

BONUS

1/2018

POLOLETNÍK OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN A STAVEBNICTVÍ

Letní čtení o zdraví

Rozhovor s Annou Geislerovou. Rady, jak si vybrat doktora, co sbalit do lékárničky na cesty a jak vyzrát na klíšťata.

Tipy na výlety a k tomu recepty na jídlo do batohu.

OZP



Vyberte si své **benefity**

www.benefityozp.cz



Milí přátelé zdravého života,

léto je na spadnutí a všichni, od kterých se to čeká, vymýšlejí a vydávají řadu zásadních doporučení. Některá se týkají intenzity opalování a tloušťky vrstvy vysokofaktorového krému, další směřují ke stanovení ideální délky dovolené, jiná vybízejí k dodržování pitného režimu, optimálního jídelníčku nebo výběru těch správných pohybových aktivit.

I od zdravotní pojišťovny by se čekalo, že na své klienty vychrání podobná moudra a poskytne podporu při uvádění teorie v praxi. Ne že bychom to v OZP nedělali a nemotivovali klienty ke zdravému životnímu stylu. Ale v době, kdy se kolem nás všechno zelená, děti odpočítávají poslední dny do začátku prázdnin a rodiny už mají rozplánované celé dva měsíce letního relaxu, by intenzivní distribuce takových rad mohla být spíše ke škodě.

A tak bych vám pro začátek poradil jen jednu věc. Na první pohled se může jevit jako banalita či samozřejmost, ale považuji ji za hodnou častějšího připomínání: Užijte si léto!

Obrat „užít si“ je, pravda, trochu zprofanovaný. V médiích běžně slyšíme a čteme o tom,

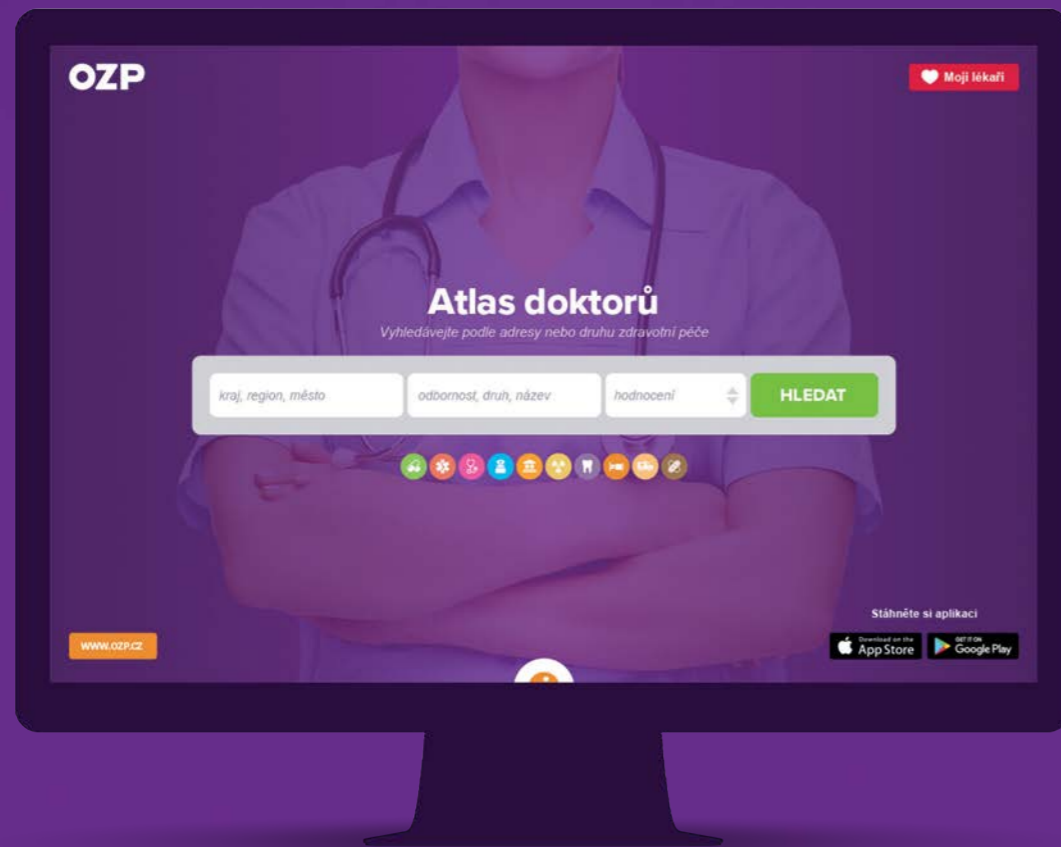
jak si sportovci zápasy, soutěže či jiná vyčerpávající klání „užívají“ nebo jak si nastávající maminky z řad celebrit užívají těhotenství, byť je to období, které dá často pořádně zabrat.

Jak si tedy nejlépe užít léto? Dovolím si doporučit pěti prostředků či (ne)činností, které napomůžou k dobrému pocitu z této krásné roční doby:

1. Kdykoli můžete, odložte hodinky i mobil.
2. I když zrovna nemáte dovolenou, udělejte si přes den několik pauz a jen se mlčky dívejte na něco hezkého.
3. Každý den si dopřejte malou „letní radost“ – může to být třeba dobrý koktejl nebo nákup nějaké drobnosti.
4. Víc se usmívejte a to i na neznámé lidi.
5. ... A občas si počtete v tomto novém Bonusu.

Příjemné čtení a krásné letní dny vám přeje

Ing. Radovan Kouřil
generální ředitel OZP



Doktora najdete na pár kliknutí



Víc než **30 000**
lékařů z celé
České republiky.

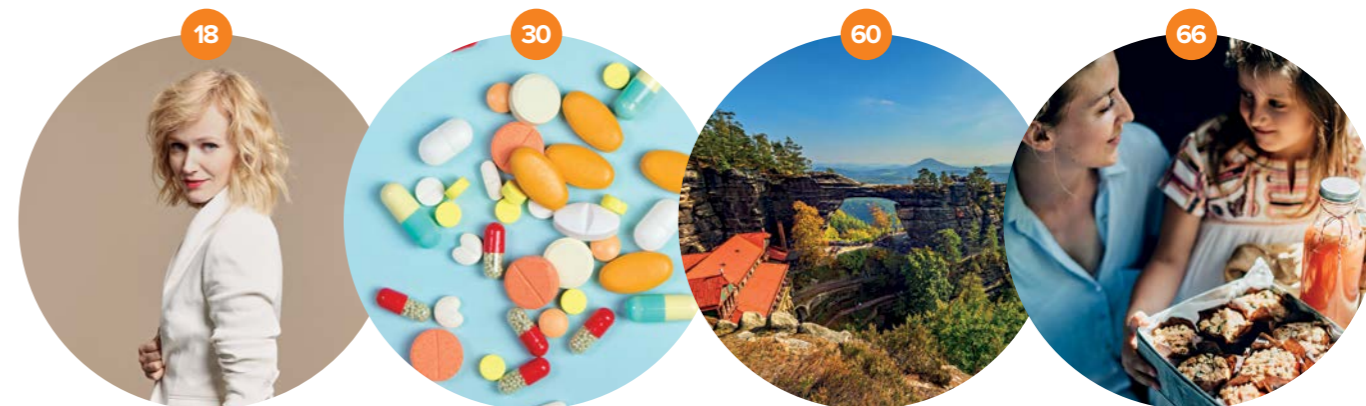


Vyhledávání podle
adresy nebo druhu
zdravotní péče.



Důvěryhodné
hodnocení lékařů
od klientů OZP.

www.atlasdoktoru.cz



- 6 Krok za krokem ke zdraví a kondici
- 12 Probuzená chodidla
- 16 11 cest k osobnímu zenu
- 18 Anna Geislerová: Vedu válku proti strachu
- 26 Kam jít, když chci...
- 28 7 tipů, jak poznat dobrého lékaře
- 30 Léky proti lékům
- 32 Rozumíte receptům?
- 34 „Na dálku jsme pomohli i zraněné houbaře v lese.“
- 38 Jak porozumět lékařské řeči?
- 40 Vesnický doktor
- 46 První pomoc do kapsy
- 48 Kolik stojí šlápnutí na mořského ježka?
- 50 Kytky na talíři
- 56 Nepřítel v trávě
- 58 První pomoc v přírodě
- 60 Jdeme na výlet!
- 66 Oběd s sebou
- 74 Očkování na cesty
- 76 Dovolená podle povahy
- 77 OZP: Benefity pro vás
- 82 Doktore, spravte mě...

Vydavatel

Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

Dodavatel obsahu

Crosscom Marketing Resolution, Oborová zdravotní pojišťovna

Vedení projektu

Crosscom Marketing Resolution, Tobručká 707, 160 00 Praha 6

Registrace MK ČR 6866, ze dne 27. 8. 2003

Vydavatel neručí za obsah inzerce.

Autoři: Tereza Červená, Mirka Drozenová, Kateřina Kvitová, Eva Riegrová, Svatava Suchardová, Radek Šalanda, Jana Štiková

Editorka: Simona Racková

Korektor: Petr J. Novotný

Fotografové a ilustrátoři: Marek Kučera, David Turecký, Ondřej Tylčer, Tereza Kovandová, Shutterstock

Fotografie na titulní straně: David Turecký, make-up: Dagmar Kršková, styling: Jan Pokorný

KROK ZA KROKEM KE ZDRAVÍ A KONDICI

VÍTE, KTERÁ POHYBOVÁ AKTIVITA JE NEJPŘIROZENĚJŠÍ? OBYČEJNÁ CHŮZE! JEDEN KROK ZA DRUHÝM V PRAVIDELNÝCH DÁVKÁCH MŮŽE MÍT PŘÍMO LÉČIVOU MOC. CHŮZE TOTIŽ PROSPÍVÁ ZDRAVÍ, ZLEPŠUJE NÁLADU A TAKÉ SPALUJE KALORIE. A JE DOSTUPNÁ PRO VŠECHNY.

Chůze je ideální způsob, jak začít se sportem a dostat se do lepší formy. Na rozdíl od jiných druhů pohybových aktivit má velkou výhodu v tom, že ji může provozovat téměř každý. „Pravidelná chůze má pozitivní účinek na kardiovaskulární a dýchací systém. Má dobrý vliv na metabolické procesy, posiluje svaly a podporuje správné fungování nervového systému,“ vypočítává trenérka Andrea Mahrová ze společnosti STOB. Navíc si tak zvyšujete předpoklady pro delší život bez zdravotních problémů a potíží s hybností.

Kolik kroků je dost?

Jako prevenci civilizačních onemocnění a pro udržení fyzické kondice doporučují odborníci ujit 10 tisíc kroků denně. To je přibližně šest kilometrů. Kdo chce zhubnout, měl by k tomu přidat dalších pět tisíc kroků. Každý krok navíc se ovšem počítá. Pokud nejste zvyklí pravidelně chodit, zařaďte delší procházku do svého programu každý druhý den. Jak na to? V týdnu se dá chodit do práce nebo z práce pěšky, případně alespoň vystoupit o zastávku dřív. Pokud můžete, nejezděte výtahem, ale poctivě vyjděte schody – a o víkendu vyrazte na dlouhé procházky do přírody. Klidně to pojměte jako rodinný výlet nebo setkání s přáteli.

Svižně, nebo pěkně pomalu?

Tempo je individuální. Na začátku stačí chodit normálně, jak jste zvyklí, a postupně přidávat na rychlosti, případně každých deset minut střídat svižnější tempo s pomalým. Chůze začíná být

efektivní až po první půlhodině a čím je rychlejší, tím je samozřejmě její vliv na hubnutí vyšší. Dostatečně přínosná je už svižnější chůze v tempu, které nasadíme, třeba když spěcháme na autobus.

Vždycky je přitom lepší dělat více kroků než méně. Je to zdravější pro klouby – tolik je nepřetěžujete. Jestli byste rádi shodili pár kilo, zvolte středně rychlé tempo chůze, při kterém je ještě možné

Odborníci doporučují ujit denně aspoň deset tisíc kroků – to je zhruba šest kilometrů. Kdo chce zhubnout, měl by přidat dalších pět tisíc kroků.

bez většího zadýchání konverzovat. Trenérka Andrea Mahrová však doplňuje: „Vycházkové tempo bude mít sice menší efekt na hubnutí, ale i tak se nezanebatelně odrazí na pohybovém systému, a navíc příjemně vyladí psychiku.“

Rozdíl poznáte už za měsíc

Pokud začnete chodit pravidelně a budete postupně zvyšovat rychlost i intenzitu pohybu, můžete výrazně pozitivní změny na svém těle pocítit přibližně po 4 až 8 týdnech. Tato doba je samozřejmě ovlivněna také aktuálním zdravotním stavem a fyzickou zdatností. Daleko dříve ovšem podle trenérky ucítíte pozitivní účinky na psychiku. Pravidelná chůze vám brzy a bohatě vrátí vynaloženou energii a námahu – budete mít lepší kondici i postavu a taky víc energie.

Stačí pořádné boty

„Chůze má i tu výhodu, že nic nestojí. Vyplatí se ovšem investovat do vhodné obuvi – podrážka by měla tlumit dopady a otřesy při došlapu. Noha musí v botě pevně a pohodlně sedět, důležitá je i prodyšnost,“ připomíná Andrea Mahrová. Myslete také na dodržování pitného režimu.

Jak připravit nohy

Lidé bez zdravotních obtíží nepotřebují žádné speciální rozcvičení. Tuhle roli totiž zastane už samotná chůze. Pro

začátek stačí zvolit prvních pár minut pomalejší tempo a postupně zvyšovat rychlost. Pokud chcete, zařaďte na úvod krátký strečink – svaly vám budou za protažení vděčné. „U starších a zdravotně oslabených lidí je dobré nejdřív rozcvičit klouby a protáhnout svaly dolních končetin, prodýchat břicho a rozhybat ramena,“ radí trenérka.

Pravidla správné chůze

Chodit sice dokážeme všichni, přesto má správná chůze svá pravidla a je dobré je dodržovat. Špatné návyky totiž mohou zatěžovat organismus, zvláště pokud jste si naordinovali pravidelné dávky chůze. Je důležité narovnat se, pořádně došlapovat a protáhnout při chůzi celé nohy až po špičky prstů, abyste zapojili co nejvíce svalů. Při rychlejší chůzi zapojte také ruce – paže by měly v lokti svírat úhel 90 stupňů. I tento pohyb se časem projeví na vaší linii.

Důležitá je také plynulost chůze, daná stejnou délkou kroků. Neméně podstatné je pravidelně a zhluboka dýchat, abyste tělo dostatečně zásobili kyslíkem. Pokud navíc dbáte na správné dr-

žení těla a vědomě při pohybu zatínáte břišní a hýžďové svaly, krásně tím zpevníte problémové partie.

Na co si dát pozor

„Chůze je přirozenou a bezpečnou pohybovou aktivitou. Opatrní by měli být ovšem lidé s výraznější nadváhou. Dlouhé procházky by totiž mohly přetížit jejich klouby. V tomto případě je vhodné cvičit chůzi pro začátek například ve vodě, protože nadlehčuje,“ přidává trenérka tip.

Praktické pomůcky

Pokud se rozhodnete chůzi věnovat opravdu dlouhodobě a pravidelně, přiberte do hry pomůcky, které trénink zefektivní, a ještě zpříjemní. Jednou z nich je pohodlné a funkční oblečení – umožní aktivní pohyb, a hlavně dokáže dobře odvádět pot z těla. Stejně kvalitní jsou důležité i u ponožek. U těch je zásadní prodyšnost a měkké polstrování proti otlakům.

Pro efektivnější pohyb

Mnohem účinnější než klasická chůze

je ta severská neboli nordic walking. Jde o dynamickou chůzi s holemi. Zapojují se při ní nejen celé nohy, ale také paže a většina zádočných a částečně také břišních svalů. Ne nadarmo je nordic walking součástí tréninkových plánů mnoha sportovců. Lékaři ji doporučují jako šetrný způsob redukce nadváhy a také jako rehabilitační cvičení po úrazu. Při severské chůzi se používají speciální odlehčené hole, které jsou pevné a současně pružné, a navíc mají poutka k uchycení na zápěstí.

Tréninkový plán pro dobrý start

První týden začněte třicetiminutovou svižnou chůzí – zařaďte si ji do programu první, třetí a pátý den. Zbývající dny si dopřejte volno. Dbejte na držení těla i zásady správné chůze a na závěr si protáhněte svaly a odpočítejte si. S každým dalším týdnem přidávejte pět minut chůze. Od třetího týdne už trénink zvýšte na čtyři procházky během sedmi dní a pro zpestření si s sebou občas vezměte i hole na nordic walking.



MOTIVUJTE SE

Existuje spousta šikovných aplikací, které si můžete jednoduše stáhnout do mobilu a podrobně sledovat všechny své pokroky. Jednou z nich je bezplatná a uživatelsky přívětivá aplikace Sportractive, určená právě pro chůzi, pěší turistiku a mnoho dalších aktivit.

NÁKUPY

MĚJTE PŘEHLED

Výběr krokoměrů je široký – například ho můžete získat na Mobilní pobočce OZP. Další variantou je fitness náramek – má moderní design, je bezúdržbový a kromě počtu kroků například i analyzuje spánek, kontroluje srdeční tep a umí další chytrá upozornění.
Seženete na xiaomimobile.cz



BUĎTE V SUCHU

Pořídte si hezké a zároveň praktické tričko. Funkční oblečení odvádí pot z těla, takže budete v suchu a neprochladnete.
Koupíte v Marks & Spencer.

HOLE V RUCE

Při nordic walking, tedy chůzi s holemi, zapojujete víc svalů. To znamená, že rychleji hubnete a dřív se dostanete do kondice. Hole navíc pomáhají odlehčit klouby. Při výběru si ohlídejte kvalitu materiálu: hole by měly tlumit nárazy, být dostatečně lehké a příjemné do ruky.
K dostání v Lidlu.



NEPODCEŇUJTE VODU

Pitný režim je opravdu důležitý. Hodinu před fyzickým výkonem postupně vypijte půl litru tekutin a během chůze se osvěžujte přibližně každých patnáct minut. Nejvhodnějším nápojem je pitná voda. Doporučujeme Zdravou láhev.



CO SI OBOUT?

Nejdůležitější je správná velikost bot. Nesmí být příliš těsné ani volné, a hlavně ať nikde netlačí. Boty, které vám jsou tak akorát, jsou pro tento účel paradoxně „malé“. Raději zvolte až o číslo větší a dostatečně široké, aby nohám při pohybu poskytovaly prostor a tím i pohodlí.
Koupíte v Lidlu.



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

PROBUZENÁ CHODIDLA

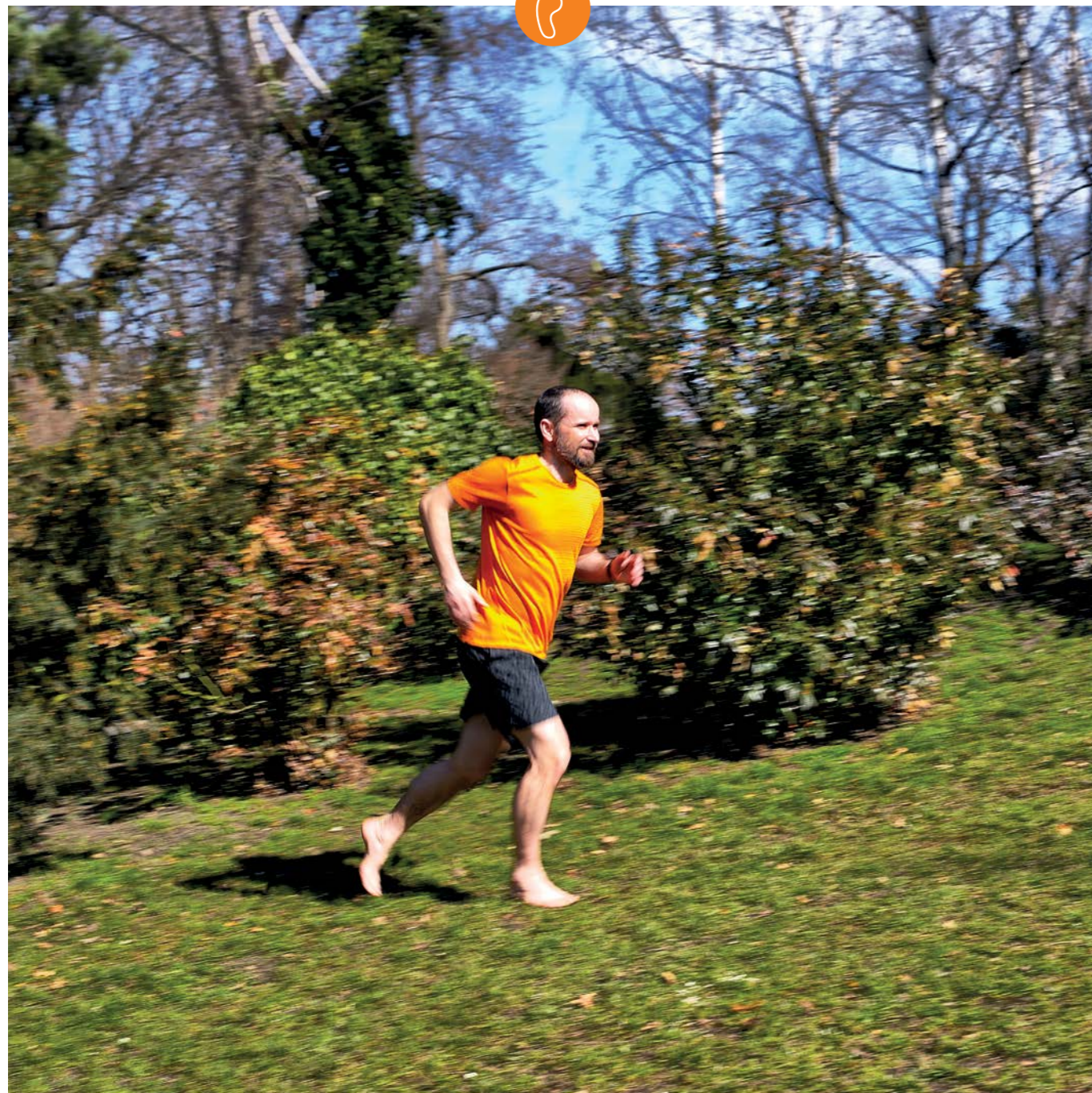
DOTKNOUT SE BOSOU NOHOU ZEMĚ MŮŽE BÝT TAK PŘÍJEMNÉ! ZVLÁŠT V LÉTĚ, KDYŽ SE CHODIDLY DOTÝKÁTE MĚKKÉ TRÁVY NEBO MOŘSKÉHO PÍSKU. NĚKTERÍ LIDÉ SI OVŠEM TENTO SVOBODNÝ POCIT NENECHÁVAJÍ VZÍT ANI PO ZBYTEK ROKU. BOTY BUĎ ÚPLNĚ ZAHODILI, NEBO SE JICH ZBAVILI ALESPON ČÁSTEČNĚ, PROTOŽE JE VNÍMAJÍ JAKO VĚZENÍ A NĚRADI SE OCHUZUJÍ O BEZPROSTŘEDNÍ KONTAKT SE ZEMÍ. TŘI Z NICH NÁM PROZRADILI, CO JIM ŽIVOT NABOSO PŘINESL.



LUDMILA ČEŘOVSKÁ (31)
knihovnice

„První zkušenost s bosou chůzí po orosené trávě se může stát zážitkem, na který nikdy nezapomenete, protože vás přímo pohladí na duši,“ líčí své pocity Ludmila Čeřovská. K bosé chůzi ji přivedla touha po prostším způsobu života, než je podle ní ve městě považován za standardní. Zároveň si naboso ráda vychutnává terén, kterým chodí. Při chůzi tak zapojuje také hmat, což jinak není běžné. „Chůzí naboso se mi zlepšila motorika

a masáž chodidel přispívá i k jejich lepšímu prokrvení,“ shrnuje Ludmila základní přínosy. Dodává ovšem, že její pokus vyřadit boty najednou a úplně ze života měl za následek zranění nártu. Na delší a náročné trasy se proto už raději obouvá. Zdůrazňuje také, že chodidlo je potřeba pravidelně trénovat a dát mu dost času na adaptaci. „Přesto vnímám bosou chůzi velice pozitivně. Přispívá k celkovému zdraví i duševní pohodě,“ uzavírá.



RENÉ KUJAN (44)

běžec a novinář

„Představte si, že po dvaceti letech najednou potkáte dobrého přítele a zjistíte, že si nejen máte stále co říct, ale navíc si pořád skvěle rozumíte.“ Takto popisuje své pocity bez bot na nohou René Kujan. Poprvé to bez nich zkusil před čtyřmi lety; s tréninkem běhu naboso začal uprostřed zimy, v minus pět stupních. Už po třech měsících zvládl první půlmaraton a vzápětí i celý maraton. „Trénoval jsem pozvolna. Nejdřív jsem si řekl, že doběhnu k první lampě, a postupně jsem přidával metry,“ popisuje své začátky René, který si po těžké autonehodě vyslechl od lékařů nelítostnou prognózu, že už si nikdy nezaběhá.

Ortelu lékařů se ovšem nezalekl, a během poměrně krátké doby se stal dokonce ultramaratoncem. Jako zatím jediný navíc dokázal třikrát oběhnout Island. Proto se není čemu divit,

když vypráví, že k bosé chůzi musí být člověk nastavený „hlavoligicky“. „Výstižně to pojmenoval jeden německý bosý běžec. Řekl, že buď to chci, nebo ne. A že zranění se předem neobávám, protože život je riziko a on se života nebojí,“ vypráví René a dodává, že noha má přibližně stejný počet receptorů jako dlaň. „Schválně si na ni zkuste dát ponožku a ještě botu. Už po chvíli vám to nebude moc příjemné,“ nabízí srovnání.

Poukazuje také na to, že tvar většiny bot nevychází z přirozené formy chodidla, a upozorňuje i na další rozdíly: „Bosého běžce mezi těmi obutými poznáte okamžitě. Dělá menší kroky a dopadá na přední část chodidla. Je to úplně jiný vzorec pohybu a tělo se ho musí postupně znovu naučit.“



LUKÁŠ FINDEIS (32)

běžec a prodávč bot pro bosonohé

„Bez bot jsem se cítil tak lehce, že se ve mně probudila touha běhat. Brzy přerostla ve vášeň ultramaratonských rozměrů,“ vypráví Lukáš Findeis. Už několik let chodí i běhá bos všude a po čemkoli. „Pokud chcete zahodit boty, rozhodně to v první fázi nepřehánějte. Hlavní je naslouchat svému tělu,“ upozorňuje Lukáš.

Sám první rok prochodil v barefoot botách. Začátky jsou totiž podle něj nejrizikovější dobou. Kůže se musí přizpůsobit a chvíli trvá i to, než se začnete přirozeně soustředit, kam šlapete. Velká města podle něj nejsou v tomto ohledu ideál-

ní. Jestli se chcete cítit v bezpečí, doporučuje pořídít si právě tzv. bosé boty, které pohyb bez bot dobře simulují. „Zdravotní přínosy jsou jednoznačné, protože bez zvýšené paty se srovná držení těla a při chůzi se začne přirozeně posilovat jeho střed, hýždě, celý řetězec svalů v zadní části nohou a příčné i podélné klenby,“ hodnotí své zkušenosti.

Bez bot ho také přestala bolet záda při dlouhém stání v práci. A i on vnímá blahodárny vliv bosé chůze na psychiku: „Už po pár měsících na sobě člověk vnímá větší sebevědomí, které je spojeno se zpevněným tělem a jistějšími pohyby,“ tvrdí Lukáš.

11 cest k osobnímu zenu

NEMÁME ČAS, NESTÍHÁME, NEZASTAVUJEME A NA OTÁZKU, JAK SE MÁME, ODPOVÍDÁME S LEHCE ÚTRPNÝM VÝRAZEM, ŽE TO DOCELA JDE. JENŽE NENÍ TO ŠKODA? EXISTUJÍ JEDNODUCHÉ ZPŮSOBY, JAK POTĚŠIT DUŠI I TĚLO A ZBAVIT SE STRESU I NAPĚTÍ. A NEMUSÍTE BÝT ZROVNA BUDDHISTICKÝ MNICH.

