

# BONUS

2 | 2020

POLOLETNÍK OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY

**VĚŘÍM MODERNÍ  
MEDICÍNĚ**

**OZP**

# JSME TU PRO VÁS JIŽ NA 40 MÍSTECH V CELÉ ČR

16 NOVÝCH POBOČEK



Frýdek Místek	8. pěšího pluku 85
Hodonín	Národní tř. 3687/42
Jablonec nad Nisou	Dvorská 4954/7
Kladno	Cyrila Boudy 1444
Klatovy	nám. Míru 64
Kolín	Kouřimská 20
Litoměřice	Michalská č.p. 40/2
Mělník	J. Seiferta 147

Náchod	Kamenice 107
Písek	Budějovická 100
Přerov	nám. Přerovského povstání č. 2803/1
Sokolov	nábřeží Petra Bezruče 430
Třebíč	Karlovo nám. 17/11
Uherské Hradiště	Masarykovo náměstí 155
Ústí nad Orlicí	Sychrova 14
Znojmo	Pražská 1653/30

Vážení klienti, milí čtenáři,

rok 2020 byl nevyzpytatelný a přinesl do našich životů mnoho změn, které tu s námi jsou a zřejmě zůstanou. Pandemie koronaviru se stane neodmyslitelným milníkem naší historie. Přes všechno negativní však také ukázala, že naše schopnost adaptovat se je pravděpodobně větší, než se domníváme. Přizpůsobivost patří k základní dovednosti pro přežití. Díky ní se můžeme posouvat dál a rozvíjet se.

COVID-19 přiměl lidi změnit myšlení a způsob chování v mnoha oblastech. Moderní technologie se staly ještě důležitějším nástrojem komunikace. A protože si Oborová zdravotní pojišťovna na elektronické komunikaci zakládá, byla v podstatě na omezení spojená s vyhlášením nouzového stavu připravena již dlouho dopředu. Ukázalo se, že OZP umí svým pojištěncům poskytnout komfortní a nepřetržitý servis, na který jsou zvyklí.

Využití veškerých služeb OZP z pohodlí domova mohou pojištěnci snadno online prostřednictvím aplikace VITAKARTA. V současné době rozvíjíme funkce, které jdou nad rámec běžných administrativních činností zdravotní pojišťovny. Naším klientům například hlídáme nežádoucí interakce mezi léky, které užívají.

Jako první, a prozatím jediná zdravotní pojišťovna, poskytujeme prostřednictvím VITAKARTY svým pojištěncům možnost získat vyhodnocení EKG křivky zaznamenané hodinkami Apple Watch, na jejichž pořízení přispíváme. Pojištěnci mají také k dispozici zdarma nonstop Asistenční službu, a navíc ještě před I. vlnou pandemie koronaviru jsme rozšířili nabídku nadstandardních benefitů o služby online poradny s lékařem či o online objednávkový servis.

V OZP nepřetržitě pracujeme na realizaci nových projektů a v tomto vydání klientského časopisu si budete moci přečíst, co se nám podařilo za poslední dobu uskutečnit. V dubnu 2020 byl například spuštěn dosud nikým neuplatňovaný model bonifikace poskytovatelů primární péče na základě hodnocení kvality poskytnuté péče očima jimi ošetřovaných pojištěnců. Telemedicína, neboli distanční vyšetření pacienta bez jeho osobní návštěvy v ambulanci ošetřujícího lékaře, je zaváděná moderní forma péče, která nachází uplatnění v nově nastavovaných modelech poskytování zdravotních služeb. V OZP jsme proto zařadili výkon *Telemedicína – videokonzultace vzdáleným přístupem* mezi hrazené zdravotní služby.

Prevence je způsob, jak včas podchytit nemoc a zvýšit šanci na uzdravení. V rámci programů z řady STOP jsme v srpnu spustili novou formu čerpání příspěvků na preventivní vyšetření rakoviny prsu, kůže, prostaty, ledvin a břišních orgánů nebo dutiny ústní, osteoporózy či infarktu, a to prostřednictvím Kuponů – více se dočtete v aktuálním vydání BONUSU.

Pro většinu lidí je pravděpodobně nejdůležitější být pojištěn u takové pojišťovny, která jim uhradí potřebnou zdravotní péči v době, kdy ji budou potřebovat. Z tohoto pohledu je OZP ideální volbou. V letošním roce jsme byli zdravotní pojišťovnou, která například jako první v České republice uhradila našemu pojištěnci – malému Maxíkovi - lék Zolgensma, který není běžně hrazen z veřejného zdravotního pojištění a jehož cena je téměř 54 miliónů korun. Aktuálně jsme lék schválili i dalšímu našemu malému pojištěnci. Někteří zdravotnická zařízení, poskytující nákladnou specializovanou péči, dokonce doporučují svým pacientům, kteří jsou pojištěni u jiných pojišťoven, aby se přepojistili k OZP, pokud chtějí, aby jim péče mohla být poskytnuta.

Pestrá nabídka benefitů, snadný elektronický způsob komunikace a lidský přístup při řešení problémů našich pojištěnců. To jsou přednosti, které opravdu nemůže nabídnout každý.

Přeji Vám příjemné čtení.



Ing. Radovan Kouřil, generální ředitel OZP



**PŘÍSPĚVEK  
NA APPLE WATCH  
A VYHODNOCOVÁNÍ  
ZÁZNAMU EKG ZCELA  
ZDARMA?**

**PRO NAŠE POJIŠTĚNCE  
SAMOZŘEJMOST.  
PŘIPOJTE SE K NIM I VY  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA



13

**10** **TÉMA**  
**SPÍTE DOBŘE?**

**13** **FOKUS**  
**PROČ MĚ POŘÁD BOLÍ HLAVA?**

**16** **FOKUS**  
**SPÁNKOVÁ APNOE**



29

**26** **TÉMA**  
**DOTEK, KTERÝ MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT**

**29** **ROZHOVOR**  
**VĚŘÍM MODERNÍ MEDICÍNĚ**

**33** **PREVENCE**  
**STŘEVA JAKO DRUHÝ MOZEK**



42

**38** **ROZHOVOR**  
**JSEM ZKRÁTKA DRÁPALÍK**

**42** **FENOMÉN**  
**NENECHTE VZTAH ZAHYNOUT**

**56** **NAŠI NEJMENŠÍ**  
**OZDRAVNÉ POBYTY DĚTÍ V CHORVATSKU**



65

**65** **PREVENCE**  
**NA MAMOGRAF MŮŽETE U OZP ZDARMA UŽ OD 40 LET!**

**66** **PREVENCE**  
**JAK NA RAKOVINU?**

**78** **GOURMET**  
**POLÉVKA JE GRUNT!**

## BONUS | 02

### Poletník OZP

Vyšlo | Prosinec 2020

Vydavatel | Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

Registrace | MK ČR 68866, ze dne 27. 8. 2003

Náklad | 36 000 ks

Vedoucí vydání | Mgr. Nicol Lenertová

Koordinátor | Redakční rada OZP

Redakční a grafická příprava | Regionální vydavatelství s.r.o. | Jan Ondruš

Grafický design, sazba a zlom | Josef Omelka a Jana Tobrmanová Čiháková

Korektury | Ilona Vlčková

Tisk a distribuce | ASTRON print, s.r.o.

Vychází v ČR

Neprodejné. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část nesmí být reprodukována ani jinak užitá bez předchozího písemného souhlasu OZP.

Foto na titulní straně | Archiv Michaely Kuklové

Foto | Není-li uvedeno jinak – archiv OZP, Shutterstock

## Potřebujete rychlou radu lékaře?

Potřebujete radu ohledně svého zdravotního stavu a váháte, zda má cesta k lékaři do ordinace smysl? Jako klient OZP můžete po přihlášení do aplikace VITAKARTA využít nonstop Asistenční službu tak, že zavoláte na linku 844 111 000 nebo pro konzultaci s lékařem využijete online poradnu, která vám garantuje nejdéle do 6 hodin odpovědi od praktického lékaře, do 48 hodin od specialisty. Zároveň se jejím prostřednictvím můžete rovnou k lékaři objednat. Nezapomeňte, že rychlou konzultací si ušetříte případné následky na vašem zdraví.



## Klidně nechte kápnout slzu

Je prokázáno, že ženy pláčou asi 5,3krát do měsíce, zatímco muži jen 1,3krát. Americký psycholog William Frey navíc podotkl, že se muži od žen liší nejen ve frekvenci, ale i v délce slzení. Žena v průměru pláče přes šest minut, muž prý jen dvě. Existuje však jedna spojitost, která funguje u plačících mužů i žen stejně dobře – pláč je přínosný. Uvolňování emocí má zdravotní přínos – pláč nejenže potlačuje napětí, ale činí nás odolnějšími vůči stresovým situacím. Dáte-li průchod slzám, vyhnete se emočnímu tlaku, který může po delší době somatizovat a projevit se fyzickým diskomfortem. Bývá spojován s nabíráním na váze i vyšším krevním tlakem.

## Proč miminka drží pevně náš prst?

Možná si ještě pamatujete, jak vaše miminko sevřelo pevně váš prst jen pár minut poté, co bylo na světě. Patrně správně tušíte, že nejde o podání ruky na pozdrav ani o vědomé propojení s maminkou či tatínkem. Vše má na svědomí takzvaný palmární neboli úchopový reflex, jehož mohou děti využívat asi do 4. měsíce věku, pak stejně jako jiné nepodmíněné reflexy (sací, polykací, plavací nebo Morův) zmizí. Jde o jeden z přirozených jevů, který mimo jiné poukazuje na donošenost a vyzrállost děťátka.



## Pan doktor Smích, seznamte se

O tom, že smích léčí, jste patrně už slyšeli. Však jej svým pacientům „předepisoval“ i Hippokratés. Už tenkrát byl považován za prostředek proti dušnosti a zároveň za preventivní medicínu proti kardiovaskulárním onemocněním. Později se zjistilo, že zvyšuje tepovou frekvenci, a tím pálí kalorie, nebo že tlumí bolest. Při smíchu totiž tělo produkuje látky, které fungují jako přirozená anestetika, a existují už i první studie dokazující zlepšení zdravotního stavu u osob, které pravidelně praktikují takzvané smíchovky. Na hodinu jógy smíchu ale nutně nemusíte, stačí se obklopit pozitivními lidmi.



## Nejen pes je přítel člověka

Mít domácího mazlíčka je nejen příjemné, ale stále častěji se ukazuje, že je to i zdravé – tedy samozřejmě pakliže netrpíte alergií na jeho srst. Interakce se zvířaty napomáhá nejen rozvíjení sociálních kontaktů, ale podporuje i náš pocit bezpečí, učí nás zodpovědnosti za vlastní chyby a rozvíjí jak lásku k onomu mazlíčkovi, tak i k sobě. Mazlení se se psem nebo kočkou také odbourává stresové napětí, a tím napomáhá předcházet řadě civilizačních onemocnění, kde je stres jedním ze spouštěcích faktorů. Ještě předtím, než vůbec vznikl samostatný obor „Animal Therapy“, doktorka E. Friedmannová prokázala, že kvalita života osob po infarktu myokardu se významně zlepšila, jestliže pacient vlastnil nějaké domácí zvíře. U těchto pacientů byla i nižší úmrtnost.

## Appka to ohlídá

Žijeme ve světě, kde jsou dostupné aplikace úplně na všechno. Kromě toho, že existují appky, které umí změřit vaši náladu, je trh zahlcen skvělými pomocníky, kteří vám například ohlídají kvalitu toho, co nakupujete. Stačí naskenovat složení nebo vyfotit obal. Dobré je mít po ruce i aplikaci s kalorickými tabulkami, které vám spočítají nejen přijaté kalorie, ale ukážou i to, jak jste na tom s rozložením živin, které tělo bezpodmínečně potřebuje pro správné fungování. Zdraví pojištěnců OZP ohlídá VITAKARTA. Její pomocí lze nahlédnout do záznamů o vykázané zdravotní péči, zaznamenat si aktuální informace o zdravotním stavu, čerpat benefity nebo hodnotit služby lékaře. Prostřednictvím aplikace VITAKARTA mohou klienti OZP získat i vyhodnocení EKG křivky pořízené hodinkami Apple Watch, na jejichž nákup OZP i jako jediná zdravotní pojišťovna přispívá.





# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA

 uLékaře.cz

**PROBERTE SVŮJ ZDRAVOTNÍ  
STAV S LÉKAŘEM ONLINE  
NAŠI KLIENTI TEĎ MAJÍ SLUŽBY  
uLékaře.cz ZDARMA  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**





**Kvalitní spánek nás učiní nejen zdravějšími, ale také krásnějšími. Chrání nás jak před obezitou či Alzheimerovou chorobou, tak rovněž před stárnutím pokožky. Zlepšuje totiž tonus pleti, která pak vypadá pevnější a mladší. A je to zcela jistě nejlevnější „kosmetický trik“.**

# SPÍTE DOBŘE?

**Jak si kdo ustele, tak si i lehne, říká se a něco na tom bude. Ne že by záleželo přímo na pokrývce, ale spánek jako takový je pro naše zdraví mimořádně důležitý. Většina z nás jej ovšem podceňuje. A to je chyba. Vysvětlíme vám proč!**

**S**pánek je sice útlumový stav, ale jako takový je zcela zásadní pro regeneraci a ochranu celého těla. V průběhu spánku se mimo jiné vylučují důležité hormony, které ovlivňují mnoho procesů v našem těle, například obranyschopnost organismu, stárnutí nebo psychické rozpoložení. Kvalitní a dostatečně dlouhý spánek posiluje imunitu, reguluje krevní tlak, zmírňuje riziko vzniku rakovinového bujení, posiluje elasticitu cév, má příznivý vliv na hladinu cukru v krvi, a dokonce i na adekvátní hmotnost. Naopak nedostatek spánku neblaze ovlivňuje hormony ovládající naši chuť a pocit sytosti, a tak de facto vede k přibírání. A nejen to. Když spíte málo a chodíte do postele nepravidelně, dáváte zabrat slinivce břišní a „koledujete“ si o diabetes. Délka a kvalita spánku má tedy bezprostřední vliv na naše celkové zdraví, neexistuje snad část těla, která by spánkem nebo jeho deficitem nebyla ovlivněna.

## Ani málo, ani moc

V různých fázích života potřebuje organismus různě dlouhou dobu spánku. Zjednodušeně řečeno, miminka jej potřebují nejvíc, senioři nejméně. Obecně ale pro dospělé platí, že průměrný optimální čas strávený v posteli v noci je 7 až 8 hodin. Tato doba by měla být zárukou dobrého fyzického a duševního zdraví. Nejde však jen o kvantitu, ale také o kvalitu. Měli bychom spát nejen dost dlouho, ale také nepřetržitě a dostatečně hluboce. Pokud sice ulehne do postele včas, ale pak máme spánek mělký a často se v noci budíme, moc si nepomůžeme.

Jednu probdělou noc vám vaše tělo ještě „odpustí“, ale bude-li jich víc, velmi pravděpodobně se to někde projeví. Krátkodobě má nedostatek spánku

negativní vliv na psychické rozpoložení, pozornost, paměť, koncentraci při řízení a schopnost učení. Dlouhodobě neřešené spánkové problémy pak vedou k mnoha různým potížím od obezity přes deprese až po rakovinu. Zejména když se „nespavost“ spojí ještě s dalšími vlivy nezdravého životního stylu nebo s osobními genetickými předpoklady. Pokud se to týká i vás, tak vězte, že v tom nejste sami. Problémy se spánkem má až 45 % světové populace, což je alarmující číslo. Příčin je více. Od stresujícího stylu života přes celosvětově vzrůstající světelný smog až po nevhodnou skladbu jídelničku. To je ta horší zpráva. Ta dobrá je, že z velké části jsme schopni kvalitu a délku spánku příznivě ovlivnit sami. Jen v mizivém procentu



případů je potřeba nějaký lékařský zásah, a to rozhodně až poté, kdy vyčerpáme všechny ostatní možnosti.

## Spánková hygiena

Tak jako se denně sprchujeme, čistíme si zuby a převlékáme se do vypraného prádla, podobná „hygiena“, byť s jinými pravidly, platí i pro spánek. Na to, zda se ráno probudíme zregenerovaní, nebo „jako zmlácení“, má vliv mnoho věcí.

## Pojďme si tedy shrnout desatero spánkové hygieny:

1. Postel používáme jen pro spánek, četbu nebo sexuální aktivity. Nikdy v posteli nejíme, nesledujeme televizi, neučíme se tam.
2. Do postele uléháme dostatečně unavení a ideálně před půlnocí. Pravidelná pohybová aktivita večer před spaním dobrému usnutí napomáhá, zato nárazová pohybová aktivita usnutí zhoršuje. Každopádně 5 hodin před plánovaným usnutím bychom už sportovat neměli.
3. Stres je zabiják dobrého spánku. Odbourat jej můžete kromě cvičení i relaxací.
4. Koupel tak akorát – ani teplá, ani chladná – uvolňuje svalový tonus a psychické napětí.
5. Místnost, kde spíme, má být dostatečně vyvětraná, teplota vzduchu by se měla pohybovat kolem 20 °C.
6. V místnosti, kde spíme, má být tma. Neusínejte u zapnuté televize nebo monitoru notebooku. Modré světlo z obrazovek má na usínání mimořádně nepříznivý vliv, proto veškerou takovou elektroniku dvě hodiny před spaním odložte nebo vypněte.
7. Před spaním se nedoporučují nápoje s kofeinem. Tedy káva, černý nebo zelený čaj a colové nápoje.



