v potravině co nejvíc vody – logicky kvůli hmotnosti a možnosti nasazení vyšší ceny.

V případech průmyslově vyráběných potravin by lidé měli mít na paměti, že pokud se chtějí dobře – racionálně – zdravě stravovat,

**Lidé, kteří se chtějí zdravě stravovat, by se měli vyhýbat průmyslově vyráběným potravinám.**

tak těmto potravinám by se měli raději vyhýbat. Naproti tomu bych rozhodně doporučil, aby lidé do jídelníčku zařadili co nejvíc kvalitních čerstvých přírodních potravin. Čerstvost je ingredience, kterou jen tak něco nenahradí.

#### **Jak se díváte na francouzský paradox – že lidé žijící ve Francii trpí relativně nízkým výskytem akutních srdečních příhod navzdory jejich jídelníčku bohatému na nasycené tuky?**

Tento paradox mě vůbec nepřekvapuje a dává mi smysl. Kvalitní gastronomie není jen o jídle – tedy o jeho složení. Velmi důležité také je, jak lidé jídlo konzumují – v jaké pohodě a v jakém množství. Ve Francii, ale i v dalších zemích se vám stane jen výjimečně, že dostanete na talíř takové porce, které nedokážete sníst.

U nás v Česku to není žádnou výjimkou. A pak je tu ona pověstná pohoda, kterou si Francouzi při jídle dopřávají. Běžně si dají předkrm, hlavní chod a pak dezert. To Češi považují za ztrátu času. U nás v Česku je obvyklé si dát jen hlavní chod, zato ale v nadprůměrné velikosti.

Francouzi jsou naopak pověstní tím, jak si jídlo vychutnávají a užívají. A logicky jsou velice nároční na jeho kvalitu a chuť. Francouzská kuchyně má obrovskou tradici. Rychle zhltnout oběd, což vidíme u mnoha Čechů, to ve Francii prakticky neznají.

Důraz na kvalitu jídla je ve Francii obrovský. Nebudu daleko od pravdy, když řeknu, že u Francouzů je kvalita jídla důležitější, než jakým jezdí autem. Dobré jídlo je součástí jejich kultury. A to se velmi pozitivně podepisuje na jejich zdraví.

#### **Co si myslíte o střídme konzumaci vína, která vždy zmiňuje v souvislosti s francouzským paradoxem?**

Já jsem jenom pro a plně zastávám názor, že střídma konzumace vína je zdraví velmi prospěšná. A musím říct, že nemám kolikrát problém ani s nestřídou konzumací vína (smích). Mám rád jak bílé, tak i červené víno. Piju ho pravidelně – podle chuti a nálady střídám nejrůznější odrůdy vína. A velmi rád mám šampaňské.

#### **Co nejvíc chybí v jídelníčku lidí v Česku?**

Nejčastěji chybí zelenina a ryby. To jsou dvě hlavní složky, kterých by mělo být v jídelníčku Čechů daleko víc. Naopak je možné ubrat maso, toho zase Češi mnohdy konzumují zbytečně mnoho. Takže víc jíst bezmasá jídla.

#### **Jak nahlížíte na typickou českou kuchyni a její vliv na naše zdraví?**

Vezměte si například knedlo, zelo, vepřo – jídlo, které se považuje za typicky českou specialitu. Tady rozhodně nemůžeme hovořit o pozitivním vlivu na naše zdraví. Problém je nejen velká porce, kterou obvykle dostaneme na talíř, ale i nevyhovující chuťový aspekt tohoto jídla. Mám na mysli přílohu – české knedlíky. Sama o sobě je zcela bez chuti – hlušina. A když člověk pořádku šest, sedm a více knedlíků, rozhodně se nejedná o zdravou stravu. Jsou to právě velké přílohy, kvůli jejichž časté konzumaci trpí řada lidí v Česku nadváhou.

#### **V televizních pořadech vás diváci znají také jako specialistu na grilování. Zahradní grilování se dnes v Česku těší čím dál větší popularitě. Jak hodnotíte tento způsob přípravy jídla z hlediska vlivu na naše zdraví?**

U grilování platí úplně to samé, o čem jsem mluvil v rámci doporučení pro zdravější kuchyni. To znamená hlavně dodržovat střídmost. Negrilovat polovinu prasete, ale skutečně jen rozumné porce. Tedy ne, že každá

osoba spořádá půl kila masa najednou. To je naprostý nesmysl. Ideálně by se malé porce masa měly kombinovat například s grilovanou zeleninou. V takové občasné grilovačce pak nevidím žádný zdravotní problém.

**Ptal se Filip Moudrý**

**Foto: Marek Bartoš / Zdroj: Sevruga**

#### **Zdeněk Pohlreich**

● Uznávaný český šéfkuchař, gastronom a televizní moderátor. V kuchařském oboru pracuje od svých 15 let a dnes patří mezi nejlepší šéfkuchaře v České republice. Zkušenosti v minulosti získával v Holandsku a Austrálii. Po návratu do České republiky vařil v pražských luxusních hotelích Renaissance, Radisson SAS nebo Marriott.

● Do povědomí široké veřejnosti se dostal díky úspěšnému televiznímu pořadu ANO, ŠÉFE! Zde fungoval jako postrach špatně fungujících restauračních podniků. Ve spolupráci s majiteli restaurací se pak snažil napravit chyby a reputaci daných zařízení. Na tento populární seriál navázal i dalšími televizními pořady. Zároveň je autorem řady uznávaných knižních kuchařek.

● Ve své kuchařské praxi se snaží propagovat používání co nejkvalitnějších surovin a lidem vysvětluje, jak má vypadat kvalitní gastronomie. Stále funguje jako šéfkuchař v hotelu Imperial a v restauraci Divinis. Od konce loňského září provozuje i vlastní restauraci s názvem Next Door – vedle hotelu Imperial v Praze.

● Letos v dubnu oslavil šedesáté narozeniny.