1. První ranní minuta

Co je úplně první věc, kterou začíná váš den? Zamáčknutí budíku a úpěnlivý souboj o pár minut navíc v posteli? Pokud musíte vstávat do práce, na tomhle úkonu se asi hned tak nic nezmění, ale můžete změnit své prožívání. Jak se tedy po ránu naladit lépe? Klidně ještě minutu dvě zůstaňte ležet a přemýšlejte nad nastávajícím dnem. Ale ne otráveně, naopak – vizualizujte si, jak se vám bude dařit a jak prožijete den s úspěchem. Po téhle chvíli se svou myslí si uvědomte své tělo – ideálně tak, že se ještě v posteli protáhnete až do posledního článku prstů u nohou a do konečků vlasů. Je to obyčejné protažení, v běžném všedním sprintování na něj ale často zapomínáme. Přitom protažením probudíte každý sval v těle. Zlepšení života začíná každým ránem!

2. Dejte si chytrý čaj

Úleva pomocí bylin a rostlin patří mezi nejstarší léčebné techniky na světě, a když budeme konkrétní, ódy se už staletí pěstují na ženšen. Existuje víc druhů, k těm nejvyšším a nejúčinnějším patří ženšen pravý, pěstovaný v Koreji. Popíjení čaje z ženšenu pravého je účinný životabudič. Co všechno dokáže? Brzdí odumírání buněk, zpomaluje jejich stárnutí a zlepšuje fungování imunitního systému, navíc tlumí chronické záněty a má antioxidantní účinky. U nás se dá sehnat

v přívětivé formě granulovaného nápoje s názvem Kombe a jeho pravidelné popíjení prý zabraňuje dokonce vzniku vrásek. Dejte si každý den šálek nebo dva a uvidíte sami.

3. Malá dohoda se sebou samým

Co dělají ostatní lidé, když cestují do práce? Většinou koukají do svých chytrých telefonů. Vaše nová výzva může být, že čas, který bezmyšlenkovitě pročkáte – třeba na zastávce nebo ve frontě –, strávíte vědomě. Můžete si zahrát na turistu a podívat se na své město jinými očima. Anebo se zkuste „zakořenit“. Tuhle praktiku popsal Pedram Shojai v knize Městský mnich: „Jde o čchi-kungové cvičení, pozice stromy. Pomůže propojit naše energetické pole se zemí pod našima nohama a umožňuje kdykoli z tohoto zdroje čerpat. Stačí si stoupnout, zhluboka dýchat a při každém výdechu si představit imaginární kořeny, které se táhnou od chodidel a sahají půl metru až metr do země. Při nádechu si představte bílé světlo, které stoupá ze země až do vás. Při dalším výdechu protáhněte kořeny o metr hlouběji.“

4. Oklepejte se z toho

Trenér Paul Bielak ze studia Advance Training často trénuje osoby, které by se daly označit zkratkou KK – kancelář a korporát. Přicházejí k němu bez kondice, s bolestmi zad a bez energie, zničením

chronickým stresem. Bojíte se šéfa, uzávěrek nebo finančního úřadu? Každá nepohoda se podepisuje i na těle. A právě v takových případech trenér doporučuje cvik, který dokáže stres vytřást (doslova!), odblokovat energii a rozpustit tenze. Jak na to? Rozkročte se na šířku pánve a začněte se houpat v bocích a pérovat, třást se a klepat, to vše s uvolněnými končetinami. Postupně se nabírá na intenzitě i rychlosti – trochu to připomíná psa, který se oklepává poté, co vylezl z vody. U cvičení dýchejte, vydechujte pusou. Nechte všemu volný průběh a po chvíli ucítíte, jak se vám vrací mentální energie. Tohle cvičení funguje jako tlakový ventil, takže jakmile se budete zase cítit jako Papiňův hrnec, setřete to ze sebe!

5. Přestaňte žvýkat

Nejde o klasické žvýkačky pro svěží dech, ale o „žvýkačky pro mysl“. O mobil, který máme pořád v ruce, o televizi, kterou automaticky zapínáme po příchodu domů, o sociální sítě, které kontrolujeme každých pár minut, ne-li vteřin, o esemesky, zprávy nebo seriály. „Naše mysl je závislá na neustálém žvýkání, můžeme tak strávit celé hodiny. Ale je to skutečný život? Jednou za čas si dobře požvýkat může mít význam, ale dělat to neustále a jen tak pro nic za nic je plýtvání energií. Pusťte se do revize svých žvýkaček a zjistěte, jestli víc žvýkáte, nebo žijete. Možná tak unikáte z nepříjemné reality. Tu ale

můžete změnit, jen je třeba skutečně se na ni zaměřit,“ povzbuzuje lékař funkční medicíny Jan Vojáček.

6. Střeva jsou druhý mozek

Že by nálada mohla souviset se střevní mikroflórou? Někteří vědci nazývají střeva druhým mozkem, protože zažívací systémem podrážděný patogenními bakteriemi, které se přemnožily, může způsobovat i změny nálad. O to větší význam mají probiotika, správná funkce střeva totiž zabezpečuje regulaci nervového systému. Vnitřní stěna střeva je tenká a snadno se naruší, třeba antibiotiky nebo stresem. Zánět ze střev se tak může rychle rozšířit do celého těla – i do mozku. Zároveň je ve střevech i centrum štěstí. Střevní mikrobiom totiž vyrábí víc serotoninu, hormonu štěstí, než mozek. Co pomáhá? Pravidelný přísun vlákniny a hodně zeleniny, hlavně listové. S trochou nadsázky lze říct, že kvalitní probiotika mají našlápnuto k tomu, stát se novými antidepressivy.

7. Dýchejte. Dýchejte!

Ajurveda tvrdí, že čím delší dech, tím delší život a čím rychleji dýcháme, tím dříve umíráme. Podle Vladimíra Mazala, který v Českém ráji provozuje ajurvédské lázně, jsou dechová cvičení pro zdraví naprosto zásadní, tím spíš, že se většina z nás nadechuje ani nevydechuje naplno. „Dechová cvičení – pránajáma – jsou nejlepší každodenní údržbou těla. Pránajámových cvičení je mnoho druhů, liší se podle toho, jak nadechujeme a vydechujeme nosními dírkami anebo ústy a zda mezi nádechy a výdechy jsou, nebo nejsou zádrže. V ajurvédě se levá nosní dírka bere jako měsíční, tedy ochlazující, a pravá jako sluneční, čili oteplující,“ vysvětluje. A čím začít? „Posaďte se a zkuste rychlý nádech a výdech oběma nosními dírkami bez zádrže, přičemž se dech pumpuje jen břišní stěnou. Při tomto cviku dochází k úžasné detoxikaci celého organismu,“ popisuje Vladimír Mazal.

8. Blahodárná koupel

Slaná koupel zrelaxuje tělo a nabije vás energií. Středoevropan, který to má k moři daleko, si může vystačit s vanou.

K důkladné – a všestranné – očistě se po staletí používá sůl. Má schopnost rozpouštět negativitu a čistit energetické pole. Voda vstřebává nečistou energii a sůl rozkládá tělesný, emocionální i mentální odpad. Když si do koupele nasypete dva až čtyři hrnky mořské soli (ale může být i obyčejná kuchyňská), ani nemusíte k Mrtvému moři. Očistný účinek posílíte tím, že do vody přidáte pár kapek esenciálního oleje, třeba levandulového nebo tea tree. Nemáte vanu? Solnou očistu můžete zkusit i ve sprše, stačí sůl vmasírovat do vlhké pokožky a nechat pár minut působit.

Posaďte se a zkuste rychlý nádech a výdech oběma nosními dírkami bez zádrže, přičemž se dech pumpuje jen břišní stěnou. Při tomto cviku dochází k detoxikaci celého organismu.

9. Když se stane zázrak

„Představte si, že se v noci stal zázrak: ráno se probudíte a všechny vaše problémy jsou vyřešené. Jak vypadá váš den? Jak ráno vstanete a podle čeho zjistíte, že se stal zázrak? Co změna přinesla? Jak se cítíte a co děláte?“ prozrazuje jednu ze svých terapeutických otázek terapeutka a naturopatka Michaela Carter. „Ptám se na detaily, protože právě v nich se skrývá skutečný život. Je zajímavé, že řešením problému může být ranní káva s člověkem, kterého milujete, úsměv na sebe sama v zrcadle, cesta do práce přes park nebo společné jídlo s rodinou na konci dne. Tyto cenné drobnosti jsou klíčové – jsou to základy, na kterých můžeme stavět,“ zdůrazňuje Michaela Carter. Všimla si také, že čím víc toužíme po štěstí, tím

víc se mu paradoxně vzdalujeme. Při honbě za zásadními cíli totiž často přehlídáme krásné „maličkosti“. Rozkvetlý strom, vůni po dešti, chuť ranní kávy nebo zpěv ptáček. Najdete každý den třeba sedm takových krás? Určitě s přehledem! Schválně si je na konci dne napište na papír, to totiž pomáhá hlubšímu uvědomění. Další den budou vaše smysly, nachystané vnímat to hezké, zase o něco jemnější a citlivější.

10. Zaměřte se na hlavu

Stres se rychle projevuje v obličeji. Rysy zhrubnou, vrásky se prohloubí a čelisti ztuhnou. Možná se vám stává, že si večer lehnete do postele a usnete se „zařatou“ tvář. Když uvolníte tělo, uvolníte i duši – proto si každý večer udělejte rituál, který uvolní svaly v obličeji. Promněte si ruce – intenzivně, až se zahřejí –, obličej ošetřete pleťovým olejem nebo krémem a horkými rukama si proveďte jednoduchou masáž. Snažte se vést pohyby směrem ven a používejte všechny prsty, dlaně, hřbety rukou i vrcholky dlaní. Uvolněte také vlasovou část hlavy a oční víčka. Věnovat každý den pár minut sebehlázení vás příjemně uvolní a v důsledku i zkrášlí. A japonský mistr Li Č'-Čchang přísahá ještě na další trik, jak být sám se sebou spokojenější: „Usmějte se sami na sebe.“

11. Zbavte se nepořádku

Karen Kingstonová napsala knihu Zbavte se nepořádku pomocí feng šuej a z knížky se rychle stal celosvětový bestseller. „Množství věcí a nepořádek tlumí zvyky a otupuje atmosféru vašeho domova a stejně tak tlumí vaši schopnost žít naplno. Můžete se stát obětí zvyku a mít pocit, že se váš život odehrává v zajatých kolejkách, že děláte totéž den za dnem, rok za rokem. Tím, že se zbavíte nepořádku a příliš mnoha věcí, uvolníte cestu závanu čerstvého vzduchu a inspirace doma i v životě. Jestliže chcete mít ve svém životě vašeň, radost a štěstí, velké vyklizení a vyhazování věcí je naprosto nutné,“ míní autorka knihy. Začněte proto s úklidem, teď hned. A žádnou nostalgii! Myslete na to, že s tím, jak uspořádáváte svůj vnější svět, probíhají změny i ve vašem vnitřním světě. Úklid domova souvisí s úklidem duše. ●

VEDU VÁLKU PROTI STRACHU

**S HEREČKOU ANNOU GEISLEROVOU
O TOM, CO UČÍ SVOJE DĚTI, U ČEHO
SI NEJLÉPE ODPOČINE A SE KTEROU
ŽIVOTNÍ FILOSOFIÍ SE JÍ NEJLÉPE ŽIJE.**

AUTOR: TEREZA ČERVENÁ
FOTO: DAVID TURECKÝ
MAKE-UP: DAGMAR KRŠKOVÁ
STYLING: JAN POKORNÝ



Jaké dodržujete denní rituály?

Ráno si s chutí dám kávičku. Jinak nevím. Mám ráda jednoduché věci a jednoduché režimy, které se opakují. I v rodině to všechny uklidňuje. Ať už jde o výlety na stejná místa, nebo stejné jídlo, které si objednáme ve stejné hospodě... Asi jsme všichni zůstali tak trochu dětmi, opakování nás baví. Ale vždycky si vytvoříme i nějaké nové krátkodobé rituály. Já teď s nejstarším synem chodím na večerní procházky ke tříděnému odpadu. Vezmeme odpadky, obejdeme blok schválně delší cestou, roztřídíme a u toho si povídáme. Můj syn je tedy z toho trochu otrávený, ale už je to náš rituál. Trochu ho tím mučím.

Říká se, že ráno dělá den. Jak vypadají rána u vás?

Jsme i s dětmi minimalisty. Dokážeme vstát a do dvaceti minut opustit dům. Nemám problém vstát, obecně nepatřím mezi velké spáče, neumím spát, ani když mám volno. K tomu, jaký bude den, stačí i první otevření očí. Často se mi stává, že nevím nic a vzbudím se s dobrou náladou. Mám pocit, že nic nemusím, že je neděle. Až vzápětí mi dojde, že je všední den, děti jdou do školy a já do práce. Ale to probuzení s vygumovaným mozkiem je moc příjemný! Je zajímavé, že se už ráno vzbudíme s nějakou informací o světě.

Co je nejdůležitější, co chcete své děti naučit?

Aby věděly, co chtějí, aby věděly, co nechtějí, a aby chápaly sebe sama jako svůj základní výchozí bod k celému světu.

Jak řešíte žrouty času, Facebook a Instagram? Odháníte děti od sociálních sítí?

Děti nedokážou rozlišit, co je moc a co je málo. Ale funguje u nich jednoduchá rovnice: musíte je zaujmout něčím jiným, než jsou sociální sítě. A to se nám vesměs daří. Uznávám reálnou škodlivost těch věcí, ale zároveň nesnáším moderní pokrytectví. Sama na síti trá-

vím dost času, takže nekritizují a nesoudím. Je pravda, že určitý aspekt ztráty soukromí mi vadí. Pokud o tom rozhoduju sama, tak v pořádku, ale všudypřítomnost fotek a sdílení je na mě moc.

Vy sama jste na Instagramu dost činná.

Já Instagram miluju! Platí na něj stejné pravidlo jako na všechno ostatní. Když člověk něco dělá s láskou, nemělo by mu to uškodit. Ani o Instagramu nepřemýšlím jako o něčem, co by mi mohlo ublížit. Vnímám ho pozitivně. Jako nástěnku, kam připínám, co uznám za vhodné, a dokonce mi to mnohdy umožňuje vyhnout se komunikaci s médii. V tomhle je to pro mě velká úleva.

U intuice je třeba se soustředit, protože se jinak může zaměnit za spoustu jiných věcí, třeba za strach, nebo obyčejný chtění.

I v tomhle vám nejspíš spousta lidí radila – jak co dělat. Umíte se vykašlat na nevyžádané rady?

To umím. Lidé by si měli uvědomit, že mají jen svůj život, jednu dráhu, ve které jedou, a vnější vlivy by se měli naučit pečlivě třídit. Přijímat obecné názory a obecná doporučení není úplně správné. Ale zároveň nemusí být špatné. Cesta je přemýšlet a dělat věci s láskou.

Jak se v tomhle projevuje intuice?

Intuice je ZÁSADNÍ, a přitom se na ni dost zapomíná. U intuice je třeba se soustředit, protože se jinak může zaměnit za spoustu jiných věcí, třeba za strach nebo za obyčejný chtění. Ale když chcete vnímat intuici, poznáte ji i zpětně. Dojde vám, že když jste ji neposlechli, nevedlo to k ničemu dobrému. Příklady z vlastní-

ho života mám hodně, a kdybych bývala dala na svou intuici, byly by některé věci rozhodně méně komplikované.

Jak si intuici vytříbit?

Musíme ji pozorovat a naslouchat jí. Zkusit uvěřit, že k nám nějaký iracionální hlas silně promlouvá, že máme jednat jinak, než by se zdálo racionální. Když si uvědomíte, že se ladíte na intuici, naučíte se to. A myslím si, že ji máme všichni, jen se ji někteří z nás naučili potlačovat.

Narazila jste na téma strachu...

Vůči strachu vedu válku. Strach je podle mě nejnebezpečnější věc. Lidi ho zneužívají, záměrně chtějí uvést někoho do strachu. Manipulace a strach jsou mé dvě nenáviděné a opovrhované instituce. Je jich kolem nás až moc...

Jak tedy bojovat se strachem?

Když se mé děti něčeho bojí, vždycky se s nimi pak bavím: „Pamatuješ si, jak ses bála tohoto a tamtoho? Co se stalo? Nic, vid? Musíš si uvědomit, že strach je mnohem větší než to, co se pak reálně stalo. Je to, jako když se hraje stínové divadlo. I malinká věc dokáže udělat obrovský stín.“ A to je strach – i s nepodstatnou záležitostí můžete vyvolat dojem monstróznosti a ohrožení. Strach používají politici, lékaři, učitelé i rodiče. Strach nesnáším!

Vy sama veřejně mluvíte o věcech, které váš štve, sledujete politiku.

Musím! Je to obrana. Obranou proti manipulacím a lžím je jediné pravda, zveřejňování faktů a racionalita. Cestou do pekla je pasivita. Nemusíte páchat zločin, ale když o něm mlčíte, vlastně ho pácháte taky. Nedokážu se k tomu, co se u nás děje, nevyjádřit a chci, aby bylo jasné, jaký je můj postoj. V dnešní době není možný být apolitický.

Co děláte pro to, abyste se cítila dobře? Řešíte třeba zdravou stravu?

Už tři roky jsem vegetarián, podruhé v životě. Poprvé jsem maso nejedla šest



let. A teď? Vadí mi masný průmysl, trpí cí zvířata, zruďnost velkochovu... Je mi zviřat líto a s ohledem na celou planetu je správné maso nejíst. Masný průmysl zemi poškozuje, na kilo masa se spotřebuje obrovské množství vody, vznikají skleníkové plyny... Ani kravské mléko nepiju. Mlékárenský průmysl je další peklo. Viděla jsem krátký film o mléce a od té doby jsem se ho nedotkla. To, jak krávy trpí, jak s nimi zacházíme... A to, proč by člověk vlastně měl pít kravské mléko, nedokážu už vůbec pochopit.

A cítíte se lépe?

Takhle to neposuzuju. V jednu chvíli mi prostě došlo, že maso už jíst nemůžu. Popadlo mě to někdy o Velikonocích, kdy se všude jedla jehňata. A nedokážu říct, jestli se cítím líp. Cítím se líp morálně. Ani mě nenapadne si maso dát, ale zároveň ho vařím dětem. Moje důvody, proč ho nejím, znají, ale nechávám na nich, jak se rozhodnou.

Mluvíte o filosofii „dělat s věcí s láskou“. Zkuste ji víc popsat.

Když budete cokoli, co děláte, vnímat pozitivně, tak by vám to teoreticky nemělo ublížit. Pokud se za to netrestáte pocitem viny nebo sebetřýzní. To je totiž další zbytečná emoce: pocit viny. Když už se něco stane, nemá význam se vinit. Věřím tomu, že když je člověk pozitivní v přístupu sám k sobě, má pozitivní i přesah, bez negativního dopadu.

Jak jste k téhle „filozofii dobra“ došla?

Pozor, nejsem nijak přehnaně pozitivní člověk. Spíš mě život učí se vůči určitým věcem vymezovat. Právě tím, že se člověk naučí vnímat sám sebe jako bytost, které si má vážít, naučí se zároveň vymezovat vůči světu. Nejsem žádný velký pacifista, umím si velmi dobře říct, co chci, a vnímám, že je to tak správně. A taky mě život poučil, že předcházení konfliktům se mnohdy může obrátit proti vám, pokud si včas neřeknete, kde jsou vaše hranice. Když se začnete vnímat pozitivně a budete znát své hranice, v podsta-

tě se tím ozbrojujete. Je to zbraň, která vám pomáhá vymezit se vůči tomu, co v životě nechcete. Takže ano, můj přístup k životu je pozitivní, ale může být sankční. Život bez konfliktů je iluze. Každý den čelíme tolika malým výzvám a kolizím, že je potřeba znát svou sílu.

Život bez konfliktů je iluze. Každý den čelíme tolika malým výzvám a kolizím, že je potřeba znát svou sílu.

Možná se člověku i uleví, když si uvědomí, že může jednoduše říkat ne.

Do svých dětí se přesně tohle snažím hustit, aby to chápaly. Je tolik dogmaticky přijímaných představ, jak mají věci fungovat, jak se mají říkat, jak se mají prožívat... A my je přijímáme a ani nevíme proč a trvá nám hodně let, než nám dojde, že můžeme říct ne. Já tohle vnímám opravdu silně a taky to svým dětem vštěpuju. Že něco nemusí dělat, nemusí říkat a je jedno, že to dělá nebo říká jejich učitelka. Že paní učitelka je taky jen člověk, a když přijde domů, taky kolikrát nemá nakoupeno anebo se přejí a je jí špatně. Všichni jsme jenom lidi a máme lidské vlastnosti. Neuznávám falešné autority, stejně jako jednání z pozice moci a argumenty bez logiky.

Takhle se u vás projevila dospělost?

Spíš bych řekla, že moje dospělost je v podstatě ozbrojení na pozitivní cestě. Skrz koridory poznání, mnohdy nepřijemné, vidím, že všechno zlé je k něčemu dobré. Všechno se točí v kruzích... Nakonec se říká, že jediná cesta, jak se zbavit zla, je odpustit mu. A už jsme zase v tom kolečku. Jedno od druhého nejde oddělit, na světě je obojí – dobro i zlo.

Jaký je váš životní styl?

Úplně obyčejný. Místy hédonistický, někdy líný, jindy aktivní. Nic u mně nejde do extrémů. Dlouhodobě nevydržím dělat nějaký sport, chvíli mě nějaký baví, pak mě bavit přestane, tak ho nedělám. Nemám doma váhu, takže se nevážím a vycházím jedině z toho, jak se cítím. Blbý je, že občas mám pocit, že je mi všechno jedno, takže tahle moje pomůcka začíná mít trhliny. Ale obecně na můj životní styl sedí slovo „prostý“.

Co vám ještě pomáhá cítit se dobře ve své kůži?

Můj životní styl se zlepšil, když jsme se přestěhovali za Prahu. Mám díky tomu přírodu na dosah a většinu věcí jsem schopná obstarat na kole nebo pěšky. To mi dělá dobře. Užívám si tu přirozenost.

Baví vás i energie malého města?

Jsem naprosto městský člověk, a nežiju a nikdy bych nechtěla žít na samotě. Ale když opouštím velkoměsto, je to velmi úlevný pocit. Dokud jsem žila v metropoli, necítila jsem to, ale dnes jsem ráda, když rychlost města nechávám za sebou a vracím se domů, do klidu. Jako kdybych vstoupila do nějaké jiné vzduchové atmosféry.

Jak probíhá váš život mimo město? Neobjevila jste v sobě třeba pěstitelské schopnosti?

Jsem v tomhle spíš opatrná. Už jsem mockrát nakoupila květiny, které nepřežily můj opadající zájem. Ale mám zahradu. Kdybych měla říct, jaké zahrady se mi líbí, tak buď naprostý minimalismus, nebo naopak bujná anglická zahrada plná květin. Ještě jsem se nerozhodla, co z toho vlastně chci mít doma. Takže se starám o trávník a opatrně vysazuju květiny, bez kterých si nedovedu zahradu představit, což jsou pivoňky a hortenzie. Do žádných větších kroků se zatím nepouštím. A s dětmi jsme si vysadili rybíz. Když je Max mimo domov, posílám mu fotky jeho rybízu, aby věděl, jak se mu daří. Mít rostliny, stromy, kvě-



tiny je podle mě stejné jako mít zvířátko. Je to zodpovědnost. Bojím se, že bych se o velkou zahradu nezvládla správně postarat. Ale ono to přijde, času dost.

Hrbat se v hlíně je lidská potřeba, ke které lidé dospívají.

Spíš než to mám mužské tendence a záliby. Baví mě třeba rozšroubovat koloběžku, vyčistit ložiska a vystříkat je silikonovým sprejem. Nebo zbavit židle starých nátěrů, obrousit a natřít znova. Tyhle dílnařiny mě moc baví!

Co byl váš poslední dílenský projekt?

Mám doma nádhernou kovovou židli, kterou navrhl a svařil můj táta. Celou jsem ji obrousila a znovu ji natírám. Došlo mi, že tu židli naposledy natíral můj tatínek v roce, kdy jsem se narodila. A teď, po dvaadvaceti letech, ji natírám já. A možná ji za dalších čtyřicet let budou natírat moje děti a to už třeba nebudu já... Prostě si u práce tak filosofuju. A dělá mi to dobře, hlavně ta kontinuita věcí a opakování dějů. Těch dobrých, ale zároveň si člověk uvědomí, že se některým chybám našich rodičů můžeme vyhnout.

Jak přistupujete ke sportu?

Třeba jóga je fantastická, když si najdete ten svůj způsob jógy. Osobně nemám moc ráda pomalou dechovou jógu. Mám ráda vinyasa jógu. A baví mě běh. Opadl problém, který jsem řešila v Praze, totiž kde běhat. Teď jen nazuju tenisky a vyběhnu ven. A jinak? Moc ráda lyžuju.

Jak jste sportovala v dětství?

Od dětství jsem spíš neaktivní (smích). Jsem z intošské rodiny, u nás se sporty moc nepěstovaly. Když jsem byla malá, dvakrát jsme zkoušeli hrát tenis, třikrát jsme byli plavat a dvakrát jsme byli na běžkách. Od sportu mě to neodradilo, mám chuť na aktivní odpočinek, ale s klidem přijímám i odpočinek, při kterém nedělám vůbec nic. Říkámě tomu odpočinkové dny a to pak jen ležíme. Vlastně teď nevím, jestli jsem ideální typ na rozhovory o aktivním způsobu života.

Takže vás užije spíš na wellness pobyt?

Naposledy jsem navštívila Resort Svaté Kateřiny, a ač si občas hýčkám své odpočinkové dny, musím přiznat, že přemíra odpočinku mě spíš vyčerpá. Ale mám ráda pocit, že se o sebe intenzivně starám. Je hezké, když si na to umím udělat čas, ale nestává se to moc často. Občas jezdím za mámou do lázní, jen tak na návštěvu. Moje máma lázně miluje, hodně jí pomáhají a mě baví pozorovat lázeňský život. Přijde mi, že v lázních jsou šťastní lidé, a proto je tam dobře.

Jak relaxujete v běžných dnech?

Různě! Někdy si dám na obličej masku od Inlight a taky jsem milovníkem pedikúry, přijde mi jako nejužasnější kosmetický vynález. A někdy je největší relax jít se sestrami na pivo. Relaxuji tak, jak cítím, že se mi nejvíc uleví. A pak taky hodně a ráda čtu. Velký relax je pro mě samota.

Co čtete? Beletrii, nebo i návodné chytré knihy?

Myslíte návodné knihy na šťastný život? To nedokážu číst, ty mě vůbec nebaví. Stejně v nich je pořád to samé – že základ je v harmonii, která by měla být ve všem, ke vztahu k lidem, k sobě. Problému se nezbavíte, ale musíte se na něj naučit dívat tak, aby vás to neničilo. Ráda čtu romány, detektivky...

Co jste naposledy četla a co můžete doporučit?

Čtyřdílný román Geniální přítelkyně. Je to naprosto fantastická literatura! Málodky se stane, že se vrátím do prožívání knih, jako když jsem byla v pubertě. Tyhle knihy to umějí! Stejně jako když jsem před lety četla román Parfém a pak jsem chodila po světě a čichala a všímala si vůni a měla jsem pocit, že snad i já mám schopnost odhalit niterné vůně. A kniha z čtyřdílného románu Geniální přítelkyně vypráví o vztahu dvou holek, životních soupeřnic, je o tom, jak vnímáme lidi na základě vlastních pocitů. Když tuhle knihu přečtete, nejspíš se budete

zabývat lidskou motivací. Je to to, co si o ní myslím, nebo si to o ní myslím proto, že se mi stalo tohle? Až do poslední stránky nebudete vědět, jak to dopadne a jestli je lepší ta, nebo ta druhá.

Děláte tvář přírodní kosmetice...

Používám bioorganické přípravky, ale nejsem ty. Víne se to naším rozhovorem jako červená nit; moje tělo musí být v harmonii, takže potřebuje dostat část z přírody a část z „chemikálií“. Ale má spolupráce se značkou Inlight má ještě jiný dopad. Měla jsem možnost namíchat pleťový bioolej a díky němu mohu podporovat nadaci, která pomáhá pacientům s cystickou fibrózou.

Takže nejste jen tvář značky, ale zkusila jste si kosmetiku i sama vytvořit?