8. Těžká večeře dá zabrat trávení a zhoršuje usínání. Večer proto jzte jen lehce a nejpozději 2–3 hodiny před spaním. Uspávacím jídlem je banán, nápojem pak meduňkový čaj nebo mléko. Vyzkoušet můžete také sílu dalších bylinek, třeba kozlíku. Nekombinujte ale kozlík s klasickými léky na spaní. Pokud se s něčím léčíte, poraďte se o užívání bylinek s lékařem.
9. Pozor na hluk! Pokuste se místnost ke spaní uzpůsobit tak, aby vás nic nerušilo. Ani tikající budík.


10. Pokud neusnete do půl hodinky od ulehnutí, nepřevalujte se, ale vstaňte a dělejte něco jiného. Třeba si jděte do křesla číst.

Když všechna výše zmíněná pravidla budete dodržovat, potíže se spánkem by se časem měly znormalizovat. Pokud ne, poraďte se s lékařem. Třeba online prostřednictvím medicínské poradny, kterou každý pojištěnec OZP registrovaný ve VITAKARTĚ může zdarma užívat.

ŠÁRKA ADÁMKOVÁ

### Spánek v číslech

- Statistiky říkají, že ve spánku strávíme až jednu třetinu našeho života. Přibližně tedy prospíme 24 let.
- Člověk trpící nespavostí má 7× větší pravděpodobnost stát se účastníkem dopravní nehody s vážnými následky než člověk odpočínutý.
- 35 % lidí má pocit, že trpí nedostatkem spánku, což se odráží na jejich zdraví.
- Nespavost postihuje 30–45 % dospělé populace.
- Novorozenci spí celkem 14 až 17 hodin denně.



**Bolest hlavy, jinak také cefalgie nebo cefalea, může být různého charakteru, intenzity i trvání. Příčiny bývají rozmanité, podobně jako způsoby řešení. Jedno je ale jasné, žádnou bolest není radno přehlížet, a opakuje-li se pravidelně, je namístě navštívit lékaře.**

# PROČ MĚ POŘÁD BOLÍ HLAVA?

Bolest, ať už jakákoli, je vždy výpovědí těla, že v něm není něco v pořádku. Jejím zdrojem jsou mozkové cévy, které tímto způsobem reagují na celou řadu podnětů. Ty mohou mít rozličný charakter, podle něj ji pak rozdělujeme na primární (ta je z projevů život neohrožujícího, chronického nebo záchvatovitěho onemocnění) a sekundární (vzniká jako příznak jiného onemocnění). Primární bolest hlavy čas od času trápí každého z nás. Může ji vyvolat stres, změny tlaku, únava nebo jen přepracování. Nezabírá na ni nic jiného než odpočinek, dostatek tekutin, pobyt na čerstvém vzduchu, případně užití tisícího léku. Sekundární povahu bolesti je třeba v každém případě konzultovat s lékařem! Bývá zpravidla náhlá a velmi silná, může být i život ohrožující. Tato bolest totiž doprovází i řadu závažných stavů, typická je například po úrazu, při mozkových příhodách nebo nádorových onemocněních aj.

## Která je která?

Tenzní bolest hlavy je vůbec nejobvyklejším typem bolesti, kterou trpí až 8 z 10 lidí. Obvykle je přirovnávána k pomyslné obruči kolem, případně k pocitu tahání okolo hlavy. Projevuje se stejnou intenzitou a nepulzuje. Zdrojem tohoto typu obtíží bývají měkké šijové a hlavové svaly. Jsme-li ve stresu či v nadměrné únavě, reagují tyto svaly ztuhnutím, což se projevuje právě jako zmiňovaná bolest. Spouštěčem je logicky vyšší míra stresu, případně vadné držení těla nebo hluk či ostrá světla.

Klastrové bolesti hlavy v naprosté většině případů nepřicházejí jako

jedna bolest, ale jako celá skupina, náhle a bez předchozích signálů. Může se například dostavit jako nečekaná a intenzivní bolest za okem, na čele, případně na jedné straně hlavy. Příčina těchto bolestí není zcela objasněna. Za jednu z možných příčin je ovšem považován hypothalamus, jakési „biologické hodiny“ mozku. Spouštěč tohoto druhu bolesti také není úplně jasný, jedním z faktorů však může být alkohol.



Potrápit vás mohou i takzvané sinusitidy. Ty se projevují jako tupá, pulzující bolest za čelem a v obličejí. Postižený obvykle cítí nepříjemný tlak nebo „plnost“ okolo čela, očí a tváří. Stav se často ještě zhorší pohybem hlavy, nakloněním dopředu a podobně. Příčinou tohoto typu bolesti hlavy jsou záněty a ucpání nosních dutin, dutých prostorů v okolí nosu, očí a tváří, které jsou za normální situace vyplněny vzduchem. Spouštěčem bývají nejrůznější alergie či nachlazení.

## Když vás trápí migréna

Migréna patří k nejnáročnějším bolestem vůbec. Projevuje se obvykle na jedné straně hlavy formou pulzující nebo tepající bolesti. Přidat se může i nevolnost, zvracení a precitlivělost na světlo. Postižený člověk může mít i poruchy vidění, spatřovat záblesky světla nebo různé klikaté čáry. Dosud bohužel není zcela jasné, co konkrétně migrény způsobuje. Jedna z teorií hovoří o souvislosti bolesti se zvýšeným průtokem krve na cestě do hlavy.



## Je-li bolest silná a častá, je vhodné navštívit odborníka



Každá bolest hlavy, která se často opakuje nebo trvá dlouho, je dobrým důvodem návštěvy lékaře. Ten posoudí závažnost stavu a případně doporučí další léčebný postup. Alternativní způsoby léčby proti migréně (preventivně) příliš nezabírají – a to ať se jedná o akupunkturu, akupresuru, nebo různá dietní omezení. V případě, že má dotyčný přímou zkušenost s některou z potravin, která u něj pravidelně vyvolává ataky migrény, měl by se jí vyhýbat. Migrénu jako takovou lze považovat za chronické onemocnění, které se navíc mění v čase; a tak je třeba k ní i přistupovat. Příležitostnou bolest hlavy lze řešit i běžnými analgetiky, klidovým režimem, procházkou na čerstvém vzduchu, případně bylinkami či prostřednictvím vyzkoušených „tradičních“ postupů.

**M**igrény mohou spouštět ostrá světla, hormonální změny, nebo dokonce některé druhy jídel. Migréna se od běžné bolesti hlavy liší kromě intenzity bolesti také tím, že ji doprovází řada přidružených projevů. Současně nastupuje v několika fázích, přičemž s každou z nich jsou spojeny charakteristické příznaky.

**Počáteční fázi migrény** lze snadno přehlédnout. Trvat může klidně celý jeden den před akutním migrénovým stavem a projevuje se vyšší únavou, citlivostí na světlo a podrážděností. Kromě toho může

člověk pociťovat zvýšenou chuť k jídlu, vyšší potřebu tekutin a zatuhlé krční svaly.

**Další fáze se nazývá aura**, která nastupující migrénu bezpečně ohlašuje. Vědomě ji ovšem zažívá jen asi třetina pacientů a obvykle netrvá déle než hodinu. Nejčastěji se jedná o různé vizuální vjemy typu záblesků nebo mžitek před očima. Někdy dochází také ke ztrátě vnímání části zorného pole. Postižený může cítit i další projevy nastupující migrény, jako je mravenčení, zhoršená orientace, rovnováha nebo i potíže s mluvením.

### Rady podle lidové medicíny

- Udělejte si čaj z bylinek, které mají analgetické účinky.
- Vyzkoušejte obklad čela z jablečného octa nebo moštu.
- Ulevit může i klasický ledový obklad přiložený na spánky.
- Na bolest hlavy je skvělý také citrón. Připravte si ho jako šťávu nebo zkuste plátky potírat spánky.

Další fází je samotná migréna, paralyzující stav, při kterém nelze běžně fungovat. Bolest nejčastěji zasahuje jedno konkrétní místo a mívá pulzující či tepavý charakter ruku v ruce s výraznou přecitlivělostí na hluk a světlo. Doprovodným symptomem bývá zvracení nebo

silná nevolnost, dezorientace či poruchy zraku.

**V poslední fázi migrény** zažívá dotyčný silnou únavu až stav naprostého vyčerpání, dostavit se mohou také poruchy smyslového vnímání a podrážděnost.

Jde o jakési komplexní vyčerpání organismu, kdy návrat do běžného režimu může trvat i několik dní.

LEA RAIF A JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Zdroj | *Neurologie v praxi, odborná publikace MUDr. Simony Dostálové Spánek a bolest v praxi*

## POTRAVINY PODPORUJÍCÍ MIGRÉNU

Žádný extrém není dobrý a vyvážená strava je pevným základem prevence migrény. Existují však i zdravé potraviny, které není vhodné konzumovat ve velkém, protože mohou být nenápadným spouštěčem bolesti.



**Konzervované a průmyslově zpracované maso** – kritický je tu obsah dusitanů a dusičnanů.



**Potraviny s vysokým obsahem tyraminu** – tyramin je aminokyselina, která působí na cévy a může vyvolávat bolesti hlavy. Příkladem v tomto směru rizikových potravin jsou zralé sýry, kysané zelí, salámy, tofu, rajčata, avokádo nebo banány.



**Citrusové plody** – citrusy i šťáva z nich mohou také u citlivých jedinců vyvolat bolest hlavy. Příčinou je synephrin, látka nacházející se zejména v pomerančích, citronech a výrobcích z nich.



**Čokoláda** – důvodem jsou pravděpodobně fenylethylamin a flavonoidy, látky, které v hojném množství najdeme právě v čokoládě. Přecitlivělí jedinci mohou na tyto látky reagovat právě nastupující bolestí hlavy.



**Tučná a smažená jídla** – důvodem je to, že vysoká hladina některých druhů tuků v krvi může zvyšovat produkci prostaglandinů, látek s vazodilatačními účinky (roztahují cévy), což může vést ke vzniku migrén a jiných bolestí hlavy.



**Potraviny s obsahem glutamátu sodného** – jde o stále diskutovanou

umělou přísadou, která se přidává do některých průmyslově vyráběných potravin kvůli zlepšení chuti. Již několik desítek let se tvrdí, že konzumace glutamátu sodného vyvolává bolesti hlavy, nezvratné důkazy o spojitosti konzumace glutamátu sodného a bolestí hlavy (migrén) však chybí.



**Alkohol** – jde o známý spouštěč bolestí hlavy, který je znám již řadu let. Kritické je v tomto směru červené víno, protože mezi hlavní spouštěče bolestí hlavy patří některé látky obsažené v červeném víně, jako jsou například histamin, siřičitany a flavonoidy.



**Některé léky** – zejména jejich nadužívání může způsobit častější a intenzivní bolesti hlavy, či migrénu.

# SPÁNKOVÁ APNOE, ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ NELZE PODCEŇOVAT

**Budíte v noci vašeho partnera chrápáním, které je doprovázené pauzami při dýchání? Jste přes den unavení? Trpíte nadváhou? Pak zbystřete. Spánková apnoe, porucha dýchání projevující se zástavou dechu při spánku, je poměrně vážné onemocnění, které se dá ale léčit. „Když pacient zhubne zhruba 10 procent své hmotnosti, redukuje se u něj počet zástav dýchání v noci přibližně na polovinu,“ říká v rozhovoru MUDr. Ctirad Bastl, vedoucí lékař, internista, somnolog akreditované Německé i České společnosti pro spánkovou medicínu v Saském Švýcarsku.**

**Jedním z benefitů, které OZP svým pojištěncům nabízí v rámci programů pro specifické cílové skupiny, je i „Péče pro pacienty se spánkovou apnoí“. Pane doktore, jak se Vám s OZP spolupracuje a na jakou péči mají naši pojištěnci nárok?**

Spolupráce s OZP je výborná. Vaším pojištěncům poskytujeme jak péči týkající se diagnostiky a léčby spánkové apnoe (tj. diagnostickou polygrafii a polysomnografii, nastavení na přetlakovou léčbu), tak i kontroly pacientů se zavedenou přetlakovou terapií. Klienti OZP mají péči i přístroje hrazeny přímo. Komunikaci s OZP zajišťuje naše centrum.

**Chystáte se podobné centrum otevřít i v Česku?**

Abychom mohli poskytovat péči i bez nutnosti cesty za hranice Česka, založili jsme v období koronavirové krize nové centrum v Děčíně. Než se ale vyřídí veškerá nutná administrativa, musí se za námi klienti OZP vydat do některé z našich ordinací v Německu. Do Bad Schandau se dostanou vlakem z Děčína do půl hodinky. Neustadt nebo Sebnitz jsou hned u hranic s ČR. Krajina Českosaského Švýcarska je nádherná, takže většina pacientů to spojí s výletem po okolí nebo nákupy.

**Přijímáte tedy stále pojištěnce OZP v Sebnitz a Neustadt i přes „kovidové“ omezení? Nebo upřednostňujete léčbu na dálku?**

Přijímáme bez omezení. Naše oddělení v Sebnitz je na zvláštním patře, kde pacienti nepřicházejí do kontaktu s nikým jiným než než s lékařem a sestrou. Telemedicínu používáme v prvních týdnech, kdy je nutné optimalizovat nastavení přístroje.

**A nemusí se naši pojištěnci obávat jazykové bariéry?**

Vůbec ne, personál hovoří česky. Více informací se dozvíte i na webových stránkách chrapu.cz.

**V čem se u Vás vyšetření, léčba spánkové apnoe, vlastně liší od jiných center v Česku?**

Spánkové medicíně se věnujeme od roku 2003, mnoho let jsme se podíleli na výuce spánkové medicíny ve spolupráci s LF UK v Plzni, 2. LF UK



MUDr. Ctirad Bastl, vedoucí lékař, internista, somnolog akreditované Německé i České společnosti pro spánkovou medicínu v Saském Švýcarsku. Foto | archiv MUDr. C. Bastl





v Praze a LF MUNI v Brně. Budoucí lékaři si k nám jezdili pro své první zkušenosti se spánkovou medicínou.

Věnovali jsme se i výzkumu, prezentovali jsme mnoho prací týkajících se poruch dýchání ve spánku a neinvazivní plicní ventilace. Spolupracovali jsme na vývoji pomůcek pro léčbu spánkové apnoe (speciálních polštářů zabraňující poloze na zádech). Za ta léta jsme nasbírali nesčetně zkušeností, které mohou být našim pacientům v mnohém užitečné.

Vyšetření u nás je navíc provedené s velmi krátkými čekacími dobami a především v domácím prostředí, kdy jsme implementovali německé standardy pro nastavení i na kontrolu léčby.

**Pokud se budou chtít naši klienti objednat přímo k Vám, v jaké ordinaci Vás najdou?**

Ordinuji ve všech, a to v různé dny. Když nejsem přítomen já, je k dispozici vždy česky mluvící kvalifikovaný lékař. Každý nález vidím osobně (i k tomu používáme telemedicínu). Nicméně za mnou je velký tým, který mi nálezy připravuje. Máme 8 sester, 1

biomedicínského inženýra, se mnou ordinují ještě 4 další lékaři, všichni s dlouholetou praxí ve spánkové medicíně.

**Jaké jsou typické projevy spánkové apnoe?**

Pokud jste přes den unavení, nevyspání, v noci se budíte kvůli močení, nebo už máte vysoký krevní tlak, cukrovku, problémy se srdcem – jako poruchy rytmu nebo vám srdce selhává, tak máte velmi pravděpodobně spánkovou apnoei (stačí, abyste měli některý z příznaků). Někdy k nám pacienta pošle jeho partner, který si všimne typických pauz v dýchání. Nemoc je to velmi častá, podle posledních studií jí trpí 49 procent mužů a 23 procent žen nad 40 let.

**Musí klient, předtím než se k Vám objedná, navštívit praktického lékaře? A jak samotné vyšetření probíhá?**

Kontaktovat nás může klient přímo, a to telefonicky nebo e-mailem. Pro objednání doporučení praktického lékaře nepotřebuje. První vyšetření probíhá ambulantně. Pacient od nás dostane malý polygrafický přístroj, s tím přes noc doma ulehne ke spánku a v partnerské ordinaci je pak vyšetřen ORL lékařem.

Nález poté vyhodnotíme, a pokud bude k léčbě, objednáme pacienta k nastavení terapie trvalým přetlakem. Ta podle tíže nálezu probíhá buď ambulantně v domácím prostředí, nebo na našem lůžkovém oddělení.

### **Ze sta neléčených pacientů s chrápáním jich příštích osm let přežije jen 62, říká Ctirad Bastl...**

... To zní docela hrozně, že? Studie ovšem jednoznačně ukazují, že s tíží spánkové apnoe drasticky stoupá riziko úmrtí. U těžkých nálezů až 3x nezávisle na ostatních rizikových faktorech. Ono je to ale v podstatě logické, pokud spánek nemůže plnit svoji regenerační funkci, pak se to někde musí projevit. A když každou noc třeba dohromady 4 hodiny nedýcháte, jak je to běžné u těžkých nálezů, tak vaše tělo je třeba 800krát probuzeno, protože jinak byste se udusili. Nejhorší na tom je, že ta nemoc přichází pozvolna, takže únavu mnohdy ignorujeme nebo ji přičítáme jiným příčinám a lékařskou pomoc nevyhledáme. Někteří pacienti s těžkými nálezy nejsou unavení vůbec, ale už mají třeba následné choroby, jako je vysoký krevní tlak nebo cukrovka. Mohou být i po mrtvici či infarktu.