# TELEMEDICÍNA SE STALA REALITOU

CHYTRÉ MOBILNÍ TELEFONY SE ZAČÍNÁJÍ ČÍM DÁL VÍCE ZAPOJOVAT DO OCHRANY NAŠEHO ZDRAVÍ. JAKO PRVNÍ MOHOU VÝHOD TELEMEDICÍNY VYUŽÍVAT TĚHOTNÉ ŽENY, JIMŽ UMOŽNÍ V POHODLÍ DOMOVA SLEDOVAT HLADINU CUKRU V KRVI A DATA SDÍLET SE SVÝM LÉKAŘEM.

Kontrola zdravotního stavu na dálku přes mobilní telefon? Ještě před několika málo lety to nebylo nic jiného než sci-fi. Dnes je tato možnost součástí standardních zdravotních preventivních programů. Oborové zdravotní pojišťovny. Jako první mohou telemedicínu využívat těhotné klientky, jimž byla diagnostikována těhotenská cukrovka.

Hladinu cukru v krvi pak jejich lékaři mohou sledovat vzdáleně, pokud se pro tento postup klientka rozhodne. Nastávajícím maminkám ohroženým cukrovkou tak odpadá nutnost naučit se správně medicínsky interpretovat domácí testy a hlavně nemusejí často jezdit do ordinace diabetologa, což znamená větší komfort a obrovskou úsporu času. Všechno to umožňuje program diaBetty OZP. Ten se stal vůbec prvním telemedicínským programem v nabídce všech zdravotních pojišťoven v České republice. OZP pro něj spustila web [www.diabetty.cz](http://www.diabetty.cz).

„DiaBetty představuje zásadní krok směrem k tomu, co bude do několika let medicínským standardem. Nejde pouze o omezený pilotní test, ale o plnohodnotný preventivní program nabízený

těhotným ženám naší zdravotní pojišťovnou. Vzdálený monitoring výrazně zvyšuje pohodlí pacientek, zkvalitňuje léčbu, a tím pádem v neposlední řadě snižuje celkové náklady léčby, zejména při výskytu komplikací při porodu,“ uvedl Radovan Kouřil, generální ředitel Oborové zdravotní pojišťovny.

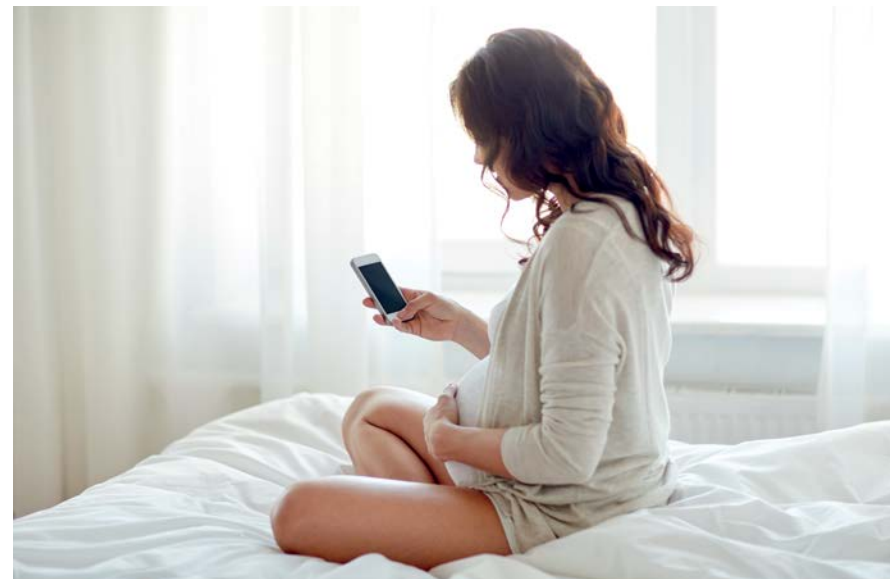
Zavedením diaBetty do praxe se OZP dostala objektivně nejdál v elektronizaci poskytovaných zdravotních služeb. Ale nezůstane jenom u diaBetty. Brzy budeme zavádět další telemedicínské nástroje – kupříkladu integrace dat ze senzorů z mobilů nebo třeba z chytrých hodinek do klientského systému VITAKARTA.

## Proč je těhotenská cukrovka zákeřná?

Těhotenská cukrovka je nebezpečná pro dítě i pro matku. V jejím důsledku dítě roste nepřírozeně rychle, ale zároveň se jeho orgány nemusejí správně vyvíjet. Děti matek s neléčenou cukrovkou mají běžně porodní váhu vyšší než čtyři kilogramy – se všemi komplikacemi, které velká porodní váha při porodu přináší. Léčba těhotenské cukrovky je přítom poměrně snadná. Často stačí dostatek pohybu a zdravá strava. Ale ne vždy. Co

## Základní kroky

- **Objednat se prostřednictvím své VITAKARTY. Ve VITAKARTĚ stačí jen zadat medicínský požadavek na Zdravotní program diaBetty.**
- **Koordinátor sjedná klientce návštěvu partnerského diabetologického pracoviště.**
- **Odborný pracovník pomůže klientce nahrát mobilní aplikaci, vybaví ji glukometrem a zaškolí v obsluze.**
- **Používání programu diaBetty už nic nebrání. Klientka může zůstat v klidu, její zdraví i zdraví dítěte hlídá diabetolog online.**



ovšem bylo až dodnes náročné, bylo neustálé sledování hladiny cukru v krvi, protože to vyžadovalo pravidelné a časté návštěvy u lékaře. S OZP mohou nyní nastávající maminky měřit hladinu cukru v krvi pohodlně doma a naměřené výsledky posílat ke kontrole lékařů online. „Děti, jejichž matky prodělaly těhotenskou cukrovku, jsou v životě náchylnější k obezitě a cukrovce II. typu,“ upozornil Milan Kvapil, předseda DAČR a přednosta Interní kliniky 2. LF UK a FN Motol. „Těhotenská cukrovka je navíc čím dál tím častější. Ve srovnání s rokem 2000 jí dnes trpí více než trojnásobek matek,“ dodal Kvapil.