Byla jsem v jejich laboratořích v anglickém Cornwallu a nadchlo mě, že nemají žádné tajemství, pokud jde o ingredience. Vanilkový lusk, růžová poupata, jojobový olej a další přísady, to všechno jsem smíchala a pan doktor tu směs dal na místo, kde na něj ideálně padá sluneční světlo i měsíční svit, kolem má virgule s alchymistickými znaky a produktu pouští i speciální hudbu, aby byl olej ještě účinnější.

To už zní dost ezotericky...

Já se tomu nijak nesměju. Nejde o to, že by tomu oleji pomohla nějaká virgule, ale přístup doktora Spiezii, to jeho zapálení a energie, ty se na výsledku určitě projeví.

A o tom to je.

Zapomněla jsem říct, že jsem taky vášnivý posluchač audioknih. Je skvělé, že se přesunuju z bodu A do bodu B a u toho poslouchám literaturu, na kterou bych jinak neměla trpělivost, třeba literaturu faktu. Ale jednou jsem poslouchala i Čtyři dohody, které nádherně načetl Jarda Dušek. Jeden z těch čtyř principů je, že máme dělat věci tak, jak nejlépe v danou chvíli umíme. To je ono! Když to tak děláte ve všem, nemůžete se splést. ●

Vaše zdraví

Poradíme vám, podle čeho si vybrat dobrého doktora, jak porozumět lékařské řeči nebo jak předcházet lékovým interakcím.

Čtěte na stranách 26–44

Kam jít, když chci...



...POPRVÉ V ŽIVOTĚ POŘÍDIT BRÝLE, SROVNAT KŘIVÉ ZUBY, ZKONTROLOVAT PIGMENTOVÁ ZNAMÉNKA NEBO TŘEBA ŘEŠIT ŠPATNOU VÝSLOVNOST DÍTĚTE? MÁTE DVĚ MOŽNOSTI: BUĎ SE NEJPRVE PORADÍTE S PRAKTICKÝM LÉKAŘEM, NEBO ROVNOU VYRAZÍTE KE SPECIALISTOVÍ. JDE TO I BEZ DOPORUČENÍ.

Jelikož máme svobodnou volbu lékaře, můžete kterékoli zdravotnické pracoviště navštívit sami, bez doporučení. Leckdy se ovšem vyplatí nejprve konzultovat svůj zdravotní problém s praktickým lékařem. Ten vám může doporučit odborníka a třeba vás rovnou vybavit lékařskou zprávou o vaší anamnéze i užívaných lécích. Specialista, který vás vidí poprvé, se tak bude snáze orientovat, a tudíž vám může lépe pomoci.



Kontrola pigmentových znamének

Možnost vyšetření pigmentových znamének u dermatologa byste měli využívat každoročně, zvláště pokud jste v rodině měli kožní nádor nebo patříte k rizikovým jedincům s velkým počtem znamének. Takto lze včas podchytit případný kožní nádor, včetně toho nejzoubebnějšího – maligního melanomu.

→ Kam jít?

Vyhledejte dermatologa, který má k dispozici v současnosti nejdokonalejší přístroj pro vyšetření pigmentových znamének: digitální dermatoskop. Klienti OZP mají toto vyšetření u smluvních dermatologů zdarma v rámci preventivního programu STOP rakovině kůže.



Srovnání křivých zubů

Tato léčba patří do rukou ortodontisty. Křivé zuby potřebují narovnat ze dvou důvodů. Ten první je zřejmý: hezčí úsměv. Tím druhým a podstatnějším je

zdraví chrupu, protože nesprávně postavené zuby neplní dobře svou funkci a špatný skus je dál poškozuje.

→ Kam jít?

Konkrétní ortodontii vám doporučí zubní lékař. Rovnátko nejsou výsadnou dětí, často je nosí i dospělí, jejichž rodiče jejich křivé zuby neřešili. Výše doplatku závisí na tom, jaký typ rovnátek si zvolíte.



Vyřešení vady řeči

Terapií řečových vad se zabývá logopedie. Přesně odhadnout čas, kdy je třeba začít s odbornou péčí, bývá někdy nesnadné i pro pediatra, natož pro maminku a tátu. Proto je dobré, abyste s dítětem zašli na vstupní konzultaci na logopedii. Tam se většinou ukáže, jestli se můžete rovnou pustit do (společné) práce, nebo bude lepší ještě chvíli počkat.

→ Kam jít?

Osvědčeného logopeda vám jistě doporučí pediatr. Pokud chcete hledat sami, podívejte se na stránky Klinickalogopedie.cz. Najdete tam seznam a kontaktní údaje všech pracovišť v České republice.



Podpora zraku brýlemi

Přestáváte vidět na blízko nebo na dálku? Možná je čas na první brýle, ale třeba je problém někde jinde. Každopádně je namístě nechat si oči důkladně vyšetřit.

→ Kam jít?

Možná vás to překvapí, ale očního lékaře byste měli navštěvovat i v případě, že vidíte dobře a nic vás netrápí. Zvláště ak-

tuální je to po 40. narozeninách. Preventivní prohlídka se doporučuje jednou za dva roky. Pokud vám oční lékař předepíše brýle, dostanete poukaz, s nímž se vypravíte do kterékoli oční optiky. Počítejte však s nemalými doplatky, zvláště pokud budete chtít luxusnější obroučky nebo speciální úpravu skel.



Vyšetření prsu

Prevence rakoviny prsu mamografickým vyšetřením je u nás plošně hrazena ze zdravotního pojištění ženám od 45. roku. Pokud je všechno v pořádku, stačí objednat se zase za dva roky. Mladší ženy si mamografické nebo ultrazvukové vyšetření prsu mohou uhradit.

→ Kam jít?

Poukaz vám vystaví gynekolog. Seznam akreditovaných center mamografického screeningu v České republice najdete na stránkách mamoc.z. V rámci zdravotně preventivního programu STOP rakovině prsu hradí OZP mamografické vyšetření ve dvouletém intervalu ženám již od 40. roku.

Atlas doktorů Nejlepší lékaři na jednom místě

● Aplikace www.atlasdokoru.cz umožňuje vyhledávat lékaře podle okresu i obce, druhu zdravotní péče i zdravotnického zařízení. Filtrovat lze rovněž podle hodnocení. Atlas obsahuje kontakty na více než 30 000 lékařů v celé České republice. Všechna hodnocení lékařů jsou přímo od klientů OZP prostřednictvím aplikace VITAKARTA. Své lékaře si můžete uložit do oblíbených a díky tomu na ně budete mít kontakty vždy po ruce.

7 tipů, jak poznat dobrého lékaře

HLEDÁTE PRAKTICKÉHO LÉKAŘE, KTERÉMU SE MŮŽETE S PLNOU DŮVĚROU SVĚŘIT DO PÉČE? PORADÍME VÁM, ČEHO SI VŠÍMAT A CO ZJIŠŤOVAT, NEŽ SE REGISTRUJETE.

1.

Shánějte informace

Osobní doporučení vašich známých jsou při volbě klíčové. Další možností je podívat se na hodnocení lékaře na internetu. Myslete ale na to, že ve virtuálním světě se kromě důvěryhodných informací můžete dočíst i spoustu nepravd, zvláště když jsou hodnocení anonymní. Berte je proto s rezervou.

2.

Promluvte si po telefonu

Zavolejte lékaři a promluvte si s ním. Už během prvního rozhovoru si uděláte představu o tom, jestli si lidsky „sednete“. Bez toho by se mezi vámi nemohl vytvořit vztah založený na důvěře, který je základem dobré zdravotní péče.

3.

Nahlédněte do čekárny

Prostředí, v němž lékař ordinuje, i jeho „předsálí“ o něm leccos napoví. Můžete

se setkat s tvrzením, že znakem výborného, a tedy vyhledávaného lékaře je naplněná čekárna, zatímco ten špatný má prázdnou. Jak ale upozorňuje MUDr. Petr Šonka, i praktičtí lékaři se dnes snaží objednat si pacienty tak, aby nikdo nemusel dlouho čekat. Přeplněná čekárna tedy může naopak svědčit o špatné organizaci práce, nikoli o kvalitě lékaře.

4.

Poznejte sestřičku

Pokud se u lékaře zaregistrujete, dost možná budete s jeho zdravotní sestrou jednat častěji než s lékařem samotným. Proto je důležité, aby byla komunikativní, profesionální a příjemná.

5.

Vyžadujte srozumitelnost

Jak mluvit s pacienty, se na lékařských fakultách bohužel neučí, skvělí lékaři to ale mají v krvi. Chtějte po panu doktorovi, aby vám i složité věci týkající se vašeho zdravotního stavu vysvětlil srozumitelně a aby si udělal čas na zodpovězení vašich otázek.

6.

Jako rovný s rovným

Doby, kdy byl lékař absolutistickým vládcem nad pacientem, jsou pryč. Dnes se cení partnerský vztah. Dobrý lékař připouští diskusi o vaší léčbě, vysvětluje alternativy a je přístupný i vašim návrhům.

7.

Hledejte průvodce

Praktický lékař by měl být vašim průvodcem po celém zdravotnickém systému. Ověřte si, že sám provádí preventivní prohlídky a aktivně odesílá na plošná screeningová vyšetření, ať už se jedná o prevenci karcinomu prsu, nebo třeba tlustého střeva. Stejně tak by měl doporučovat odborníky, k nimž vás posílá, ale respektovat vaši volbu, pokud si přejete absolvovat speciální vyšetření jinde. ●

Seznam zubních lékařů

Hledáte dentistu? Využijte aplikaci na stránkách Dent.cz. Provozuje je Česká stomatologická komora a eviduje tu lékaře, kteří registrují nové pacienty.



„Nejpřesvědčivějším argumentem jsou pro mě osobní reference. Proto radím: ptejte se svých blízkých a přátel, k nimž máte důvěru, na jejich zkušenosti. Pokud je někdo se svým lékařem spokojen a řekne mi proč, je pro mne takové doporučení zásadní. Takto si i já vybírám své lékaře.“
MUDr. Petr Šonka, předseda Sdružení praktických lékařů



Atlas doktorů

● V aplikaci OZP Atlas doktorů jsou kontakty na více než 30 000 lékařů z celé České republiky. Obsahují i hodnocení od pacientů – všechna hodnocení jsou přímo od klientů OZP prostřednictvím aplikace Vitakarta.

Léky proti lékům

PRAKTICKÝ LÉKAŘ VÁM PŘEDEPÍŠE KAPKY, SPECIALISTA PRÁŠKY, K TOMU SI NĚCO KOUPIŠTE V LÉKÁRNĚ A BABIČKA VÁS ZÁSOBÍ ZARUČENĚ OSVĚDČENÝM BYLINKOVÝM ČAJEM. ALE VÁM Z TOHO MŮŽE BÝT PARADOXNĚ JEŠTĚ HŮŘ...

Kombinace některých léků, doplňků a potravin může vyvolávat různé nechtěné účinky. Odborně se tomu říká léková interakce a v podstatě to označuje záležitost, kterou známe z běžného života: třeba když spolu někteří lidé nemohou fungovat moc dlouho (v některých případech ani chvíli), protože si z různých důvodů vzájemně nevyhovují, někdy až do takové míry, že na sebe mají nežádoucí vliv, nebo si zkrátka škodí. Podobný konflikt může nastat i mezi potravinami, léky, výživovými doplňky nebo třeba bylinnými přípravky.

Už pět léků dohromady je riziko

Když spolkne prášek, vypijeme léčivý čaj nebo inhalujeme sprej, účinná látka se musí nejdřív vstřebat. Pak je dopravena do žádoucích míst, zpracována játry a nakonec vyloučena, přičemž celý proces samozřejmě závisí na konkrétním léku nebo jiném přípravku a na způsobu jeho podání. Podle průzkumu je u lidí, kteří užívají dva léky, riziko interakce 6 %, při užívání pěti léků už je to 50 % a v případě vyššího počtu léků je pravděpodobnost vzniku interakce dokonce 95 %! Zejména starší lidé přitom běžně berou každý den spoustu „prášků“.

S prevencí lékové interakce můžeme začít u podávání, respektive vstřebávání. Pokud bereme léky perorálně, tedy ústy, měli bychom je užívat s minimálně dvouhodinovým odstupem od běžných léků proti průjmu s obsahem diosmektitu a černého uhlí. Ty totiž mohou zhoršit vstřebávání ostatních léků a tím i jejich účinek. Vstřebávání někdy sabotují i léky, které se užívají při pálení žáhy

a žaludečních vředech, protože snižují kyselost prostředí v žaludku. Podobně fungují i projímadla, neboť urychlí průchod léku trávicím traktem. Naopak léky proti průjmu zpomalují průchod potravy, a proto mohou způsobit intenzivnější vstřebávání a tím zesilovat účinek léku. Následkem mohou být vedlejší účinky.

Jak dlouho vydrží lék v těle?

Další komplikací je ovlivnění metabolismu léků. Většinu jich totiž zpracovávají enzymy (speciální bílkoviny) v játrech nebo střevní stěně – tělo tak přeměňuje přijatý lék do podoby, kterou dokáže močí nebo stolicí vyloučit (aby nám v krvi nekoloval navždy). Problém nastává, když současně užíváme léky, které tyto enzymy stimulují, nebo naopak zpomalují. Při stimulaci je lék zpracován příliš rychle, tudíž se výrazně snižuje jeho účinnost; naopak když dojde ke zpomalení, zůstává lék v krvi neplánovaně dlouho a může tak vyvolat vedlejší účinky.

Mezi léky, které enzymy stimulují (induktory), patří například epileptika, léky na virová onemocnění nebo rifampicin (při léčbě tuberkulózy). Jako zpomalovači (inhibitory) fungují léky na plísňová onemocnění, proti pálení žáhy a žaludečním vředům, ale také mnohá antidepresiva.

Léky se samozřejmě mohou navzájem ovlivňovat i svými účinky. Například při užití antihistaminika proti alergii a léku na spaní se tlumivý účinek obou prohloubí a může výrazně přetrvat i do následujícího dne – pozor tedy třeba při řízení auta. Naopak účinnost léku na snížení tlaku se může zmenšit po aplikaci kapek na ucpaný nos, protože ty mohou tlak zvyšovat.

Co je léková interakce

- Spolupůsobení jednotlivých léků – situace, kdy jeden přípravek ovlivní účinnost a bezpečnost jiného.
- Nežádoucí interakce mají za následek například horší vstřebávání dalšího léku nebo jeho omezení, či dokonce opačný účinek; na možnost interakce upozorňuje příbalový leták.
- Existují také „chtěné“ interakce: v takovém případě pacient dostává dvě různá léčiva, aby se zvýšil účinek jednoho z nich.
- Může dojít i k interakci mezi léky a potravinami.
- Nesprávná kombinace může mít velmi nepříjemné následky – od mírných reakcí až po život ohrožující stavy.
- Nechtěné lékové interakci předejdete, když budete lékaře i lékárníka informovat o všech ostatních lécích a jiných přípravcích, které užíváte (včetně bylinek a potravinových doplňků), a vždycky si pozorně přečtete příbalový leták.

Kdo patří do rizikové skupiny

- Lidé užívající velké množství léků
- Pacienti s onemocněním jater a ledvin
- Těhotné a kojící ženy
- Děti
- Dlouhodobě nemocní
- Pacienti užívající léky na ředění krve
- Epileptici
- Lidé po transplantaci

Bylinky i džusy ano, ale...

Většina lidí považuje bylinky a výživové doplňky za zcela bezpečné, protože na ně není potřeba recept, ale pravda je taková, že jejich užívání vliv na léky rozhodně má. Přitom se lidé běžně nezmíní lékaři nebo lékárníkovi, že pravidelně pijí určitý bylinkový čaj nebo berou dejme tomu kalcium.

Jenomže například minerály, jako je vápník, hořčík, zinek, bizmut, je nutné brát aspoň dvě hodiny po jiných lécích, aby nesnižovaly jejich vstřebávání. Totéž platí o vláknině nebo velkém množství bílkovin. Naopak účinek léků proti nadměrné krevní srážlivosti zvyšuje ginkgo, česnek, ženšen, vitamin E a K a listová zelenina.

Častým problémem bývá třezalka tečkovaná – je významným stimulantem jaterních enzymů, takže může tlumit účinek jiných léků. Inhibitorem, tedy zpomalovačem, je naopak grapefruitový džus; obecně platí, že by se léky neměly zapíjet džusy, neboť ovocné šťávy s určitými léky reagují.

V bezpečí nejsou ani kuřáci, protože cigaretový dým stimuluje jaterní enzymy, marihuana může například snižovat účinek paracetamolu. Nadměrný příjem soli zase tlumí účinek léků a na zvýšený krevní tlak.

Porad'te se

Celé to možná zní tak komplikovaně, že je laik v pokušení rozeběhnout se do lékárny pro radu, i když si chce vzít aspirin a k tomu vitamin C. Klid – ne všechny interakce se musí projevit, natož výrazně. Záleží na mnoha faktorech: na dávce, délce užívání, genetických dispozicích, ale i na způsobu podání či zpracování léku... Například u lidí, kteří berou léky na snížení srážlivosti krve, není problém pravidelná konzumace listové zeleniny, pokud tomu lékaři přizpůsobil léčbu – komplikace mohou nastat, když dávka léku přizpůsobena není.

Chytrým pomocníkem je aplikace na nežádoucí lékové interakce, kterou obsahuje Vitakarta OZP. Podrobnosti o ní najdete v boxu vlevo a na www.vitakarta.cz.

Jak předcházet nežádoucí lékové interakci?

- V online aplikaci Vitakarta OZP si můžete ověřit, zda léky, které užíváte, lze brát společně. Dozvíte se také, jakým potravinám a doplňkům stravy se vyhnout.
- Ve Vitakartě si sami můžete sestavit seznam všech léků a přípravků a pročíst si interakce – aplikace zná léky, které vám předepsali lékaři; ostatní můžete přidat ručně. Když budete chtít, upozornění na interakce vám přijde e-mailem.
- Aplikace vám také umožní spojení s Asistentem zdraví, který vám může v případě nejasností poradit.

Rozumíte receptům?

PAPÍROVÉ RECEPTY MAJÍ SROZUMITELNÉ, ALE I PONĚKUD TAJEMNÉ KOLONKY. I KDYŽ BUDOU POSTUPNĚ VYSTRÍDÁNY RECEPTY ELEKTRONICKÝMI, JEŠTĚ PO CELÝ TENTO ROK SE MŮŽETE SETKAT I S TĚMI KLASICKÝMI.

Série H + Pořadové číslo
Obvykle je na receptu uvedeno pořadové číslo a série. Není to však povinné, a tak se můžete setkat i s recepty bez této náležitosti.

Povinné údaje
Oproti tomu jsou rodné číslo pojištěnce, jméno, příjmení a adresa bydliště.

Identifikační číslo pojištěnce
Každý pojištěnec má unikátní číslo. Pokud pacientovi ještě nebylo přiděleno, uvádí se datum narození.

Rp.
Pokyn pro lékárníka. Je to latinské „recipe“ – vezmi.

Klasický recept musí být opatřen razítkem lékaře, jeho podpisem a datem vystavení.

Volný čtvereček na konci (vyplněné „f“)
„F“ znamená „family“. Zaškrtnutá se v případě, že lékař píše recept pro svého rodinného příslušníka.

Diagnóza
Vyplňuje se jen u léků na zvýšenou úhradu.

Sk. + Kód + Započ. dopl. + Úhrada
Skupina, kód léku, započítatelný doplatek a úhrada nebývají na ručně psaných receptech vyplněny, nejsou to totiž povinné údaje. Na receptech vystavených počítačem je většinou uveden kód SÚKL daného přípravku.

Vydal:
Podpis vydávajícího lékárníka

Připravil:
Tuto kolonku vyplňuje lékárník, který přípravek vyrobil přímo v lékárně.



OČIMA ODBORNÍKA: PharmDr. **Lenka Zemanová**, lékárna Alphega, Louny

Jak dlouhou má recept platnost?

Běžně je to čtrnáct dní. Výjimkou jsou například recepty na antibiotika a antimikrobiální chemoterapeutika, tam je to jen pět dní. Recepty z pohotovosti platí jeden den, recept na neodkladnou péči den následující po dnu vystavení.

Recept s modrým pruhem na opiáty má platnost čtrnáct dní, poukaz na zdravotní prostředky pak devadesát dní.

Co když v lékárně nemají některý z předepsaných léků?

Pokud druhý lék na receptu lékárna nemá, musí u klasického receptu vystavit výpis, který si pacient může vyzvednout kdekoli a platí čtrnáct dní. V přípa-

dě elektronického receptu se uskuteční výdej v počítači a průvodka je vrácena pacientovi. Zbývající lék si s ním může vyzvednout v kterékoli lékárně.

Potřebuji k vyzvednutí receptu ještě nějaký další doklad?

Ne. Pokud však lékárník narazí v údajích na receptu na nejasnosti, může si vyžádat průkaz pojištěnce. ●



OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

Asistent zdraví nonstop a zdarma

Nejste si jisti zdravotním stavem svým nebo svých blízkých? Váháte, zda vyrazit k lékaři? Náš lékař vám prostřednictvím **Asistenta zdraví** bezplatně poradí po telefonu.

Nechcete trávit svůj čas v přeplněných čekárnách plných nemocných lidí? Využijte **Asistenta zdraví**, který vám domluví konkrétní datum a čas návštěvy lékaře. **A to zdarma.**

Služba **Asistent zdraví** je zdarma pro klienty a budoucí klienty Oborové zdravotní pojišťovny. **Stačí se přihlásit k OZP** a můžete využívat všech výhod **Asistenta zdraví** na telefonu 844 111 000.

Veškeré informace o tom, co a za jakých podmínek vám **Asistent zdraví** může nabídnout, naleznete na stránkách

www.asistentzdravi.cz

„Na dálku jsme pomohli i zraněné houbařce v lese.“

ASISTENČNÍ CENTRUM OZP LETOS SLAVÍ 10 LET. CO VŠECHNO TELEFONICKÝ „SUPERDOKTOR“ DOKÁŽE A JAK TO DĚLÁ? JAKÉ NEJKURIÓZNĚJŠÍ PŘÍPADY V POSLEDNÍ DOBĚ ŘEŠIL? OD A DO ZET JSME TO PROBÍRALI S ŠÉFKOU ASISTENČNÍHO CENTRA EVOU ŠVECOVOU.



Kdy a jak asistenční centrum OZP vzniklo?

Už v roce 2008. Nejdřív byla asistence nabízena jako placená služba, ale od roku 2014 je pro všechny klienty OZP zdarma, jen je třeba být registrován v aplikaci Vitakarta Online. Registrací nám totiž klienti dávají souhlas se zpracováním osobních, ale i citlivých údajů, protože asistenční služba řeší zejména medicínské požadavky.

Co všechno vaše linka nabízí?

Telefonické konzultace 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Poradíme vám s aktuálním zdravotním stavem, můžete konzultovat prevenci, kombinaci léků, pomůžeme vyhledat smluvního lékaře, najít lékárnu. Pokud potřebujete hovořit přímo s lékařem, operátor vás na něho přepojí a zajistí tzv. konferenční hovor. Vyzdvihla bych, že umíme zajistit i rozumný termín návštěvy u lékaře. Jestliže chce klient vyhledat konkrétního specialistu, stačí uvést, ve kterém regionu nebo ve které části Prahy to má být, a my se pokusíme vyhledat vhodného lékaře příslušné odbornosti. Vždy kontaktujeme zdravotnické zařízení a ověřujeme, zda klienta přijme. Pokud ano, snažíme se zajistit co nejlepší termín. Nebo nám klient popíše svůj problém a žádá o radu, na jakého specialistu se má obrátit. Pokud je potřeba, můžeme ho nasměrovat do konkrétního zařízení nebo poslat seznam partnerů, kde ho ošetří, a on si sám vybere.

To je tak složité sehnat specialistu?

Tam, kde je dostatek lékařů, to asi tak složité není, ale v regionech, jako je Vysočina nebo Ústí nad Labem, je oříšek už jen najít třeba zubaře, který registruje nové pacienty. Není divu, že právě tohle je v poslední době velmi častý požadavek a oceňovaný typ služby. Lidé si také zjišťují informace o našich preventivních programech.

A co konzultace s lékařem? Na co se lidé nejčastěji ptají?

Hlavně na běžné zdravotní problémy, jako jsou bolesti zubů, točení hlavy, zhoršení stavu u nemocného dítěte, nebo jaké léky možno kombinovat při teplotě, zda a jak lze zkrátit intervaly mezi dávkami léků... Řešíme však i vysoce specializované do-

tazy a žádaná je i naše léková poradna, konzultace k lékovým interakcím.

Co si pod tím představíte?

Když klient zaznamená ve svém online prostředí Vitakarty nežádoucí kombinaci léků, může se na nás obrátit a zjistit, kde a v čem by mohl být problém. Poradíme mu, jak léky kombinovat a čemu se vyhnout. Volají nám i maminky, které čerstvě porodily, a ptají se třeba na to, které bylinky jsou bezpečné během kojení anebo co by zabralo na vypadávání vlasů v šestinedělí. Vše můžeme zkonzultovat s magistrou farmacie, která umí poradit i s těmito „alternativními“ dotazy.

Klient jel po dálnici, a najednou se mu udělalo špatně, tak nám zavolal a my jsme mu obratem vyhledali lékaře u nejbližšího sjezdu.

Zejména u starších lidí může být docela „věda“, jak léky správně zkombinovat – známe to od našich maminek a tatínků...

Přesně tak. Nedávno nám přišel požadavek od klienta, který bral snad dvacet různých léků a chtěl znát možné nežádoucí kombinace. Nabízíme i poradenství pro chronicky nemocné klienty, třeba pro diabetiky nebo pacienty, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem. Poskytujeme i jakési právně–medicínské poradenství a odpovídáme na dotazy týkající se základních nároků ze zdravotního pojištění: zda jsou poplatky, které jsem u lékaře zaplatil, oprávněné, nebo řešíme tzv. dotazy a podněty k péči vykázané lékařem, jejíž výpis vidí každý klient ve své Vitakartě. Buď je klientovi vysvětlíme, nebo předáme k prověření.

Leckdy to jsou dost odborné dotazy. Musí mít konzultanti zdravotnické vzdělání?

To přímo ne, nicméně většinou to jsou zdravotníci. Všichni naši operátoři a koordinátoři jsou důkladně proškolení, navíc mají na telefonu lékaře, který má nonstop službu. Pokud to povaha dotazu vyžaduje, zavolají mu, že klient má ten a ten problém, a spojí ho do konferenčního hovoru.

Funguje kromě telefonických konzultací i například online poradna?

Jistě, stačí dotaz či požadavek napsat na adresu asozp@ozp.cz a koordinátor z týmu asistenční služby odepíše nebo zavolá. V našem týmu jsou i lékaři–konzultanti, kteří rovnou řeší medicínskou podstatu problému. Další možností, jak kontaktovat asistenční službu, je elektronická podatelna OZP, nebo to lze udělat jednoduše přes Vitakartu Online.

Desáté „narozeniny“ si přímo říkají o bilanci. Jak daleko jste za tu dobu došli a co vnímáte jako největší úspěch?

Máme dobře nastavené postupy, fajn tým koordinátorů, všechno funguje, jak má – a co je nejdůležitější, podařilo se nám vybudovat si kvalitní síť smluvních lékařů, ambulantních specialistů, se kterými spolupracujeme.

Kolik dotazů měsíčně chodí?

Čím dál víc. Například loni v únoru jsme měli na lince asistenční služby 360 hovorů a letos v únoru už 900. To znamená nárůst téměř o 150 procent. Klienti jsou často mile překvapení, ba nadšení, když zjistí, s čím vším jim můžeme pomoci. Jsme za to moc rádi a plánujeme další rozvoj této služby.

Co jsou poslední novinky?

Vytvořili jsme a letos spustili vlastní webovou stránku asistenční služby a konečně jsme vymysleli i název a „tvář“ služby, Asistenta zdraví. Na adrese www.asistentzdravi.cz ho symbolizuje postavička „superdoktora“, který je šikovný, rychlý a ochotný. Přehledně jsme tam popsali, co asistenční služba „umí“, s čím naopak nepomůže a jak asistenta zdraví rychle přivolat.

Co tedy váš superdoktor „neumí“?