### **Jak se spánková apnoe promítá do partnerských vztahů?**

To je velmi individuální. Pokud jsme přes den unavení, tak si s námi večer partner už moc zábavy neužije. U pánů navíc někdy nastupují poruchy potence, velmi časté je noční močení, které může partnera budit ze spánku, a hlasité chrápání také není nikomu moc příjemné.

### **Jde o genetickou záležitost, nebo je to jen o nadváze?**

Po rodičích jsme zdělili nějakou anatomickou dispozici. A protože je obstrukční spánková apnoe v podstatě mechanický

problém, který vzniká ve spánku v dýchacích cestách, hraje dědičnost důležitou roli. Podstatné je také to, jak se o své tělo během života staráme. Jak moc se naše dýchací cesty zúžily tukem a okolní tkání.

### **Dá se toto onemocnění léčit?**

Ano, dá. V první řadě je nutná změna životosprávy a dlouhodobá redukce hmotnosti (což je pro většinu z nás to nejtěžší). Když si představíme příčinu nemoci, kterou je ten mechanický závěr dýchacích cest, tak když pacient zhubne zhruba 10 procent své hmotnosti, redukuje se u něj počet zástav dýchání v noci přibližně na polovinu. (Pouze) některým pacientům pomůže, když se při spánku vyhnou poloze na zádech. Nejefektivnější léčba je ale trvalým přetlakem. Malým, tichým ventilátorkem, který vhání přes malou masku vzduch do dýchacích cest. Ty nafoukne a každý případný uzávěr jakoby vydláždí proudem vzduchu. Zní to sice komplikovaně, ale není. Masky jsou dnes příjemnější a ventilátorky vypadají jako moderní budík. Většina pacientů tak už po chvíli masku na nose ani nevnímá.

### **Řekněte nám závěrem, prosím, pár rad pro dobrý spánek.**

Jděte spát s prázdnou hlavou. Ložnice by měla být dobře větraná, tichá, zatemněná, s teplotou 18–20 °C. Před spaním už se nedívejte do telefonu ani na televizi, nejzte těžká jídla, ale nechodte spát hladoví. Pokud se vám do půl hodiny nepovede usnout, tak z postele raději vstaňte a běžte si třeba číst knížku do jiného pokoje. Spát běžte, až budete opravdu unavení.

Děkujeme za rozhovor.

MGR. NICOL LENERTOVÁ



PRO ZDRAVÝ  
ŽIVOT  
V KAŽDÉ  
VTEŘINĚ

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA



10 000 Kč



**STOP**

**VYUŽIJTE PŘÍSPĚVEK VÍCE NEŽ 10 000 Kč  
A ŘEKNĚTE STOP RAKOVINĚ A DALŠÍM RIZIKŮM  
JE TO NA VÁS! PŘEJDĚTE KE ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNĚ,  
KTERÁ DOKÁŽE PŘEDCHÁZET NEJHORŠÍMU. OCHRÁNÍME  
VÁS, ABYSTE SPOLU MOHLI ŽÍT CO NEJDÉLE NAPLNO  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**

# TĚŠÍ MĚ, ŽE NAŠIM POJIŠTĚNCŮM MŮŽEME NABÍZET KVALITU A INOVACE

MUDr. Jitka Vojtová, MBA – zdravotní ředitelka OZP

**OZP** se profiluje jako moderní zdravotní pojišťovna 21. století, která nabízí svým klientům, tj. jak pojištěncům, tak i poskytovatelům zdravotních služeb, velký uživatelský komfort ve formě možnosti téměř výhradní **elektronické komunikace** na všech úrovních.

Pro poskytovatele to znamená, že veškerý způsob komunikace související jak s oblastí smluvních vztahů, tak i se schvalovacími a vykazovacími procesy, včetně úhradových mechanismů, lze komunikovat a předávat výhradně elektronickou cestou.

Pojištěnci pak prostřednictvím unikátní platformy **VITAKARTA** mohou řešit se svou zdravotní pojišťovnou veškeré své potřebné záležitosti, včetně toho, že mohou využít dalších výhod, jako je online poradna s lékařem nebo online objednávkový servis. Rovněž mají jejím prostřednictvím přístup ke svým zdravotním záznamům, mohou touto cestou kontrolovat poskytnutou a vykázanou péči a rovnou komunikovat s pojišťovnou v případě zjištěných nesrovnalostí atd.

V současné době se v OZP snažíme posouvat možnosti využití VITAKARTY ještě dál a rozvíjíme další funkce nad rámec běžných administrativních činností zdravotní pojišťovny. Naším pojištěncům, pokud o to mají zájem, například hlídáme nežádoucí interakce mezi léky, které jim jejich lékaři předepisují. Už v loňském roce jsme jako první, a prozatím jediná zdravotní pojišťovna, prostřednictvím VITAKARTY nabídli svým pojištěncům



možnost získat vyhodnocení EKG křivky pořízené hodinkami Apple Watch, na jejichž pořízení jako jediná zdravotní pojišťovna přispíváme. EKG křivka je vyhodnocena nejpozději do 24 hodin po jejím doručení. Výsledná zpráva se k pojištěnci dostane zpět zabezpečenou cestou. Chytré hodinky infarkt sice rozpoznat neumí, velmi efektivně ale mohou zrychlit diagnostiku. V současné době OZP přispívá i na další typy chytrých hodinek.

V letošním roce jsme, s využitím aplikace VITAKARTA, přistoupili k velmi

unikátnímu a v rámci ČR nikým dosud nerealizovanému projektu, který spočíval v zapojení pojištěnců OZP do procesu hodnocení kvality jim poskytované péče registrujícími nebo ošetřujícími lékaři. V praxi to znamená, že pojištěnci OZP mohou z přiděleného bodového rozpočtu ohodnotit ošetřujícího lékaře, s jehož péčí byli spokojeni, např. z důvodu, že byli ošetřeni s úctou a respektem, byl dodržen čas objednání na vyšetření atd. Přidělené body pak OZP v souladu s nastavenými pravidly převede v rámci závěrečného finančního vyrovnání poskytovatelů na peněžitou částku a tu pak danému lékaři, jehož přístup pacienti pozitivně ocenili, vyplatí.

Kvalitní poskytovatele OZP samozřejmě oceňuje i jinak. V roce 2020 OZP zavedla **Bonifikaci vybraných skupin ambulantních poskytovatelů specializované péče** – např. internisty tak odmění za komplexní péči o polymorbidní pacienty s více závažnými diagnózami, diabetology za péči o pacienty s cukrovkou, které ambulantně převádí na injekční terapii inzulinem, alergology a pneumology za dispenzarizaci pacientů s překryvem diagnózy astmatu a chronické obstrukční plicní nemoci a v neposlední řadě pak odmění všechny specialisty za ošetření pacientů s prokázanou poruchou autistického spektra. Pro **registrující praktické lékaře** pak v OZP uplatňujeme bonifikační program na ocenění komplexní kvalitní péče o jejich pacienty, které ve své ordinaci dispenzarizují pro diabetes mellitus (cukrovku) a vysoký krevní tlak. Na základě předem definovaných kvalitativních objektivně měřitelných kritérií OZP vyhodnotí parametry kompenzace daného

pojištěnce v průběhu celého roku, komplexnost péče o něj a v rámci závěrečného finančního vyrovnání vyplatí odměnu všem do projektu zapojeným poskytovatelům za každého jejich kompenzovaného pojištěnce OZP.

V souladu s výše uvedeným nastaveným trendem OZP ve smyslu maximální elektronizace systému je pak samozřejmě i strategický záměr OZP – **rozvoj telemedicíny** neboli distančního vyšetření pacienta bez nutnosti jeho osobní návštěvy v ambulanci ošetřujícího lékaře.

**Distanční terapie** je nově zaváděnou a moderní formou péče, která je jedním z nástrojů v celém komplexu péče o pacienta, nachází uplatnění v nově nastavovaných modelech poskytování zdravotních služeb a která dostala mimořádnou příležitost k odzkoušení v širším formátu i v českém prostředí, a to v souvislosti se zavedenými bezpečnostně-preventivními ochrannými opatřeními v souvislosti s výskytem nákazy koronavirem. Velmi dobře se osvědčuje a zároveň v této době nabízí i příležitost k širší aplikaci do rutinní praxe mezi standardně nabízené ambulantní zdravotní služby. Velký potenciál svého využití má i mezi definovanými skupinami pacientů, kteří z tohoto způsobu ošetření mohou profitovat.

**Telemedicína** sice nenahrazuje tradiční „kontaktní“ způsoby poskytování zdravotních služeb, ale v budoucnu by měla být samozřejmou součástí celého spektra, ze kterého lékař vybírá to nejvhodnější pro pacienta jak vzhledem k jeho zdravotnímu stavu, tak k vnějším okolnostem a možnostem.



## Pojištěnci prostřednictvím unikátní platformy VITAKARTA mohou řešit se svou zdravotní pojišťovnou veškeré své potřebné záležitosti.

OZP se proto aktivně zapojila nejen do tvorby obecného kódu výkonu telemedicíny ve formě video nebo audiohovoru ambulantního poskytovatele se svým pacientem, a to při respektování nastavených podmínek a pravidel. Pro příští období připravujeme další, širší možnosti využití distančních způsobů terapie, a to např. ve formě nabídky **komplexní tele-rehabilitace** vybrané skupiny pacientů

se závažným poškozením mozku nebo např. **distanční kontroly pacientů** se závažným chronickým onemocněním střev s možností dálkové monitorace jejich zdravotního stavu při možnosti selfmonitorace vybraných parametrů.

Stále jsme z mého pohledu ale jen na začátku cesty k aplikaci telemedicíny. Rozhodně nejde jen o vzdálenou komunikaci lékaře s pacientem, který z nějakého důvodu nemůže dojít do ordinace, i když konkrétně v dnešní době jsme za to velmi rádi. Současná a budoucí technika nám přináší i možnosti v oblasti diagnostické a do budoucna jistě i terapeutické. A nejde jen o komunikaci pacient – lékař, budoucnost je jistě i v možnosti vzájemné komunikace mezi lékaři téhož pacienta, ale i o konzultace superspecializované péče nebo raritních diagnóz v reálném čase.

Telemedicínu je možné vnímat jako jeden z nástrojů zajištění místní a časové dostupnosti zdravotních služeb. Má ale nesporný potenciál i pro zlepšení kvality poskytovaných zdravotních služeb. Technické možnosti jsou obrovské již nyní, je třeba ale velmi uvážlivě volit a obezřetně zkoušet ty, které jsou pro pacienta vhodné, které je schopen „konzumovat“, lékař aplikovat, vyhodnocovat a řídit. V neposlední řadě musí být jejich aplikace a financování udržitelné v rámci nastavení úhradového systému.

Na používání telemedicínských nástrojů musí být připravována a připravena jak odborná, tak laická veřejnost. Těší mě, že můžeme jako zdravotní pojišťovna k rozvoji přispívat, že jsme zkrátka u toho a že můžeme našim pojištěncům nabízet kvalitu a inovace.



# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA



bonifikace lékařů  
ve VITAKARTĚ



## DEJTE BODY SVÉMU LÉKAŘI

Byli jste nedávno u svého lékaře? A byli jste spokojeni s kvalitou poskytnuté péče? Ve vaší VITAKARTĚ můžete nově vyjádřit svou spokojenost. V sekci Odměna lékařů jednoduše kliknete a přidělíte počet bodů podle míry spokojenosti. Vaší zásluhou budeme vědět, které ambulantní lékaře máme ocenit.

# LÁZEŇSKÁ LÉČEBNĚ REHABILITAČNÍ PÉČE S OZP

## Naše lázně vaši imunitu posílí

Jedním ze smluvních zařízení OZP pro realizaci lázeňské léčebně rehabilitační péče pro dospělé jsou i Léčebné lázně Mariánské Lázně a. s. Díky podhorskému klimatu a čistému vzduchu se v „Mariánkách“ specializují zejména na prevenci a léčbu dýchacích cest. Součástí lázeňské léčby je i Lesní pramen. Jedná se o alkalickou, slanou, minerální vodu, která se používá k pitné léčbě, inhalacím i minerálním koupelím.

### A jaké jsou výsledky? To už je otázka na prim. MUDr. Růženu Vaňkovou.

Tak například u pacientů s astmatem nebo chronickou bronchitidou, kteří se opakovaně léčí v Mariánských Lázních, dochází ke snížení dušnosti a záchvatů kašle a ke zlepšení výsledků spirometrického vyšetření.

### Na co všechno se léčba zaměřuje?

Lázeňská léčba je zaměřena na zlepšení ventilací funkce dýchacích cest, obnovení správné mechaniky dýchání a průchodnosti dýchacích cest, odstranění škodlivin zevního prostředí (prach, alergeny, emoční zátěž) či posílení imunity. Z procedur používáme především inhalace Lesním pramenem, dechová cvičení a minerální koupele pro zlepšení prokrvení, prohloubení dýchání a zvýšení obranyschopnosti organismu.

Dobré účinky má také oxygenoterapie, která napomáhá oxylíčení, zlepšuje elasticitu plicní tkáně a zlepšuje imunitu. Ke

zvýšení imunity přispívá také vyvážená strava s obsahem vitamínů, minerálů a omega kyselin i celková relaxace organismu.

Někdy se stává, že je potřeba léčbu prodloužit, a tady musím, z vlastní zkušenosti poznamenat, že OZP je ke svým pojištěncům v tomto ohledu vstřícná a vnímá doporučení ošetřujícího lékaře, který má pacienta v péči, což u některých ostatních pojišťoven nebývá pravidlem.



### Onemocněním dýchacích cest trpí velká část dětí i dospělých. Nejvíce jsou ale ohroženi senioři, děti a lidé se sníženou imunitou. Jaké jsou hlavní příznaky onemocnění dýchacích cest?

K symptomům patří rýma, chraptot, kašel (suchý, dráždivý nebo produktivní s hleny), dušnost, zvýšená teplota, může být i pocit tíže na hrudi. Vše závisí od toho, zda se jedná o akutní nebo chronické onemocnění a zda choroba postihne horní cesty dýchací, nebo průdušky a plíce. Pokud se akutní onemocnění často opakuje nebo kašel přetrvává déle než tři měsíce, přechází onemocnění do chronické formy. Aby k tomu nedošlo, je důležité včasné vyšetření odborným lékařem (fyzikální vyšetření, rentgenové a funkční vyšetření plic) a léčba příčiny, jako jsou infekční záněty nebo alergie. Samozřejmě je důležitá prevence, to znamená včasné odhalení a léčba alergií u dětí, prevence prochlazení, otužování, dostatek přírodních vitamínů, odstranění škodlivin zevního prostředí, jako jsou prach, alergeny a emoční zátěž, a naopak do běžného života zařadit pohyb na

Lázeňská léčebně rehabilitační péče je poskytována výhradně jako následná lůžková péče ve zdravotnických zařízeních, která se nacházejí v místě výskytu přírodního léčivého zdroje nebo na území s klimatickými podmínkami příznivými k léčení, a při poskytování péče jsou tyto přírodní léčivé zdroje nebo klimatické podmínky příznivé k léčení využívány. Lázeňská léčebně rehabilitační péče se poskytuje a hradí jako komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče nebo příspěvková lázeňská léčebně rehabilitační péče.

Pokud vám, s ohledem na aktuální zdravotní stav, odborný ošetřující lékař či registrující praktický lékař lázeňskou léčebně rehabilitační péči doporučí a budete společně vybírat vhodné místo odléčení, využijte přehled o nasmlouvaných místech pro jednotlivá onemocnění, který najdete na webu OZP.



čerstvém vzduchu. Pakliže již došlo k rozvoji chronického onemocnění, úplné vyléčení je složité, ale naším úkolem je dosažení dlouhodobé remise. Proto je tak důležité začít co nejdříve s lázeňskou léčbou, která je zaměřena na zlepšení ventilační funkce dýchacích cest, obnovení správné mechaniky dýchání a průchodnosti dýchacích cest, zvýšení imunity a odstranění škodlivin vnějšího prostředí.

#### **Co tedy pro sebe můžeme udělat, pokud se chceme těmto komplikacím vyhnout?**

Co se týká prevence onemocnění dýchacích cest v domácím prostředí, doporučila bych dávat pozor na prochlazení, ale také na přehřátí (vyvarovat se zpcení, vlhký oděv a obuv odložit co nejdříve, z vytopeného bytu vycházet na mráz postupně), postupně se otužovat sluncem, vzduchem a vodou, pravidelná životospráva s dostatkem minerálů a vitamínů

(konkrétně vitamin D a C jsou důležité v prevenci respiračních onemocnění), dostatek spánku a samozřejmě nekouřit. Prevence chorob dýchacích cest je v současné době COVIDU-19, který postihuje především dýchací cesty, důležitá. Na to je zaměřen náš týdenní preventivní program pro zlepšení stavu dýchacích cest a imunity.