## Jak funguje diaBetty

DiaBetty je založená na české platformě InspectLife. Nastávající maminka si přes asistenční službu Oborové zdravotní pojišťovny domluví návštěvu u diabetologa. Tam dostane domácí glukometr a do telefonu si nahraje aplikaci, která posílá naměřená data k lékařům. „Klientku na místě naučíme ovládat glukometr i aplikaci. A to je vše. Domácí test

i ovládání aplikace jsou navrženy jako co nejsnazší a nejpřehlednější. Pokud naměřené hodnoty signalizují možné problémy, lékař na to klientku upozorní a celou věc okamžitě řeší,“ uvedl Jiří Potůček, předseda správné rady Institutu pro podporu elektronizace zdravotnictví.

**Že ovládání programu diaBetty není skutečně žádná věda, nejlépe vypovídají zkušenosti samotných uživatelů. „Uživatelky to bylo velmi jednoduché. Stačí zapnout telefon, bluetooth a změřit hodnoty. Aplikace sama nahraje hodnoty na server a výsledky tam vidím já i můj doktor,“ uvedla Petra Kubistová, pacientka s těhotenskou cukrovkou, která už programem diaBetty prošla. Výhodou podle ní je, že se výsledky měření nemusejí zapisovat na papír, který se často někde ztratí a ztratí. A co paní Kubistová zmiňuje jako obrovskou výhodu, je značná úspora času. „Mně osobně to ušetřilo nejmíň dvě a půl hodiny za každou návštěvu.“**

**Filip Moudrý**

### 1 Osobní údaje \*

Příjmení	Datum narození
Jméno	Státní příslušnost
Rodné číslo	Pohlaví

### 2 Zákonný zástupce

Příjmení	Datum narození
Jméno	Rodné číslo

### 3 Kontaktní adresa (adresa trvalého pobytu bude použita z Centrálního registru obyvatel)

E-mail	Telefon
Ulice	Číslo popisné/orientační
Obec	PSČ

### 4 Kategorie pojištěnce (zaškrtněte) \*

<input type="checkbox"/> OBZP (samoplátce)	<input type="checkbox"/> OSVČ	<input type="checkbox"/> Zaměstnanec	<b>Státní:</b>	<input type="checkbox"/> dítě	<input type="checkbox"/> mateřská dovolená
				<input type="checkbox"/> důchodce	<input type="checkbox"/> nezaměstnaný

### 5 Bankovní spojení

Číslo účtu	Kód banky
------------	-----------

### 6 Dosavadní zdravotní pojišťovna \*

<input type="text"/>
----------------------

### 7 Prohlášení \*

Prohlašuji, že uvedené údaje jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem žádám o přihlášení k OZP a zmocňuji Ing. Miloše Peška, obchodního ředitele, aby za mne podepsal přihlášku k OZP a podala ji OZP tak, aby ke změně mé zdravotní pojišťovny došlo v nejbližším možném termínu podle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. V zájmu rychlého vyřízení změny mé zdravotní pojišťovny souhlasím, aby můj zástupce případně pověřil dalšího zástupce.

Datum	Podpis
-------	--------

### 8 Vyplní OZP

<input type="text"/>
----------------------

# LÉKAŘ NA TELEFONU? PRO KLIENTY OZP NONSTOP

NEROZUMÍTE ZDRAVOTNÍMU PROBLÉMU, LÉKAŘSKÉ ZPRÁVĚ ČI POTŘEBUJETE NĚCO PROKONZULTOVAT? JE VÁM K DISPOZICI NEPŘETRŽITÁ ASISTENČNÍ SLUŽBA OZP. DOBRĚ PORADÍ NEBO NASMĚRUJE NA VHODNÉHO LÉKAŘE.

Nejste si jisti zdravotním stavem svým nebo svých blízkých? Váháte, zda je nutné vyrazit k lékaři? Ať už Vás, nebo Vaše dítě trápí teplota, drobný úraz, či se chcete poradit o možnostech očkování, jako klientům OZP je Vám k dispozici zkušený lékař na telefonu. A to nepřetržitě. Ideální možnost pro rychlou konzultaci jakéhokoliv zdravotního problému, kde není nutné vyhledat okamžitou lékařskou pomoc. Aby mohli klienti OZP tuto možnost využívat, stačí se jen zaregistrovat. A rozhodně se to vyplatí, protože Asistenční služba OZP nabízí řadu dalších užitečných věcí.

## Lékař na telefonu nenahrazuje pohotovostní službu

Situací, kdy lze s výhodou využít lékaře na telefonu, je téměř nepřeberné množství. Hlavním úkolem těchto lékařů je pomáhat lidem – radit jim s jejich zdravotními problémy, navrhnout možné řešení či je rovnou nasměrovat na vhodné zdravotnické zařízení. Asistenční služba OZP jde ale ještě dál. Čím dál častěji jejich služeb využívají i lidé, kteří primárně nemají nějaký problém, ale chtějí jen poradit, prokonzultovat určitou záležitost. A právě tato možnost je klienty využívána stále více. Vždy jde ale jen o konzultaci. Lékař na telefonu nemůže stanovit diagnózu a určovat léčebný postup a tím

**Tajné číslo  
pro využití  
zdravotní asistence  
nalistujete o kousek  
dál v tomto čísle  
Bonusu.**

nahrazovat pohotovostní lékařskou službu. To není a nikdy nebude možné po telefonu. Úloha asistenční služby – lékaře na telefonu – je ale velmi užitečná i pro ty, kteří již podstoupili lékařské vyšetření. Mnohdy neváhají a zavolají na asistenční službu, protože se chtějí o svém problému dozvědět více. Není totiž výjimkou, že lidé kvůli časovému vytížení lékaře, u kterého podstoupili vyšetření, neměli možnost svoji věc v ordinaci více rozebrat. Nebo mohl hrát svoji roli třeba i ostych. A právě v takových případech může ideálně pomoci asistenční linka. Lékaři na Asistenční službě OZP totiž na klienty čas mají, a jsou tak schopni s nimi jejich problémy detailně prodiskutovat. Často se pak stává, že lidé na Asistenční službu OZP posílají svoji lékařskou zprávu, ve které chtějí vysvětlit některé pojmy, zkratky a souvislosti, kterým nerozumí.