Především nenahrazujeme sanitku – po telefonu neřešíme akutní a život ohrožující stavy. Nemáme na starost ani „technické“ záležitosti typu ztráta kartičky, informace o platbě pojistného či změna příjmení či bydliště. Tyto dotazy sice přijmeme, ale stejně je předáváme infolince, takže je rychlejší zavolat rovnou na ni. Anebo si lze všechno v klidu vyřešit online přes Vitakartu.

Volají častěji starší, nebo mladší lidé? Muži, nebo ženy?

Úplně všichni. Hodně volají maminky, které mají malé děti a řeší akutní horečnaté stavy. Sami víme, že když se má něco stát, tak buď v pátek večer, nebo před odjezdem na prázdniny či dovolenou. Kolikrát stačí, když vyděšená maminka slyší v telefonu lékařku. Leckdy ji uklidní už jen její hlas a ubezpečení: ano, děláte to správně, berte nurofen, paralen, můžete interval zkrátit z 8 na 6 hodin, a neděste se, někdy trvá i tři dny, než teplota opadne. Maminky často chtějí vědět, jestli je nutná cesta na pohotovost, anebo návštěva pediatra počká do pondělí. Lidé volají, abychom jim pomohli vyhledat lékaře – praktického i specialistu, a volají z různých regionů. S nástupem e-receptů totiž odešlo do důchodu hodně „přesluhujících“ lékařů a určitě přibudou další. Už ani neplatí, že by volaly častěji ženy. Jeden pán z Brna sháněl odborníka pro svou ženu alergičku a říkal nám, že on má na rozdíl od ní čas být na telefonu.

Proč se lidé neobrátní na obvodního lékaře, pokud potřebují objednat ke specialistovi?

To je samozřejmě ideální stav a správný postup. Ale někdy chtějí prostě vyhledat jiného lékaře nebo se jim zdá termín u doporučeného lékaře příliš dlouhý. V takovém případě se musí rozhodnout, jestli si počkají, anebo chtějí problém vyřešit dřív, a tudíž zajít k někomu jinému. Také se stává, že se lidé přestěhují a ještě neznají lékaře v okolí. Důchodci leckdy tráví půl roku v Praze a půl roku na Vysočině nebo na Šumavě a potřebují lékaře i tam. Už nám volali i starší lidé, kteří měli na venkově na prázdninách vnoučata a ta onemocněla. Pomohli jsme jim najít pediatra. Další příklad: v menších místech bývá jeden, dva odborníci, ale chci zkusit někoho třetího („cizího“) a je mi hloupé vyptávat se v okolí. Tak zavolám na asistenční službu a nechám si doporučit další varianty.

Je fakt, že ne každý má internet v mobilu, aby si snadno sám vyhledal odborníka.

Ano, a navíc se můžete dostat i do míst, kde internet nefunguje, signál je slabý nebo připojení je velmi pomalé. Manželovi rodiče mají chalupu v jižních Čechách,

a tam než bych vygooglila potřebný kontakt nebo informaci, uteklo by půl dne. V podobných případech je rozhodně efektivnější zavolat asistentovi zdraví. Měli jsme i případ, kdy klientka byla o víkend v lese, houbařila, užívala si klid a pohodu. Jenže pak si vyvrtila kotník, začal jí otékat, panikařila a rychle potřebovala lékárnu, aby si zajistila obklad. Zavolat asistenční linku bylo nejrychlejší řešení.

Vyhledáte i lékárnu?

Ano. Lékaře, lékárnu, pohotovost. Přála bych si, abychom se s povědomím a kvalitou asistenční služby dostali tak daleko, že se naši klienti budou s medicínskými požadavky a dotazy automaticky obracet na naši zdravotní pojišťovnu, protože budou vědět, že jim poradíme a pomůžeme. Dnes je totiž běžné, že pokud hledáme informaci, jdeme ihned na internet, začneme si psát třeba s dalšími maminkami, k tomu se zeptáme sousedů, kamarádek.

Asistent zdraví

Co pro vás udělá asistent zdraví – a s čím se obracet jinam?
„Superdoktor“ je vám zdarma k dispozici na čísle 844 111 000, a to 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Více na www.asistentzdravi.cz.

CO ANO:

- Vyhledá vám nejbližšího smluvního lékaře.
- Probere s vámi po telefonu zdravotní stav váš či vašich blízkých.
- Domluví vám konkrétní datum a čas návštěvy u lékaře.
- Poradí vám vhodné léky i jejich kombinace a informuje vás o doplácích.
- Nabízí konzultace chronicky nemocným (diabetes, vysoký krevní tlak...).
- Zprostředkuje vám preventivní vyšetření včetně onkologických screeningů.

CO NE:

- Asistent zdraví nenahrazuje sanitku. V případě akutních či život ohrožujících stavů volejte linku 155 nebo 112.
- Obecné dotazy týkající se OZP, pojištění a benefitů směřujte na infolinku 261 105 555 nebo na elektronickou podatelnu.
- Změnu příjmení či osobních údajů, ztrátu kartičky a stav Vitakonta si pohodlně vyřešíte online ve své Vitakartě.

A to člověku zabírá spoustu času, a navíc se utápí v množství údajů a zpráv.

A ještě vás to znejistí, protože získáte protichůdné informace.

Samozřejmě. Ovšem je třeba počítat s tím, že každý z nás má jinou představu o tom, jak bude jeho požadavek vyřešen. Nemůžeme zaručit, že vždy naplníme veškerá očekávání. Služba je bezplatná a snažíme se udělat vše, co je v našich možnostech. Pokud má klient pocit, že všechno nebylo úplně v pořádku, uvítáme, když nám napíše znovu. Je to pro nás cenná zpětná vazba.

Setkáváte se na lince i s kuriózními případy?

Někdy skutečně jde o obsahově zajímavé případy. Řešili jsme například případ muže, který chtěl sám sobě provést sterilizaci (měl už tři děti a ty prý mu „bohatě“ stačily). Přihodilo se i to, že klient jel po dálnici, a najednou se mu udělalo špatně, měl bolesti v břiše, tak nám zavolaal a my jsme mu obratem vyhledali lékaře blízko nejbližšího sjezdu. Ženy se zase ptají na úpravy ňader. Klientům se snažíme posílat komplexní odpovědi včetně možných doplatek a postupu léčby. Také poskytujeme druhý názor.

Druhý názor?

Když si klient není jistý postupem při léčbě, může nám zaslat zdravotnickou dokumentaci. My se obrátíme na naše nezávislé konzultanty a podíváme se na to druhými očima. Tohle je samozřejmě náročné a lékaři se do toho obecně neradi pouštějí, protože klienta neznají osobně a neznají celou klinickou historii případu. Často je ale cenné už jen uklidnění: ano, vše proběhlo v pořádku, byl dodržen doporučený postup. Mám v týmu asistenční služby jednoho milého pana doktora, který už má s pacienty bohatou praxi, a ten říká, že alfou a omegou úspěchu je spojit se s klientem a zjistit, o co přesně jde. Dotazy jsou totiž leckdy vágní a konzultant se musí umět dobře ptát, aby získal relevantní informace. Tenhle pan doktor na základě svých zkušeností říká, že část volajících se potřebuje o svém problému zejména pobavit a uklidnit se. To jen dokazuje, že i ve zdravotnictví hraje zásadní roli komunikace. **Simona Racková**

▼ INZERCE

SLEVA AŽ 20.000 Kč IHNED NA LETNÍ DOVOLENOU U MOŘE



Letecky z Prahy, Brna,
Ostravy a Pardubic
Autokarem z celé ČR



POSLEDNÍ ŠANCE VYUŽÍT NAŠI JEDINEČNOU AKCI

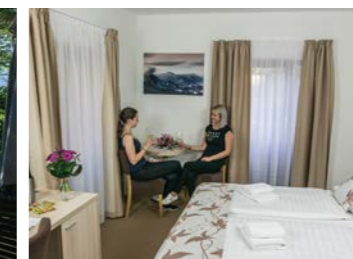
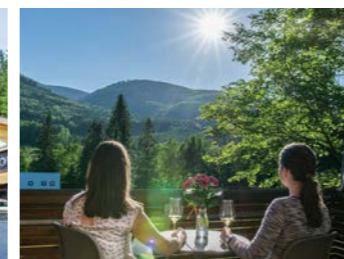
volejte 14 001
cena hovoru dle ceníku vašeho operátora

www.kovotour.cz
Vodičkova 34, 110 00 Praha, tel.: 222 999 830, e-mail: paha@kovotour.cz



Horský hotel Čeladenka

ČELADNÁ | BESKYDY



Využijte svou dovolenou na maximum a přijďte si užít luxusní odpočinek do krásného prostředí Beskyd. Zregenerujte své tělo i mysl s využitím našich pobytových balíčků.

LETNÍ DOVOLENÁ

2 osoby + 1 dítě do 14 let na 3 dny / 2 noci s polopenzí a vstupem do Lesních lázní: **10.490 Kč** - původní cena 14.048 Kč
2 osoby + 1 dítě do 14 let na 6 dní / 5 nocí s polopenzí a vstupem do Lesních lázní: **20.990 Kč** - původní cena 33.645 Kč

Navíc **SLEVA až 10 %** pro pojištěnce OZP
při zakoupení pobytu na Horském hotelu Čeladenka**** ve značkových prodejnách KOVOTOUR PLUS s.r.o.

volejte 14 001
cena hovoru dle ceníku vašeho operátora

www.kovotour.cz
Vodičkova 34, 110 00 Praha, tel.: 222 999 830, e-mail: paha@kovotour.cz

Jak porozumět lékařské řeči?

POKUD SE NEHCETE PTÁT PŘÍMO V ORDINACI NEBO DOMA GOOGLU, PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS KRÁTKÝ TAHÁK SE ZÁKLADNÍMI POJMY.

„Máte zvýšenou sedimentaci, céerpé je sice v normě, ale máte trochu vyšší leukocyty. Glykemie je dobrá, cholesterol nad šest, ale nic dramatického...“ Lékař zašustí laboratorními výsledky, vypíše recepty – a vy najednou stojíte před dveřmi ordinace a nemáte ponětí, co vám tedy vlastně je. Co můžete udělat pro to, abyste při příští návštěvě měli jasno?

Líná pusa, holé neštěstí!

- K lékaři přijďte připravení: Otázky a poznámky si zaznamenejte, stejně jako přehled léčebných procedur a zákroků, které jste už absolvovali.
- Sepište si seznam léků, které užíváte nebo jste užívali.
- Když nerozumíte tomu, co vám lékař sděluje, neostýchejte se zeptat – klidně i několikrát. Výsledky jsou často plné „záhadných“ zkratk a čísel, a tak se nikdo nemůže divit, že tápete.
- Ve Velké Británii mají lékaři dokonce ze zákona nařízeno, aby se před pacienty vyjadřovali srozumitelně.
- Zeptejte se, jak dlouho bude trvat vypracování výsledků a kdy a jak o nich budete informováni. Někteří lékaři totiž volají jen v případě, že je něco v nepořádku. Proč ale zůstat v nejistotě?
- Když obdržíte výsledky testů, požádejte lékaře o porovnání s těmi předcházejícími. Třeba změny hodnot cholesterolu mohou dlouhodobě ovlivnit váš zdravotní stav.
- Pořád váháte? Zavolejte Asistentovi zdraví na telefonní číslo 844 111 000. Tato služba je pro klienty OZP zdarma a k dispozici 24 hodin, 7 dní v týdnu. Asistent vám pomůže s vysvětlením lékařské zprávy a můžete s ním zkonzultovat cokoliv budete potřebovat.



Vyšetření krve

Sedimentace (přesněji sedimentace červených krvinek)

Běžné orientační vyšetření, které prozradí, jestli v těle není něco v nepořádku – u nemocných lidí totiž klesají červené krvinky rychleji než u zdravých. Normální hodnoty jsou u mužů 3–8 mm/hod., u žen 5–12 mm/hod. Sedimentaci ovlivňuje i zvýšená hladina tuků v krvi (proto se „na krev“ chodí nalačno). Snížené hodnoty bývají při zahuštění krve, zvýšené hodnoty mohou poukazovat na různá onemocnění, například na infekci nebo zánět, alergii, onkologické onemocnění nebo těžkou anémii – chudokrevnost. Zvýšené hodnoty sedimentace lze považovat za příznak nemoci, v těhotenství nebo ve vyšším věku to však nemusí platit.

Krevní obraz

Celkové vyšetření krve, které zjišťuje poměry jednotlivých složek (kromě plazmy). Výsledkem je hemogram, v němž jsou uvedeny druhy krvinek, jejich množství a parametry. Laboratorní hodnoty se mění v závislosti na věku, ale mohou se fyziologicky měnit i během dne; mohou se odvíjet od jídla, fyzické zátěže nebo aktuální léčby.

Glukóza v krvi

Hladina cukru v krvi ukazuje, je-li slinivka schopná produkovat dostatečné množství inzulínu na zpracování potravy. Normálně se hodnoty pohybují od 3,5 do 5,6 mmol/l, vyšší hodnota může znamenat cukrovku. Přechodně zvýšená glukóza v krvi někdy bývá v těhotenství, nižší může signalizovat nádorové onemocnění pankreatických buněk (například slinivky).

Homocystein

Látka, která je v malém množství v krvi vždy přítomna. Zvýšená hladina poukazuje na problém s krevním oběhem a riziko infarktu.

AST, ALT, GGT

Jde o zkratky enzymů, jejichž zvýšené

hodnoty mohou indikovat různá onemocnění, nejčastěji jater nebo srdce.

Cholesterol

Normální hodnoty se pohybují od 3,5 do 5,6 mmol/l. Nižší mohou poukazovat na onemocnění štítné žlázy, vyšší signalizují riziko předčasného vápenatění tepen, riziko infarktu nebo mrtvice. Rozlišujeme dvě důležité varianty: HDL – „hodný“ cholesterol a LDL – „zlý“ cholesterol.

Triacylglyceroly

Látky tukové povahy, jejich obsah v krvi by měl být co nejnižší, opak svědčí o poruše metabolismu tuků. Z hlediska hodnocení rizika oběhových a dalších onemocnění je jejich hladina důležitější než hodnota celkového cholesterolu.

TSH

Hormon produkovaný podvěskem mozkovým (hypofýzou), který je součástí systému udržujícího v krvi hladinu hormonů štítné žlázy (T4 a T3). Zvýšené hodnoty signalizují poruchu funkce štítné žlázy.

Kyselina močová

Látka, která vzniká jako „odpad“ trávení. Zdravý organismus vylučuje nadbytek kyseliny močové močí. Pokud je tento proces narušen, může dojít k onemocnění dnou, či dnovou artritidou.

Močovina

Látka tvořená játry, kterou z organismu vylučují především ledviny. Její koncentrace v krvi závisí na bílkovinách přijímaných v potravě, stupni jejich rozpadu v organismu, schopnosti jaterních buněk močovinu tvořit, na zavodnění a na vylučování močovinou ledvinami. Její koncentrace se zjišťuje kvůli posouzení funkce ledvin.

CRP

Zvýšená hodnota ukazuje na zánět, může však mít i další příčiny, především bakteriální infekci. Hodnoty velmi rychle reagují na aktuální situaci a mohou se zásadně měnit i v průběhu několika málo dní.

Glykovaný hemoglobin

Důležitý ukazatel související

s metabolickými onemocněními. Jeho vyšší hladina může souviset se začínající cukrovkou.

Kreatinin

Vytváří se ve svalch a do organismu se dostává také potravou. Je vylučován hlavně ledvinami, jeho množství závisí na objemu svalové hmoty. Ukazuje na správnou, či narušenou funkci ledvin.



Rozbor moči

Kromě mikroskopické analýzy močového sedimentu je možné i chemické a případně kultivační vyšetření.

Bílkoviny

Pokud se v moči objeví bílkoviny, může to ukazovat na mnoho chorob – například na to, že pacient trpí nebo nedávno trpěl nějakým druhem zánětu –, anebo na nedostatečnou funkci ledvin.

Krev v moči (hematurie)

Vždycky znamená problém. Pacienta buď trápí zánět, nebo močové kameny, ve hře je však i řada jiných vážných onemocnění. Za normálního stavu se červené krvinky (erytrocyty) v moči nevyskytují, nebo jen zcela minimálně.

Bilirubin

Výskyt žlučového barviva v moči může znamenat mj. onemocnění jater nebo žlučových cest. Bilirubin vzniká v játrech při filtraci krve ze zaniklých červených krvinek, v podstatě jde o odpadní produkt metabolismu. Muži mívají hladinu bilirubinu o něco vyšší než ženy.

pH

Číslo, které určuje, jak kyselou, nebo zásaditou máte moč. Norma se pohybuje od 5,0 do 6,5. Pokud je pH nižší než 5,0, znamená to kyselost nebo poškození stavební jednotky ledvin – nefronu. Jestliže je pH vyšší než 6,5, znamená to to zásaditost, a tudíž možný problém s ledvinami. ●

VESNICKÝ DOKTOR

JAK DNES VYPADÁ PRAXE VENKOVSKÉHO LÉKAŘE A NAKOLIK SE REALITA LIŠÍ OD FILMŮ A ROMANTICKÝCH PŘEDSTAV?

Když se řekne vesnický lékař, mnozí si vybaví Štěpánka ze série Jak básníci..., který si v jednom z dílů užíval praxi v ordinaci na konci světa. Nebo film Sestřičky, v němž se ženy plahočící se sněhem za pacienty vracely od hnoje.

Ordinace praktiků na vesnicích zanikají a přesouvají se do nejbližších menších měst. Lékaři jsou motorizovaní, stejně jako většina pacientů, proto návštěv v terénu ubývá a už také nejsou tak dobrodružné jako včasy. Obce v zimě prohrnují většinu cest, a to i těch vedoucích k odlehlým stavením, takže lékaři nemusejí nasazovat běžky nebo sněžnice. Lidé bydlící na samotách v horách se bez auta neobejdou a samozřejmě ho využívají i v případě, že někdo z rodiny onemocní. Přece jen v ordinaci je vyšetření důkladnější než v kuchyni či v ložnici.

Praktický lékař Lukáš Göbel a pediatr Jakub Heczko působí v pětistícovém Jablunkově. Nejvýchodnější město republiky je obklopeno spoustou malých obcí a právě do něj se soustředila lékařská péče všeho druhu. Stále se však najde pár chalup, kde bydlí senior bez auta a rodinu má desítky kilometrů daleko. Nebo imobilní důchodce, kterého by manželka do vozu sama nenaložila.

Děti mají málo pohybu

najít třeba zubaře, který registruje nové pacienty. Po deseti letech v ostravské ordinaci přesídlil do Jablunkova, protože chtěl být blíže domovu. Pochází totiž z Třince, vzdáleného jen pár kilometrů.

Jak sám podotýká, získat ordinaci ve vesnickém regionu není jednoduché. Pojišťovna to umožní jen určitému počtu lékařů, aby se pokryla spádová oblast. A mnoho doktorů pokračuje ve své praxi i přes pokročilý důchodový věk.

Na otázku, co ho v první chvíli nejvíc překvapilo, Jakub Heczko odpoví: „Kolik je tady alergiků – podstatně víc než ve městech. Netuším, čím by to mohlo být. Přemýšlel jsem, jestli to není tím, že zdejší lékaři posílají děti častěji k odborníkům,“ konstatuje Heczko.

Dodává ovšem, že jinak je zdravotní stav dětí v horském vesnickém prostředí obecně lepší než ve městech. Lépe a rychleji se vypořádávají s virózy a netrpí jimi tak často. Na druhé straně fyzicky jsou na tom špatně děti z vesnic i z města. A kupodivu možná mají navrch ty městské. Kde je příčina? „Málo pohybu. Vesnické děti to mají do školy daleko. Kdysi celé skupinky školáků chodily i dlouhé trasy pěšky, dnes rodiče vysadí syna či dceru z auta před školou. Městské děti ji mívají v pěší dostupnosti, takže se alespoň ten kousek projdou, a často chodí společně i ze školy. Tím pádem se také víc druží, cestou domů se na něčem společně domluví,“ uvažuje lékař.

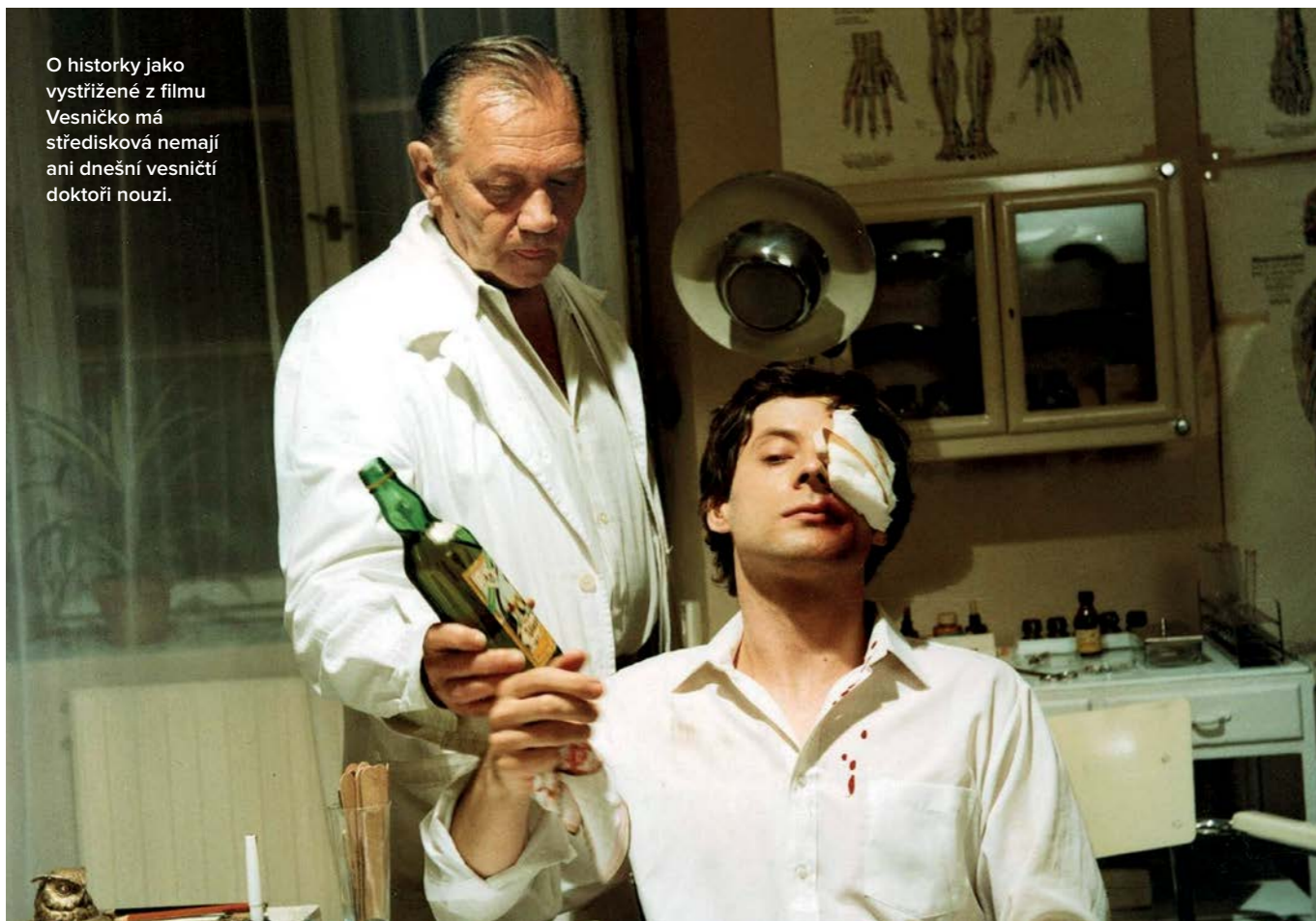
A uvádí příklad. Když jeden školák bydlí na jednom kopci a druhý na druhém, svolávají se ke sportování nebo prostě jen „lítání“ venku hůř než kluci nebo holky, které bydlí na sídlišti, uprostřed něhož je hřiště. „Tím pádem jsou městské děti víc spolu,“ dodává.

Vesnické děti se rychleji vypořádají s virózy a netrpí jimi tak často. Co se ale fyzické kondice týče, mají dnešní děti z měst navrch.

Děj filmu Sestřičky je zasazen do doby před šedesáti lety, nicméně vesničtí lékaři fungují dodnes. Jen už jezdí vlastními auty, nemusí nasazovat běžky a pozorují, jak se vesnice a život v nich proměňují.



O historky jako vystřižené z filmu Vesničko má středisková nemají ani dnešní vesničtí doktoři nouzi.



V ordinaci se Jakub Heczko malých pacientů ptá i na to, co dělají po škole. Odpovídají, že si napíší úkoly, v lepším případě jdou jednou týdně na kroužek. Zbytek času připadne na počítač, mobil a televizi. „Někteří mi sice tvrdí, že jezdí na kole, ale když vyzvídám, kam jely naposled, nepamatují si. Přitom sportoviště a dalších možností pohybu nabízí náš region spoustu.

Samozřejmě, že hodně záleží na rodičích,“ zdůrazňuje Heczko.

Místo na pole se chodí do supermarketu
Bohužel obecně platí, že generace ve věku zhruba od 5 do 15 let je na tom fyzicky špatně – a hůř než ta předchozí. Tento trend lékař pozoruje zvláště v posledních zhruba pěti letech. „Děti mají ‚pivní po-

sedy‘, pohodlné držení těla, při němž trpí páteř... spousta z nich se potýká se střední obezitou, děvčata mají už na konci základní školy celulitidu, a navíc pozoruji, že je jim to celkem jedno,“ přidává pediatr varovné postřehy z preventivních prohlídek.

Řešení? Jak Jakub Heczko poznamenává, dítě mu třeba i slíbí, že bude častěji sportovat a víc se hýbat – jenže pak ještě záleží na tom, jak se k tomu postaví rodiče a jaké mu dají možnosti. Problém je i v tom, že rodiče sami nejsou zvyklí sportovat, v dětství je k tomu nikdo nevedl. Jenže tenkrát to tolik nevadilo, protože dřív byla spousta práce kolem hospodářství a pomáhat musely i děti. Dnes však lidé upouštějí od chovu zvířat a pěstování ovoce i zeleniny, protože si všechno koupí v supermarketu, a tím pádem chybí přirozený pohyb.

I Heczko občas vyráží do terénu – obvykle ve středu –, ale jen když to má opravdu smysl. Například k hendikepovaným malým pacientům. Stejně jako Lukáš Göbel zdůrazňuje, že domácí podmínky se vyšetření v ordinaci či nemocnici nikdy nevyrovnají.

Jana Štiková



Lékař Jakub Heczko a jeho pacienti

Vesnické rodiny vzorně pečují o dědečka nebo babičku do poslední chvíle. Neodvezou je do nemocnice a nechají člověka v klidu umřít obklopeného rodinou.

Návštěva je i psychická podpora

Tady jsem doma, jinde bych léčit nechtěl.“ Tvrdí to osmatřicetiletý Lukáš Göbel, působil v hornatém Jablunkovsku. „Lidé jsou svérázní, co na srdci, to na jazyku. Navíc jsem tady vyrostl. Všichni mluvíme stejným nářečím, říká se mu po naszymu, a to nás spojuje,“ vysvětluje praktický lékař.

Mají k sobě lidé na vesnicích blíž, třeba v tom smyslu, že si při úrazu či nemoci pomohou a vzájemně si hlídají své zdraví?

Soudržnost je tady přece jen patrnější než ve městě. Sousedé nemusí být zrovna kamarádi, ale když jde do tuhého, když jde o zdraví, jdou rozepře stranou a oni si pomohou.

Jsou podle vás horalé odolnější?

Především neřeší každou maličkost. Možná i s bolestí se lépe vypořádají. Na druhé straně často příznaky choroby bagatelizují, anebo přijdou, až když je opravdu zle. Říkájí si – ještě je třeba pokosit, udělat něco na poli, na zahradě, nachystat dřevo na zimu, to zvládnou. Až když se dostaví silná bolest, teprve se točí číslo 155. Přitom by se včasnou návštěvou praktika dalo mnohým vážným situacím předejít.

Můžete uvést typický příklad vesnického pacienta, který vás nebere moc vážně?

Jezdívám k třidevadesátileté stařence. Zjevně prodělala infarkt, ale odmítla jít k lékaři. Injekce se bojí. Napíšu jí léky, ale ona je stejně nebere. Když přijedu, kope třeba v bramborách, stále je v mezích možností soběstačná. Rodina jí nakoupí, přiveze, co potřebuje, uvaří a ona si se zbytkem poradí. Zatímco ostatní senioři v jejím věku polykají hrsti léků, ji se mi podařilo časem umluvit, aby vzala na milost alespoň dva nejnnutnější. To považuji za úspěch. Moje návštěva pro ni znamená spíš psychickou podporu – pokaždé pookřeje.