#### **Jezdí k Vám i pacienti po prodělaném onemocnění COVID-19? Pokud ano, jak taková léčba probíhá?**

Nejcitlivějším místem těla se v souvislosti s COVID-19 stává dýchací ústrojí, nemoc může vést až k zápalu plic. A právě pacienti s diagnózou stavů po komplikovaných zánětech plic jezdí do Mariánských Lázní již celá desetiletí. Léčebné lázně Mariánské Lázně a. s. tak mohou těmto pacientům poskytnout rozsáhlý program. Základem léčby jsou inhalace z Lesního pramene /nejlépe 2x denně/, které mají výrazný mukolitický





Foto | archiv Léčebné lázně Mariánské Lázně a. s.

efekt. Uvolní hlen z dýchacích cest, to znamená, že „čistí dýchací cesty“. Samozřejmě používáme i mnoho dalších lázeňských procedur včetně masáží a léčebné tělesné výchovy. Důležitou součástí léčby je i naše klima, které je definováno jako podhorské, mírně dráždivé. Stavy po komplikovaných zánětech plic jsou v Indikačním seznamu pro poskytování KLP vedeny jako Dg.V/3. Lázeňskou léčbu doporučuje pneumolog či internista a její návrh sepisuje praktický lékař. Je nutné ji ale absolvovat do 4 měsíců od ukončení hospitalizace. Lázeňskou léčbu této indikace by revizní lékaři zdravotních pojišťoven měli schvalovat bez jakýchkoliv problémů.

#### **Trváte na negativním výsledku testu při nástupu k pobytu?**

Samozřejmě, to je nezbytné.

#### **Nasmlovaná zařízení OZP pro realizaci lázeňské léčebné rehabilitační péče pro nemoci dýchacího ústrojí**

Horské lázně Karlova Studánka, státní podnik
Jeseník – Vojenská lázeňská a rekreační zařízení (VLRZ)
Lázně Luhačovice, a.s.
Léčebné lázně Lázně Kynžvart
Léčebné lázně Luhačovice Sanatorium MIRAMARE, s.r.o.
Luhačovice – INTER ZNOJEMIA Group, a.s. (NIVA)
Luhačovice – KNEBL, spol. s r.o. (VIOLA)
Léčebné lázně Mariánské Lázně a. s.
LS ROYAL Mariánské Lázně a. s.
Priessnitzovy léčebné lázně a.s. (Jeseník)
Schrothovy léčebné lázně s.r.o. (DOLNÍ LIPOVÁ)
Státní léčebné lázně Janské Lázně

#### **Nemusí mít klienti z jiné indikační skupiny z návštěvy v lázeňských obav?**

Lázeňská zařízení poskytují mnohonásobně vyšší míru hygienických opatření, než s jakou se klienti setkají v běžném životě, v obchodních centrech nebo hromadné dopravě, a proto není třeba se obávat aktivního pobytu v léčebném lázeňském zařízení. Rádi klienty OZP v našich Léčebných lázních Mariánské Lázně a. s. přivítáme.

Děkujeme za pozvání.

MGR. NICOL LENERTOVÁ





## DO TEK, KTERÝ MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT

**Rakovina prsu je velká neznámá i pro lékaře. Zatímco například u karcinomu plic byl detekován rizikový faktor, u onkologického nádoru tohoto typu příčina odhalena nebyla.**

**Zvýšené riziko lze předpokládat pouze u pacientek, v jejichž rodině se rakovina prsu vyskytla. Jediná šance, jak proti případnému onemocnění úspěšně bojovat, je zachytit jej včas, a právě proto je nesmírně důležité, aby každá žena pravidelně každý měsíc prováděla samovyšetření.**

**M**ělo by jít o naprostou samozřejmost, jako třeba to, že ráno vstanete a vyčistíte si zuby. Důležitou roli hrají i správná technika a načasování. U menstrujících žen se doporučuje vyšetření provádět

mezi 7. až 10. dnem menstruačního cyklu, to je žláza nejlépe prohmatná, nejméně citlivá. U žen, které nemenstruují, se doporučuje stanovit dobře zapamatovatelný den, například vždy první den v měsíci.

### **Začínáte?**

Nezapomeňte, že nikdy není pozdě na to začít, pozdě může naopak znamenat nezačít vůbec. Zpočátku si vyšetřujte prsa každý den, jde o to, abyste se s nimi seznámila a dobře je zmapovala.

I samovyšetření chce trénink, čím povětšší bude, tím lepší budete v případném odhalování defektů a abnormalit. Nevylekejte se, pakliže na prsu ucítíte hrbolky a propadliny. Mléčná žláza má určitou strukturu, stejně tak tuková tkáň. Důležité je naučit se vnímat svá prsa a umět odlišit případné změny!

Samovyšetření se provádí pohledem i pohmatem. Je to kvůli tomu, že se jinak rozkládá prsní tkáň a vy se tak

nebo krvácení), barevné změny nebo zarudnutí nebo zvýšená teplota prsu.

### 1. fáze: Vyšetření pohledem

Postavte se před zrcadlo a pořádně si prsa prohlédněte. Neměla byste vidět

postupovat kousek po kousku krouživým pohybem, kroužky by se měly překrývat, abyste nevynechala žádné místo. Střídat se pak má i tlak. Pokud máte prsa velká, můžete si pomoci podepřením prsu druhou rukou.

Samotným prsem to ale nekončí. Vyšetřit je třeba i bradavku. Jemně ji stiskněte, pokud se objeví výtok, zavolejte gynekologovi! Prsty prohmatejte stejným způsobem i podpaží, prohmatejte



budete moci přesvědčit lépe, zda se v prsu nenachází útvar, který tam nepatří. Varovnými kontrolkami, nad kterými byste neměla mávnout rukou, jsou: jakékoli změny v tvaru nebo symetrii prsů, různé bulky, vyklenutá místa, zesílená kůže připomínající pomerančovou kůru, vtažená místa nebo vpáčená bradavka, důlkovatení, zduření, šupinatění, svraštění prsu nebo bradavky, přetrvávající svědění nebo ekzém prsu nebo bradavky, neobvyklá sekrece z bradavky (výtok

žádné netypické změny s rukama volně podél těla, při natočení na stranu, s rukama zvednutými za hlavou ani s rukama v bok a v mírném předklonu.

### 2. fáze: Vyšetření pohmatem

Zvedněte jednu ruku za hlavu. Druhou rukou postupně vyšetřete celý prs. Vybrat si můžete ze tří různých technik tu, která vám sedí nejlépe. Důležité však je používat bříška tří prostředních prstů,

si lymfatické uzliny. Při sebemenší pochybnosti kontaktujte svého lékaře – gynekologa, mamologa, praktického lékaře, screeningové centrum. Nestyďte se hlavně zeptat a zapomeňte na přístup: „To nic není!“ Ve sto případech se ženy přijdou zeptat „zbytečně“, ve sto prvním si třeba právě zachránily život!

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Zdroj | [www.bellisky.cz](http://www.bellisky.cz),  
[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)



# VĚŘÍM MODERNÍ MEDICÍNĚ

**Michaela Kuklová,**  
herečka a Jasněnka už napořád,  
milující máma a žena, příležitostná malířka

**Michaelo, život se s Vámi v mnoha ohledech nemazlil, který moment ve Vašem životě byl doposud tím nejhorším?**

Nejhorší je vždycky strach o zdraví a život bližních.

**A Vaše nemoc?**

Strach jsem nedostala, hlava mi nepřipustila žádnou jinou variantu, než že budu žít. Ale samozřejmě byly obavy z toho, co mě čeká, abych mohla fungovat a nosit domů výplatu, když mám hypotéku, syna, ...

**Primární prevence pro zabránění vzniku nádoru zatím neexistuje. Nejúčinnějším prostředkem pro jeho včasné objevení je tak mamografický screening. Přesto, i když jste na preventivní vyšetření docházela, nic neodhalila. Vzhledem k tomu, že nemáte nikoho s touto anamnézou v rodině, co Vás přesvědčilo o tom, že něco není v pořádku? Jaké vyšetření karcinom potvrdilo?**

Pohmatný nález už byl veliký, žádná malá boulička, ale nepravidelný útvar, pocitově ztvrdnutí žláz. Výsledky přinesla biopsie a nádor byl vidět až na magnetické rezonanci.

**A pak?**

Pak už to bylo rychlé. Odstranění nádoru s celou prsní žlázou, a to raději i u zdravého prsu, a odstranění dvanácti uzlin. Mikrometastáza ale byla jen v té hlavní. Ostatní byly čisté. Díky radikálnímu řešení, svému věku a „hodnému“ druhu nádoru, bylo upuštěno od ozáření. Byla jsem uvedena do umělého přechodu, každý měsíc musím na injekci a mám hormonální léčbu plánovanou na pět let.

**Zvažovala jste alternativní léčbu?**

Ani na vteřinu. Věřím moderní medicíně.

**Jste velmi milá, jemná, křehká, skromná, pracovitá a obětavá žena. I Vaše postavy v pohádkách měly stejné rysy a stejně jako Vy musely čelit těžkým životním zkouškám. Napadlo Vás třeba, že chce Vaše tělo říct – Michaelo, stop, je čas myslet hlavně na sebe. Obětí už bylo dost...**

V mém případě nemoc vyvolala vrozená vysoká hormonální hladina



a dlouhodobý stres, kterému jsem neměla jak zabránit. Naštěstí tu nemoc nemám v genetice, takže jestliže se nám podaří do poslední buňky vymýt z těla, neměla by se vrátit... Jen chci říct, že si myslím, že vůči běžným stresům je tělo rezistentní, že nám nějaké to rozčilení rozproudí krev a není třeba se bát.

**Pokud uvážím fakt, že jste již šestý den po operaci prsou stála na jevišti, přišlo období nouzového stavu, vzhledem k Vaší léčbě, právě včas.**

Jedna věc je tělo a druhá věc je hlava. Fyzickou bolest lze zvládnout, ale strach, že bych neměla na složenky, poslala domů diváky a kolegové rovněž přišli o příjem, se kterým počítají, by mi klidu na léčení nedodalo. Ale musím potvrdit, že jsem nakonec byla ráda, hned jak nastalo kovidové volno, dostala jsem mírné teploty. Prostě jsem si mohla dovolit padnout.

**Kdo byl první, komu jste oznámila zprávu o své nemoci?**

Byl se mnou přítel, když mi diagnózu paní doktorka sdělovala. Pak to byla moje rodina a nejbližší tři kamarádky.

**Máte 12letého syna, muselo být pro Vás těžké říct mu o Vašem zdravotním stavu?**

Sice jsem v té době nevěděla, jestli není nemoc rozšířená po těle, ale vnitřně jsem byla přesvědčena, že není. Nezapochybovala jsem o tom, že budu zdravá, a tak jsem synovi řekla o veliké škále druhů nádorů a stádií, a že v mém případě o mě nemusí mít strach, že budu v pořádku. A samozřejmě jsem mu musela vysvětlit také, co pro zdraví musím podstoupit a že můžu mít občas změny nálad, ale nebudu to já. Že se mé tělo bude vyrovnávat s léčbou, se všemi změnami, které budou náročné.

**Zpráva o rozchodu s Vaším přítelem, která přišla na začátku Vašeho nelehkého období, mnohé překvapila. Sahrálo v tomto rozhodnutí svou roli přesvědčení, že se s tím musíte poprat sama?**

Můžu si hrát na hrdinku, ale chtě nechtě, ač jsem navenek byla jakoby klidná, podvědomí pracovalo. Tělo utrpělo fyzické i psychické rány, sebevědomí mi kleslo na nulu. O jakékoliv menší zranění se úplně přirozeně potřebujete podělit, a to i několikrát za den, dokud se úplně nedohojí a dokud vy nezapomenete. Ale tahle nemoc mi vzala (byť dočasně) symbol ženství, byly to velké rány, hlavně tedy ty odebrané uzliny v podpaží byly dost bolestivé, pak se mi udělalo mnoho srůstů, které mi docent musel dvakrát trhat, to není hezký zážitek, vesměs je vám v počátcích stále „ubližováno“.

Když máte někoho dospělého vedle sebe, tak o těch „příkořích“ potřebujete mluvit, potřebujete vzdychat a ulevovat si od bolestí. Moc jsem si přála přítele tím tématem neobtěžovat, mlčet, tvářit se, že nic z toho neexistuje. Je třeba si uvědomit, že i vaši milí si procházejí strachem o vás a je to pro ně psychicky náročné. Jenže mně se nedařilo ohled dodržovat, do toho měl přítel i své starosti, přišel COVID, nebyla práce... Cítila jsem, že líp to budu zvládat sama, protože odpadne pocit, že jsem na obtíž, budu moct být smutná, brečat, když budu potřebovat, nebudu se muset přetvařovat, ovládat se. Což nebyly myšlenky přítele, to byly mé myšlenky, kterých jsem se nemohla zbavit.

**Jste teď ráda, že se partner nakonec nenechal odehnat a jste tak i na Vašeho syna dva? Přeci jen dělat mámu a tátu naráz není snadný úkol.**

Ano, jsem ráda. Vztah nám to posunulo úplně jinam. A kromě toho jsem po návratu přítele měla dva krizové měsíce za sebou a falírovala jsem psychicky už jen měsíc. Pak jsem se dala na cvičení a okamžitě mě to srovnalo. Troufám si tvrdit, že už jsem zase normální, pohodová holka, už přítele nevystavuji žádným těžkostem, funguju naplno a den,



Foto | 4x archiv Michaely Kuklové

dva, kdy jsem třeba trochu nervózní (ty má jistě každý člověk), ho nikterak nezatěžují. Takže mě můj stav uklidnil, už se necítím jako újma, ale jako přínos.

**Nebojíte se veřejně a otevřeně bavit o tématu, na které se mnozí bojí i pomyslet. Kdyby přišla nabídka na projekt ohledně onkologie, šla byste do něj?**

Nabídka přišla od CIOP (Centrum informací onkologickým pacientům) a já ji přijala. Právě natáčíme edukativní video.

**Jste neobyčejně silná a pozitivní žena, která se dělí o své soukromí s veřejností. Není to přeci jen namáhavé?**

Promluvit veřejně jednou za čas mě vůbec nezmáhá, náročná byla soukromá poradna přes Instagram a Messenger, když mi bylo ouvej. Už je to zase v pohodě. Sejme mě jen, když se stane nějaká z pacientek andílkem, zvláště, když je mladá a zanechá tu malé děti. Člověk si

pak uvědomí víc skutečnost, že ta nemoc umí být zákeřná.

**Michaelo, nejde si nevšimnout, že teď hodně cvičíte a celkově o sebe velmi dbáte...**

Pravidelné cvičení vyplavuje endorfiny, to pomáhá psychice i tělu. A že moc nepřibírám? Držím své tělo pod kontrolou, potím z těla toxiny, pomáhá mi to s lymfou a dalším efektem je zpevňování postavy, tudíž se mi zlepšuje sebevědomí (smích).

**V létě vycestovalo do zahraničí mnohem méně turistů, Vy jste se k této skupině ale přidala. Nebylo to pro Vás riskantní?**

Skutečnost, že mám zajišťující léčbu, tedy tzv. pro jistotu, neznamená, že jsem nemocná. Už po operaci jsem si nastavila hlavu, že jsem zdravá, vše špatné je pryč, že už jsem jenom pořezaná. Můj imunitní systém by měl být úplně normální.

**Počet nakažených koronavirem po prázdninách prudce stoupl. Myslíte si, že jsme byli více neukáznění oproti jaru, kdy jsme byli naopak světu příkladem. Obyvatelé jiných států neměli problém s nošením roušek do obchodů či míst, kde se zdržovalo více lidí. My ano.**

Na začátku jsme byli všichni vystrašení, chodit v roušce i venku, to bylo úplně proti zdravému rozumu, ale myslím si, že není řešením lidstvo izolovat. Je naprosto jasné, že základem je zdraví a zdravá imunita. Tu si můžeme udržet jen volným dýcháním, pobytem venku, pohybem, konzumací vitamínů z ovoce a zeleniny. Zavřít lidi doma a dusit je pod rouškami nevidím jako řešení. Myslím si, že chránit musíme jen rizikové a my ostatní bychom se měli promořovat a získat si přirozenou imunitu. Bojím se, že následky ekonomické, to jak lidé padnou do dluhů a chudoby, bude mít na zdraví lidí daleko horší dopady. Tenhle strach o svou budoucnost a jeho kvalitu jsem zažila, bez něj bych neonemocněla. Lidé mnohdy volí raději smrt, když se dostanou do dluhů a bojí se, že by živořili. Takže snaha

zabránit úmrtím s COVIDEM může na konec přinést mnohem více psychologických úmrtí, nemocných a nešťastných lidí. Roušku bych tedy používala pouze

v kontaktu se starými a nemocnými lidmi, v obchodech nebo zdravotnických zařízeních.

#### **Čemu se věnujete, když nehrajete?**

Zvelebování domu, údržba domu i zahrady zabere tolik času, že jsem ve stálém skluzu. Jediným luxusem bylo, že jsem začala spát kolem sedmi až osmi hodin. Před nemocí jsem spávala v průměru čtyři až šest hodin.

#### **Kdybyste nebyla herečkou, jaké povolání by Vás nejvíc lákalo?**

Asi návrhy módy a design domů, psychologie nebo práce se zvířaty.