## Vyhledání doktora či lékárny? Žádný problém

Asistenční služba OZP ale zdaleka neslouží jen ke konzultaci s lékařem. Možnosti, které skýtá, jsou daleko širší. Jejím prostřednictvím se mohou lidé například objednat ke specializovanému lékaři a ušetřit tak čas, který by strávili vyhledáváním lékaře i dlouhým čeká-



ním na termín vyšetření. Velice užitečná je Asistenční služba OZP také na cestách. Lidé často volají a zjišťují, kde je nejbližší lékařská pohotovost či otevřená lékárna. Využívat asistenční službu mohou nepřetržitě – 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

## Komunikace po telefonu výhodou

Asistenční služba OZP je postavena na čistě telefonickém kontaktu. To představuje jistou anonymitu, kterou lze považovat za výhodu. Lidé se tolik neostýchají hovořit o svém zdravotním stavu. Nemají zábrany prodiskutovat svůj zdravotní problém, který by se při osobním setkání s lékařem třeba zdráhali rozebírat.

## Jak se stát uživatelem Asistenční služby

Asistenční služba OZP úspěšně funguje již řadu let. Před čtyřmi lety ji OZP navíc pro-

pojila s propracovaným elektronickým zdravotním deníkem VITAKARTA. Ten mohou klienti využívat na svém počítači, chytrém telefonu či tabletu. Tím ještě více vzrostla hodnota obou služeb – jak asistenční služby, tak i „elektronické přepážky“ –, které klientům zajišťují neustálý online přístup ke svým zdravotním údajům. Pojištěnci OZP mohou například kdykoliv a kdekoliv nahlížet do záznamů o vykázané zdravotní péči, zaznamenávat aktuální informace o zdravotním stavu, očkování, návštěvách lékaře a mnoho dalších údajů.

S ohledem na propojení elektronického zdravotního deníku a asistenční služby je základní podmínkou pro využívání Asistenční služby OZP registrace k portálu VITAKARTA ONLINE. To můžete pohodlně vyřídit na odkazu: [www.ozp.cz/portal/prihlaska\\_portal/](http://www.ozp.cz/portal/prihlaska_portal/).

**Pavel Nebeský**

# ZÁKLAD BENEFITŮ: PŘÍSPĚVKY NA OČKOVÁNÍ

PŘÍSPĚVEK NA OČKOVÁNÍ MŮŽE ZÍSKAT KAŽDÝ KLIENT OZP.  
STAČÍ JEN VYPLNIT ŽÁDOST.



K tradičním benefitům, které každoročně využívají tisíce klientů OZP, patří příspěvky na očkování. Mezi nejčastější vakcíny, na které si lidé nechávají přispívat, patří očkování proti chřipce. Lidé ale mohou získat příspěvek také na očkování proti klíšťové encefalitidě, žloutence, u dětí na očkování proti pneumokokům nebo meningokokům a řadu dalších.

OZP jako jedna z mála pojišťoven přispívá na očkování celoročně. A netýká se to jen očkovací látky, ale i výkonu lékaře. Například výše příspěvku na očkování proti chřipce činí až 400 korun. Toto očkování je ideální podstoupit během podzimních měsíců – v průběhu října až prosince, kdy je největší nápor na naši imunitu. V tu dobu by tak lidé měli zavítat ke svému praktickému lékaři a o očkování ho po-

žádat. Na místě sice zaplatí poplatek za vakcínu, na ten jim ale OZP následně přispěje.

Příspěvek na očkování může získat každý klient OZP. Stačí jen vyplnit patřičnou žádost. A to buď elektronicky v aplikaci VITAKARTA, nebo na příslušném formuláři. Ten si lze stáhnout z internetové stránky OZP nebo je k dispozici na pobočkách OZP. K vyplněnému formuláři pak klienti dodají účtenku od lékaře za provedené očkování. Lze ji naskenovat a opět elektronicky odeslat do OZP, nebo ji klienti mohou předat osobně na pobočce pojišťovny. Náklady za očkování jsou pak klientům uhrazeny zhruba do deseti dnů (v případě elektronického podání žádosti), resp. do jednoho měsíce (v případě podání písemné žádosti).

**Pavel Nebeský**

► INZERCE

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA



# Jedeme k Vám!

## První mobilní pobočka Oborové zdravotní pojišťovny

- odborné preventivní vyšetření od našich specialistů zdarma
- všechny služby OZP na jednom místě
- informace o benefitech pro klienty
- možnost přihlášení k OZP

Podrobné informace a kalendář akcí naleznete na našem webu

[www.mobilniozp.cz](http://www.mobilniozp.cz)

MOBILNÍ POBOČKA

# CELÝ ROK JEZDÍME ZA VÁMI

PROJEZDLI JSME CELOU ČESKOU REPUBLIKU, NAJEZDILI MNOHO KILOMETRŮ A NAVŠTÍVILI CELKEM 108 MÍST. KAŽDÉ BYLO NĚČÍM ZJÍMAVÉ, ALE PRO VŠECHNY BYLO JEDNO TYPICKÉ. VIDĚLI JSTE NÁS RÁDI A RÁDI JSTE NÁS NAVŠTÍVILI V NAŠÍ MOBILNÍ POBOČCE OZP. DĚKUJEME.



▼ INZERCE

www.ozp.cz

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA

STARÁME SE  
O VAŠE ZDRAVÍ

**GS** GreenSwan  
pharmaceuticals

OZP ve spolupráci se společností Green-Swan Pharmaceuticals CR, a.s. pro Vás připravili speciální nabídku v podobě nákupu doplňků stravy značky GS.