Jsou některé cesty za pacienty i v dnešní době komplikované?

Žádný pes mě zatím nepokousal. Nemám pohon na všechna čtyři kola, a tak už jsem v kopcích zažil i krušné chvíle. Jindy je zase náročné stavení najít. Nepomůže ani satelitní navigace. Čísla popisná na některých domech chybějí, a tak jezdím, pátrám, doptávám se... a čas letí.

Zažíváte při osobních návštěvách i dojemné chvíle?

Ano, ty zažívám právě na vesnicích. U rodin, které vzorně a s láskou pečují o dědečka nebo babičku do poslední chvíle. Neodvezou je do nemocnice. Jde o případy, kterým už medicína stejně nemá co nabídnout. Stav je jasný. Nechají člověka v klidu umřít obklopeného rodinou. Jelikož sloužívám v nemocnici ve městě, můžu srovnávat. Lidé z měst se smrti bojí. Když je hodně zle, jsou raději, když jejich blízký naposledy vydechne v nemocnici.

Jezdíte i k mladším pacientům?

Výjimečně. Zrovna nedávno jsem jel k jednomu chlapci, který měl bolavé klouby a nemohl chodit. Někdy je například pro matku náročné potomka přenášet nebo má vysokou horečku. Ale obecně platí, že mladší a střední generace, když je zle, točí rovnou 155 nebo vyrazí do nemocnice. Rodiny jsou v 99 procentech mobilní. Ono je to i lepší – v terénu má lékař omezené možnosti. V ordinaci nebo v nemocnici udělají všechna potřebná vyšetření, aby odhalili příčinu potíží.

Jaký vidíte hlavní rozdíl mezi pacienty z měst a z vesnic?

Ve městě hraje velkou roli psychosomatika, skrývá se za mnohými nemocemi. Starší lidé bývají osamocení a u lékaře se potřebují i vypovídat, vylít si duši, promluvit o svých strastech, nejen o nemoci, se kterou přišli. Tady na venkově lidé nemají čas vykecávat se. Na domě je plno práce, a jak se říká, nejnetrpělivější jsou důchodci. Ani tlak nechtějí měřit, jen ať jim rychle napíšu léky a že musí běžet. Stane se i to, že je přemluví ale spoň ke změření tlaku a zjistím, že hodnoty jsou špatné. Jenže ten člověk léčbu odmítne. Klidně mi v kartě podepíše, že to nechce řešit, a jde.

Jana Štiková



Lukáš Göbel, lékař z okolí Jablunkova

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 **Letní akce**

Kontakt:

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

Telefon: 283 022 112
E-mail: vitapharma@vitapharma.cz

Web: www.vitapharma.cz
Facebook: www.facebook.com/vitapharma.cz



OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA


VITAPHARMA
LÉKÁRNA

207

261 105 555
www.ozp.cz

50 Kč při jednorázovém nákupu
nad 500,- Kč
LETNÍ AKCE
pro pojištěnce OZP
v **Lékárně Vitapharma**

Kupóny nelze sčítat
a kombinovat
s jinými poukázkami

Kupón je platný od 1. 7. 2018 do 31. 10. 2018.

100 Kč při jednorázovém nákupu
nad 1000,- Kč
LETNÍ AKCE
pro pojištěnce OZP
v **Lékárně Vitapharma**

Kupóny nelze sčítat
a kombinovat
s jinými poukázkami

Kupón je platný od 1. 7. 2018 do 31. 10. 2018.

Léto & výlety

Spousta tipů na prázdniny – co si
uvařit, kam jet na výlet a jak si užít
divoké bylinky.

Čtěte na stranách 46–76

První pomoc do kapsy

LETENKY, PAS, PENÍZE... A LÉKÁRNIČKU. KROMĚ LÉKŮ, KTERÉ PRAVIDELNĚ UŽÍVÁTE, DO NÍ ZABALTE SI ZÁKLADNÍ ARZENÁL PŘÍPRAVKŮ, JEŽ BYSTE MOHLI V KRIZI POTŘEBOVAT.

Zdravotní problémy na dovolené často souvisí s dlouhým pobytem na slunci a následnými spáleninami, běžné je i nachlazení nebo zažívací potíže. Když vyrazíte se správně zabalenou lékárníčkou, dokážete většinu podobných nepříjemností zvládnout. Dobře vybavená lékárníčka je důležitá i proto, že s sebou máte léky, které znáte a u nichž víte, že vám právě tenhle přípravek spolehlivě zabere. Navíc tak šetříte čas, nervy i peníze.

Abyste nemuseli nosit soupis léků v hlavě – i tak je odjezd na dovolenou pěkný kolotoč –, vytvořte si přehledný seznam. V jeho čele by měly samozřejmě figurovat léky, které užíváte pravidelně. Nechte si je včas předepsat v dostatečném množství, abyste měli zásobu na celou dovolenou, nejlépe i na celé léto (i váš pan doktor či paní doktorka se nejspíš chystá na prázdniny). Pokud jste náchylní na nachlazení nebo nedejbože záněty, dohodněte se s lékařem a potřebné přípravky si opatřte předem. Při výběru léků se řiďte hlavně vlastními zkušenostmi a pochopitelně doporučením odborníka.

Zažívací problémy

Na běžné zažívací obtíže existuje paleta léků, ale při závažných problémech je lepší vyhledat lékaře. Proti průjmům z jídla pomůže obyčejné živočišné uhlí, Endiaron nebo Imodium. Naopak od zácpy uleví Guttalax, při pálení žáhy Anacid, Gaviscon nebo Rennie. Proti nevolnosti na cestách přibalte starý dobrý Kinedryl.

Pobyt na slunci

Ideální je užívat předem betakaroten – dodá tělu, a zejména pokožce vitaminy, opálíte se lépe a bezpečněji. Hlavně zpočátku si dávkujte pobyt na sluníčku s rozumem a pokud možno se vyhýbejte

přímému slunci mezi desátou a třetí hodinou, kdy pálí zvláště silně. Opalovací krém s vysokým faktorem (u moře či rybníka voděodolný) by měl být samozřejmostí. To, že má krém faktor například 25, neznamená, že se opálíte hůř než při použití faktoru 10. Velmi žádoucí je používat i krém „po opalování“, protože kůži zklidní, hydratuje, vyživuje a pomůže jí zase nabrat sílu. Po návratu od moře nebo z proulné dovolené je vhodné pleť takto ošetřovat ještě aspoň týden.

Bodnutí hmyzem

Pokud zapomenete na doplňky typu repelent, můžete si velmi nepříjemnit už první večer nebo noc a ráno si ho rádi půjdete koupit. Je dobré mít také mast „po bodnutí hmyzem“, např. Fenistil gel, který zmírňuje svědění a otok, ale pozor, gel reaguje se sluncem, takže je natřené místo potřeba zakrýt oblečením nebo přelepít.

Dezinfekce a obvazový materiál

Záleží na typu dovolené a taky na štěstí, zdali a v jakém množství budete obvazový materiál potřebovat. Každopádně základní sadu, která se skládá z obvazů, dezinfekce, náplastí, nůžek a pinzety, byste s sebou mít měli – mořský ježek nebo kousek skla v písku nemusí samy o sobě znamenat žádnou tragédii, ovšem při zhnisání a následných problémech si můžete pokazit celou dovolenou.

Pojistěte se

Pokud cestujete do exotičtějších destinací, rozhodně byste si měli pořídit nezbytné nebo doporučené očkování. A ať už se vypravíte kamkoli za hranice, nepamenejte na dobré pojištění, které klientům OZP nabízí až 100% slevu na léčebné výlohy.

Eva Riegerová

S dobře vybavenou lékárníčkou šetříte čas, nervy i peníze. Navíc máte osvědčené léky, které vám spolehlivě zaberou.

Bonusy od OZP

Oborová zdravotní pojišťovna vám přispěje na nákup vitamínů nebo potravinových doplňků. Jak na to?

- Zřídte si elektronickou aplikaci Vitakarta. Měnou v systému jsou tzv. kredity. Podobně jako v internetovém obchodě můžete sledovat, kolik kreditů máte, zač je získat a na co je využít.

- Vitakarta přispívá na plavání, očkování proti klíšťové encefalitidě, dentální hygienu, letní tábory... Průměrně klienti získali více než 600 Kč.

- Jak na to? Nakupte si v lékárně za své peníze. Následně si prostřednictvím Vitakarty vyberte příslušný program a zašlete požadavek na příspěvek – nepamenejte přiložit účtenku. V aplikaci rovnou uvidíte, kolik vám OZP může přispět. Jakmile pojišťovna váš příspěvek zpracuje, pošle vám na účet peníze.

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ

Mírné teploty: Paralen, Aspirin

Bolesti hlavy, zubů, menstruační bolesti: Panadol, Ibalgin, Nurofen

Nachlazení: Coldrex nebo jiné teplé nápoje

Bolesti v krku (často je vyvolává klimatizace): Septotele, Strepsils, Neoangin nebo kloktadla jako Tantum Verde a sprej Stopangin

Ucpaný nos a problémy s dýcháním: kapky do nosu Nasivin, Sanorin, Vibrocil nebo Pinosol

Bolest uší: kapky Otobacid

Kašel: Stoptussin, Hedelix nebo Mucosolvan

Unavené oči: Visine nebo Ocutein



Kolik stojí šlápnutí na mořského ježka?

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ SE VYPLATÍ I NA PRODLOUŽENÝ VÍKEND. DŮKAZEM JE PŘÍBĚH DARJI HRUBÉ, KTERÁ SPOLÉHALA NA KARTIČKU ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY, ALE ZA LÉKAŘSKÉ OŠETŘENÍ V ZAHRANIČÍ SI NAKONEC MUSELA POŘÁDNĚ PŘIPLATIT.



Na zahraničních cestách se nikdy nechovala nezodpovědně, před ložskou dovolenou v Chorvatsku však Darja Hrubá řešila spoustu povinností a zapomněla na cestovní pojištění. Možná by to těsně před odjezdem ještě stihla, ale jela s kamarádkou jen na prodloužený víkend, a tak nad tím mávla rukou. Vždyť co se může za těch pár dní stát? Hned druhý den pobytu však šlápla na mořského ježka a zarazila si osten do nohy tak nešťastně, že se jí přes veškerou snahu nepodařilo bodlinu vytáhnout. „Pekelně to bolelo, ale byla jsem odhodlaná vydržet až do Česka,“ vypráví osmatřicetiletá žena.

Jenže další den noha natekla, silně v ní škubalo a Darju čekala dlouhá cesta za volantem. Vydala se tedy k lékaři a byla připravená se s ním pít, že nebude nic platit, protože její noha vyžaduje neodkladnou zdravotní péči, hrazenou v rámci českého zdravotního pojištění. Na tu mají přece nárok všichni držitelé Evropského průkazu zdravotního pojištění (tzv. EHIC) – modré kartičky, kterou má každý Čech v peněženke a automaticky jí předkládá před ošetřením v tuzemských ordinacích.

Když nejde o život...

Spousta lidí se skutečně domnívá, že díky téhle průkazce je zdarma ošetří kdekoli po Evropě – to je ovšem omyl, který vás může připravit o spoustu peněz. Nárok se totiž vztahuje jen na úkony neodkladné péče v nezbytném rozsahu. A člověka zvyklého na poměry českého zdravotnictví může překvapit, jakou představu o nezbytné péči mají v jiných státech.

Zrovna poranění mořským ježkem tam nespadá, jakkoli bolestivé může být. „Chorvatský lékař mi sdělil, že bych musela silně krvácet, aby mě ošetřil bez toho, že mi vystaví účet, když nejsem připojištěná na cesty. Ošetření nohy a léky proti bolesti mě nakonec stály přes sto eur,“ říká Darja Hrubá. A dodává, že je

navždy poučená a bez cestovního pojištění se za hranice už nevydá. A nikomu to nedoporučuje.

Zlomení nohy vyjde i na 100 000 Kč

Cestovní pojištění představuje ochranu před nečekanými výdaji v případě nemoci i úrazu. Náklady na ošetření přitom mohou vyšplhat vysoko, například zlomená noha s krátkou hospitalizací vyjde klidně na 4000 eur, tedy 100 000 korun. Připlácet ovšem můžete i za zmíněnou neodkladnou péči – jednotlivé úkony totiž stojí v každé zemi jinak a české pojišťovny obvykle proplatí jen částku, která se účtuje v tuzemsku. Spousta vyšetření navíc vyžaduje spoluúčast pacienta – i to je v zahraničí běžné.

Člověka zvyklého na poměry českého zdravotnictví může překvapit, jakou představu o nezbytné péči mají v jiných zemích.

S cestovním pojištěním získáte za pár korun denně jistotu, že pojišťovna pokryje účet u lékaře a vy budete bez starostí. Dnes je navíc velmi jednoduché si pojištění sjednat. Můžete to udělat doma u počítače, klidně i večer před odjezdem: na www.vitalias.cz vyplníte formulář a od druhého dne jste pojištěni. Klienti OZP mohou využít bonusy, děti a mládež do 26 let a senioři nad 60 let mají cestovní pojištění léčebných výloh zdarma, ostatní dostávají slevu.

Pokud se chystáte na adrenalinovou dovolenou, rozhodně to zohledněte. Jestliže chcete lézt po skalách nebo provozovat rizikové sporty, jako je potápění nebo sjíždění řek, měli byste zvolit variantu sportovního pojištění, které pokrývá i případné úrazy při sportu. Připojistit se můžete i pro případ ztráty zavazadel – to je další nepříjemnost, která by vám mohla zkazit dovolenou a s pojištěním nebude tolik bolestivá.

Cestovní pojištění OZP

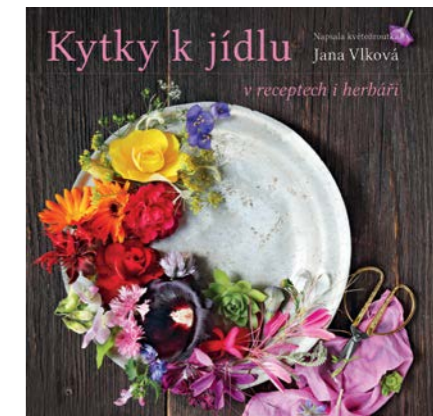
- OZP připravila pro své klienty cestovní pojištění ve spolupráci s pojišťovnou Vitalias, které reaguje na přání a preference klienta. Umožňuje poskládat si vlastní pojištění v závislosti na délce pobytu v zahraničí, destinaci či typu zahraniční cesty. Krátkodobé pojištění je určeno pro cesty v délce do 90 dní.

- Klienti OZP ve věku 0 až 26 let a od 60 let mají pojištění léčebných výloh zcela zdarma. Ostatní mají slevu 50 %. Platí pro cesty trvající do 30 dní do všech států Evropy, a je dokonce rozšířena i na neevropské státy na pobřeží Středozemního moře. Pokrývá tedy mnoho oblíbených turistických destinací.

- Cestovní pojištění si můžete sjednat online na www.vitalias.cz.

KYTKY NA TALÍŘI

PŘÍRODU VNÍMÁ JAKO PROSTŘENÝ STŮL A SAMA O SOBĚ ŘÍKÁ, ŽE JE JEDNODUŠE KYTKOŽROUTKA. JANA VLKOVÁ KVĚTINY VŽDYCKY MILOVALA A PŘED SEDMI LETY SE SVĚMU KONÍČKU ZAČALA VĚNOVAT NAPLNO. VÝSLEDKEM JSOU DVĚ KUCHAŘKY, VE KTERÝCH LIDEM RADÍ, KTERÉ ROSTLINY SE DAJÍ BEZPEČNĚ A S CHUTÍ UPLATNIT V KUCHYNI.



Kniha *Kytky k jídlu* přináší popis a ilustrace 40 druhů rostlin a téměř sto receptů, které jsou prostě k sežrán. Kniha je rozdělena na čtyři roční období květožrouta – brzké jaro, pozdní jaro, horké léto a babí léto, což ani jinak matka příroda nepřipouští. Najdete v ní také nápady a inspirace, jak přežít zimu, období, kdy je příroda ke květožroutům tak trochu krutá. Nejnovější knihu Jany Vlkové koupíte v kamenných i internetových knihkupectvích.

Roční období má Jana Vlková rozdělena trochu jinak, než jsme zvyklí. „Kytkožrout žije, když to venku kvete. Proto jsou mé knihy vnitřně členěny na brzké jaro, pozdní jaro, horké léto a babí léto,“ vyjmenovává. Nejlepší sezona na sběr květů je podle ní přibližně od konce května do konce června. Pak už jsou louky posečeny a hledat se dá spíš v zahradách. Čerstvě utržené kytky můžete použít do salátů nebo jako dekoraci jídla, usušením si z nich zase připravíte koření nebo zdobící materiál do zásoby.

Mezi Janiny zajímavé kulinářské objevy patří KŘÍDLATKA JAPONSKÁ. „Je obrovská a roste si skoro všude. Rašit začíná už zjara a chuťově se podobá rebarboře. Nejlepší je sklízet výhonky, které ještě nemají vyvinuté listy. Pokud se vám nepodaří trefit do tohoto období, stačí výhonky nakrájet na dostatečně jemná kolečka, aby se vznikající vlákna v jídle rozpustila. Stonky doporučuji od kolének vylamovat a vyhnout se tak dřevitým částem. Silnější před použitím lehce oloupejte,“ radí Jana Vlková. Křídlatka se hodí do slaných i sladkých pokrmů.

O krásné, a hlavně netradiční barvy se postarají oblíbené polní rostliny VLČÍ MÁK A CHRPA. K jídlu jsou ovšem pouze jejich okvětní plátky. „U těchto květin

nejde o chuť, ale o famózní barevné efekty. Květy máku můžete usušit do zásoby a vmíchat je do změkklého másla. Získá díky tomu neodolatelnou růžovořivou barvu. Nádherně modrou chrpou ozdobíte například rýži,“ popisuje autorka dvou knih o jedlých květinách.

Na mnoho způsobů se dají upravit také tzv. SVATOJÁNSKÉ OŘECHY. Tedy nezralé plody ořešáku královského, které je nutné nasbírat zhruba do poloviny června, než začnou dřevnatět. „Z nezralých ořechů tradičně připravuji likér, sladkou marmeládu, slanou tapenádu nebo z nich nakládáním vytvořím chuťovku na způsob černých oliv,“ vypočítává Jana Vlková.

Svébytnou chuť dokáže jídlům dodat KULINÁRNÍ SENO. Jana Vlková na něj sbírá trávu velmi pečlivě. Důležité je prý najít pěknou louku s jemnými rostlinami, ještě než začnou kvést. Přimíchat můžete i mateřídoušku a dobromysl. „Usušenou trávou obložíme maso nebo zeleninu v pekáči. Když pak jíte, jako byste z pokrmu cítili i vůni louky při první zářijové mlze. I obyčejné maso najednou chutná úplně jinak,“ dodává Jana Vlková.

Také letní zahrady skrývají poklady: třeba jetel, měsíčky, plaménky nebo hrachory.

Svatava Suchardová

Nezbytná výbava

Co si vzít s sebou, až půjdete na „lov“?

- Šňůrky a gumičky na oddělení rostlin
- Sáčky, nejlépe papírové nebo látkové
- Plastové krabičky na uložení květů
- Kousek látky z přírodních materiálů jako podložku pro květy, aby na sebe nenarážely
- Rozprašovač na pokropení květů
- Nůžky: obyčejné i zahradnické

Dvě metody sušení

Jana Vlková suší všechny rostliny ve svém bytě, a sice na sítěch v dřevěných rámech. Někdy použije i troubu. „Na pečící papír položím květiny, zapnu větrák a nechám je sušit při co nejnižší teplotě. Tento způsob je vhodný zvláště pro měsíčky, chrpy, mák, sléz nebo aksamitníky, které si tak lépe uchovají svou původní barvu,“ radí.



Antidepressivní kuličky

Jídlo vhodné pro zapojení dětí. Zejména ty, které chodí do kurzů keramiky, přistupují k výrobě koulí s dechberoucí mistrovskou zručností a obvykle též s radostí z tvorby jídla. Dělejte to jako ony, a budete-li se skutečně hluboce soustředit na kreativní „matlání“, zapomenete, že někde existuje nějaký stres.

Pro 4 osoby

- 250 g čerstvého sýra
- ¼ lžičky soli
- 1 lžička drceného kmínu
- 1 sáček slaných sušenek
- na obalení květy chrpy modré, měsíčku lékařského, aksamitníku

rozkladitého, yzopu lékařského a cibule kuchyňské (rozebrané na korunní lístky a jednotlivá kvítka) a kulinární popel

Čerstvý sýr rozmělněte v mističce vidličkou, zamíchejte do něj sůl a kmín a v dlaních vyvalujte kuličky. Kvítka a popel nasypete do samostatných malých mističek a kuličky v nich obalujte. Podávejte na malých sušenkách jako luxusní aperitivní chuťovku jen nejdražším hostům, protože jen jim chcete věnovat tolik pečlivé práce a času.

Tipy a triky

Je jasné, že tento „nerecept“ má nekonečné množství variant podle

právě dostupných květů a výsledek závisí především na jejich výběru. Hodí se nejrůznější druhy z čeledi hvězdnicovitých, jež mají dostatečně velké a barevně zajímavé jazykovité květy. Další studnicí inspirace jsou hluchavkovité. Zde použitý yzop má mnoho dalších příbuzných. Šalvěje dodávají mimo sytě modré barvy i další chuťové tóny, a co se týče rodu Allium, tedy pažitky a nejrůznějších česneků, je věc jasná – mají vynikající chuť! Pokud byste po tomto receptu zatoužili v zimě, třeba na oživení silvestrovského stolu, dá se kouzlit i s květy sušenými. A místo čerstvého sýra se dá použít také měkký tvaroh, který je ale třeba nechat přes noc vykapat v plátnýku.

Čumbrkové opojení

„Udělám ti, má milá, do kuchařky recept,“ slibovala jsem své kamarádce nejvzácnější, protože se známe nejdéle a spojuje nás ledacos. Mezi jiným i něžná vzpomínka na naprosto pochybné jídlo: sedíme v posteli jejích rodičů a s největší dychtivostí čekáme na pitomoučkový film Angelika, markýza andělů. Její maminka servíruje do té postele párky obalené v listovém těstíčku. Dokonalé štěstí desetiletých holčiček. K němu přidávám ještě jedno další lopuchové jídlo. Je takové normálnější, moc dobré a hodí se jako předkrm, malá svačinka a vlastně i jako televizní doplněk.

Pro dvě dívky k televizi

Na „párky“ v těstíčku

- 12 stonků lopuchu
- sůl
- 3 lžičce balzamikového nebo bezinkového octa
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 4 plátky prorostlé slaniny
- vajíčko na potřetí
- 1 lžička semínek laskavce ohnutého na posypání

Na miniquiche

- 150 g stonků lopuchů
- 1 velká cibule
- 1 lžičce másla
- 1 lžička mletého římského kmínu
- sůl a mletý pepř
- květy křenu selského na ozdobení

- Na obojí jedno 450g balení listového těsta a hladká mouka na jeho vyválení

Všechny stonky lopuchu zbavte vláken, podobně jako se to dělá s rebarborou nebo fazolkami. Na párky v těstíčku vyberte 12 výstavních stonků lopuchu, které se budou dobře balit do listového těsta podobně jako kremrole, a srovnajte je na stejnou délku. (Odřezky potom použijete na miniquiche.) Stonky povařte v osolené vodě a dejte rychle zchladit do misky se studenou vodou, případně s ledem. Z balzamikového nebo bezinkového



octa, soli a římského kmínu udělejte marinádu a stonky v ní nechte minimálně 24 hodin. Z vyváleného listového těsta nakrájejte 4 plátky široké asi 2 cm a dlouhé asi 20 cm. Marinované lopuchy složte do otýpek po třech, zaviňte je do plátek slaniny a pak do proužků listového těsta. Potřete vajíčkem a posypte semínky laskavce ohnutého. Zbytek stonků z prvního receptu a ještě další celé použijte na výrobu náplně do slaných koláčků: Cibuli nakrájejte na drobné kostičky a zpěňte na másle. Lopuchové stonky nakrájejte na malé kousky a přidejte k cibulce. Přikryjte pokličkou a duste podle stáří rostliny 10–25 minut. Nakonec přidejte římský kmín, osolte a opepřete.

Z vyváleného listového těsta nakrájejte čtverečky. Na každý čtvereček dejte asi lžici náplně a lehce spojte. Stiskněte pouze tak, aby náplň nevytekla, ale zároveň byla vidět, podobně jako se dělají tvarohové šátečky. „Párky“ i koláčky pečte v troubě při 150 °C asi 20 minut.

Tipy a triky

Do quichů by se mohla použít křídlatka japonská. Je ale trochu navinulá a místo cibulky by s ní lépe ladila slanina. Ke zdobení květy přistupujte kreativně a berte, co je. Hodí se česnáček lékařský, večernice vonná, měsíčníce roční.



Kachna s kaštanovými knedlíky

Věřili byste, že se pelyněk černobýl prodává v německých samoobsluhách v regálech s kořením? Vedle bobkového listu a majoránky. Pytlíčky, které jsem viděla, stály 1,69 eur. Zdálo se mi, že se mi to snad jenom zdá, protože předtím jsem si ho natrhala na mezi asi tak za 50 eur. Tenhle recept, který považuji od prvního do posledního písmenka za svůj patent, se celým názvem jmenuje: Kachna na pelyňku a kaštanový knedlík.

Pro 4 osoby

- 4 kachní stehna nebo prsa nebo kombinace obojího
- ½ lžičky soli
- 2 cibule nebo 4 šalotky
- svazeček sušeného pelyňku černobýlu

Na knedlíky

- 4 žemle
- 60–70 g másla
- 180 g oloupaných jedlých kaštanů
- 100 ml mléka
- 3 vejce
- velká špetka soli
- 2 lžíce hrubé mouky
- špetka muškátového oříšku
- svazeček listů totenu menšího

Maso zprudka opečte na suché nepřilnavé pánvi. Pak je přendejte do velkého pekáče, jemně osolte. Přidejte cibuli nakrájenou po délce na čtvrtky nebo šalotku nakrájenou na poloviny. Pečte zvolna přikryté poklicí při 150 °C asi hodinu. Pak přidejte pelyněk a pečte ještě další hodinu, ke konci pečení odklopte poklici a nechejte zvolna dojít, aby se udělala kůrčička.

Mezitím udělejte knedlíky. Žemle nakrájejte na kostičky. 20 g másla rozpustíte a nechte rovnoměrně nasáknout do žemlí. Opečte je dozlatova v troubě na plechu. Ve vlažném mléku rozpustíte zbylých 50 g másla a přidejte žloutky. Směs přelijte kostičky žemlí a nechejte

asi 10 minut stát. Mezitím ušlehejte z bílků tuhý sníh. Do namočených žemlí přidejte sůl, muškátový oříšek, nasekaný toten, hrubou mouku a nasekané kaštiny. Promíchejte a do směsi lehce zapracujte tuhý sníh. Z hmoty vytvořte dva malé válečky, zabalte je a utáhněte do potravinářské folie zaviňte do alobalu a dejte vařit do vroucí vody na 25 minut. V průběhu vaření knedlíky obraťte. Podávejte na nahřátých talířích, s pivem.



Lesní pěna s brownies

Jehličí nasladko, to je šokující, ale božská kombinace. Čokoláda s ním ladí nejlépe. A v zimě se to dá zopakovat se smrkovou marmeládíčkou. Jak jednou ochutnáte, nelze přestat, i když právě není sezona!