#### **Jaký je Váš doposud nesplněný sen?**

Právě teď mám všechno, o čem jsem kdy snila. Zažila i procestovala jsem toho dost, poznala jsem slávu i pády, takže teď s radostí prožívám obyčejné dny a nemám v sobě jiné ambice, než aby to, jak se cítím a co prožívám teď, trvalo co možná nejdéle a aby mi bylo umožněno odejít tehdy, až budu vědět, že už se to tady beze mě všechno obejde.

Děkuji za rozhovor.

MGR. NICOL LENERTOVÁ





**Jistě není nutno připomínat, že vyvážená strava je základem zdravého života. Jídlo ovlivňuje stav těla i mysli až podivuhodným způsobem. Jsou potraviny, které doslova pohladí vaši duši, a proto je dobré o tom, co se chystáme jíst, nejprve přemýšlet.**

## Potraviny pro mozek i duši

**Fermentované potraviny:** Kysané a kvašené potraviny, kam patří například zelí nebo okurky, obsahují přátelské bakterie – probiotika. Ty v kysaných potravinách uvolňují trávicí enzymy ovlivňující chemické procesy v mozku. Díky nim se uvolňuje více serotoninu a dopaminu, které pozitivně ovlivňují náladu.

**Třešně:** Obsahují antioxidanty, které přispívají k pocitu psychického uvolnění. Obsahují i melatonin, hormon, který přispívá ke zdravému spánku, a tím i ke správné relaxaci a duševní obnově.

**Vlašské ořechy:** Pro dobré zdraví mozku jsou klíčové tzv. esenciální mastné kyseliny (Essential Fatty Acid = EFA). Jde především o všeobecně známé omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které si lidské tělo nedokáže vyrobit samo. Proto je třeba dodávat mu je vhodně složenou stravou. Uvedené kyseliny jsou nezbytné pro správné fungování mozku a jejich nedostatek, případně dlouhodobě nevhodný poměr bývá spojován s různými poruchami nervového systému. Vhodnou

potravinou jsou v této souvislosti například vlašské ořechy, které svým tvarem už samy o sobě mozek připomínají. Podobnou službu udělají i lněná, dýňová nebo konopná semínka.

**Avokádo:** Poslední dobou velice oblíbené avokádo obsahuje vitamíny B, C, K, E a již zmiňované omega-3 mastné kyseliny. Navíc obsahuje vitamín B6 a hořčík, jejichž kombinace podporuje produkci serotoninu v mozku.

**Tučné mořské ryby (losos, makrela):** Jde o doporučovanou klasiku mezi potravinami, které jsou vhodné pro mozek a lepší psychickou pohodu. Obsahují nenasyčené omega-3 a omega-6 mastné kyseliny v optimálním poměru.

**Banány:** Banány obsahují ty správné sacharidy pro mozek a tělo. Bohaté jsou také na draslík, který dobře působí na mozkové funkce. Krom toho patří i banány k potravinám, které umí zlepšit náladu.

**Kvalitní čokoláda:** Není čokoláda jako čokoláda! Ta opravdu kvalitní s dostatečným obsahem kakaového prášku patří mezi

superpotraviny. Pomáhá odbourávat stres a působí proti únavě. Flavonoidy v ní obsažené zvyšují proudění krve do klíčových oblastí mozku po dobu 2–3 hodin, což může zvýšit výkonnost, pozornost a zlepšit náladu.

**Cizrna, čočka, fazole a luštěniny:** Obsahují antioxidanty, vitamín B6 a hořčík. Jsou bohaté i na aminokyseliny, které mají přímý vliv na tvorbu hormonů pozitivně ovlivňujících naši psychiku, jakými jsou dopamin nebo serotonin.

**Brokolice:** Dětem často neoblíbená zelenina obsahuje významné množství draslíku, který podporuje mozkovou činnost. Vitamin C a kyselina listová, v brokolici hojně zastoupené, zase působí jako prevence depresí.

**Rajčata:** Mnohými z nás značně oblíbená zelenina příznivě ovlivňuje paměť. Podporuje i tvorbu serotoninu, který je důležitý pro dobrou náladu.

**Mléko a mléčné výrobky:** Obsahují vápník, draslík a hořčík; a právě ten je spojován se snižováním úzkostných stavů.



# STŘEVA JAKO DRUHÝ MOZEK

**P**ravděpodobně jste i vy minimálně jednou zaslechli výrok „jste to, co jíte“. A skutečně, to, čím krmíme naše tělo, má z dlouhodobějšího hlediska úzkou souvislost nejen s fyzickým zdravím, ale také s duševní pohodou a bystrostí. Zatímco je pestrý a vyvážený jídelníček dobrou prevencí mnoha civilizačních chorob, průmyslově zpracovaná potrava s vysokým obsahem soli a dalších nepopulárních látek může podporovat sklon k depresím a úzkostným stavům.

## Střeva jako indikátor psychického stavu

O tom, že velký vliv na naši fyzickou i psychickou pohodu má rovnováha ve střevech, věděli již staří Číňané. Krom toho, že střeva získávají pro naše tělo živiny, jsou také sídlem našeho druhého „já“. Střevní flóra má na nervový systém člověka vliv díky nervovým zakončením, kterých je ve střevech minimálně stejně jako v míše. Proto o nich hovoříme jako o druhém mozku. Střevo je obýváno širokou skupinou mikroorganismů a jejich genů. Tento střevní mikrobiom, má mnoho důležitých funkcí, a dokáže tak rozhodnout nejenom o našem zdraví, ale i o psychice. Kromě toho, že se střevní mikrobiom podílí na trávení některých živin, chrání střeva proti choroboplodným zárodkům, potenciálním patogenům, ovlivňuje také pohyblivost a prokrvení střevní stěny, stimuluje imunitní střevní systém, a tím obranyschopnost organismu. Pokud se střevní bakterie dostanou do nerovnováhy, spustí se v těle řada negativních procesů. Důsledkem pak mohou být nespecifické střevní záněty, atopické ekzémy, autoimunitní

onemocnění, cukrovka typu 2 nebo chronická únava a deprese.

## Aby mozek vyráběl dobrou náladu

Vliv jídelníčku na naše psychické i fyzické zdraví nelze z dlouhodobého hlediska podceňovat. Zůstaneme-li u psychiky, dostaneme se k tzv. neurotransmiterům, chemickým látkám, které přirozeným způsobem vznikají v nervové soustavě a fungují jako přenašeči vzruchů. Ovlivňují lidské emoce, kognitivní funkce, pa-

### Dopamin

Další hormon štěstí, který vám umožní cítit radost, euforii, motivaci, soustředění. Na jeho nedostatek nás upozorní špatná nálada, potíže s pozorností nebo zvýšenou chutí na kofein. Existuje celá řada potravin, které mohou zlepšit hladinu dopaminu – například banány, zelená a černá káva, čaj, mandle, jablka, vodní meloun, jogurty, fazole, vejce či třešně. Pomáhá i poslech hudby, meditace. Dělejte vše, co vám zvedne dobrou náladu.

### Acetylcholin

Molekula paměti. Pomáhá při učení, soustředění a celkově udržuje mentální jasnost. Podporuje pozitivní náladu, usměrňuje negativní emoce – strach a zlost. Acetylcholin je v těle vyráběn z cholinu, k nejvhodnějším zdrojům cholinu patří losos, hovězí maso, vejce, brokolice.

### Serotonin

Neboli hormon štěstí. Jeho hladina v mozku ovlivňuje psychiku a emoce. Podílí se ale i na chuti k jídlu, vnímání únavy. Nedostatek se projevuje například zvýšenou chutí na sladké, poruchami spánku, depresí a úzkostí. Tvorba serotoninu je závislá na aminokyselině zvané L-tryptofan, a proto je dobré jíst potraviny, které ji obsahují – například maso (krůta, losos), luštěniny, vejce, rajčata. Posílit jeho produkci můžete i dostatečným spánkem, pohybem a dobrou náladou.

měť, spánek a další důležité aspekty našich životů. Mezi vůbec nejpodstatnější neurotransmitery, „hormony dobré nálady“, patří serotonin, dopamin a acetylcholin. Aby však mohly tyto látky v mozku vznikat, je potřeba dodat mu i kvalitní palivo ve formě potravy. Některé konkrétní potraviny pak tvorbu zmíněných neurotransmiterů přímo podporují.

## Sladké a tučné jako náplast

Sladké a tučné potraviny mnohdy nevědomky volíme jako pomyslnou psychickou berličku v době emoční krize a zvýšeného napětí. Často proto, že už od dětství máme zafixován emoční vztah k jídlu. Rodiče nás obvykle utěšovali, odměňovali nebo odváděli pozornost od potíží a bolesti právě prostřednictvím sladkého. Toto nechtěné dědictví si pak s sebou nese až do dospělého věku a ve chvílích, kdy nám není zrovna do zpěvu, sáhneme po cukru, kofeinu nebo nikotinu. Uvedené stimulanty totiž rapidně zvyšují uvolnění neurotransmiterů a my se na chvíli ocitneme na výrazně pohodovější vlně. Jde ale o velice zrádný okamžik, z dlouhodobého hlediska se zcela opačným efektem. Jejich pravidelná konzumace totiž narušuje přirozenou regulaci neurotransmiterů, jejich potřeba se navyšuje a v konečném důsledku máme co dělat se závislostí.

## Jak se trvale podporovat

Způsobů, jak podpořit mentální zdraví a psychickou kondici je víc a ideální je kombinace alespoň některých z nich. Kromě vhodného stravování sem patří i přiměřený pohyb, čtení, psaní, snaha zapamatovat si telefonní čísla nebo třeba nákupní seznam, doteky, sdílení i dostatečný odpočinek jsou tím, co vás udrží nad hladinou i v době, kterou vnímáte jako náročnou. Je jasné, že některé aspekty v životě se dají ovlivnit lépe než jiné, nicméně nad tím, co si dáme na talíř, se můžeme zamyslet vždycky...

LEA RAIF

*Zdroj | IQ střev: Jak bříšší mozek řídí naše tělesné i duševní zdraví (Joachim Bernd Vollmer, 2017), Nemoc jako symbol (R. Dahlke, 2000) Organic Life, Celostní medicína*

**Nenechte se zmást, nyní se vám nesnažíme představit horkou novinku v čištění vzduchu. Řeč je o „přístroji“, který nepřekoná ani ta nejmodernější hi-tech, navíc jej už dávno máte. Dokonce dva. Nacházejí se v oblasti beder a jsou zároveň vedle jater a sleziny nejdůležitějším detoxikačním orgánem těla. Tušíte správně, že jde o ledviny.**



# TA NEJVÝKONNĚJŠÍ ČISTIČKA

**L**edviny jsou párový orgán ve tvaru fazole, kdy vnitřní zakřivení tvoří viditelnou „proláklinu“. V této části ústí krevní a lymfatické cévy, nervy a ledvinná pánvička do vstupní části močového. Každá ledvina je dlouhá přibližně 10–12 cm, široká 5–6 cm s tloušťkou okolo 3–4 cm. Obvykle váží něco mezi 120 a 300 g.

## Ledviny jsou podle tradiční nauky pramenem života

Ledviny jsou nedílnou součástí vylučovací soustavy. Ta udržuje lidský organizmus v křehké rovnováze (homeostáze), neúnavně kontroluje množství vody, soli i odpadních látek, filtruje krev a zajišťuje stabilní tělesnou teplotu. Kromě zmiňovaných ledvin tvoří vylučovací soustavu dva močovody, močový měchýř a močová trubice, na vylučování se ovšem podílí i játra. Kromě čisticí funkce pak uvolňují ledviny tři důležité hormony – erythropoetin, kalcitriol a renin. Právě tyto látky jsou zásadní pro udržení pevného zdraví. Ledviny spolupracují v těle s mnoha dalšími orgány a jsou klíčovými pro život. Východní medicína nazývá ledviny pramenem života a jejich význam podle této tradiční nauky souvisí s tím, že uchovávají vrozenou životní energii a hmotu, ze které se člověk rodí a žije. V rámci těla ve východním pojetí k ledvinám patří i močový měchýř a močová trubice, konečník, kosti a kostní dřeň, mozek, vlasy a uši. Z pěti prvků, se kterými tradiční čínská medicína pracuje, jsou ledviny podřízeny vodě.

## Potíže s ledvinami mohou mít nespočet podob

Ledviny jsou citlivé na chlad, nesvědčí jim ani stres, příliš soli, málo tekutin, kouření, nadváha nebo nadbytek cukru v krvi. Nedostatečná činnost tohoto orgánu způsobuje hromadění odpadních látek v krvi, které by za normálních okolností byly přirozenou cestou odstraněny. Tento stav se nazývá urémie a projevuje se mnoha různými symptomy, jako jsou bolesti hlavy, zvracení, křeče, typicky zapáchající dech apod.

## To, že ledviny nejsou v dobré kondici, obvykle signalizují:

**Otoky** způsobené zadržováním vody v těle mohou souviset se špatnou funkcí lymfatického systému, anebo s nedostatečnou funkcí ledvin. Jsou-li ledviny v oslabení, nezvládají svou čisticí funkci, vylučují stále méně tekutin, kvůli čemuž se v těle začne hromadit voda. Právě ta je příčinou následných otoků, nejčastěji v oblasti kloubů a dolních končetin.

**Potíže s močením**, jako jsou nepříjemné pocity během vylučování moči, stejně jako změna její barvy (od příliš světlé po nepřiměřeně tmavou) bývají dalším varovným signálem. Zatížené ledviny může naznačovat i časté noční močení, případně pěnivá moč.

**Bolesti ve střední části zad**, tedy přibližně v místech, kde se ledviny nacházejí. Často se zaměňují za „klasickou“ bolest zad, nikoli potíže s ledvinami.

**Kožní vyrážky** mohou být dalším ukazatelem toho, že ledviny nejsou v dobré kondici. V obecném měřítku ovšem vyrážka ukazuje prakticky na jakoukoli toxickou zátěž v těle.

**Ztráta energie** také může souviset s oslabením ledvin. Zdravé ledviny produkují již zmiňovaný hormon erythropoetin, který se podílí na tvorbě červených krvinek. V případě, že ledviny nefungují správně, se produkce tohoto hormonu snižuje, stejně jako množství červených krvinek. S tím následně může souviset zrychlené dýchání, kdy snížený počet červených krvinek způsobí nedostatečné okysličené organismu.

**Kovová pachuť v ústech** se občas dává do souvislosti s těhotenstvím, může být však důsledkem zhoršené funkce ledvin, stejně jako nepřiměřený zápach z úst.

LEA RAIF

Zdroje | [Kidney.org](#), [Healthline.com](#), [Nembov.cz](#),  
V. Teplan a M. Horáčková

## Tipy pro zdravé ledviny

- Jezte dostatek ovoce a zeleniny. Jsou bohaté na antioxidanty a hydratují organismus.
- Pijte přiměřeně a průběžně. Dospělý člověk by měl denně vypít cca 20–40 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti. Při vyšší fyzické zátěži příjem zvyšte.
- Omezte sůl, dochucovadla, polotovary, jídla z fast foodů a alkohol.
- Přidejte do stravy luštěniny, kořenovou zeleninu, kysané zelí, jáhly, pohanku, rýži, sezam. Pro úpravu potravin upřednostňujte dušení, vaření, pečení.
- Dejte pozor na nachlazení, oblékejte se přiměřeně počasí.
- Dbejte na dostatečný pohyb.
- Zkuste se méně stresovat.

## Co ledvinám neprospívá

- Neúměrný příjem soli a bílkovin
- Některé léky proti bolesti (zejména s obsahem paracetamolu a kyseliny acetylsalicylové)
- Slazené sycené nápoje
- Obezita, vysoký krevní tlak
- Přejídání
- Kouření
- Přetrénování



### Pomoc z rostlinné říše



• **Petřelová nať** | zdánlivě obyčejná bylina s neobyčejnými účinky na lidské zdraví. V lidovém léčitelství se hojně využívá také při potížích s ledvinami a močovými cestami. Jde o silné přírodní diuretikum, které podporuje tvorbu moči a pomáhá s ledvinovou očistou. Celkově posiluje obranyschopnost organismu a je antibakteriální.



• **Plody jalovce obecného** | patří k výborným detoxikačním prostředkům. V lidovém léčitelství se jalovec používá vnitřně a jako diuretikum v nálevu při zánětlivých chorobách močových cest a potížích se zadržováním tekutin v těle.



• **Kořen pampelišky** | je osvědčeným diuretikem, zvyšuje tvorbu moči, zklidňuje podrážděné močové ústrojí a čistí ledviny. Vzhledem k tomu, že tato bylina může reagovat s některými léky, je vhodné poradit se před použitím s lékařem či lékárníkem.



• **Proskurník lékařský** | má silné močopudné vlastnosti a podporuje zvýšení průtoku moči. Čistí ledviny a pomáhá při léčbě močových cest a infekcí močového měchýře. Pro přípravu bylinného čaje se používá kořen i list.



• **Celer** | má přirozené močopudné vlastnosti. Napomáhá odstraňování škodlivých látek z organismu díky svým diuretickým účinkům. Pravidelná konzumace celeru působí podpůrně proti tvorbě ledvinových kamenů a napomáhá bránit infekcím.



• **Vrbovka malokvětá** | je typická bylina tradičně využívaná při zánětech ledvin a močových cest. Řeší i další zdravotní komplikace a vhodná je také pro muže řešící potíže s prostatou. Existuje více druhů rostliny, přičemž léčivé jsou téměř všechny.