**Exkluzivní nabídka** Máme radost, že jste zdraví!  
pro pojištěnce OZP  
při nákupu  
**GS Condra DIAMANT 100 tbl. za 499 Kč**  
dárek v hodnotě 365 Kč ZDARMA,  
roční kúra užívání GS Magnesium 365



doplňky stravy

Uplatníte na [www.gsklub.cz](http://www.gsklub.cz)

Do pole „Chci použít slevový kupón“ zadejte kód **CD217**

Možnost osobního odběru  
v Lékárně **VITAPHARMA**,  
Tusarova 1152/36, Praha 7

Akce platí do 30. 11. 2017  
a vztahuje se na celé portfolio produktů značky GS.

Objednávku lze učinit i telefonicky na uvedeném čísle



# PŘES 50 BENEFITŮ: PRO KAŽDÉHO NĚCO

NAŠIM KLIENTŮM, KTEŘÍ PEČUJÍ O SVÉ ZDRAVÍ, NABÍZÍME PENĚŽNÍ PŘÍSPĚVKY NA ŠIROKOU ŠKÁLU PREVENTIVNÍCH AKTIVIT: OD OČKOVÁNÍ PŘES DENTÁLNÍ HYGIENU PO PŘÍSPĚVEK NA LETNÍ TÁBORY. A NEJEDNÁ SE O ZANEDBATELNÉ ČÁSTKY.



Příspěvek na návštěvu u stomatologa či dentálního hygienisty až 4 590 Kč



Příspěvek na letní dětský tábor až 5 890 Kč

V Oborové zdravotní pojišťovně se doslova „roztrhl pytel“ s benefity. Jejich nabídka je tak široká, že si v nich vybere prakticky každý klient OZP – současný i budoucí. Čerpat je možné z bohaté nabídky nejrůznějších preventivních programů, příspěvků na zdraví, sportování nebo očkování. Nechybí samozřejmě ani benefity určené speciálně pro ženy, pro muže nebo pro děti.

Benefitů dnes OZP nabízí více než 50, a to vše přehledně a pohodlně prostřednictvím elektronického bonusového systému VITAKONTO. V uplynulém roce získalo více než 60 000 našich klientů ve VITAKONTU průměrný příspěvek přesahující částku 600 korun. Mezi nejoblíbenější programy patří očkování proti klíšťové encefalitidě, dentální hygiena, plavání či příspěvky na letní tábory, školky a ozdravné pobyty. Klienti zde běžně získávají příspěvky pohybující se okolo 1 000 korun. Výjimkou ale nejsou ani benefity dvakrát až třikrát vyšší.

Snahou Oborové zdravotní pojišťovny je podporovat své klienty v udržování zdravého životního stylu. Váží si klientů, kteří neberou své zdraví na lehkou váhu. Takovým klientům poskytuje příspěvky na preventivní aktivity v nejrůznějších oblastech. Například maminky s novorozenci mohou využívat kreditový příspěvek na očkování nad rámec veřejného zdravotního pojištění až do výše 1 000 korun. Hojně využívané je i unikátní pojištění novorozenců do 1 roku zdarma.

Děti a mládež zase často využívají příspěvky na ozdravné pobyty v Chorvatsku. Časté jsou také například příspěvky na očkování, rovnátka či letní tábory a mnoho a mnoho dalších. Příspěvky na očkování využívají i dospělí klienti. V jejich případě se nabízí i řada dalších benefitů včetně příspěvek v programu STOP kouření. Zde OZP proplácí náklady spojené s odykadací léčbou až do výše 4 000 korun.

**Filip Moudrý**

Příspěvek na očkování proti chřipce až 400 Kč



Příspěvek na cyklistickou helmu až 1 920 Kč



Příspěvek na saunu až 1 150 Kč



Příspěvek na brýle až 6 560 Kč



Příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě až 1 800 Kč



OZP BENEFITY

# POJIŠTĚNÍ NEJMENŠÍCH

UNIKÁTNÍ NABÍDKA OZP – ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ ZVONEK. POJISTNÉ PLNĚNÍ DOSAHUJE AŽ 1 MILION KORUN, PRO DĚTI DO 1 ROKU JE ZCELA ZDARMA. V DALŠÍCH LETECH ČINÍ ROČNÍ POJISTNÉ NEJVÝŠE 500 KČ.

Úrazové pojištění ocení každý člověk, dvojnásobnou váhu má ale u dětí. Neštěstí nechodí po horách, ale po lidech, a nejruznější zranění si bohužel často přivodí právě děti. V jejich případě by rodiče rozhodně měli zauvažovat o rizikovém úrazovém krytí. Navíc když takové pojištění lze získat za výhodných podmínek a do věku 1 roku dítěte zcela zdarma. Přesně to nabízí OZP ve spolupráci s pojišťovnou Vitalitas.

Zcela zabránit tomu, že si děti nezpůsobí nějaký úraz, rodiče nemohou. Mohou ale aspoň u svých ratolestí finančně pokrýt riziko, že zranění bude vážnějšího charakteru. V takovém případě pak rodiče často omezují své pracovní aktivity, protože se musejí více věnovat svému zraněnému dítěti. Jenže menší pracovní zapojení pak zase znamená citelný zásah do rodinného rozpočtu.

A právě tomu může předejít vhodné úrazové pojištění. Když se pak dítěti přihodí nějaký úraz, s pomocí finančního plnění od pojišťovny může rodina složitou situaci snáze překonat. Podle závažnosti zranění se totiž totiž jedná až o statisícové částky, které jsou v rodinném rozpočtu rozhodně znát.

## Pro nejmenší klienty OZP zdarma

Ve spolupráci s pojišťovnou Vitalitas připravila OZP unikátní nabídku, ve které mají nej-



menší a nejzranitelnější pojištěnci – děti do 1 roku života – úrazové pojištění zcela zdarma. Jedná se o pojistný program Zvonek. Ten je určen pro malé klienty od narození až do věku 6 let. Roční pojistné v dalších letech nepřekročí 500 korun. Maximální pojistná částka při úrazu s trvalými následky činí až 1 milion korun.