Pro 4 osoby

- 100 g smrkových výhonků
- 100 g krupicového cukru
- 3 plátky želatiny
- 250 ml smetany ke šlehání
- 20 ml citronové šťávy
- květy vistárie na ozdobení

Na brownies (do pekáčku 25 x 30 cm)

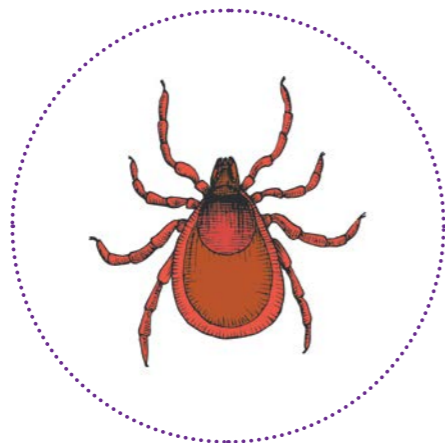
- 200 g kvalitní hořké čokolády
- 200 g másla
- 150 g třtinového cukru
- 3 vajíčka
- 110 g hladké mouky

Smrkové výhonky a cukr rozmixujte na kaši. 200 ml vody uveďte do varu a následně stáhněte ze sporáku. V trošce vody rozpustíte změkrou želatinu. Smíchejte smrkovou kašičku, smetanu a citronovou šťávu a ke směsi přilijte vodu se želatínou. Propasírujte jemným cedníkem a nechte alespoň 4 hodiny vychladit v lednici. Před podáváním ušlehejte jako normální šlehačku.

Na brownies rozpustíte čokoládu s máslem nad vodní lázní a nechte lehce zchladnout. Cukr prošlehejte s vajíčky a zlehka postupně vmíchejte nejprve rozpuštěnou čokoládu s máslem a potom i mouku, těsto vlijte do pekáčku vyloženého pečicím papírem a pečte při 180 °C asi 20 minut. Střed brownies musí zůstat lehce krémový. Na talířky aranžujte kousky brownies, smrkovou pěnu a zdobte květy.

Tipy a triky

Smrková pěna obsahuje dost vody, ale také dost želatiny. Obojí je potřeba, aby se nesrazila šlehačka s citronem a jehličím. Do brownies můžete podle chuti přichodit i oříšky.



Nepřítel v trávě

ANO, UŽ VÍME, ŽE KLÍŠŤATA NEŽIJÍ VÝHRADNĚ NA STROMECH A SVĚTLÉ OBLEČENÍ JE SKUTEČNĚ NEODPUZUJE. ROZKLÍČOVALI JSME I SPOUSTU DALŠÍCH POVĚŘ, PŘESTO JSME STÁLE VYSTAVENI RIZIKU NÁKAZY. NĚKDY TOTIŽ NEPOMŮŽOU ANI DLOUHÉ RUKÁVY A NOHAVICE, ANI REPELENT. CO DĚLAT, ABYCHOM SE NEBEZPEČNĚ INFEKCI VYHNULI?

Vytočit, nebo vykývat?

Obecně platí, že čím dřív se klíštěte zbavíte, tím líp, ale podstatný význam to má v případě klíštěte infikovaného boreliózou. Pokud jde o klíšťovou encefalitidu, nepomůže ani rychlá reakce. Bohužel se ukázalo, že oblíbená metoda našich babiček, „přidušení“ klíštěte, je dost riziková – při dušení totiž může dojít k vyprázdnění obsahu střev klíštěte do rány. Ani odborníci se neshodnou na tom, jakým způsobem klíštěte nejlépe vytáhnout, většina se ale přiklání k vykývání, ne vytočení. Klíštěte odstraňte pinzetou přiloženou co nejbliž ke kůži. Pokud pinzetu nemáte, použijte třeba papírový kapesník, ale rozhodně na klíštěte nesahejte holou rukou – pokud je infikované a rozmáčklo by se, akutně hrozí nákaza. Místo kousnutí pečlivě vydezinfikujte! Je naprosto podstatné sledovat všechny varovné příznaky, které by mohly signalizovat klíšťovou encefalitidu či lymfskou boreliózu (popisujeme je dále), a nespoléhat na to, že jste byli s pomocí rychlí. Pečlivě se pozorujte minimálně tři týdny, a pokud máte sebemenší pocit, že něco není v pořádku, co nejdříve vyhledejte lékaře.

Hlavička

Pokud jste při odstraňování klíštěte nevytáhli hlavičku, není důvod panikařit,

protože nákaza hrozí hlavně z břicha. Nejjednodušší je počkat, dokud neodstraněná část nevyhyní a sama nevyjde. Samozřejmě se můžete obrátit na lékaře: pomocí jehly ji odstraní a ránu vydezinfikuje, ale to byste nejspíš zvládli i sami... Nákaza začíná probíhat v okamžiku, kdy klíštěte saje a zároveň vypouští sliny do napadeného organismu, v samotných kusadlech nákaza není. Takže když kusadla nebo hlavička zůstanou v kůži, tělo se s nimi vypořádá podobně jako třeba s třískou.

Na klíště nesahejte holou rukou a místo kousnutí pečlivě vydezinfikujte.

Co na sebe

Nejvhodnějším oblečením do lesního nebo zatravněného terénu jsou dlouhé světlé kalhoty z hladkého materiálu (nejlépe zajištěné gumou přes kotník nebo s nohavicemi v ponožkách – paráda jde stranou!). Proč? Na hladkém povrchu se klíšťata hůř zachycují a špatně se jim po něm šplhá – a na světlém oblečení klíštěte snáze zahlédnete. Jinak nehraje barva oblečení žádnou roli.

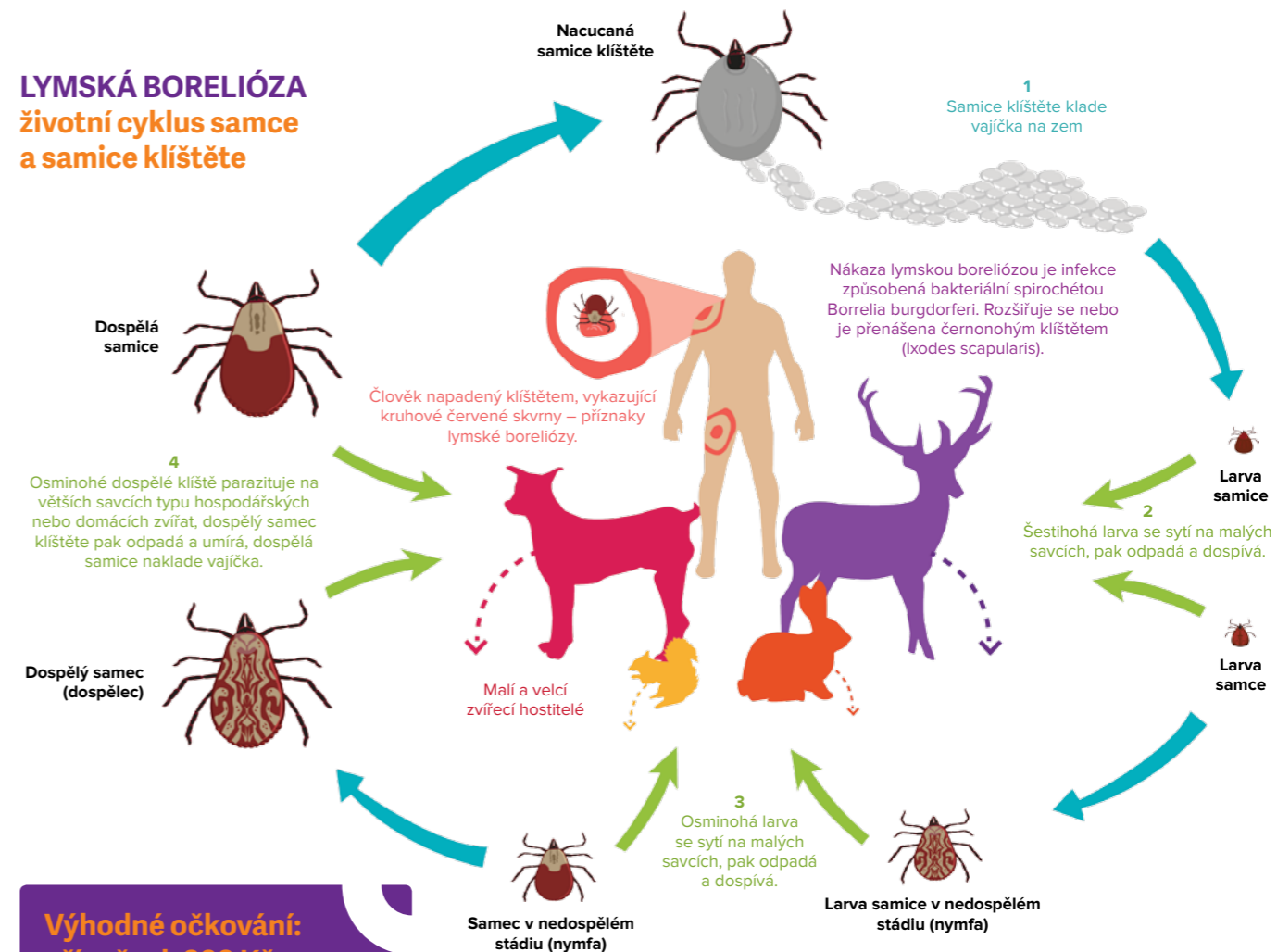
Mýty a fakta

Dřív hojně rozšířené mínění, že klíšťata číhají jen na stromech a v lese, se ukázalo jako mylné. Nejvíce se vyskytují na stéblech trávy a v porostu do výšky zhruba metru, odkud se na teplokrevného živočicha přichytí. Vyhovují jim okraje smíšených a listnatých lesů, křoviny, louky, ale i parky, zahrady a jakákoli vyšší tráva. Protože jim dělá dobře vlhko, bývají na březích řek, potoků a rybníků, při vysokých teplotách se kvůli nedostatku vlhkosti schovávají pod zem. Záleží na tom, je-li rok teplý, nebo studený, nejvyšší výskyt klíšťat však bývá od března do června a pak od září až do prvních mrazů.

Očkejte se!

Převážná většina nakažených „získala“ svoje klíštěte při pěší turistice, kempování nebo zahrádkaření. Proto se doporučuje udržovat trávník co nejnižší a pálit listí, protože v něm klíšťata přezimují. Očkování je možné získat na lékařský předpis ve variantě pro dospělé i děti od jednoho roku, a to kdykoli během roku. Interval mezi první a druhou dávkou se v létě zkracuje na dva týdny, zatímco v zimě stačí odstup jednoho až tří měsíců. Reakce na vakcínu je minimální.

LYMSKÁ BORELIÓZA životní cyklus samce a samice klíštěte



Výhodné očkování: příspěvek 300 Kč

Příspěvek na očkování nabízíme našim klientům každoročně, a to včetně úhrady nákladů za aplikaci vakcíny.

Využijte štedré příspěvky ve VITAKARTĚ

Elektronický systém příspěvků ve VITAKARTĚ je nejlepší způsob, jakým u OZP využít příspěvky. Záložka "Moje bonusy" je jednou z nabídek VITAKARTY. Díky VITAKARTĚ si můžete nechat proplatit výrazně vyšší částku! V letošním roce jsme takto přispěli průměrnou částkou 430 Kč, přičemž nejvyšší příspěvek letos dosáhl již 1860 Kč. A nezapomeňte: peníze od nás dostanete vždy rekordně rychle.

Příspěvek na očkování nabízíme našim klientům celoročně, a to včetně úhrady nákladů za aplikaci vakcíny. **Jak čerpat kredit na očkování?**

1. Jste-li zaregistrováni ve VITAKARTĚ, nepoužívejte papírové formuláře, nýbrž aplikaci VITAKARTA.
2. Nemáte-li přístup do VITAKARTY, lze kredit na očkování čerpat prostřednictvím papírové žádosti (ke stažení na www.ozp.cz).
3. Kredit na očkování na papírovém formuláři je určen všem pojištěncům OZP.
4. Příspěvek na očkování činí 300 Kč.
5. Lze ho čerpat jednorázově a nelze ho kombinovat s příspěvky ve VITAKARTĚ.
6. O příspěvek na očkování na uvedeném formuláři lze žádat do 31. 10. 2018.
7. Nezbytné doklady je nutné doručit do 31. 12. 2018 na adresu sídla OZP, oddělení zdravotních programů, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4.
8. Podrobnější informace najdete ve formuláři na stránkách www.ozp.cz.

Klíšťová encefalitida

Jde o nejčastější virovou infekci nervového systému u nás, počet nemocných se v posledních letech pohybuje mezi 500 až 700 případy za rok. Inkubační doba je 7 až 28 dní. Tohle nebezpečné onemocnění přenášejí přibližně dvě procenta klíšťat. První fáze je prakticky stejná jako při borelióze, příznaky se velmi podobají nachlazení nebo chřipce, s tím rozdílem, že při encefalitidě se objevují i problémy s dýcháním a zahněním a mohou nastat i střevní obtíže. Zrádné je, že když tyto symptomy odezní, nemocný se cítí podstatně lépe – po týdnu až třech však přijde další vlna s horečkami, zvracením a bolestmi hlavy. Druhá fáze většinou trvá 12–14 dní. Když postižený nevyhledá lékařskou pomoc, může dojít i k ochrnutí, nebo dokonce smrti. Lékař přítomnost viru zjistí z vyšetření krve, v těžkých případech je nutná hospitalizace. Ideální obranou je nechat se preventivně očkovat. Cena jedné dávky se pohybuje okolo 800 korun, potřebovat budete tři. Ochrana přetrvává minimálně 3–5 let, první „přeočkování“ by mělo být prove-

deno po třech letech, další pak vždy po pěti letech.

Lymfská borelióza

Boreliózou v Česku bohužel onemocní 4–5 tisíc lidí ročně. Inkubační doba je 3 až 30 dní od přisátí klíštěte, prvním stádiem je jasně červená skvrna, která se okolo rány začne tvořit a rozšiřuje se. U většiny nakažených se vyskytne rovnoměrná kulatá a červená vyrážka. Následují příznaky, které jsou často zaměňovány za chřipku či nachlazení: horečka, malátnost, nevolnost a bolest svalů, naběhlé uzliny, vyčerpání. Do tří měsíců se přidruží další obtíže, například špatná koordinace, tuhnutí svalů, bolesti nebo problémy se srdcem, po půl roce se přidávají silné bolesti kloubů a nervová postižení. Lymfatická borelióza je velmi vážná a těžké onemocnění, které dokáže člověka odstavit z běžného života na rok i déle, přináší mnoho bolesti a musí se léčit dlouhodobě. Přenáší ji každé desáté klíštěte. Při jakémkoli, byť sebemenším podezření na infekci okamžitě kontaktujte lékaře!

První pomoc v přírodě

LÉTO MÁME PŘED SEBOU A UŽ SE TĚŠÍME DO LESA NA HOUBY, NA VÝLETY, STANOVÁNÍ A PROCHÁZKY PO ROZKVELÝCH LOUKÁCH... ZNÍ TO IDYLICKY, JENŽE I V TĚCHTO SITUACÍCH MŮŽE HROZIT NEBEZPEČÍ, NĚKDY DOKONCE SMRTELNÉ. JAK SE ZACHOVAT A DUCHAPŘITOMNĚ POSKYTNOUT ÚČINNOU PRVNÍ POMOC?



Otrava rostlinami nebo houbami

Nejohroženější skupinou v souvislosti s otravou rostlinami jsou děti od dvou do devíti let, podle statistiky je u nich záměna lesních plodů s jedovatými bobulemi nejčastější. Otrav je logicky nejvíc v letních měsících. Rodiče by proto měli potomky vést k opatrnosti. V případě otravy se pokuste vyvolat zvracení a neprodleně zajistěte lékařskou pomoc – diagnostiku a následné ošetření velmi usnadníte tím, že přivezete část zbylých bobulovin, stonek nebo větvičku rostliny. Pokud nejde o těžkou otravu, následuje den hospitalizace na pozorování, protože každý organismus reaguje jinak a většinou není jisté, kolik jedovaté látky dítě snědlo. U otravy houbami je nutné zasáhnout co nejrychleji: pokud je postižený při vědomí (a nehrozí tudíž vdechnutí zvratků), zkuste vyvolat zvracení například drážděním kořene jazyka prstem postiženého nebo rukojetí lžice – část zvratků

uchovejte v igelitovém pytlíku kvůli dalšímu rozboru, stejně tak vzorek hub. Postiženému dejte 5–10 tablet černého uhlí rozdrcených ve vodě a dopravte ho k lékaři nebo do nemocnice. V neakutních případech, například při podezření, kontaktujte Toxikologické informační středisko (tel. 224 919 293), kde jsou odborníci k dispozici 24 hodin denně.



Uštknutí zmijí

Navzdory pověrám je poměrně vzácné, nicméně každý rok se objeví několik případů. Zmije žije na vlhkých místech a ráda se vyhřívá na slunci. Stará rada, že ji odeženete dupáním, opravdu funguje – zmije neslyší, velmi dobře však vnímá otřesy půdy a odpalí se. Zmije je plachá, ale když na ni šlápnete nebo ji zaskočíte, může zaútočit. Uštknutého je třeba hlavně zklidnit – měl by se co nejméně hýbat –, dopravit ho k lékaři nebo zavolat sanitku. Aplikace protijedu (antiséra) většinou není

nezbytná, používá se jako nejzazší řešení. Je nutné znehybnit postiženou končetinu; zaškrcování se kvůli traumatizování nedoporučuje a rozšíření jedu stejně nezabrání. Místo kousnutí se taktéž nemá vysávat, rozřezávat, vypalovat nebo jakkoli ošetřovat – rozhodující je rychlost při vyhledání lékařské péče. Zdravý člověk by měl kousnutí zmijí přežít bez větších komplikací, nejvíce ohroženi jsou lidé alergičtí (např. na bodnutí hmyzu) a děti.



Podvrtnutý kotník

Zdánlivě banální, ale bolestivé zranění v terénu. K podvrtnutí kotníku dochází, když se nestabilní noha při přenesení váhy vyvrátí ven, chodidlo se „na sílu“ dostane do polohy směřující dovnitř, vazy se natáhnou, vlákna popraskají a vaz se vytrhne z kloubu. Ideální je poskytnout postiženému oporu, podepřít ho tak, aby nohu zatěžoval co nejméně. Doma je dobré mít nohu



Vymknutí kloubu

Časté zranění v důsledku přetaženého pohybu špatným směrem, při němž dochází ke ztrátě kontaktu kloubních ploch. Vymknutý kloub je bolestivý i na dotek, a především při pohybu, a to i v lehkém nebo středně vážném případě. Znatelně otéká, ve vážném případě se

zvednutou a chladit ji, bolest a otok mírnit ledovými obklady, případně zpevnit elastickým obinadlem, ovšem bez zaškrcení, aby se nezamezovalo prokrvení. Třikrát až čtyřikrát za den aplikujte krém s obsahem ibuprofenu – účinné látky proniknou až do hlubokých vrstev tkáně nebo do kloubu a uleví od bolesti. Mast účinkuje několik hodin, urychluje i regeneraci tkání, zmírnění otoků a vstřebání krevních podlitin. Tomuto běžnému úrazu předejdeme stabilní botou na nízkém podpatku a s pevným opatkem (oproti tomu nestabilní bota je úzká, s volnou patou a na vysokém podpatku).

o něj pro bolest nemůžeme opřít. Kvůli podkožnímu krvácení se může objevit modřina, kůže je bledá. Pokud se hlavice ocitla vymknutím mimo kloubní jamku, jsou postiženy i vazy, nervové a cévní kmeny, a hlavně kloubní pouzdro. Je třeba zabránit zbytečným pohybům, a především se nepokoušet vracet kloub do kloubního pouzdra! Končetinu v místě poranění znehybněte, přikládejte ledový obklad (zabrání otoku, podlitině a trochu uleví od bolesti) a aplikujte mast s obsahem ibuprofenu. A rozhodně vyhledejte lékařské ošetření.



Zlomenina

Stejně jako vymknutý kloub nebo podvrtnutý kotník, i zlomeninu je třeba fixovat, aby se kost pokud možno nehýbala. Zlomeninu signalizuje bolest, která při každém pohybu narůstá, může se objevit otok (později i krevní podlitina), zraněný mohl slyšet, jak kost praskla, nebo vnímá tření zlomených konců kostí, místo postižení může mít deformovaný tvar. Se zraněným zbytečně nehýbejte, místo zlomeniny obložte pod a nad například srolovanými kabáty nebo dekami, můžete přiložit improvizovanou dlahu a dopravte postiženého k lékaři. U komplikovaných

nebo otevřených zlomenin je potřeba nejprve zastavit krvácení, ránu zakrýt pokud možno sterilním obvazem nebo alespoň co nejčistším kusem oblečení. Jestliže je zraněná noha a nemáte vhodnou dlahu, můžete v případě nouze svázat nohy, kolena a kotníky opatrně k sobě. Pokud došlo ke zlomenině ruky, znehybněte paži v závěsu, případně ještě uvažte široký obvaz kolem paže a těla. Je-li zraněný v šoku nebo upadá do bezvědomí, volejte záchrannou službu.



Napadení divokým zvířetem

V naší republice na vás při procházce lesem naštěstí nevyskočí medvěd ani vlk, dochází však k případům napadení bachyní nebo liškou, zejména pokud mají mladé nebo jsou nemocné a cítí se v ohrožení. Rada číslo jedna zní: neutíkat! Nejlepší je postavit se zvířeti čelem a pomalu, pokud možno klidně a zvolna ustupovat, ideálně ke kmeni stromu, na který můžete v krajním případě vylézt. Kdyby vás v zahraničí opravdu potkalo to (ne)šťěstí, že byste byli atakováni medvědem, lehněte si tvář dolů na zem a dělejte mrtvého, rozhodně neutíkejte. Při jakémkoli poškrábání

nebo pokousání si ránu vydezinfikujte, pokud je to možné, použijte sterilní obvaz nebo kus nejčistšího oblečení, a jestliže nemůžete zavolat záchrannou službu, dopravte sebe nebo postiženého k nejbližší silnici. Mimochodem, víte, kdy jste byli naposledy očkováni proti tetanu?



Poranění hlavy

Postupujte velmi opatrně: při manipulacích držte hlavu v podélné ose těla, dejte pozor na jakékoli rotace nebo předklony a snažte se ji udržovat v mírném záklonu. Poranění hlavy může být spojeno i s poraněním krční páteře, proto okamžitě volejte záchrannou službu. Přežití zraněného a případné poškození mozku závisí na tom, jak rychle je obnoveno dostatečné zásobení mozku kyslíkem (i v případě krátké prodlevy může dojít k trvalému poškození). Důležité je, zdali je zraněný při vědomí, nebo upadl do bezvědomí – pokud ano, položte ho na znak s hlavou mírně zakloněnou a zajistěte základní životní funkce. Rány kryjte savým materiálem, ale krvácení nekomprimujte a obvazy neutahujte. Dokud zraněného nepřevezme lékař, stále kontrolujte stav a dýchání a udržujte dotyčného v teple.



Alergická reakce

Nejčastější je alergie na včelí nebo vosí štípnutí. Lidé o svém problému většinou vědí a v době výskytu včel a vos nosí léky s sebou. Zabrat by měly do několika minut, pokud ne, je třeba zajistit okamžitou lékařskou pomoc, protože alergická reakce je rychlá a často jde o minuty. Při těžké alergické reakce je nutné aplikovat adrenalin (injekční pero, které by měl alergik u sebe mít, jinak to provede záchranná služba nebo nejbližší lékař). Pokud jde o včelí bodnutí, šetrně odstraňte žihadlo, zabráníte tak uvolnění dalšího jedu do rány. Co dalšího pomůže? Mast s hydrokortizonem a chladivé obklady tlumí bolest a otok, antihistamika zmírňují svědění, kopřivku a otok.

Asistent zdraví

● V život ohrožujících situacích volejte záchranku – číslo 112 lze vytočit i z uzamčeného mobilního telefonu a z míst se špatnou dostupností signálu.

● Pokud ošetření snese odkladu, ale přeci byste potřebovali vědět, kde je nejbližší nemocnice nebo lékař, můžete se obrátit na Asistenta zdraví OZP. K dispozici je 24 hodin denně 7 dní v týdnu na telefonním čísle 844 111 000.

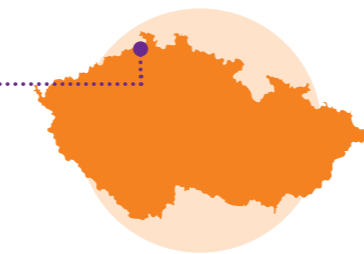
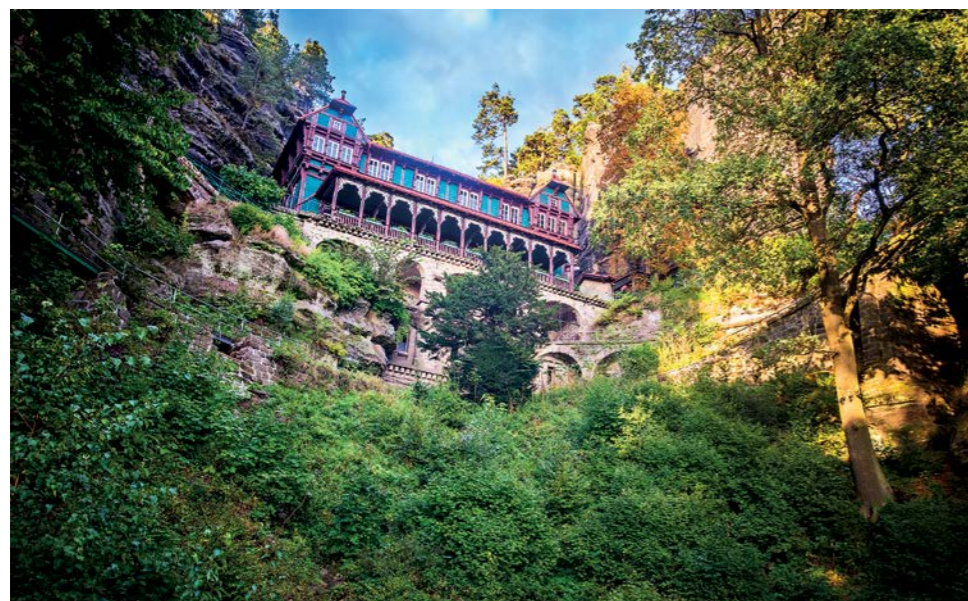
JDEME NA VÝLET!



SBALTE SVAČINU DO BATOHU, UKAŽTE DĚTEM FOTKY, ABY VĚDĚLY, CO JE ČEKÁ, A POJĎTE S NÁMI NA VÝLET. VYBRALI JSME SEDM OSVĚDČENÝCH TRAS PRO VELKÉ I MALÉ. DOPORUČUJEME ZAPNOUT KROKOMĚR NEBO MOBILNÍ APLIKACI, AŽ MÁTE PŘEHLED O TOM, KOLIK JSTE UŠLI.

Pravčická brána

Severní Čechy | Krásné výhledy | Nejhezčí na jaře a na podzim | Doporučujeme přivstat si na východ slunce | Pěkný výlet pro školní děti | Nevhodné pro kočárky a kola



Pravčickou bránu si můžete prohlížet ze tří vyhlídek – jedna je hned u paty brány, další na okolních skalách. Nabídnou vám jedinečný pohled na okolí Pravčické brány, na Křídelní stěny, Václavskou stěnu, Stříbrné stěny i na vysoký čedičový kužel Růžovského vrchu.

● Impozantní skalní bránu můžete obdivovat z okolních vyhlídek nebo posedět přímo pod ní. Neodmyslitelně k ní patří výletní zámeček Sokolův hnízdo – původně chatrč z dubové kůry, kterou v roce 1881 nahradil výčep. Kdysi se v Sokolím hnízdě ubytovávali významní hosté, dnes je v prvním patře muzeum a v přízemí stylová restaurace, kde se můžete odměnit za přibližně hodinový výšlap.

● Jedno z nejkrásnějších a nejfotogeničtějších míst v Česku se objevilo i ve filmech – vybrali si ho například autoři Letopisů Narnie. Pravčická brána tam posloužila jako kamenný most, po kterém skupina vedená bobrem utíká před osmispřežím zlé čarodějnice.

● Nejoblíbenější přístupová cesta na Pravčickou bránu vede od autobusové zastávky U tří pramenů. Abyste se vyhnuli několikakilometrové chůzi po silnici, zaparkujte na Mezní louce, ke Třem pramenům dojedte autobusem a po prohlídce Pravčické brány si užijte šestikilometrovou cestu z mírného kopce na Mezní louku. Těšte se na skvostné výhledy; děti čeká těsně před Mezní loukou naučný okruh Rysí stezka.

● Výpravu zvládnou i malí školáci. Zdatní chodci, zvyklí na celodenní túry, mohou výlet spojit s romantickou plavbou lodičkami po Edmundově a Divoké soutěsce.