• **Medvědice lékařská** | je bylina s přirozenými močopudnými vlastnostmi. Důležitou složkou bylinky je arbutin, chemická látka působící antibakteriálně – prospěšná je při zánětech močového měchýře a močových cest. Medvědice také pomáhá udržovat pH moči v rovnováze.



• **Lichořeřišnice větš** | působí díky obsaženým látkám proti bakteriím, které jsou častými původci zánětlivých onemocnění močových cest a ledvin. Lze ji také užívat i preventivně u pacientů s chronickými infekcemi močových cest.

*Zdroj | Jídlo jako jed, jídlo jako lék (David L. Katz)*

PRO ZDRAVÝ  
ŽIVOT  
V KAŽDÉ  
VTEŘINĚ

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA



**PŘÍSPĚVEK NA PLAVÁNÍ  
NOVOROZENCŮ, VYBAVENÍ A NEBO  
POPORODNÍ PÉČI NEJMÉNĚ 1500 Kč?  
PRO NAŠE BUDOUCÍ MAMINKY SAMOZŘEJMOST  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**



# JSEM ZKRÁTKA DRÁPALÍK

**Zkušený soutěžní jezdec a spoluzakladatel týmu Racing 21, absolvent magisterského studia masové komunikace a mezinárodních studií FSV UK, sportovní a motoristický novinář, vydavatel motoristického magazínu SeTKání, někdejší zástupce továrního týmu Škoda motorsport v Mistrovství světa v rallye pro tisk a dlouholetý člen české reprezentace v automobilovém sportu.**

**N**ebojí se velkých výzev, a tak ví, jaké to je závodit za polárním kruhem v – 30 °C ve finském Laponsku nebo ve slavném maratónském závodě La Carrera Panamericana v Mexiku. Jako první Čech dokonce absolvoval několik rallye na Středním východě, když tu Katarskou, teprve jako druhý Evropan v historii, v roce 2018 vyhrál. K tomu všemu je i ambasadorem kampaně Ty to zvládneš – Setkání s realitou, která je zaměřena na prevenci proti

dopravním nehodám. To je jen ve zkratce – Vojta Štajf.

**Staré moudro praví, že nemocem je lépe předcházet než je léčit. Vojto, jak důležitá je podle Vás prevence všeobecně?**

Je to podobné jako u závodních aut. Říká se, že závody se vyhrávají už na dílně. Abychom se těšili dobrému zdraví, musíme samozřejmě nemocem a problémům předcházet. I když jak u auta, tak i u tělesné schránky může i přes

zodpovědný přístup vzniknout náhlá komplikace.

**Jakou roli hraje prevence v životě soutěžního jezdce?**

Každý rok se musím před sezónou podrobit důkladné sportovní lékařské prohlídce, na kterou čerpám samozřejmě příspěvek ze své VITAKARTY. Můj sportovní lékař z kliniky tělovýchovného lékařství ve FN Motol mě již dobře zná, a může tak každý rok porovnávat mou

kondici s předešlým rokem. Je jasné, že nikdo nemládne, takže v mém případě jde o to si udržovat alespoň konstantní kondici.

### **A jakou v životě otce rodiny?**

Určitě bych chtěl být u toho, až si budu moci užívat s vnoučaty to, co jsem ve své závodnické kariéře nezvládl s vlastními třemi dětmi. Proto jednoznačně chci dbát na své zdraví, abych se toho dočkal.

### **Jako klient OZP určitě víte, že nabízíme zcela zdarma celou škálu preventivních vyšetření typických civilizačních chorob. Využíváte jich?**

Dbám na rady svého praktika, a vloni u příležitosti svých pětáctýřicátin jsem se tak kromě detailního laboratorního vyšetření krve podrobil několika odborným vyšetřením, čistě z preventivních důvodů. Nechci to zakřiknout, ale kromě dědičně zvýšeného cholesterolu a kyseliny močové jsem zatím naprosto v pořádku.

### **Máte 3 dcery, často jste pryč, takže na preventivní prohlídky s nimi chodí asi Vaše manželka...**

Máte pravdu, ale kde má ordinaci naše dětská lékařka vím, asi dvakrát jsem tam manželku s některou z dcer vezl.

### **Jak dlouho jste vůbec klientem OZP a proč jste si ji vybral?**

Pokud si vzpomínám, jakmile byl zaveden systém zdravotních pojišťoven,



okamžitě jsem se stal klientem OZP. Číslo 207 tak nahlašuji u lékařů nepřetržitě, tuším, od roku 1993.

### **OZP nabízí svým pojištěncům celou řadu benefitů, využíváte těchto výhod?**

Díky tomuto rozhovoru jsem se dozvěděl o mimořádném příspěvku na dentální hygienu v září. Jelikož se o svůj chrup pravidelně starám a ve svém věku mám v ústech jedinou plombu a všechny zuby vlastní, tak určitě využiji právě tohoto benefitu.

### **Pilot musí řídit tak, jak diktuje jeho navigátor. Je tomu tak i u Vás doma?**

Tak my jsme s manželkou oba inteligentní lidé se vzájemným respektem a už v začátku našeho vzájemného soužití

jsem si rozdělili „sféry vlivu“. Jsou věci, kterým rozumí lépe moje paní, a tak jí do toho nemluvím. Na druhou stranu ona respektuje některé moje znalosti a přehled, takže konflikty u nás doma v tomto ohledu nejsou. Dokonce ani o to, kam pojedeme na dovolenou. V posledních letech právě tohle rozhodnutí necháváme na našich dětech.

### **Jaké by měl mít automobilový jezdec povahové rysy?**

Rozvahu, dobrý úsudek, přiměřenou bojovnost a psychickou odolnost.

### **Jeden čas jste měl jako navigátora ženu, zdravotní záchranářku. Cítil jste se vedle Veroniky Havelkové bezpečněji?**

Zcela jednoznačně. Verča je obrovský klidás, a v autě tak vytvářela atmosféru klidu. Když jsem byl občas nervózní, dokázala mě hned srovnat. I když jsem si přál, abych to nikdy nepotřeboval, v případě eventuální havárie bych měl ten luxus, že bych měl záchranářku na místě, pokud by se tedy nic nestalo Veronice. Bourali jsme spolu jen jednou a našťástí se to obešlo bez následků pro nás, jen auto trochu utrpělo.

### **Získal jste mnoho cen, ale také jste se několikrát ocitl i mimo trať. Co Vám v takový okamžik proběhlo hlavou?**

Většinou jsem o tom, že to nedopadne dobře, věděl už pár desetin sekundy před samotným nárazem. Za jednu



sekundu už člověku proběhne hlavou spousta myšlenek, takže většinou jsem si už nadával a říkal si, že to snad není možné, že se mi to stalo. Psychicky horší byly momenty, kdy jsem havaroval ze ztráty koncentrace. Pokud nabouráte, když vědomě zvýšíte riziko a takzvaně tlačíte na pilu, dá se s tím lépe smířit. Zkrátka risk, který nevyšel. Zkušený jezdec i při maximálním nasazení nejede „hop nebo trop“ v místech, kdy je na teč-ně zatáčky stometrová propast.

### **Utrpěl jste někdy zranění, se kterým jste se musel dlouhodobě léčit?**

Díkybohu ne, zranění se mi vyhnula, pouze jsem si dvakrát pohmoždil bederní páteř, z čehož mě vždycky během pár týdnů dostal skvělý pan doktor Bořek Tuček z motolské neurologie. Jak trefně řekl můj sportovní lékař, jsem zkrátka „Drápalík“. (smích)

### **Co říkáte tomu, co se dnes děje na našich silnicích. Přijde mi, že si někteří řidiči pletou realitu s virtuální realitou.**

Ona je bohužel asi taková doba, autoškoly z nikoho dobrého řidiče automaticky neudělají. Je to o praxi. Těch slušných řidičů je ale velká většina. Když ale vidím nějakého frajírka s milionovým sportákem, který umí akorát sešlápnout plný plyn, raději se mu klidím z cesty. Ať se někde zabije sám, zdraví mé a mojí rodiny je mi přednější. Ještě horší jsou pak jedinci s několikanásobným zákazem řízení, kteří s auty v žalostném technickém stavu a pod vlivem návykových látek bez váhání ujíždějí i policii. V jejich rukou je auto skutečnou zbraní.

### **Svět se za poslední dobu vůbec hodně změnil, nemyslíte?**

Tak minimálně v pojetí automobilismu. Dnes má většina nových aut automatickou převodovku a spousta asistenčních systémů, a řidiči tak přestávají řídit. Mají za to, že auto vše vyřeší za ně. Sebelepší elektronika ale nepřelstí fyzikální zákony nebo nepozornost. Doba autonomních vozidel je ještě daleká budoucnost, je třeba se řízení věnovat.

### **Hodně času trávíte v autě, na cestách, po závodech... Zvládáte výlety**

### **do zahraničí i s rodinou? Máte na to ještě energii?**

Už moji rodiče mě vychovali v duchu toho, že cestování obohacuje rozhled. Snažíme se postupovat s manželkou stejně i u našich dětí. Naštěstí jsme toho v době před COVIDEM procestovali už hodně, od Izraele přes hodně států Evropy po Spojené arabské emiráty, Katar, Jihoafrickou republiku, Namibii a Spojené státy americké. S takovým dalekým cestováním asi teď bude na nějakou dobu utrum. Rádi ale jezdíme i s karavánem, takže klidně přistří léto strávíme v Čechách. Letos jsme pak strávili týden na lodi v Chorvatsku. Jsem totiž nadšeným rekreačním

strýc. Okamžitě jsem věděl, že se chci stát taky závodníkem. Za svým snem jsem vykročil už tehdy a dokázal jsem nakonec víc, než jsem si vůbec uměl představit.

### **Mnoho zkušeností máte i jako sportovní novinář, působil jste v TV NOVA, to ale asi pro Vás nebyl ten správný adrenalin?**

Oba rodiče pracovali v Československé televizi, takže mediální prostředí mi bylo blízké. S profesionálním sportem však nelze skloubit novinářskou kariéru v tak profesionální televizní stanici, jakou je NOVA. Dal jsem přednost vůni benzínu, ale na dva roky v televizním



mořeplavcem, a protože jsem si dříve udělal kapitánské zkoušky, mohl jsem si pronajatou loď řídit sám.

### **Automobilový závodník, cestovatel, mořeplavec, ale i motorkář a golfista ... čemu se věnují Vaše dcery?**

Nejstarší Matylda se věnuje jezdecké drezuře, prostřední Julie tenisu a golfu a nejmladší Filipa si svůj sport ještě hledá.

### **Kdy se u Vás probudila touha závodit?**

Když jsem byl v šesté třídě na základní škole, spolužák mě vzal na automobilovou rallye, kde startoval jeho

zpravodajství velice rád vzpomínám. Byla to skvělá škola života a získané kontakty v mnoha případech využívám dodnes.

### **V roce 2016 jste založil s podnikatelem a matematikem Karlem Janečkem závodní tým Racing 21. Jak jste se dali dohromady?**

S Karlem nás svedla dohromady společná vášeň pro rychlá auta. Karel si kdysi koupil sportovní Subaru a já měl pak možnost ho jednou svézt se svým závodním speciálem. Posléze nás podpořil v našem projektu účasti v mexické Carreře Panamericaně, a dokonce tam



jel s námi. Z toho vzniklo naše přátelství a následně i náš společný závodní tým.

### A klape to?

Karel je matematik a velmi inteligentní člověk, který se neangažuje v projektech, které nedávají smysl. Takže díky za optání, ale i po pěti letech naší spolupráce to stále klape. *(smích)*

### O tom, že se nebojíte přijímat velké výzvy, svědčí i fakt, že jste se jako první Čech v historii zúčastnil kompletního seriálu Rallye Středního východu. Bylo to těžké?

Bylo by to na samostatný rozhovor. Z hlediska samotného zvládnutí tratí to byla velká, ale zvládnutelná výzva. Největším oříškem byla nakonec logistika. V tomto ohledu jsem si vyzkoušel roli týmového manažera dosyta. Ve všech osmi závodech v tomto regionu jsme nakonec odstartovali a dojeli do cíle. Velké díky patří na tomto místě panu Martinu Smolkovi, náměstkovi ministra zahraničí ČR, a našim velvyslanectvím v daných zemích. Bez jejich pomoci bychom některé administrativní složitosti spíš nezvládli.

### Tři nejdůležitější okamžiky Vašeho života?

Roční studijní pobyt v USA v osmnácti letech, ten mě naučil samostatnosti a schopnosti se plynně domluvit anglicky. Setkání s mojí první a doufám, že i jedinou manželkou, díky ní mám doma úžasné zázemí. A za třetí vědomí, že nade mnou a mými blízkými drží Pán Bůh ochrannou ruku, jak jsem se už mockrát přesvědčil.

### Jak si představujete svou penzi?

Jako idealista samozřejmě v houpacím křesle v létě na chatě u řeky a v zimě na



Foto | 5x archiv Vojta Štajf

chalupě u krbu. Jak se ale znám, bude to nejspíš v garáži u nějakého veterána a manželka bude křičet: „Dědku, stydne ti večere.“ *(smích)*

### To je ale ještě vzdálená budoucnost, zeptám se proto – jaké před sebou máte cíle, plány, projekty?

Chystáme teď s Karlem Janečkem nové sídlo závodního týmu kousek za Prahou

u karlovarské dálnice. Bude tam i zájem pro klubové akce pro fanoušky motorismu, chceme tam i udělat galerii závodních a historických vozů. COVID nám trochu přípravy opozdil, ale pokud to situace dovolí, bude již brzy slavnostní otevření.

Děkujeme za rozhovor.

Mgr. Nicol Lenertová

## Největší úspěchy

- Vicemistr FIA Middle East Rally Championship 2018
- Vítěz Manateq International Rally of Qatar 2018
- Vicemistr FIA European rally trophy 2017
- Druhý vicemistr absolutně v MČR v rally 2016
- Vicemistr Evropy v rally ERC-2 2015
- Vítěz třídy Historica A+ na La Carrera Panamericana 2014
- Druhý vicemistr absolutně European rally trophy 2014
- Zónový vicemistr střední Evropy 2014
- Produkční titul v MMČR 2013
- 3. místo celkově a první ve třídě kamionů Silk Way Rally 2011
- Druhý vicemistr FIA Evropského poháru v rally 2007 (Central)
- Vicemistr ČR absolutně 2006
- 4. místo FIA Evropský pohár central 2006
- 3. místo celkově FIA Evropský pohár východ 2005
- Absolutní vítěz Bohemia Rallye 2005
- Mistr ČR ve třídě N3 v roce 2000

# NENECHTE VZTAH ZAHYNOUT, ALE UZDRAVTE JEJ. KDY JINDY NEŽ TEĎ?

**Ing. Lenka Matoušová působí jako case manager a psychoterapeut v obecně prospěšné organizaci Women for Women, přesněji v jejím projektu Servis vztahů. Pomáhá lidem uzdravovat vztahy a pracovat na nich.**

## **Profesí jste párový terapeut, co si pod tím můžeme představit?**

Párového terapeuta si můžete představit jako nestranného odborníka, který pracuje s partnerskou dvojicí na uzdravení jejich vztahu. Terapeut rozhodně není soudce. Mnozí klienti si představují, že když sdělí terapeutovi svůj pohled na situaci, dá jim za pravdu a domluví jejich partnerovi, aby se polepšil. Takto však párová terapie nefunguje. Terapeut nehodnotí ani neříká, jak to má správně být. Naopak respektuje každý pár jako unikátní a hledá spolu s klienty jejich společnou dohodu o tom, jak právě oni chtějí, aby jejich vztah do budoucna fungoval. Pracuje také společně s oběma klienty na jejich vzájemném napojení, pochopení toho druhého i na hledání smyslu jejich vztahu.

## **Komu svou pomocnou ruku nabízíte nejčastěji?**

My v Servisu vztahů ([www.servisvztahu.cz](http://www.servisvztahu.cz)) se zaměřujeme především na rodiče nezletilých dětí. Jde nám o to, abychom zachránili vztah rodičů, čímž vlastně zachráníme celou rodinu. Naši klienti chodí se spoustou různých obtíží od neustálých domácích hádek, kdy se už neshodnou ani na tom, kolik je hodin, po párovou krizi způsobenou například nevěrou.

## **Jaká je podle Vás definice zdravého partnerského vztahu mezi ženou a mužem? Platí to i u homogenních párů?**

Zdravý partnerský vztah neznamená, že to v takovém vztahu vypadá neustále jako v romantickém filmu. I ve zdravém vztahu dochází občas ke konfliktům

a nedorozuměním. Partneři v takovém vztahu však ovládají umění, jak své krize řešit. Mají také zpravidla podobné hodnoty, respektují svého partnera i s jeho chybami a odlišnostmi, komunikují převážně příjemně, umí si projevit lásku a velmi dobře mezi nimi funguje intimita. Zároveň pečují o i svoji osobní identitu, mají svůj svět, své zájmy, jsou dobře napojeni sami na sebe, znají své potřeby i touhy, nejsou závislí na svém partnerovi, umí dopřát partnerovi jeho osobní prostor i tajemství. Chápu také, že odpovědnost za jejich štěstí nemá jejich partner, ale oni sami. Všechny tyto věci platí úplně stejně jak pro heterosexuální, tak i homogenní páry.