Malí pojištěnci se hned po prvních narozeninách mohou těšit na drobné dárky. Na závěr programu – ve věku 6 let – pak získají od OZP zdarma aktovku pro úspěšný vstup do prvního školního roku. Na pojištění Zvonek pak může navázat úrazové pojištění Gina, které mohou děti využívat až do dosažení práhu dospělosti – tedy do 18 let. Roční pojistné zde činí 1 000 korun a pojistné podmínky jsou podobné jako u pojištění Zvonek.

**Pavel Nebeský**

▼ INZERCE

BONUSINFO

28

www.ozp.cz

**kovotour plus**

OFICIÁLNÍ HODNOCENÍ VEŘEJNOSTI

**NEJLEPŠÍ  
CESTOVNÍ KANCELÁŘ  
V ČESKÉ REPUBLICE**

# OZDRAVNÉ POBYTY PRO DĚTI 2018 v Chorvatsku

## OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN  
A STAVEBNICTVÍ



Dugi Otok

### Termíny pobytů pro rok 2018

1.turnus	26.06. - 12.07.2018
2.turnus	10.07. - 26.07.2018
3.turnus	24.07. - 09.08.2018
4.turnus	07.08. - 23.08.2018
5.turnus	21.08. - 06.09.2018



Zdravotnické zařízení - **KOVOTOUR PLUS s.r.o.**  
Přivozská 12, 702 00 Ostrava  
Kontaktní osoba: Šárka Měkynová  
Tel.: 591 160 306, 602 727 301  
e-mail: ozpd@kovotour.cz, web: www.kovotour.cz



**kovotour plus**  
cestovní kancelář

## Horský hotel Čeladenka

ČELADNÁ | BESKYDY



## Poznávejte Beskydy

Rodinná dovolená v Beskydech na Horském hotelu Čeladenka\*\*\*\*. Okolí našeho hotelu láká k vycházkám a sluncem zahřáté paloučky Beskyd vybízí k procházkám do přírody. K návštěvám a výletům Vás zvou také historické památky. Najdete zde kilometry cyklotras či turistických cest. V hotelu je k dispozici vybavený dětský koutek, venkovní hřiště, wellness služby Lesních lázní.

**Využijte možnost ubytování za exkluzivní ceny na 3, 4 nebo 5 nocí**

**3 a 4denní pobyt ZDARMA VEČEŘE Cena 1.590 Kč/os./noc vč. snídaně**

**5denní pobyt ZDARMA VEČEŘE + 2x HODINOVÝ VSTUP DO WELLNESS**

Platí do vyprodání kapacit!

**volejte 14 001**  
cena hovoru dle ceníku vašeho operátora

# www.celadenka.cz

Čeladná 809, 739 12 Čeladná, tel.: 591 160 160, e-mail: hotel@celadenka.cz

# PLAVÁNÍ S KOJENCÍ

CÍLEM NENÍ NAUČIT MIMINKA PLAVAT, ALE NAUČIT JE NEBÁT SE VODY.

Jedním z hojně využívaných benefitů Programu slev a výhod OZP a též z VITAKONTA je příspěvek na kojenecké plavání, které představuje velmi populární aktivitu pro rodiče s dětmi. Pro zdravé děťátko a jeho rodiče může být kojenecké plavání příjemným zpestřením běžných dní, vítanou a užitečnou zábavou i první společenskou aktivitou. Rodiče, kteří ho zvažují, by ale měli předem znát několik užitečných informací. A podle nich se pak rozhodovat, zda svoji ratolest na kojenecké plavání přihlásí.

## Proč chodit plavat s malým dítětem

Cílem kurzů kojeneckého plavání není naučit miminko plavat, ale naučit ho nebát se vody. Během kurzů se děti naučí orientaci nad i pod vodou, výdechy do vody, splývavé polohy na zádech i na bříšku a mnoho dalších věcí. Hlavně se naučí cítit se ve vodě bezpečně a přitom z ním mít respekt. Děti získají cit pro vodu a je pravděpodobné, že se dříve než ostatní naučí skutečnému plavání. Kurzy plavání probíhají citlivě a metodicky formou her, za pomoci říkadla, písniček a speciálních plaveckých pomůcek.

## Zdravotní pozitiva pro plavající děti

Vedle utužování pouta mezi dítětem a rodičem a spousty příjemných chvil strávených ve vodě má plavání pro děti i řadu vyložené zdravotních přínosů. Plavání příznivě ovlivňuje srdeční a cévní systém dětí. Zlepšuje jejich trávení a děti celkově lépe prospívají. Pobytem ve vodě se děti postupně otužují, odmašťka posilují svůj imunitní systém a celkovou

odolnost organismu. Pohyb ve vodě napomáhá k odstranění a prevenci nejrůznějších nedostatků při držení těla a do budoucna působí jako účinná prevence před utonutím. Nejčastěji se věk dětí, se kterými jejich maminky vyrážejí za plaveckým dobrodružstvím, se pohybuje okolo šesti měsíců. Nabídka nejrůznějších klubů, které tyto služby nabízejí, je na trhu více než bohatá. Rodiče mají z čeho vybírat.