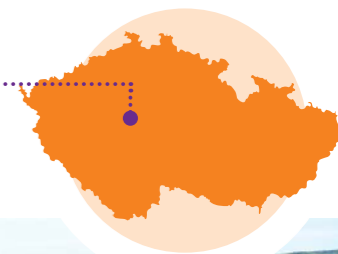


Svatojánské proudy

Kousek od Prahy | Možnost koupání | Cesta skalnatým kaňonem řeky | Vhodné pro starší školáky | Nevhodné pro kočárky a kola | Svačinu s sebou

● Kolébka českého trampingu a místo, které zažilo spoustu dramát. Svatojánské proudy – tak se kdysi říkalo obtížně splavnému úseku Vltavy mezi obcemi Štěchovice a Slapy. Romantický kaňon býval postrachem pro nákladní lodě a voraře. Nezkrotná řeka jim peřejemi značně komplikovala život a ohrožovala přepravu nákladu – a kdyby jen jí! Zdotat tento úsek Vltavy bylo obtížné, protože náraz dlouhého voru na skrytý balvan v řečišti nebo v zákrutách na břeh znamenal jeho rozbití a často i smrt vorařů. Dnes je tento úsek zatopen Štěchovickou přehradou.

● Roku 1889 vznikla v kaňonu nad řekou první naučná stezka, v meziválečném období se do Svatojánských proudů zamilovali trampové a vybudovali tu první osady. Těmi prochází i naučná stezka, dlouhá osm a půl kilometru. Vede skalnatým terénem po strmém úbočí řeky, takže pokud prší nebo je mokro, raději výpravu naplánujte na jindy.



● Můžete začít ve Štěchovicích, dojet do Třebenic a odtamtud se vrátit autobusem. Pozor, autobusy mají dvouhodinové intervaly, tak si spojení zjistěte předem.

V letních měsících projíždí tímto úsekem Vltavy výletní parník. Podrobnosti najdete na www.paroplavba.cz.

Jizerka

Severní Čechy | Dá se prozkoumat pěšky i na kole | Vhodné i na procházku s malými dětmi a kočárkem | Silný genius loci

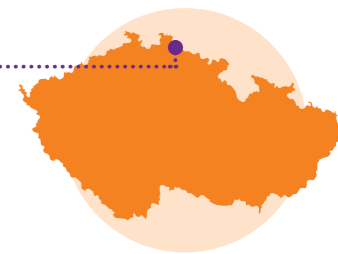


● V nejvýše položené obci v Česku žije jen pár stálých obyvatel, zato turistů do ní každoročně zavítá habaděj. Malebná náhorní plošina je totiž ideálním místem na výlet nebo krátkou procházku, pěšky i na kole.

Jizerka je součástí tzv. rezervace tmy. Není tam veřejné osvětlení a díky tomu v noci můžete vidět až 1000 hvězd.

● Osadu protéká Jizerka a také Safrový potok, který býval vyhlášeným nalezištěm drahokamů. Dnes už v něm rubíny, safrý ani topasy asi nenajdete, ale když si v něm za horkého letního dne smočíte nohy, bude vám zhruba stejně, jako kdybyste právě objevili poklad. Pokud se na Jizerku vypravíte na jaře, přivítá vás přísně chráněná louka plná upolínů. O kousek dál, v blízkosti vyhlášeného Hnojového domu, je doslova pole narcisů.

● První zmínka o osadě pochází z roku 1539, kdy tu žili čihaři – lovci ptáků, hlavně zpěvných. Později Jizerku osídlili dřevorubci a sběrači drahých kamenů. V polovině 19. století zde byly založeny dvě sklářské huti, z nichž jedna slouží dodnes. Hned vedle stojí Panský dům, jedno z míst, kde se dá na Jizerce dobře najíst.

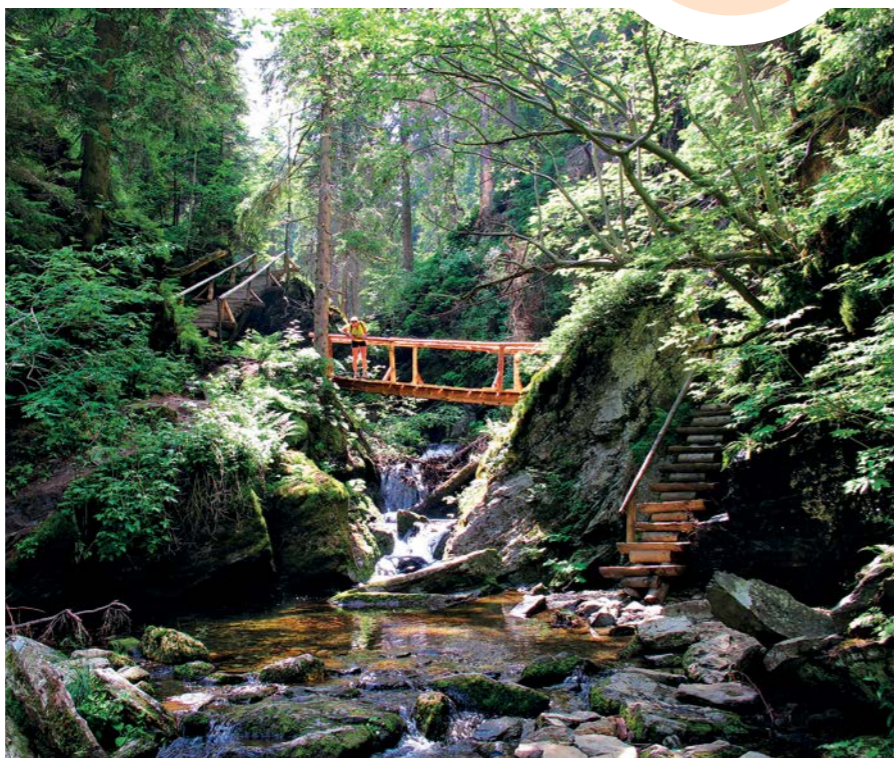


Bílá Opava

Severní Morava | Lze spojit s výletem na Praděd | Nevhodné pro kočárky | Starší školáci budou nadšení

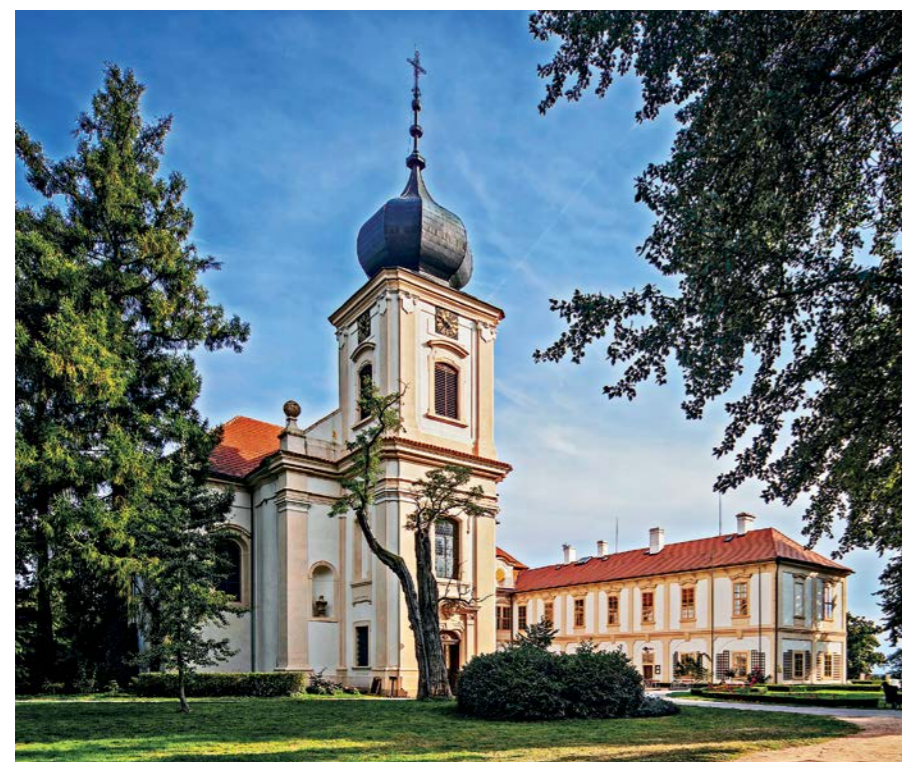
● Vodopády, mostky, chodníky, řetězy, kaskády a skály. Taková je naučná stezka, která vede po březích Bílé Opavy – nejkrásnější bystřiny Jeseníků. Trasa značená žlutou a modrou turistickou značkou začíná v Karlově Studánce a ukáže vám říčku v mnoha podobách. Těšte se na peřeje a vodopády vysoké až osm metrů. Okolí řeky je záměrně ponecháno svému osudu, a tak uvidíte popadané a vyvrácené stromy, které celé scénérii dodávají vzhled pralesa a umocňují zážitek z výletu.

● Zdatnější turisté nejspíš zvolí náročnější trasu po žluté značce, procházku po modré zvládnou i odrostlejší děti. Opatrně – za deště a vlhka mohou být schůdky kluzké. Trasa končí u chaty Barborka, kde se můžete posilnit na zpáteční cestu.



Loučeň

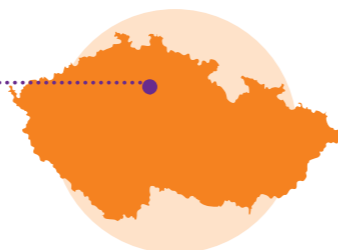
Střední Čechy | Ideální na rodinné odpoledne | Vhodné pro kočárky i malé děti | Možnost ubytování | Dětské prohlídky zámku



● Zábavné, magické a dobíjející. V obrovském zámeckém parku v Loučni je jedenáct labyrintů, každý jiný a z odlišného materiálu. Procházet se můžete tisovým, palisádovým, kamenným, buxusovým, světelným, dlážděným... než je všechny prozkoumáte, odpoledne uběhne, ani si toho nevšimnete.

● Pokud budete mít dost sil, můžete si projít expozici na zámku; pořadají tu dokonce i krátké dětské prohlídky, které jsou vhodné i pro předškoláky. Svačinu tentokrát brát nemusíte – stánkům v okolí zámku a zámecké restauraci se jen těžko odolává.

Zámek často pořádá víkendové akce pro děti i dospělé – najdete je na www.zamekloucen.cz.



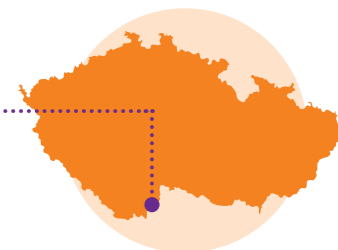
Terčino údolí

Jižní Čechy | Vhodné pro kočárky | Možnost občerstvení | Malé děti budou nadšené



● Kdysi to bylo docela obyčejné údolí řeky Stropnice západně od Nových Hradů. Pak tu ale hrabě Buquoy na přání své manželky Terezie založil přírodní park s okrasnými stromy a keři – a vzniklo Terčino či Terčino údolí. Výsledkem jsou upravené cesty, bíle natřené dřevěné můstky a lavičky či umělé vodopády. Park je ideální pro rodinné procházky a snadno ho během pár hodin celý prozkoumáte. Pokud máte víc času a chuť na delší výšlap, vydejte se do kopce po červené značce k poutnímu kostelu v Dobré Vodě.

V Terčíně údolí roste Strom svatebčanů – více než 500 let starý dub. Je vysoký 25 metrů a obvod kmene obejme osm menších dětí.



Soos

Západní Čechy | Vhodné pro malé děti i kočárky | Výlet z lázní | Možnost občerstvení



V ceně vstupenky do rezervace je i prohlídka místního muzea.



● Díky dřevěným cestičkám se můžete procházet po dně vyschlého slaného jezera – měsíční krajinou, v níž vybuchují bahenní sopky a bublá voda. Rašeliniště s řadou minerálních pramenů je rozbrázděné erozí a pokryté žlutou a bílou vrstvou vysrážených minerálních solí.

● Rezervace s podivným názvem Soos leží kousek od Františkových Lázní a rozhodně stojí za vidění. Nenáročná stezka dlouhá necelý kilometr a půl se dá projít za chvíli, zbytek dne můžete strávit pozorováním daňků v přilehlé oboře nebo piknikem v odpočinkové zóně.

Každý krok pomáhá

Když se přihlásíte na www.kazdykrokpomaha.cz a budete hodně chodit pěšky, podpoříte jeden ze tří charitativních projektů. Do webové aplikace OZP totiž můžete zapisovat, kolik kroků jste ušli – OZP je pak přepočítá na peníze a ty pošle někomu, komu pomůžete.

RECEPTY

OBĚD S SEBOU

TAKHLE SI VAŘÍ NA VÝLETY
GASTROKROUŽEK – PARTA
NADŠENCŮ DO JÍDLA.
ZKUSTE TO S NIMI!



Výletnický salát

Recept od Dariny Křivánkové
@ darinakrivankova



Rebarborové muffiny s drobenkou

Recept od Markéty Pavleje a její dcery Gretky
@ kitchenettehome

Výletnický salát

porce: 6 / příprava: cca 30 min.

- 6 kuřecích prsou
- olivový olej
- 1 šálek quino
- 1 šálek bulguru
- 1 plechovka sterilované cizrny
- 1 salátová okurka
- 2 hrsti mátových lístků
- 1 až 2 limetky
- 4 hlávky salátu little gem
- 250 g bílého jogurtu
- sůl a čerstvě umletý pepř

Kuřecí prsa potřete olivovým olejem, osolte, opeřete a nechte chvíli odležet při pokojové teplotě. Prsa opékejte na rozehřáté pánvi z každé strany 2 až 3 minuty, aby se dobře propekla, ale nevysušila. Nechte je pár minut odpočinout a teprve pak nakrájejte na plátky.

Do hrnce s vroucí vodou nasypete quinou, povařte 10 minut, scedte, propláchněte studenou vodou a nechte vychladnout. Stejným způsobem připravte bulgur. Quinou a bulgur dejte do mísy, přidejte cizrnu, na malé kostičky pokrájenou salátovou okurku a nasekané mátové listy. Ochutte limetkovou šťávou, jednou či dvěma lžicemi olivového oleje, solí a pepřem a dobře promíchejte. Salát podávejte s plátky kuřecího masa, listy salátku little gem a dipem umíchaným z jogurtu, lžice olivového oleje, soli a čerstvě mletého pepře.

GASTROTIP

Okurka s mátou a limetkou skvěle osvěží, quinoa, cizrna a bulgur zasytí. Kuřecí maso podávejte zvláště, nejspíš budete mít v partě i nějakého vegetariána.

Rebarborové muffiny s drobenkou

porce 12–24 ks (podle velikosti formy) / příprava: cca 1 h

Na těsto:

- 165 g másla
- 600 g rebarbory
- 150 g celozrnné rýžové mouky
- 100 g pohankové mouky (nebo 180 g pšeničné celozrnné mouky namísto výše uvedených 250 g bezlepkové mouky)
- 2 lžičky prášku do pečiva z vinného kamene
- špetka soli
- 3 velká šťastná vejce
- 210 g třtinového cukru
- 1 lžička mleté vanilky
- 4 lžice rumu

Na drobenku:

- 2 až 3 lžice dýňových semínek
- 2 lžice jemných ovesných vloček
- 4 lžice třtinového cukru
- 2 lžice másla
- špetka soli

Troubu si předehřejte na 180 °C. Máslo rozpusťte a nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Formy na muffiny vyložte papírovými košíčky nebo vymažte a vysypejte moukou. Připravte si drobenku smícháním všech ingrediencí.

Nyní očistěte rebarboru a nakrájejte ji na kousky dlouhé 1 cm. Do mísy prosijte mouku s práškem do pečiva a špetkou soli. Do nádoby robotu dejte vejce, cukr, vanilku a šlehejte, dokud vám nevznikne hustá, světlá a nadýchaná pěna.

Zbývá už jen propojit všechny připravené ingredience. Do vaječné směsi zlehka vmíchejte máslo, moučnou směs, rum a na závěr rebarboru. Hotové těsto přesuňte do formiček na muffiny, posypejte drobenkou a pečte dozlatova přibližně 20 minut při 180 °C, program horkovzduch.



Semínkové „suši“ rolky

Recept od Jany Králikové

📍 zasadnezdrave

GASTROTIP

Semínkové rolky můžete plnit jakoukoliv zeleninou podle nálady a chuti. Zázvor řepou barvit nemusíte, mně se líbí růžový, tak to dělám.

Semínkové „suši“ rolky

porce: 4 rolky / příprava: cca 30 min. + marinování zázvoru

Na nakládání zázvor:

- čerstvý kořen zázvoru (stačí 5 cm velký kousek)
- 2 lžice jablečného octa
- 2 až 3 lžice javorového sirupu
- 2 lžice vody
- 1 lžice šťávy z červené řepy

Na „rýži“:

- 120 g slunečnicových semínek (namočených přes noc)
- 2 lžice javorového sirupu
- 2 lžice tamari
- 1 lžice citronové šťávy + pepř

Na náplň:

- polovina žluté papriky
- 1 lžice javorového sirupu
- čtvrtka cukety
- 1 mrkev
- 1 šalotka
- 1 hrst čerstvého koriandru

Na zabalení:

- 2 plátky řasy nori

Zázvor oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Z ostatních ingrediencí udělejte nálev a zázvor v něm den předem nebo alespoň několik hodin nechte v lednici marinovat. Slunečnicová semínka slijte, dejte je do mixéru spolu s javorovým sirupem, tamari a citronovou šťávou a lehce je rozmixujte tak, aby některá zrníčka zůstala větší a některá byla na kašičku. Směs přesuňte do misky. Opeřete.

Papriku nakrájejte na dlouhé nudličky a ogrilujte ji na pánvi spolu s javorovým sirupem. Bude hezky glazovaná a její chuť se rozvine. Na plnění si ještě připravte čtyři dlouhé špalíčky z malé cukety, nudličky z jedné mrkvičky, trochu šalotky nakrájené na klínky i naložený zázvor.

Bambusovou podložku na suši obalte potravinovou fólií, ať ji pak zdlouhavě nemusíte mýt, řasu rozstříhnete na dvě poloviny a jednu část položte na podložku lesklou vrstvou doprostřed. Na řasu rozložte trochu směsi ze semínek a na vzdálenějším konci nechte cca centimetrový volný okraj, aby rolka držela dobře zabalená. Do středu na semínkovou směs rozložte proužek cukety, pár nudliček mrkve, cibulových klínků a glazovanou papriku, přidejte zázvor a čerstvý koriandr, navlhčete volný konec lehce vodou a zarolujte jako běžné suši.

Rolky přepulte a každou nakrájejte na osm špalíčků.



Gastrokroužek – Spojilo nás jídlo

Neobyčejná kuchařka přátel, bloggerů a gurmetů, které spojilo jídlo, zachycuje deset jedinečných setkání Gastrokroužku. Najdete v ní nejen vymazlené recepty ze všech akcí, ale také inspiraci, jak si užít život společně s přáteli a dobrým jídlem. Za všechno může **Lukáš Hejlík**, autor Gastromapy a LiStOVání. Těšit se můžete na recepty bloggerů **Markéty Pavleje** (Kitchenette), **Jany Králikové** (Zásadně zdravě), **Mariky a Jirky Kučových** (Kitchen Story), novinářky **Dariny Křivánkové** (Reflex, FOOD) a samozřejmě ty Lukášovy. Vyzvali vařit do školní jídelny, o dušičkách na faru, o Velikonocích k Lukášovi na chalupu, na podzim na vinici, v zimě na hory, udělali letní mejdan na hausbótu nebo grilování na koňském pólu. A nebyli u toho sami – drinky míchal skvělý barman George Němec, vařila s námi Katka Podoláková (Taste of place), dorty napekly Stáňa Mutlová (Punk Rock Cakes) a Šárka Divácká (Sorry, pečeme jinak), vařili s nimi i šéfkuchaři Jana Bilíková (Ambi) a Přemek Forejt (Entrée) a spousta dalších hostů. Těšte se na osmdesátku receptů, jež budete zaručeně chtít vyzkoušet, a atmosféru, kterou budete chtít zažít. Na fotografiích vše kouzelně zachytila Lucie Fenclová.



Jazyk do ruky

sendvič s vepřovým jazykem, ořechy, rukolou a okurkami
porce: 1 / příprava: cca 3 h +
chladnutí jazyka

- 1 vepřový jazyk
- 1 cibule
- 3 bobkové listy
- 1 lžíce olivového oleje nebo sádla
- 2 krajíce čerstvého chleba
- 30 g másla
- 1/2 lžičky hrubozrnné hořčice
- 4 malé kyselé okurky
- 2 hrsti rukoly
- 1 hrst vlašských ořechů
- sůl

Vepřový jazyk důkladně omyjte, cibuli oloupejte. Jazyk s cibulí a bobkovými listy pozvolna vařte v osolené vodě 2,5 hodiny. Posléze chytněte orgán obracečkami a z horké vody ho co nejrychleji přemístěte do ledové lázně, kde si pobude 5 minut – lépe se pak loupe. Jazyk dejte do lednice a nechte ho tam odpočívat klidně i přes noc. Až bude pěkně ztuhlý, nakrájejte ho příčně na co nejtenčí plátky, máte-li možnost, použijte kráječ. Plátky osmažte na pánvi na troše olivového oleje nebo sádla, maso by vám mělo ztmavnout. Jazyček odložte na talíř vyložený papírovou utěrkou. Pánvičku si vytřete a opražte na ní ořechy.

A teď je čas na chleba! Vyberte váš oblíbený, já mám fakt rád ten ořechový. Nakrájejte ho na plátky a všechny pomažte máslem a hořčicí dle vlastní chuti. Pokračování – kladte na sebe natenko nakrájenou okurku, promytou a osušenou rukolu, vrstvu pražených ořechů a nakonec to završte poctivou náloží opečeného vepřového jazyka. Chleby připlácněte, zabalte do pečicího papíru a nakonec převažte provázkem. Pak už jen machrujte ve vlaku nebo kdekoliv jinde.

Jazyk do ruky

Recept od Lukáše Hejlíka
@lukashejlík



Kokosovokakaový krém

porce: 6 skleniček / příprava:
cca 10 min. + sestavení skleniček

Na kokosový krém:

- 400 ml kokosové smetany
- 4 lžíce javorového sirupu
- 1 lžička citronové šťávy

Na kakaový krém:

- dužina z 1 vyzrálého avokáda
- 1 zralý banán
- 1 až 2 lžíce kakaa
- 4 lžíce javorového sirupu
- vyškrábnutá semínka z poloviny vanilkového lusku
- 1 lžíce mandlového másla

Na meruňkový přeliv:

- 200 g zralých meruněk (vypeckovaných)
- 1 lžíce medu
- vyškrábnutá semínka z poloviny vanilkového lusku

Na jahodový přeliv:

- 200 g jahod
- 1 lžíce medu
- 1 lžička citronové šťávy

Na kokosový krém smíchejte kokosovou smetanu, javorový sirup a citronovou šťávu. Ve stolním mixéru rozmixujte avokádo a banán. Dochutěte kakaem, javorovým sirupem, semínky z poloviny vanilkového lusku a mandlovým máslem. Ingredience na meruňkový přeliv rozmixujte ve stolním mixéru a dejte stranou. Stejně postupujte u jahodového přelivu. Hotové krémy a přelivy můžete do skleniček vrstvit podle své fantazie. Nám se osvědčilo zkombinovat kokosový krém a jahodový přeliv, skvěle také funguje kakaový krém s meruňkovým přelivem. Do naplněných skleniček můžete přidat na kousky nakrájené meruňky a jahody.

GASTROTIP

Navrch každé naplněné skleničky můžete nasypat nasucho opražené ořechy a různá semínka. Budou skvělým kontrastem k sametově hladkým krémům

Kokosovo-kakaový krém

Recept od Mariky a Jirky Kučových
@blogkitchenstory



**PRO DĚTI,
MLÁDEŽ
A SENIORY
léčebné výlohy
ZDARMA!**

Užijte si léto naplno!

- děti / mládež do 26 let a senioři nad 60 let mají léčebné výlohy ZDARMA, ostatním hradí polovinu pojistného OZP
- široké spektrum připojištění
- vysoké limity plnění

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA


VITALITAS
POJIŠTOVNA

www.vitalitas.cz

Očkování na cesty

CHYSTÁTE SE O PRÁZDNINÁCH NA DALEKÉ CESTY? ZJISTĚTE SI VČAS, KTERÁ OČKOVÁNÍ BUDETE POTŘEBOVAT.



Na prázdniny k babičce si vystačíte se základním balíčkem očkování, pokud ale máte v plánu cestu do Asie, Afriky nebo třeba Jižní Ameriky, je namístě důkladnější plánování.

„Vakcinace lidí putujících do exotiky není žádný nadstandard, ale samozřejmě součástí přípravy před cestou,“ zdůrazňuje docent Rastislav Maďar, odborný garant sítě center očkování a cestovní medicíny Avenier. Člověk se může v exotických zemích setkat asi s půldruhým tisícem různých původců infekcí. Pouze proti necelé třicítce z nich však existuje účinné očkování. „A z nich vám odborníci před jednou cestou doporučí maximálně devět. Stoprocentní ochranu zdraví tedy očkování nezajistí, nicméně zvýší šance, že se dovolená nezmění v peklo, které turista při boji s neznámou agresivní infekcí leckdy prožívá,“ dodává docent Maďar.

Co udělat před cestou?

Jakmile začnete plánovat výpravu, objednejte se na konzultaci do některého z očkovacích center nebo center cestovní medicíny. Když tyto názvy zadáte do internetového vyhledávače, určitě vám nabídnou spoustu pracovišť. Pokud se chystáte na větší expedici do rozvojových oblastí, objednejte se minimálně tři měsíce před odletem. Některá očkování je totiž třeba provádět s několikátýdenními odstupy, jiná jsou zase účinná až po aplikaci více dávek. Rozhodli jste se na poslední chvíli? Rozhodně je lepší dorazit na konzultaci o možnostech ochrany byt jen pár dnů předem než pro své zdraví neudělat vůbec nic.

Očkování výhodněji

Klienti OZP se mohou přihlásit do systému elektronických příspěvků ve VITAKARTĚ a získat příspěvky na více než 40 různých programů. OZP takto přispívá například na většinu očkování, která nejsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění, očkování na cesty nevyjímaje.

Čím se očkovat

Ať už cestujete po Evropě, nebo sníte o větších dálkách, existuje balíček základních očkování, která byste měli absolvovat. Která to jsou?

● **Dítě, adolescent, mladý dospělý:** virová hepatitida A, meningokoková meningitida, klíšťová encefalitida, případně chřipka, k tomu kompletní pravidelná očkování

● **Dospělý od 25 do 60 let:** virová hepatitida A+B, klíšťová encefalitida, černý kašel/záškrt, případně meningokoková meningitida, chřipka

● **Dospělý nad 60 let:** virová hepatitida A+B, pneumokoková pneumonie, klíšťová encefalitida, černý kašel/záškrt, chřipka

● **Do chudších oblastí světa:** platí pro všechny; vakcína proti břišnímu tyfu

● **Další očkování a jiné druhy ochrany:** Volí se na míru podle individuálních rizikových faktorů, jako jsou věk a zdravotní stav cestovatele, užívané léky, délka a charakter pobytu v cizině, plánované výlety, způsob ubytování a stravování...

Dovolená podle povahy

NĚKDO SI NEJVÍC ODPOČINE V HOTELU ALL INCLUSIVE U MOŘE, JINÝ POTŘEBUJE ZAŽÍT DOBRODRUŽSTVÍ V DIVOČINĚ JEN S BATOHEM NA ZÁDECH A DALŠÍ SI NEDOVEDE LÉTO PŘEDSTAVIT BEZ PUTOVÁNÍ PO PAMÁTKÁCH. JAKÝ TYP DOVOLENÉ BUDE NEJLÉPE SEDĚT PRÁVĚ VÁM?

1. Dáváte přednost horám, nebo moři?

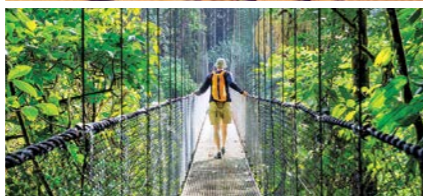
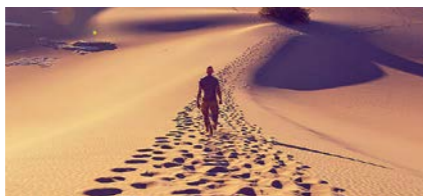
- a) Máte rádi oboje.
- b) Rozhodně moři
- c) Vedou hory.