**V posledních letech přibývá případů poruch pohlavní identity a zvyšuje se i zájem o změnu pohlaví, která je v Česku přípustná na základě posouzení diagnózy i prognózy odbornou komisí. Na nákladech se podílejí zdravotní pojišťovny. Se změnou pohlaví ale zaniká manželství nebo registrované partnerství. Setkala jste se ale i Vy ve své praxi již s takovým případem? Pokud ne, doporučila byste před takovou změnou i párovou terapii? Smířit se s rozchodem v takové situaci asi nebude jednoduché.**

S klientem, který odchází ze vztahu z důvodu změny pohlaví, jsem se jako terapeut zatím nesešla. Rozhodně

bych však v takovém případě párovou terapii velmi doporučila. Při každém rozchodu je vždy prospěšné, když oba partneři dokáží natolik zhojit všechna svá vzájemná zranění, že jsou si poté schopni vážit toho, co spolu prožili.

Dokáží pak také lépe pochopit, že rozdílná cesta do

budoucna je pro oba dobré řešení. Párová terapie je podobně prospěšná například i u rodičů dětí, kteří se rozcházejí, aby mohli mít do budoucna alespoň hezký rodičovský vztah, když ten partnerský skončil. To je nejvíc, co v takové situaci mohou svým dětem dát.

## **Vzhledem ke koronavirové pandemii, která se stala milníkem v lidské historii, se svět a jeho hodnoty mění. Jak COVID-19 poznamenal partnerské vztahy?**

To je velmi individuální pro každý pár. Některé páry tato pandemie velmi sblížila a partneři si více začali vážit toho, že v takto náročném období nejsou sami. Mnoho párů také oceňuje více času, který na sebe během pandemie mají. Pro některé páry ale pandemie přinesla zhoršení jejich vztahu. Tlak, který každý z nás v určité míře díky pandemii pocítujeme, přenášíme často do svého vztahu a naše vztahy tím velmi trpí.

**Již na jaře se během karantény objevilo mnoho domácího násilí. Dá se očekávat, že ze strachu o práci a z nedostatku**





v opojení např. na firemních večírcích či služebních cestách, jelikož všechny tyto akce jsou letos velmi omezené. Závažnější, dlouhodobější nevěry ale pandemie asi příliš neovlivní, znemožnění kontaktu obou aktérů může spíše jejich vzájemnou touhu posilovat.

### **Často teď slyšíme, že se dá již brzy očekávat „kovidový baby boom“? Že by následek jarní karantény?**

V této otázce se odborníci příliš neshodují. Tuto situaci totiž nelze srovnávat s ničím z minulosti.

Někteří odborníci jsou přesvědčeni, že baby boom po 10–12 měsících od začátku pandemie nastane, jiní jsou ale přesvědčeni, že pandemie touhu rodit v lidech spíše potlačí. Lidé mají obavu o svou životní úroveň i o své zdraví či život, což pochopitelně některé páry v rozhodnutí mít dítě příliš nepodporí.

### **A dá se také říct, že přes videohovor a sociální sítě, kam dnes komunikaci mladé páry směřují, zatím nikdo ještě neotěhotněl :-)** Závěrem, poradíte našim klientům, jaký servis je třeba poskytnout pro zdravý vztah?

Zdravý vztah potřebuje především péči. Nelze očekávat, že když se mají dva rádi, tak jim to vydrží navždy. Je dobré si uvědomit, že péče o vztah neznamena péči o dům, vydělávání peněz či péči o děti. Péče o vztah znamená výhradně péči o to, co je mezi partnery. Péče o vztah vyžaduje společný čas, energii, respekt, vzájemné napojení, skutečný zájem o druhého, intimitu i respekt.

Děkuji Vám za rozhovor.

Mgr. Nicol Lenertová

### **financí bude agresivita ve vztazích stoupat? A jak se bránit?**

Bohužel je tento trend dost pravděpodobný. Důležité je uvědomit si, že za pandemií a naše pocity s ní spojené nemůže náš partner. Je potřeba obrnit se trpělivostí, dopřát si vzájemně dostatek svého prostoru a akceptovat, že některé věci není v našich silách vyřešit. Také je dobré některá témata v krizových okamžicích vynechat a řešit je až nastane uvolnění.

### **Máte teď více klientů?**

Ano, pozorujeme nárůst klientů.

### **Co nevěra? Vzhledem k opatřením by se dalo předpokládat, že se možnosti pro milostné hrátky mimo domácí ložnici dost eliminovaly.**

V praktické rovině je nevěra díky vládním omezením mnohem komplikovanější. Tato opatření jistě pomohou zmenšit počet tzv. jednorázových nevěr

## **Operativní změna pohlaví**

- Za jednoho pacienta s operativní přeměnou pohlaví uhradí zdravotní pojišťovna zhruba 100 tisíc korun.
- Operativní přeměna ženy v muže, která je hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění, spočívá v odstranění prsů, odstranění dělohy a vaječníků a vytvoření penisu s močovou trubicí.
- Operativní přeměna muže v ženu, která je hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění, spočívá v odstranění gonád, amputaci penisu a vytvoření vagíny.
- Všechny ostatní úpravy dle přání pojištěnce jsou již estetickou záležitostí a jsou za přímou platbu od pacienta.



# ALTERNATIVNÍ REALITA ANEB KDY JE DĚTSKÉ LHANÍ V POŘÁDKU

**Lež má krátké nohy a s pravdou nejdál dojdeš... Také vám to připomíná dětství a chvíle, kdy vás rodiče načapali při nějaké té nevinné lži. Co ale taková nevinná lež znamená a proč si děti často vymýšlejí? Jak s tím naložit? A v jakém věku je rozumné nechat dětem pro lež svůj prostor a kdy už je potřeba obrátit se na odborníka?**

**S**vět dětské fantazie nezná hranic a magická krajina, kterou se sem tam potulují, nepřipouští možnost, že něco nejde. Postavičky, které se rodí v hlavičkách našich malých snílků, často pronikají až do reálného světa, a může se tak klidně stát, že ten nový maminčin hrneček nešikovně shodí ze stolu nemotorný dráček, co ještě neumí pořádně létat. Za mokré botky v předšní může neposlušný potok, co se sám od sebe vylil z břehů, a ztrátu kousavé čepice od babičky má na svědomí všetečná veverka...

## **Pochopit příčinu lhaní není vždy jednoduché**

Lež by se obecně dala definovat jako záměrný podvod, kterým chcete oklamat jinou osobu za nějakým účelem. Obvykle jde o snahu získat výhodu nebo převahu nad někým jiným, častokrát prostřednictvím lži chráníme sebe, případně druhého člověka. Nikdy zkrátka není tak docela jednoduché porozumět tomu, co všechno se lhaním souvisí, a u dětí zvláště. Jste-li rodiči malých dětí, nepochybně se s dětskou lží setkáváte. Do určité míry je to přirozené

a v pořádku, protože v jisté fázi vývoje jsou zmiňované drobné lži běžné a přirozené. Je ovšem důležité odlišit způsob, jakým dítě svou smyšlenou „pravdu“ prezentuje, a především pochopit její příčinu.

## **Není lež jako lež**

Odsoudit někoho pro lhaní je jednoduché a mnohdy docela pohodlné. Výrazně složitější pak je najít příčinu podvodného jednání a otevřeně o problému mluvit. V případě lhaní u předškolních dětí jde ovšem o zcela specifickou lež,

kteřá se občas může vymknout kontrole. Jinými slovy – i samotné děti se do situace dokážou natolik vžít, že své fantazie považují za realitu.

### Oceňujte poctivost a jděte příkladem

Pomineme-li již zmiňované bájně lži, kdy dítě dosud správně neodlišuje fantazii od skutečné reality, lze dětské lhaní zobecnit do tří hlavních příčin. Buď se chce vyhnout trestu za něco, co provedlo, protože cítí, že šlo o „špatnou“ věc, nebo z důvodu ochrany a prosazení vlastní osobnosti, případně, aby ochránilo druhého člověka, na kterém mu záleží. Ve všech případech bez výjimky je zásadní hovořit s dítětem otevřeně, bez zbytečně vyhrocených emocí, výčitek či dokonce ponižování formou konfrontace například před vrstevníky.

Lhaní primárně ohrožuje a nabourává základní důvěru mezi vámi a vaším potomkem a může naznačovat na aktuálně zhoršenou schopnost dítěte komunikovat s vámi na rovinu. Je proto důležité od počátku budovat s dítětem vztah, ve kterém se můžete bavit o čemkoli otevřeně, tedy i o záležitostech, které jedna či druhá strana vnímá jako nepříjemné. Projevujte dítěti svou podporu a opakovaně ujišťujte, že za ním stojíte. Vysvětlete mu, že pravda, ať se jeví jakkoli nebezpečná, je v každém případě lepší, než lež se všemi jejími důsledky. Pokaždé, kdy vám dítě řekne, byť pro vás značně nepříjemnou pravdu, oceňte jeho jednání a ukažte mu, že si jeho přístupu vážíte, přestože nemusíte s jeho jednáním (činem) souhlasit. Buďte ke svému dítěti poctiví.

### Lhaní jako dobrý vývoj mozku

Vývojová psycholožka Victoria Talwar z McGill University v kanadském Montrealu se dlouhodobě zabývá dětským lhaním. Podle jejích výzkumů je lhaní u malých dětí dobrým znamením, protože poukazuje na uspokojivý vývoj mozku. Konstrukce lži totiž vyžaduje jisté mentální schopnosti a duševní práci, nutí dítě k představivosti a jisté kreativitě. Ať už jde o jakkoli kontroverzní názor, něco na něm je.

### Když je lhaní na denním pořádku

Přestože je dětská lež součástí přirozeného vývoje, vše má svoje hranice. Je-li lhaní na denním pořádku a nelze jej schovat za nic z výše uvedeného, je potřeba zbystřit a více se zaměřit na sledování svého potomka. Jsou děti, které častý únik do světa vlastní fantazie vnímají jako ochranu před realitou, se kterou se z nějakých důvodů nedokážou ztotožnit. Proto se citlivější jedinci mohou nepřiměřeně často uchylovat ke lžím a smyšleným příběhům, které vnímají jako relativně bezpečné místo. Pak už je jen krůček k tomu, aby oba tyto světy splynuly.

Dětská lež by měla do určitého věku sama přirozeně ustoupit. Hranicí, která znamená pomyslné oddělení od bájevého lhaní a relativní nevinnosti, je obvykle sedmý rok věku dítěte. V té době není už fantazijní svět tak dominantní a dítě je schopno snadněji oddělit reálný svět. Pokud se však opakovaně lže v neustupující míře stále objevují, je třeba jednat. V první řadě je dobré zamyslet se, zda rodičovské nároky na dítě nejsou příliš vysoké a věku či schopnostem nepřiměřené, zda není dítě příliš trestané, zda se nebojí neúměrných emotivních reakcí okolí a podobně. Zejména u školáků je lhaní často spojeno se školními neúspěchy nebo přílišnou rodičovskou kontrolou. Neobvykle časté lhaní nemusí nutně znamenat duševní chorobu, nicméně v případě, že si se situací opravdu nevíte rady, není od věci vyhledat odbornou pomoc.

LEA RAIF

Zdroj | *Psychology Today, Parents, Neverbální komunikace dětí (G. Doherty-Sneddon, 2005)*

### Existuje více druhů lhaní

- **Instrumentální lež:** cílem je ochránit se před odhalením a prozračením vlastní viny, případně získat nějakou výhodu.
- **Neinstrumentální lež:** ta se dále dělí na dva další druhy:
  - 1 | **Nutkavé lhaní:** dítě dobře ví, že neříká pravdu, ale samo často netuší, proč si vymýšlí. Lže opakovaně při různých situacích, aniž by z toho mělo nějaký prospěch. O důvodech takového počínání toho dosud víme jen málo. Jde ale o záležitost dosti vzácnou vyžadující trpělivost a pochopení.
  - 2 | **Nenaplněná přání:** ta jsou typická spíše pro malé děti a jejich příčinou je touha vidět svět lepší, než je. Prosociální lež – jde o záměrnou lež, kdy v pozadí bývají skryty pozitivní motivy, kdy se snažíme např. nedotknout citů někoho jiného.
- **Nezáměrná lež:** jde o lež „omylem“, tedy takovou, u které si dotyčný není vědom, že neříká pravdu. Tento druh lhaní dále dělíme na tři další varianty:
  - 1 | **Bájná lhavost:** je typická pro malé děti a děti předškolního a raného školního. Dětská psychika v tomto případě ještě zcela nedokáže odlišit fantazii od prožívané reality. Tento stav by měl po nástupu do školy pomalu odeznívat. Pokud přetrvává i ve vyšších třídách základní školy, jde pravděpodobně o poruchu a namísto je pomoc specialisty.
  - 2 | **Nevědomá obrana:** dítě není schopno si přiznat, že se dopustilo něčeho špatného a podvědomě svou vinu vytěsňuje.
  - 3 | **Nepochopení:** jde o chybně interpretovanou skutečnost například na základě nesprávného pochopení informace. Dítě je přitom přesvědčeno, že mluví pravdu.



# VEZEME DĚTI NA PARNÍM STROJI DO VIRTUÁLNÍ REALITY?

**S**vět se mění. V posledních měsících mnohem rychleji než kdy předtím. Co přinese blízká budoucnost a jak připravit děti na další výzvy 21. století, popisuje publicista, komentátor a analytik, autor knihy No Future, ředitel Pražského inovačního institutu, spoluzakladatel iniciativy KoroNERV-20 a mluvčí Českých elfů Bohumil Kartous.

**Pro učitele, žáky i rodiče byl přechod na distanční výuku nelehkou zkouškou. Jaký přínos vidíte v tomto novém způsobu vyučování?**

Zkušenosti rodičů - a samozřejmě i dětí a mladých lidí - jsou diametrálně odlišné. Od okamžitého přechodu na precizní distanční vzdělávání po neuvěřitelné příběhy o tom, že ani v listopadu během druhé vlny SARS-CoV-2 (a druhé vlny

zavírání škol) mnohde nedokážou využít ani bazálních prostředků digitální komunikace k navázání kontaktu s žáky a studenty. Zejména na rodiče mladších dětí z prvního stupně doléhá distanční vzdělávání mnohem více, protože je většinou nutná jejich asistence jak během „školního dne“, tak při vypracování úkolů. Ty vtípky a memes, třeba jak leží dítě svázané na zemi s roubíkem a matka se

sluchátky něco dělá na počítači, jen reflektují složitou realitu mimořádného stavu. V něm se poměrně rychle ukázalo, kdo ve vzdělávacím systému postupuje do druhé pětiny 21. století a kdo se teprve začal rozkoukávat ve virtuálně-fyzické realitě dneška. A kdo před tou skutečností raději zavírá oči a přeje si, aby se probral zase v době před „těmi internety“.

Pozitivní přínos tato experimentální situace samozřejmě mít může. Nejde jen o skokové zvýšení digitální gramotnosti, zejména na straně řady učitelů. Jde o to, že tam, kde probíhá skutečná distanční výuka, tedy výuka s využitím komunikačních platforem, sdílením a tvorbou digitálního obsahu, tam velmi pravděpodobně dojde k posunům ve vnímání důležitosti obsahu vzdělávání, ke změně přístupu k žákům, ke snaze využít digitálních prostředků pro zvýšení či udržení motivace nemalé části těch dětí, které prostředí školy demotivuje.

### **Každá krize je příležitost ke změně. Co by se mělo změnit konkrétně ve vzdělávání?**

Něco se už se změnilo. Vědomí, že mimořádná situace, kdy děti nechodí do školy, může nastat. A že může trvat překvapivě dlouho. Nutnost používat digitální nástroje a potřeba naučit se s nimi pracovat, dopadající i na ty digitálně ostýchavé. V některých případech došlo ke skokovému posunu do reality proměnlivého světa, v němž je potřeba být na možné změny připraven, zvláště jsou-li po ruce prostředky, které to umožňují. Vzdělávání může - ano, může - probíhat velmi dobře ve virtuální dimenzi. Zároveň se perfektně ukazuje, že je naprosto zásadní, aby děti nebyly závislé ve vzdělávání pouze na digitálních prostředcích. Jeden z prvních poznatků ze situace zavřených škol je takřka okamžitý nedostatek sociálního kontaktu. Mnoho žáků a studentů prostě chce být s kamarády, člověk je „stádní zvíře“, nelze to kompletně a natrvalo nahradit okénky na Meetu, Zoomu či na Teamsech, protože virtuálnímu kontaktu chybí základní dispozice k setkávání a společné činnosti. Potřebujeme být spolu. COVID-19 je dobrý argument



## **Nutnost používat digitální nástroje a potřeba naučit se s nimi pracovat, dopadají i na ty digitálně ostýchavé.**

pro investice a reformu takového vzdělávání, které je připraveno na proměnlivost a zároveň pracuje primárně s cílem rozvoje v sociální rovině naší existence. Jde o to, že si jako společnost stojíme tak dobře, jak soudržní jsme. Soudržní ve smyslu „chceme spolu něco kloudného, smysluplného vytvořit“.