## Nezapomínat na rizika

Vedle rozličných kladů je kojenecké plavání spojeno i s několika úskalími, o kterých by rodiče měli určitě vědět. Především je tato aktivita vhodná jen pro zdravé děti. Opatrní by měli být zejména rodiče těch dětí, které mají dědičné předpoklady pro alergie, astma, atopický ekzém a podobně. Problémem totiž je, že z chlorované vody se uvolňují škodlivé sloučeniny chloru – chloraminy. Ty pak dráždí sliznice, pokožku a dýchací cesty a mohou být spouštěčem astmatu. Není výjimkou, když si děti z bazénů přinesou i problémy v podobě plísňe či bradavic. Z těchto i dalších důvodů není vůbec na škodu poradit se s dětským lékařem před tím, než rodiče svého potomka na plavání přihlásí. Výborné je, je když klub nabízí úvodní zkušební lekci bez nutnosti zapsat se na celý kurz. Může se totiž stát, že plavání se dítěti nebude vůbec líbit a celou lekci probřečí. Cílem plavání jsou šťastné, prospívající děti a spokojení rodiče. V opačném případě se děti bez plavání v útlém věku zcela určitě obejdou. **Filip Moudrý**



## Vaše tajné číslo

Jsou čísla, která se vyplatí znát z paměti. Třeba na záchranku, na policii a na hasiče. Klienti OZP, kteří se registrovali v online aplikaci VITAKARTA, ale znají ještě jedno číslo.

# 844 111 000

Registrujte se do VITAKARTY hned teď a využijte jednu z mnoha služeb, které OZP nabízí. Díky registraci, získáte právo využít zdarma Asistenční službu OZP. Na druhé straně telefonní linky je vždy lékař.



### S čím Vám na lince 844 111 000 pomůžeme:

- dotazy týkající se zdravotního stavu
- vyhledání smluvního lékaře OZP nebo pohotovosti
- konzultace ohledně zdravotní prevence a zdravotně preventivních programů OZP
- konzultace při rizikových kombinacích léků
- zajištění dopravy k lékaři či od lékaře
- pomoc s registrací a navigací ve VITAKARTĚ

Stačí se registrovat do VITAKARTY a Vaše tajné číslo je Vám k dispozici.

[www.vitakarta.cz](http://www.vitakarta.cz)



# PROČ NEZAPOMÍNAT NA CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

NA VŠECH CESTÁCH V ZAHRANIČÍ BY MĚLO BÝT NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ VÝBAVY KVALITNÍ POJIŠTĚNÍ. KLIENTI OZP SI HO MOHOU SJEDNAT ONLINE NA WWW.VITALITAS.CZ A HODNĚ UŠETŘIT.

Člověk, který vycestuje do zahraničí nepojištěn, se vystavuje riziku úrazu, se kterým může být pak spojeno nákladné lékařské ošetření. Noční můrou se ale může stát také událost, při které lidé bez pojištění zraní někoho jiného. Nepojištění cestovatelé musejí veškerou léčbu hradit z vlastních peněz. Proto by cestovní pojištění mělo být vždy základní výbavou pro cesty do ciziny. A také proto, že pojištěnce OZP stojí toto pojištění jen pár korun. Řada z nich může získat cestovní pojištění dokonce zcela zdarma.

Z cestovního pojištění se klientovi v cizině poskytuje úhrada nezbytných nákladů na ošetření, kterému se během pojistné doby byl nucen podrobit v důsledku úrazu či nemoci. Nezbytné náklady na ošetření jsou z lékařského hlediska úkony nutné pro nezbytnou léčbu a ošetření úrazu nebo náhle vzniklého onemocnění. Pojištěnému tak vzniká nárok například na hrazení nákladů spojených s přepravou do nejbližšího zdravotnického zařízení, s lékařským ošetřením, s pobytem v nemocnici, s vydáním léků předepsaných lékařem v souvislosti s pojistnou událostí atd.

## Vysoké náklady bez pojištění

Hlavní problém je ale v tom, že si lidé ani neuvědomují, kolik vlastně lékařská péče v cizině stojí. A přitom jde o horentní sumy. Jen ambulanci ošetření může představovat deseti-tisícové částky – za předpokladu, že je člověk v Evropě. V případě USA jsou částky ještě několikrát vyšší. Obyčejná zlomenina ruky nebo nohy včetně rentgenování a krátkého pobytu

v nemocnici pak může přijít i na částku okolo 100 000 korun. Pokud si klient před cestou nesjednal cestovní pojištění, všechny tyto platby bude muset uhradit z vlastní kapsy. Cestovní pojištění je v podstatě balíček pojištění. Vedle zmíněného krytí nákladů na léčebné výlohy je jeho součástí také odpovědnostní pojištění. To pokrývá případy, kdy člověk sám někoho dalšího neúmyslně zraní či způsobí jiné osobě škodu na majetku. Podle typu konkrétního případu a zranění si postižená osoba totiž může nárokovat velmi vysoké bolestné, které se pak vyplácí z pojištění. Při zranění s trvalými následky někdy dojde až na placení doživotní renty.

## Tuzemské zdravotní pojištění nestačí

Čeští turisté se stále ještě spoléhají jen a pouze na své tuzemské zdravotní pojištění, klidně vyrazí na cesty po Evropě jen s kartičkou své zdravotní pojišťovny (EHIC) a žádné cestovní pojištění si už nesjednávají. Je sice pravda, že na základě tohoto dokladu získají lidé nezbytné ošetření i v jiné zemi EU, ale mohou je nepřijemně překvapit odlišné ceny lékařského ošetření v České republice a v zahraničí. Zdravotní pojišťovna v České republice totiž proplatí jen takovou částku, kolik stojí lékařský úkon v tuzemsku. A to bývá jen velmi malá část celkových nákladů. Zbytek pak musí zaplatit sám klient.

## Při potížích volat asistenci

Standardní postup při pojistné události je v případě cestovní pojišťovny spojen s asistenční službou. Přihodí-li se lidem v cizině nějaká



nehoda, která si vyžádá ošetření lékaře nebo hospitalizaci, je nutné kontaktovat asistenční službu. Ta je k dispozici 24 hodin denně a pojištěný může hovořit česky. Asistenční služba zpravidla nasměruje nemocného klienta přímo ke smluvnímu lékaři nebo za něj požadovanou hotovost u jiného lékaře uhradí.