2. Kdy si nejlépe odpočnete?

- a) Když se pořádně prospíte, hned jste jak znovuzrození.
- b) Při fyzické aktivitě – při sportu, práci na zahradě nebo úpravách bytu.
- c) Když můžete dělat, co vás těší, třeba zajít si do kina, na masáž, přečíst si dobrou knížku...

3. Dostanete nabídku strávit měsíc na téměř opuštěném ostrově. Co vás napadne jako první?

- a) Jestli se tam dá potápně, objevovat podmořské jeskyně a je tam připojení k internetu, tak paráda.
- b) Skvělé, čeká vás měsíc odpočinku a nicnedělání daleko od civilizace – co si víc přát?
- c) Po týdně byste se bez společnosti a kontaktu zoufale nudili. Vlastně už po dvou dnech.



4. Kdybyste měli možnost navštívit New York, na co byste se nejlépe těšili?

- a) Prohlédli byste si ta nejznámější místa, ale rozhodně byste to s městskou turistikou nepřeháněli.
- b) Na kulturu, dobrou kávu a třeba i zajímavou společnost
- c) Koupili byste si podrobného průvodce a chtěli všechno vidět, slyšet, a hlavně zažít.

5. Bez čeho se v létě neobejdete?

- a) Bez mobilu a televize
- b) Bez knížky a hudby
- c) Bez slunečních brýlí a pořádných bot

6. Jakou knihu si na dovolenou berete?

- a) Detektivku
- b) Průvodce a mapy
- c) Milostný román nebo jinou odlehčenou literaturu

7. Které letní sporty vás baví nejlépe?

- a) Plavání a slunění
- b) Potápění a lezení po skalách
- c) Badminton a plážový tenis

8. S kým nejlépe trávíte volno?

- a) S přáteli a známými
- b) Pokud možno sami
- c) S rodinou

9. Co byste si koupili, kdybyste vyhráli deset milionů?

- a) Superychlé auto
- b) Dům se zahradou
- c) Cestu kolem světa

Otázka > Body

- 1. a) 2 b) 1 c) 3
- 2. a) 1 b) 3 c) 2
- 3. a) 3 b) 1 c) 2
- 4. a) 2 b) 1 c) 3
- 5. a) 1 b) 2 c) 3
- 6. a) 2 b) 3 c) 1
- 7. a) 1 b) 3 c) 2
- 8. a) 3 b) 1 c) 2
- 9. a) 3 b) 1 c) 2

9–15 bodů

Krásná pláž, moře, poklidné jezero anebo zahrada, kde to máte tak rádi – to je ta pravá dovolená pro vás. Relaxovat pro vás znamená hlavně mít klid, nemuset se ničím zatěžovat, nedělat si starosti... zkrátka totálně vypnout. Když už se někam vypravíte, tak nejlépe s cestovkou, která za vás všechno zařídí. Anebo zůstanete doma – ke štěstí vám stačí houpací síť, knížky a časopisy. Tohle je pro vás ideální způsob odpočinku.

16–21 bodů

Rádi objevujete nová místa a památky, ovšem bez shonu a stresu. Nejlépe vám nejspíš vyhovuje kombinace poznávání s pobytem u moře, ale nevdalo by vám ani zůstat v Česku a podnikat výlety po hradech a zámcích, chodit se koupat... Jste ten typ, co potřebuje vyváženou kombinaci aktivity a lehkého lenošení.

22–27 bodů

Polehávání na pláži a sladké nicnedělání opravdu není

nic pro vás. Raději vyrazíte s batohem na zádech prozkoumávat nová místa, pokud možno málo známá, a tudíž neokupovaná tisíci turisty. Pokud se přece jen vydáte k moři, vyberete si místo, kde se můžete potápně, surfovat nebo třeba lovit ryby. Abyste se cítili odpočatí, potřebujete adrenalin. A když už zůstanete doma, tak si v rámci dovolené naplánujete extra dávku sportu a možná si pro povyražení sem tam skočíte s padákem...



Benefity pro vás

Přehled bonusů a výhod od OZP

Čtěte na stranách 78–81

Mobilní pobočka OZP objíždí celou republiku

Nechat si změřit krevní tlak, vyšetřit zrak či pigmentová znaménka. To je jen část možností, kterou nabízejí klientům i neklentům Mobilní pobočky Oborové zdravotní pojišťovny. Ty již více než rok brázdí celou Českou republiku a zavítaly i do nejzazších koutů země.

„Naši klienti mohou všechno vyřídít nejen v mobilní aplikaci či ve webovém prohlížeči prostřednictvím Vitakarty online, ale i přímo s pracovníkem zdravotní pojišťovny, který dorazí až za nimi. A to je hodnota sama o sobě,“ uvedl Radovan Kouřil, generální ředitel Oborové zdravotní pojišťovny. S Mobilní pobočkou OZP se tak lidé setkali v mnoha městech po celé republice. Specialisté z těchto poboček přitom neposkytují konzultace jen klientům OZP, ale i všem ostatním zájemcům. Kde se v následujících dnech Mobilní pobočka objeví, lze zjistit v předstihu na stránkách www.mobilnipobočka.cz.

Jedním z dominantních poselství Mobilní pobočky je upozorňovat klienty ve všech regionech, aby nezapomínali na zdravotně preventivní aktivity. To znamená v první řadě podstupovat pravidelné preventivní prohlídky u lékaře a držet se rad a doporučení ze strany zdravotní pojišťovny. Lidé ale mohou návštěvu v Mobilní pobočce OZP využít nejen ke konzultacím svých zdravotních problémů, ale mohou si zde nechat zkontrolovat zrak, změřit krevní tlak či vyšetřit pigmentová znaménka. A to vše samozřejmě zcela zdarma.

Každý krok pomáhá

Působení Mobilní pobočky OZP šikovně doplňuje charitativní akce

s názvem Každý krok pomáhá, kterou zdravotní pojišťovna spustila již loni v únoru. Zájemci se zaregistrují na webu OZP a pak měří, kolik ujdou kroků. Účastníci se automaticky přiřadí partnerským charitativním organizacím. Ta, jejíž tým ujede během jednoho měsíce nejvíce kroků, získá od OZP odměnu. Aby lidé mohli správně soutěžit, získají od OZP krokoměry.

Snahou OZP je zlepšit zdravotní kondici svých klientů. Chůze je totiž nejzdravější pohyb. Už šest tisíc kroků denně výrazně prospěje zdraví, byť se doporučuje denně ujit alespoň deset tisíc kroků. „Naší snahou je motivovat lidi a dát jim důvod k tomu, aby z autobusu, tramvaje či jiného dopravního prostředku vystoupili třeba o stanici dřív a chůzí udělali něco pro své zdraví,“ uvedl Radovan Kouřil. Zájem o tuto akci je podle jeho slov obrovský.

Podobně jako v případě Mobilní pobočky ani zde není nutné být klientem OZP. Klienti OZP však mají výhodu v tom, že za účast v soutěži získají kredity do Vitakarty. A ty pak mohou vyměnit za nejrůznější příspěvky. Bonusů přitom nabízí OZP více než padesát.

Přihlášení do soutěže Každý krok pomáhá je možné provést na adrese www.kazdykrokpomaha.cz. Registrace je rychlá a snadná. Účastníci pak jen každý den vyplní, kolik kroků ušli. Následně mohou svoje výkony srovnávat s ostatními, vytvářet týmy či si stanovovat osobní cíle, kolik kroků chtějí denně ujit. Krokoměry si účastníci mohou vyzvednout nejen v kamenných pobočkách Oborové zdravotní pojišťovny, ale také v oné Mobilní pobočce. ●

Elektronizace zdravotnictví: priorita OZP

Lidem dnes už nepřipadá neobvyklé nakupovat i platit přes internet a stejně běžným se stává komunikovat se zdravotnickými zařízeními a pojišťovnami online – ať již z počítače, nebo prostřednictvím chytrých telefonů.

„Mobilní telefony mají navíc výhodu, že je lidé mohou využívat přímo v ordinaci lékaře – například kvůli zdravotní dokumentaci či zjištění údajů o předešlé léčbě. Data uložená u zdravotní pojišťovny má klient neustále k dispozici.“

Výhodou pro klienty je komfort a neustálá dostupnost služby. Díky chytrému mobilu mohou lidé vyřídít většinu záležitostí, kvůli kterým museli dříve na pobočku. Provozování aplikace přináší výhody i pojišťovně – roční provozní náklady jsou u Vitakarty srovnatelné s náklady jedné středně velké kamenné pobočky, ovšem množství obslužených lidí je díky dostupnosti 24 hodin denně neporovnatelné.

Provozování elektronické aplikace ale přináší výhody i zdravotní pojišťovně. Elektronická forma komunikace je z hlediska nákladů tou nejefektivnější variantou. Roční provozní náklady jsou u VITAKARTY srovnatelné s náklady středně velké kamenné pobočky. Ovšem záběr elektronické a kamenné varianty – tedy kolik lidí jsou obě varianty poboček schopny obslužit – je zcela neporovnatelný. Už jen proto, že elektronická přepážka funguje 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

OZP stále vidí možnosti dalšího rozvoje této aplikace, a to směrem k individuální péči o zdraví klientů. ●

Cestovní pojištění může být i zdarma

Lidé, kteří vyrazí na cestu do zahraničí, by vedle dokladů a peněz neměli zapomenout ani na kvalitní pojistnou ochranu – cestovní pojištění. Pokud se jim totiž v cizině něco přihodí a musejí vyhledat pomoc lékaře, podstoupit nějaký lékařský zákrok, či dokonce operaci, může se jim výlet za hranice hodně prodražit. Bez cestovního pojištění budou muset většinu z částky za lékařské úkony zaplatit ze svého. Sumy ve statisících korun přitom nejsou žádnou výjimkou.

Cestovní pojištění proto patří na cestách v zahraničí k nejdůležitějším součástem výbavy. Na jeho opomenutí neexistuje omluva, už jen proto, že stojí jenom pár korun za den. Pojistné může být dokonce i nulové. To se týká například klientů Oborové zdravotní pojišťovny ve věku do 26 let a nad 60 let. Tito lidé získávají stoprocentní slevu na pojištění léčebných výloh. Tato výhoda platí pro cesty trvající do 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 procent, což znamená denní pojistné ve výši zhruba sedmi korun.

Co kryje cestovní pojištění

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 náhlého onemocnění. Pojištěnému tak vzniká nárok například na hrazení nákladů spojených s lékařským ošetřením, pobytem v nemocnici, s vydáním léků předepsaných v souvislosti s pojistnou událostí. K nezbytným nákladům patří také přeprava do nejbližšího zdravotnického zařízení a řada dalších úkonů.

Lékařská péče v cizině stojí vysoké sumy. Jen ambulantní ošetření může znamenat desetitisícové 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 sta tisíc korun. Pokud si klient před cestou nesjednal cestovní pojištění,

Co může kryt cestovní pojištění

- **Pojištění léčebných výloh (včetně asistenční služby)** – úhrada léčebných výloh se vztahuje na veřejná i soukromá zdravotnická zařízení (automatická součást balíčku)
- **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 při nárokování náhrady škody kvůli poškození majetku nebo zranění způsobené třetí osobou. Součástí jsou i asistence při ztrátě nebo krádeži dokladů.
- **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.

všechny tyto platby bude muset uhradit z vlastní kapsy.

Cestovní pojištění je balíček pojištění. Vedle zmíněného krytí nákladů na léčebné výlohy bývá jeho součástí také odpovědnostní pojištění. To je tu pro případ, kdy člověk sám někoho dalšího neúmyslně zraní či způsobí jině osobě škodu na majetku. Podle typu konkrétního případu a zranění může postižená osoba nárokovat i velmi vysoké bolestné. Při zranění s trvalými následky může dojít až na placení doživotní renty.

A právě těmto nepříjemnostem má zabránit cestovní pojištění. V případě pojistné události (lékařské ošetření, hospitalizace a podobně) je ideální 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 požadované náklady u lékaře uhradí. Další možností je, že klient za ošetření zaplatí na místě sám a pojišťovna mu pak vydá po jeho návratu proplatí. Samozřejmě je třeba náklady za lékařské ošetření patřičně zdokumentovat.

Průkaz tuzemské zdravotní pojišťovny v cizině nestačí

Pokud lidé berou cestovní pojištění na lehkou váhu a spoléhají jen na pojištění od své zdravotní pojišťovny, nedělají dobře. Kartička zdravotní pojišťovny (EHIC) je neochrání před rizikem vysokých plateb z vlastní kapsy. Na základě EHIC lidé sice dostanou v Evropě nezbytné lékařské ošetření, tím však vzhledem k odlišným cenám u nás a v cizině výhody končí. Zdravotní pojišťovna v Česku proplatí jen takovou částku, kolik stojí daný lékařský úkon v tuzemsku. A to bývá výrazně méně než v zahraničí. Rozdíl v cenách pak musí doplatit sám klient. ●

Nejčastější příspěvek OZP: na dentální hygienu

Jaké benefity si lidé z široké nabídky OZP vybírají, záleží jen na nich. Limitováni jsou jen počtem kreditů, které mohou v libovolné benefity „přetavit“. Podle statistik OZP mají lidé největší zájem o příspěvky na zubaře a dentální hygienu, očkování proti klíšťové encefalitidě a o příspěvky na plavání.

Z nabídky benefitů OZP si vybere prakticky každý klient. Záleží jen na jeho prioritách a počtu kreditů, které má na svém bonusovém kontě (Moje bonusy ve VITAKARTĚ). Kredity získává klient OZP za své odpovědné chování. Zdravotní pojišťovna tímto způsobem odměňuje pojištěnce, kteří například chodí na preventivní prohlídky k zubaři, darují krev či se zapojují do marketingových akcí OZP. Možností, jak získávat kredity od OZP, je celá řada. A čím více jich lidé mají k dispozici, tím více benefitů mohou využít. Z více než 50 benefitů, které nabízí OZP svým klientům, nejvíce

Nejvíce využívané příspěvky OZP v rámci systému VITAKONTO

1. Příspěvek na ošetření u stomatologa a dentální hygienu
2. Příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě
3. Příspěvek na plavání
4. Příspěvek na letní tábory, školky a ozdravné pobyty dětí
5. Příspěvek na cvičení (např. jóga, pilates) a návštěvy fitness
6. Příspěvek na vitamíny a další léčivé přípravky a doplňky stravy
7. Příspěvek na rovnátka
8. Příspěvek na vyšetření v 1. trimestru těhotenství
9. Příspěvek na brýle
10. Příspěvek na očkování proti žlutence

lidí využívá příspěvek na dentální hygienu. V letoším roce získali klienti OZP průměrný příspěvek přes 560 Kč. Maximálně si však klienti sáhli až na částku 2340 Kč. Na druhém místě se co do zájmu umístil příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě.

V průměru letos klienti čerpali od OZP částku ve výši 429 korun. Maximum na tento benefit činí 1860 korun. A třetím nejoblíbenějším benefitem je příspěvek na plavání, v tomto případě OZP proplácí ročně až téměř 3600 korun. Lidé v rámci tohoto benefitu čerpali v průměru asi 420 korun.

K oblíbeným benefitům patří i příspěvky na letní tábory, školky a ozdravné pobyty dětí. Letos lidé získali v průměru příspěvek ve výši necelých 1200 korun. Hojně byl loni využíván také příspěvek na cvičení a návštěvy fitness center. V průměru OZP proplácela téměř 400 korun. V nabídce benefitů mnoho lidí zaujaly také příspěvky na vitamíny, doplňky stravy a nejrůznější léčivé přípravky. Využívaným benefitem je také příspěvek na rovnátka či brýle. Celkem v uplynulém roce získalo více než 70 tisíc pojištěnců průměrný příspěvek přesahující částku 600 korun. ●

OZP nabízí více než 50 benefitů

OZP je ráda, že může podporovat zdravý životní styl. Vází si klientů, kteří neberou své zdraví na lehkou váhu. Takovým klientům pak poskytuje příspěvky na preventivní aktivity v nejrůznějších oblastech. Jejich nabídka je již tak široká, že si v nich vybere prakticky každý. Benefitů dnes OZP nabízí více než padesát, a to přehledně a pohodlně prostřednictvím elektronického systému příspěvků ve VITAKARTĚ.

V uplynulém roce získalo více než 70 tisíc klientů OZP ve VITAKARTĚ 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 tisíce korun. Výjimkou ale nejsou benefity dvakrát i třikrát vyšší.

Výše možných příspěvků záleží na tom, kolik mají klienti na svém kontě kreditů. A počet kreditů se zase odvíjí od přístupu lidí ke svému zdraví. Například pokud lidé chodí na preventivní prohlídky k zubaři, darují krev, získávají kredity. Stejně

tak získají kredity, když se zapojí do marketingových akcí OZP, když pojišťovně pomohou hodnotit lékaře či například když zkontrolují výši vykázané lékařské péče. Právě OZP v uplynulém roce vydala na preventivní programy v přepočtu na pojištěnce nejvíce ze všech zdravotních pojišťoven.

OZP si váží klientů, kteří neberou své zdraví na lehkou váhu. Takovým klientům poskytuje příspěvky na preventivní aktivity v nejrůznějších oblastech. Například maminky s novorozenci mohou čerpat kreditový příspěvek na očkování nad rámec

Výběr z nabízených benefitů OZP

- Očkování proti chřipce
- Očkování proti žlutence
- Očkování proti tetanu, černému kašli či meningitidě
- Očkování proti klíšťové encefalitidě
- Očkování proti rakovině děložního čípku
- Příspěvek na plavání a cvičení novorozenců
- Příspěvek na fitcentrum
- Příspěvek na saunu
- Příspěvek na cvičení a tancování
- Příspěvek na hormonální antikoncepci
- Příspěvek na elektronickou chůvičku
- Příspěvek na nákup vitaminů u těhotných žen
- Příspěvek na plavání
- Příspěvek na solnou jeskyni
- Příspěvek na masáž
- Příspěvek na nákup vitaminů
- Příspěvek na letní dětský tábor
- Příspěvek na návštěvu stomatologa či dentálního hygienisty
- Příspěvek na sportovní prohlídku u odborného lékaře
- Příspěvek na odvykání kouření
- Příspěvek na brýle
- Příspěvek na kontaktní čočky
- Příspěvek na brýle, obroučky a kontaktní čočky
- Příspěvek na cyklistickou helmu
- Příspěvek na rovnátka

veřejného zdravotního pojištění. Hojně využívané je i unikátní pojištění kojenců, tedy dětí do 1 roku, zdarma.

Děti a mládež zase často využívají příspěvky na ozdravné pobyty v Chorvatsku stejně jako příspěvky na očkování, rovnátka či letní tábory a mnoho a mnoho dalších. Příspěvky na očkování oceňují i dospělí klienti. V jejich případě se nabízí i řada dalších benefitů včetně příspěvku v programu STOP kouření. Zde OZP exkluzivně přispívá na léčbu závislosti na tabáku až do výše 4000 korun. ●

Asistent zdraví OZP pomůže v nesnázích

Zdravotní problémy, se kterými si lidé příliš nevědí rady, mohou potkat kohokoliv. Může jít o situace, kdy lidé ani netuší, k jakému lékaři se vydat, nebo zda vůbec vyhledat lékařskou pomoc. Problém se přitom může týkat i někoho jiného, například dítě. V těchto a v mnoha dalších situacích jsou k dispozici zkušení lékaři na telefonu. Jejich služby již řadu let oceňují klienti Oborové zdravotní pojišťovny, kteří jsou registrovanými uživateli Asistenta zdraví OZP.

Poradí, pomohou nebo rovnou nasměrují na lékaře

Situaci, 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 například rovnou nasměrovat na vhodné zdravotnické zařízení. Asistent zdraví jde ale ještě dál. Čím dál častěji na ni volají i lidé, kteří nemají akutní problém, ale chtějí jen radu či doporučení. Vždy jde ale pouze o konzultaci. Lékař na telefonu nemůže stanovovat diagnózu a určovat léčebný postup a tím nahrazovat pohotovostní službu.

Služeb Asistenta zdraví hojně využívají i lidé, kteří již navštívili lékaře, ale o stanovené diagnóze mají určité pochybnosti. Chtějí si některé informace ověřit u dalšího (jiného) lékaře a získat tzv. second opinion – tedy stanovisko jiného doktora. Stává se i to, že lidé sice již podstoupili lékařské vyšetření, mají v ruce zprávu, ale příliš jí nerozumějí. A jednoduše hledají někoho, s kým by mohli svůj zdravotní problém prodiskutovat, kdo jim bude ochoten sdělit další informace.

Výhodou je i neosobní forma, neboť lidé mohou být otevřenější. Při osobním setkání se řada lidí zdráhá položit lékaři větší množství otázek.

Jedná-li se o komplikovanější problém, který nelze vyřešit radou po telefonu, Asistent zdraví OZP volajícím nabídne, že ho rovnou přesměruje na vhodné zdravotnické zařízení. A co více – může klienty u konkrétních specialistů rovnou i objednat.

Velice užitečná je AS OZP také na cestách. Lidé často volají a zjišťují, kde je například nejbližší lékařská pohotovost či otevřená lékárna. Využívat Asistenta zdraví přitom mohou nepřetržitě – 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Asistent zdraví OZP úspěšně funguje již řadu let. Před pěti lety ji OZP navíc propojila s propracovaným elektronickým zdravotním deníkem VITAKARTA. Ten mohou lidé využívat na svém počítači, chytrém telefonu či tabletu. Tím ještě více vzrostla hodnota obou služeb – jak Asistenta zdraví, tak i „elektronické přepážky“, díky níž mají klienti neustálý online přístup ke svým zdravotním údajům. Lidé mohou například kdykoli a kdekoli nahlížet do záznamů vykázané zdravotní péče, zaznamenávat si aktuální informace o svém zdravotním stavu, očkování, návštěvách lékaře a mnoho dalších údajů. S ohledem na propojení elektronického zdravotního deníku a Asistenta zdraví je základní podmínkou pro využívání AS OZP být registrován na portálu VITAKARTA ONLINE. To lze pohodlně vyřídit s pomocí odkazu www.ozp.cz/portal/prihlaska_portal/. ●



Doktore, spravte mě...

„Paní doktorko, naše malá hrozně zlobí, potřebovali bychom doporučení k psychologovi,“ obrací se na dětskou lékařku rodič, jehož dcerka se živě zajímá zejména o nákladnější a křehčí vybavení ordinace. „Máte k tomu nějaký konkrétnější důvod?“ zjišťuje lékařka. A přitom tiše přemítá, zdali to doporučení bude znít na dítě, nebo na rodiče. „No – zlobí pořád. A odmluvá. A nechce uklízet. No prostě je toho teď nějak moc,“ upřesňuje tatínek. Aha, myslí si lékařka, nakonec by toho psychologa asi opravdu potřeboval spíš on sám. A vzpomíná na nepořádek v pokojíku svého dítěte a na jeho sofistikované omluvy.

Střih – scéna druhá. Lékař v nemocnici na noční službě. Probouzí ho sestra s tím, že má akutní příjem. Dole čeká maminka s asi dvanáctiletým synem a dožadují se vytažení klíštěte. Lékař je naštěstí otupělý z nevyspaní, takže trpělivě ohledává místo, kam se přisál odporný parazit. Zjistí, že pokus o odstranění už proběhl, ale nepodařilo se a v zanícené ránce zůstal kousek klíštěte. „Jak dlouho to má?“ ptá se doktor. „Třetí den.“ „A proč jste nepřišli hned včera nebo aspoň dnes ke svému praktikovi?“ vyzvídá doktor. „Tam byly hrozné fronty, takže jsme si počkali – tady jdeme na řadu hned,“ reaguje asertivně matka. A lékař přemýšlí nad tím, zdali devadesátikorunový poplatek za pohotovost by neměl stoupnout na tisícovku.

Takových – a ještě mnohem zajímavějších – scén se v našich zdravotnických zařízeních odehrávají stovky denně. Prá-

va pacientů se přitom míchají s nízkým ohodnocením lékařů, odpovědností za vlastní zdraví, solidárností plateb za zdravotní pojištění... a do toho ještě znějí řeči o tom, jak má být zdravotnictví v nejlepší kvalitě zdarma pro všechny a hned. Inu, zdravotnictví rozumějí všichni, kdo už aspoň jednou byli u doktora. Tak jako ten, kdo chodil do školy, rozumí školství a ten, kdo viděl krávu na pastvě, zase zemědělství.

K lékaři pak často člověk přistupuje jako ke každé jiné službě – opravě auta, ostříhání vlasů, výměně těsnění nebo elektrické zásuvky příslušným řemeslníkem. Já platím – ty spravuj. Prostý selský rozum pochopí, že když se k autu nebudu chovat slušně, dlouho mi nevydrží, ať se servis snaží jakkoliv, ale ve zdravotnictví tyto úvahy mnohdy selhávají. A tak je lékař v roli opraváře, který má vyměnit vadný díl, odstranit poruchu nebo změnit nastavení tak, aby všechno fungovalo, ideálně bez řádné údržby.

Moralizování na téma, že zdraví je penězi nezaplacená hodnota, že je to to nejcennější, co máme, že je třeba systémových změn a bolestných rozhodnutí, čteme a slyšíme hodně. Jedno bolestné rozhodnutí bychom ale mohli udělat my sami: Věnovat se trochu víc údržbě o ten komplikovaný mechanismus, kterým naše tělo bezpochyby je. Víme přece, že jeho opravy bolí mnohem víc.

Mario Böhme

▲ Foto Alexander Dobrovodský

▼ INZERCE



OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

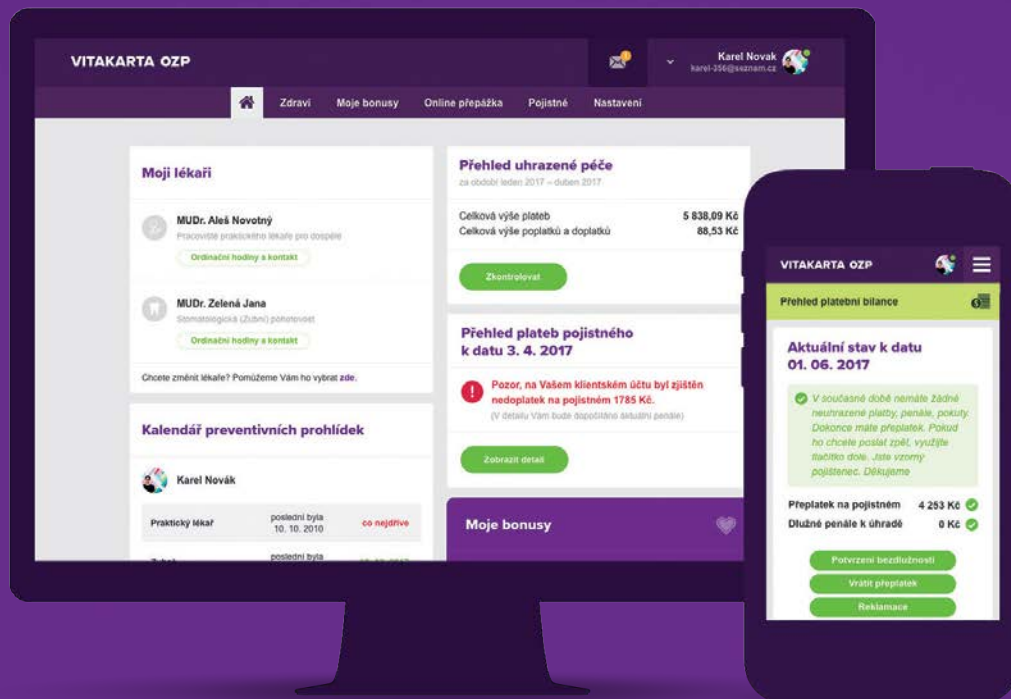
Jedeme k vám!

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



VITAKARTA ONLINE

Vaše zdravotní pojišťovna v PC a mobilu

- přehled o zdravotní péči
- plánování preventivních prohlídek
- Asistent zdraví
- změny osobních údajů
- online služby pro podnikatele
- platby kartou
- bonusový systém VITAKONTO
- chronická onemocnění
- hodnocení lékařů