## Zanedbatelná cena pojištění

Cestovní pojištění by mělo patřit do základní výbavy každého, kdo se vydává na cesty do zahraničí. Není třeba hledat žádné výmluvy, vždyť tento užitečný pomocník stojí jen pár korun za den. Pojistné může být dokonce i nulové. To se týká například klientů Oborové zdravotní pojišťovny (OZP) ve věku do 26 a nad 60 let, kteří získávají sto procentní slevu na pojištění léčebných výloh. Tato výhoda platí pro cesty trvající méně než 30 dní do všech států Evropy a je rozšířena i na neevropské státy na pobřeží Středozemního moře. Ostatní klienti OZP získají cestovní pojištění se slevou 50 %, což představuje denní pojistné ve výši zhruba sedmi korun. **Filip Moudrý**

## CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

- Pojištění léčebných výloh (včetně asistenční služby) – úhrada léčebných výloh se vztahuje na veřejná i soukromá zdravotnická zařízení.
- Úrazové pojištění – v případě pojistné události získá klient bolestné.
- Pojištění odpovědnosti za škodu – pojištění se vztahuje na odpovědnost za škody způsobené třetí osobě při běžných činnostech.
- Pojištění cestovních zavazadel – vztahuje se na věci osobní potřeby, které si pojištěný vzal na cestu nebo si je pořídil v jejím průběhu. Pojištění pokrývá poškození nebo zničení věci živelní událostí, zničení vodou z vodovodního zařízení, krádež zavazadel, poškození nebo zničení zavazadel při dopravní nehodě.
- Pojištění právní ochrany – pomoc při hájení právních zájmů klienta vůči ekonomicky silnějším subjektům v zahraničí. Příkladem může být trestní či správní řízení po dopravní nehodě (pojištěný je v souvislosti s dopravní nehodou podezřelý, obviněný nebo obžalovaný ze spáchání přestupku nebo trestného činu). Pojistka se může uplatnit také například při nárokování náhrady škody kvůli poškození majetku nebo zranění, které mu způsobila třetí osoba. Součástí jsou také asistence při ztrátě nebo krádeži dokladů (zajištění formulářů, podkladů, zjištění úředních hodin, zajištění vystavení a doručení náhradních dokladů). Klientovi je nabídnuta asistence při jednání v cizím jazyce (například telefonické tlumočení, tlumočení při komunikaci s úředníky apod.).
- Pojištění zásahu horské služby – vztahuje se na pátrací a vyhledávací akce horské záchranné služby. Pojištění storna cesty – pojištění se sjednává pro případ, že se pojištěný z důvodu úrazu, náhlého onemocnění nebo úmrtí nemůže zúčastnit plánovaného zájezdu do zahraničí.

## 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.)

**(E) BENEŠOV**  
Tyršova 2071  
256 01 Benešov  
tel.: 602 731 214  
benesov@ozp.cz

**(EXP) BEROUN**  
Palackého 31/2  
266 01 Beroun  
tel.: 311 611 488  
beroun@ozp.cz

**(POB) BRNO**  
Příkop 4  
604 35 Brno  
tel.: 545 175 681,  
545 175 677  
brno@ozp.cz

**(EXP) BŘECLAV**  
J. Palacha 121/8  
tel.: 519 324 755  
Po, St 9:00 – 16:30; Pá 10:00 – 14:00  
breclav@ozp.cz

**(POB) ČESKÉ BUDĚJOVICE**  
Rudolfovská 1817/2  
370 01 České Budějovice  
tel.: 387 319 117, 387 425 335  
ceske.budejovice@ozp.cz

**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, 495 539 123  
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 294/16  
460 01 Liberec  
tel.: 485 101 150  
liberec@ozp.cz

**(E) MOST** (v pob. České spořitelny)  
Bankovní 1300  
434 57 Most  
tel.: 725 066 712  
most@ozp.cz

**(POB) OLOMOUC**  
Wellnerova 1322/3b  
779 00 Olomouc  
tel.: 585 423 914  
olomouc@ozp.cz

**(POB) OSTRAVA**  
Československá 26  
702 00 Ostrava  
tel.: 596 475 822 - 826  
ostrava@ozp.cz

**(EXP) OPAVA**  
Dolní nám. 22  
746 01 Opava  
tel.: 553 610 304  
Po, St 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00  
Pá 11:00 – 14:00  
opava@ozp.cz

**(POB) 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

**(EXP) TÁBOR**  
nám. Fr. Křížáka 2840  
390 01 Tábor  
tel.: 381 210 681  
tabor@ozp.cz

**(E) TRUTNOV**  
Krackonošovo náměstí 21/15  
541 01 Trutnov  
tel.: 724 112 210  
trutnov@ozp.cz

**(POB) ÚSTÍ NAD LABEM**  
Klíšská 1346/14 - P. O. BOX 120  
400 01 Ústí nad Labem  
tel.: 475 214 310, 475 214 317  
usti.nl@ozp.cz

**(POB) ZLÍN**  
Zarámí 92  
760 01 Zlín  
tel.: 577 584 159  
zlin@ozp.cz

**(EXP) 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

ELEKTRONICKÁ PODATELNA <https://portal.ozp.cz> DATOVÁ SCHRÁNKA q9iadw9

Telefonní informační centrum (Po – Pá: 8:00 – 16:00) **261 105 555**  
Číslo b. ú. pro platby pojistného: **2070101041/0710**

# 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 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**  
LEKÁRNA

207

**261 105 555**  
[www.ozp.cz](http://www.ozp.cz)

**50 Kč** při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč

**AKCE**  
pro pojištěnce OZP  
v Lékárně Vitapharma

Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami

Kupón je platný od 1. 10. 2017 do 31. 1. 2018.

**100 Kč** při jednorázovém nákupu nad 1000,- Kč

**AKCE**  
pro pojištěnce OZP  
v Lékárně Vitapharma

Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami

Kupón je platný od 1. 10. 2017 do 31. 1. 2018.

**OZP**

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA



**25 let stability**  
**25 let kvalitní péče**  
**25 let s Vámi!**

[www.ozp.cz](http://www.ozp.cz)