### **Podívejme se na věc z hlediska našeho klíčového tématu a tím je zdraví, případně zdravotní hygiena. Nakolik by mělo dítě na prvním stupni být schopné udržet pozornost přes online rozhraní se svou třídou?**

Inu, natolik kolik mu to umožňují jeho schopnosti a podnětnost toho, co prožívá. Zajímavé hodinové setkání ve virtuálním prostoru bude podnětné, monotónní jednosměrná přednáška nikoliv. To se ale děje i v prezenčním modu. Podobným způsobem (ne)udržuje pozornost dítě ve třídě, jen u toho nemůže vypnout kameru a zvuk. Je nicméně mnohem složitější, za daných možností takřka nemožné, přenést do distančního režimu základy dalšího učení, zejména výuku psaní. Vzhledem k tomu, že základy gramotnosti, tedy čtení, psaní a vstup

do jazyka matematiky, probíhají ve vzájemně se ovlivňujícím vztahu, není možné jedno rozvíjet a druhé nechat plavat. Je-li nemožné vzdělávat na této úrovni distančně, pak druhou otázkou nutně musí být, jak zajistit, aby děti mohly chodit do školy. Třeba tím, že 1. a 2. třídy prostě budou tu možnost mít.

### **Evoluce, alespoň ve smyslu vývoje lidského druhu, nás doposud nikdy nepřivedla do situace, kdy se děti rodí do civilizačně významně jiného světa než jejich rodiče. Jak můžeme tedy pomáhat a porozumět tomu, co už nám není vlastní?**

Měli bychom se na jedné straně snažit odlišit to, co se technologiemi nemění, jako jsou třeba základní hodnoty a principy vtělené do ústavy, ale zároveň dobře vnímat změny, které technologie přináší do našich životů a umět jich využít. Jinými slovy mít svoji relativně pevnou identitu, která je důležitá pro pocit jistoty ve stavu trvalé proměnlivosti, a zároveň hledat v proměnlivosti příležitost. Ve světě trvalé proměnlivosti musí být člověk připraven na to zkoušet, chybovat, vyhodnotit a vytvořit životaschopné řešení.

### **Svět se diametrálně změnil. Který rok, pomineme-li ten koronavirový, považujete za přelomový?**

Nejde o jeden rok. Posledních zhruba 25 let, od vzniku internetu až po jeho současné, stále graduující pohlcování skutečnosti. Určitě najdeme milníky, jako spuštění Googlu nebo Facebooku, které nám pomáhají rámovat a oddělovat, nicméně samo o sobě to není podstatné. Důležité je si uvědomit, že vznikla a enormně roste nová, virtuální dimenze lidské existence, do které neustále vstupují další a další prvky, jako je internet věcí nebo umělá inteligence. V tomto smyslu jsme stále tak zhruba ve vzdálenosti jednoho kroku z bodu nula.

### **Kdo současně koho víc vychovává? Učitelé děti nebo děti učitele?**

Budeme-li mluvit o výchově jako vzájemném obohacování, pak jde o vztah, v němž nutně nemusíme vidět nějakou nadřazenost či podřazenost. Měli

bychom pochopit, že v proměnlivém světě, jenž činí poznání „moudrých starých“ poněkud diskutabilní, je nutnost otevřenosti vůči zkušenosti mladších v té oblasti, ve které se jako starší těžko orientujeme, nepostradatelná. Stejně tak by ale mladší měli umět respektovat životní zkušenosti starších v těch ohledech, na které technologie nemají takový vliv: hodnoty a od nich se odvíjející vzájemné vztahy. Mimochodem, pokud bychom jako starší rezignovali na tuto roli, vyroste generace dezorientovaných, identitu postrádajících věčných dětí, které nikdy nedospějí. Nevím, zda si tohle skutečně někdo přeje.

### **Jaký má být rodič, řekněme, digitálního dítěte?**

Rodič je vždy ten nejdůležitější učitel, to by si měl uvědomit v první řadě. Matka i otec jsou těmi lidmi, k nimž se nutně vztahuje každé dítě, když hledá vzor hodnot, způsobu řešení problémů, přístupu k výzvám, od nichž odvozuje sebevědomí, duchaplnost, odvahu, vstřícnost, pocit pospolitosti atp. atp. Ve své knize apeluju právě na rodiče, aby si to uvědomili a neočekávali naivně, že škola dokáže změnit to, co oni způsobili nebo co se marně snaží zvrátit. Ne. Jako rodiče máte vše ve svých rukou vy, škola vám může pomoci, budou-li vaše představy o výchově a vzdělávání v souladu, nebo se minimálně nebudou vzájemně negovat. Z vlastní zkušenosti mohu doporučit, že není nutné běhat do školy pokaždé, když paní učitelka vysloví takový požadavek, který byste jako rodiče vy sami neměli, nebo obsah vzdělávání ve škole či způsob výuky nenaplnuje úplně vaše představy. Mírné rozdíly v představě o přístupu k dětem nic zásadního neohrožují, naopak, děti by měly v rámci vlastního dospívání pochopit, že společnost je tvořena lidmi různých názorů a postojů, s nimiž budou konfrontováni. Je to součástí přípravy na svět takový, jaký je. Osobně jsem doposud byl ve školách svých dětí jen několikrát, a to v okamžiku, kdy jsem se domníval, že jednání ze strany učitelů či školy je ohrožující. Jednou to bylo v souvislosti s uvalením kolektivního trestu, což se ukázalo jako vzácný zkrat jinak skvělé učitelky, jednou



Foto | 2x archiv Bohumil Kartous

kvůli snaze učitele „řídít“ rodiče v rozporu s vlastní vizí a školním vzdělávacím programem školy. Zdůrazňuju, že nešlo o žádné výběrové, naopak běžné veřejné školy.

Rodič digitálního dítěte je nicméně v dost odlišné situaci a historicky se nemůže opřít o zkušenosti předchozích generací, což byl doposud nejsilnější zdroj pro „učení se být rodičem“. Mnoho rodičů si to možná tolik neuvědomuje, ale rodičovství se neučí, rodiče jsou doslova „amatéři“ či kutilové, kteří vycházejí z poměrně omezených znalostí (či dokonce dogmat) o psychologii a pedagogice. V době, kdy se lidská existence odehrává paralelně ve fyzickém i virtuálním světě a vzájemně se velmi intenzivně prolíná, je tato strategie sama o sobě nefunkční. Existuje několik základních pravidel, které jsou

pro digitální společnost z hlediska rodičovství zásadní. Vstup do digitálního světa není nutné odkládat, počítačově gramotné děti se pak tolik nebudou bezmyšlenkovitě vrhat do videí na YouTube nebo do podstaty věci návykových her. Děti do digitálního světa vědomě uvádíme, stejně jako je uvádíme do světa fyzického. Většinu rodičů není třeba přesvědčovat o tom, že plavat či jezdit na kole se děti učí za naší asistence. Pro mnoho rodičů přitom tentýž princip neplatí, když děti vstupují do virtuálního prostoru. Třetí princip je, že se učíme spolu a že od počátku víme, že čím budou děti vyspělejší, tím více se jako rodiče budeme učit od nich. Berme to jako skvělou příležitost strávit spolu čas.

Děkuji za rozhovor.

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ



# HLAVNĚ BEZPEČNĚ

**Sbalit si bágel s plavkami, ručníkem a několika dalšími drobnostmi, nic moc neřešit a vyrazit za hranice s lehkým zavazadlem i s lehkou hlavou je jedna možnost. Druhou variantou je na cestu se nachystat, eliminovat tak případná rizika a nezařadit se mezi desetitisíce Evropanů, kteří si každoročně ze svých dovolených přivážejí nechtěný suvenýr v podobě více či méně závažné nemoci.**

**L**etošní rok poznamenaný koronavirovou pandemií je jiný, ale i tak mnoho lidí využilo možnost navštívit cizí země a poznat jiné kultury. Cestování se dá zvládnout i ve ztížených podmínkách, jen je potřeba předem se dobře připravit a rozmyslet si, jak velké riziko jsme ochotni podstoupit.

### 1) Informujte se

V souvislosti s možnou nákazou koronavirem je nutné před cestou sledovat stránky Ministerstva zdravotnictví ČR (koronavirus.mzcr.cz). Různá omezení se někdy mění ze dne na den, tak je potřeba vědět, s čím počítat. Dále je vhodné zaregistrovat se před cestou v systému DROZD neboli Dobrovolné registraci občanů České republiky při cestách do zahraničí (drozd.mzv.cz). Systém DROZD vám může rychle a účinně pomoci, když se v místě vašeho pobytu začne něco dít (typicky například přírodní katastrofy nebo sociální nepokoje) a prostřednictvím e-mailu nebo sms vás včas varuje před hrozícím nebezpečím.

### 2) Porad'te se předem s lékařem

Pokud se léčíte s nějakým onemocněním, konzultujte plánovanou cestu se svým ošetřujícím lékařem. Pojištěnci OZP registrovaní ve VITAKARTĚ mohou využít konzultace online prostřednictvím medicínské poradny [www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz). Zajistěte si také dostatečnou zásobu léků, které užíváte na předpis, a to nejen na dobu plánovaného pobytu. Myslete na to, že vás v místě může zdržet karanténa, onemocnění nebo jiná nepříjemnost.

### 3) Poznejte cílovou destinaci

Před cestou si zjistěte co nejvíce informací o dané zemi. Zejména, jaké nemoci tam případně hrozí, jaká je v místě dostupnost lékařské péče a je-li tam povinné nebo doporučené očkování. To platí hlavně pro pobyty mimo Evropu. Do vzdálených exotických destinací se teď asi nedostanete, ale na virovou hepatitidu nebo břišní tyfus můžete narazit klidně i v Egyptě, Tunisku, Španělsku nebo Řecku. Proti oběma chorobám se lze bránit očkováním.

### 4) Pojistěte se

To vás sice před nemocemi neochrání, ale pokud už přijdou, budete mít alespoň o jednu starost méně. Při cestování do různých zemí mohou být pojistné podmínky rozdílné. S pojištěním od VITALITAS máte v zahraničí jistotu, že pokud onemocníte koronavirem COVID-19, bude vám hrazena veškerá léčba, včetně hospitalizace i případné repatriace zpět do ČR. To vše samozřejmě za předpokladu, že cestujete do zelené (nebo oranžové) zóny, proto je nutné před odjezdem do zahraničí sledovat webové stránky Ministerstva zahraničních věcí ČR, kde jsou aktuální podmínky pro vycestování do zahraničí – tzv. semafor, kdy zelené (a oranžové) země jsou považovány za bezpečné. Země v červené zóně jsou považovány za rizikové, proto by vám pojišťovna, v případě onemocnění na COVID-19, neposkytla plnění. Ostatní onemocnění či úraz,

kteří s COVID-19 nesouvisí, jsou ale pojišťovnou VITALITAS v těchto rizikových zemích hrazeny.

### 5) Vybavte se cestovní lékárníčkou

Kromě léků, které trvale užíváte, by neměly chybět léky na alergie, průjem, bolest, horečku a v aktuální situaci budete potřebovat také roušky a dezinfekci na ruce v dostatečném množství. Hodí se i kapky do očí, do nosu, dezinfekce na rány, náplasti, obvaz, ale třeba i něco na opary.

### 6) Zvažte způsob dopravy

Promyslete si, zda je pro vás vhodné a bezpečné jet spíše autem, autobusem, nebo se na místo dopravit letecky. Ve všech případech vás mohou ohrozit dehydratace a žilní potíže. Obojímu předejdete častým protahováním, přestávkami během jízdy (je-li to možné) a dostatečným pitným režimem.

### 7) I na místě buďte opatrní

V první řadě dodržujte pravidla, kterými se daná země řídí. Vyhněte se tak nemalým pokutám. Nepřetěžujte své síly, respektujte zdraví své i ostatních, dodržujte bezpečnostní odstupy, je-li to možné, a pokud ne, ve vnitřních prostorech použijte roušku. Když vás na cestě potkají zdravotní obtíže, neřešte je s delegátem nebo hotelovým personálem, ale ze všeho nejdřív volejte linku pojišťovny, u níž máte sjednáno pojištění. Dle pojistných podmínek VITALITAS pojišťovny má klient v případě sjednání nového připojištění COVID-19 navíc nárok na uhrazení nákladů vzniklých v souvislosti s karanténou v zahraničí (náklady spojené s ubytováním a návratem do ČR). Pokud je klient rizikový pro přepravce a je z přepravy vyloučen, uhradí mu pojišťovna VITALITAS rovněž poplatek za nevyužitou službu (např. nevyužitá letenka).

### 8) Neztraťte pozornost ani po návratu

Některé nemoci se neprojeví hned, ale s odstupem dnů, týdnů, někdy i měsíců. Proto pokud onemocníte po návratu, informujte lékaře o tom, že jste byli v zahraničí.

### Co na místě (ne)dělat:

- Před jídlem si vždy umyjte ruce vodou a mýdlem. Případně použijte dezinfekci.
- Nejezte nic, co není dostatečně tepelně upravené.
- Vyhýbejte se konzumaci ovoce a zeleniny mimo restaurační zařízení.
- Pijte jen originálně balenou vodu, používejte ji i na čištění zubů.
- Nenechte si dávat do nápojů led!
- Vyhýbejte se nechráněnému pohlavnímu styku!
- Dobře zvažte tetování nebo piercing, zkrátka vše, kde hrozí poranění.

ŠÁRKA ADÁMKOVÁ



### **Očkování, které chrání**

Do celého světa se doporučuje očkování proti hepatitidě, která ostatně hrozí i u nás. Dále je ke zvážení očkování proti břišnímu tyfu, které zároveň chrání i před většinou takzvaných cestovatelských průjmů.

# VÝHODNÉ POJIŠTĚNÍ PRO KLIENTY OZP OD VITALITAS



**C**estování a cestovní ruch obecně patří mezi oblasti, které jsou koronavirovou epidemií nejvíce zasažené. Pro mě – osobně i profesně – je cestování nepostradatelnou součástí života. I když nejsem epidemiolog, věřím, že se situace bude postupně zlepšovat a nové léky nebo očkování nám pomohou postupně se vrátit v oblasti cestování do starých kolejí.



**„Stěžejním produktem pojišťovny VITALITAS je cestovní pojištění. Tento rok nám ale zkřížil plány koronavirus. Klientům OZP můžeme i přesto, v této obtížné situaci, nabídnout kvalitní pojištění, které jim případné komplikace pomůže překonat,“ říká generální ředitelka VITALITAS Ing. Jana Zdrálková.**

Bohužel – i když bychom si to velmi přáli – neumíme zabránit nemocem, úrazům ani šíření koronaviru. To, co ale můžeme ve VITALITAS nabídnout, to je kvalitní pojištění, které pomůže překonat případné komplikace.



## Cestování s výhodami

Kvalitní asistenční služba, dostatečné limity plnění a široká škála volitelných připojištění, která dokáže uspokojit téměř veškeré cestovatelské preference. To jsou základní stavební kameny, ke kterým ve VITALITAS přidáváme ještě nadstandardní a přátelský servis. Kromě toho u nás klienti OZP mají nižší základní pojistné a OZP za ně hradí významnou část ceny za pojištění léčebných výloh v zahraničí. Konkrétně to znamená, že děti a mladí cestovatelé do 26 let mají pojištění léčebných výloh plně hrazené svou zdravotní pojišťovnou. Pro krátkodobé cesty po Evropě tak mají toto pojištění zcela zdarma. Stejnou výhodu mají i seniři nad 60 let. Tato skupina patří mimochodem mezi nejdynamičtější se vyvíjející skupinu cestovatelů.



## Připojištění COVID-19

Lidé změnili svůj přístup k pojištění. Jejich obavy neplynou pouze z toho, že by mohli v zahraničí přímo onemocnět, ale také z různých komplikací, ke kterým by mohlo v důsledku koronavirové epidemie dojít. Snahou VITALITAS je proto cestování co nejvíce usnadnit. S připojištěním COVID-19 získá pojištěnec rozšířenou pojistnou ochranu na turistické cesty po Evropě pro případ uvíznutí v zahraničí či nemožnosti vycestovat na dovolenou v souvislosti s pandemií COVID-19.

## ... a mnoho dalších novinek

V roce 2020 představila VITALITAS celou řadu novinek. Kromě zmiňovaného pojištění COVID-19 bylo celkově inovováno

stávající cestovní pojištění. Individuální potřeby každého cestovatele se snaží reflektovat speciálně sestavené balíčky. „Baťůžkáře“ ocení zejména mladí s omezeným rozpočtem. „Pohodář“ je určen milovníkům pláží, kaváren a klidné dovolené. Pro náročného cestovatele je k dispozici balíček „Světoběžník“ s vysokými limity plnění a nejširší škálou připojištění. Milovníkům sportovních aktivit je určen „Sportovec“, který zahrnuje jak sportovní připojištění, tak i celou řadu specifických typů připojištění, např. pojištění nevyužití ceny skipasu. Samozřejmě jsou náklady na přivolání horské služby.

Poslední novinkou letošního roku je pojištění Cykloasistence. Věříme, že národ kolařů ocení asistenci pro cesty (tuzemské i zahraniční) na kolech, elektrokolech, koloběžkách či elektrokoloběžkách.

GENERÁLNÍ ŘEDITELKA VITALITAS, A.S.,  
ING. JANA ZDRÁLKOVÁ

## VITALITAS pojišťovna, a.s.

- Komerční pojišťovna, dceřiná společnost Oborové zdravotní pojišťovny
- Nabídka produktů a služeb VITALITAS nad rámec zdravotního pojištění, zejména v oblasti cestovního a dětského úrazového pojištění, patří k pestré škále celoročních benefitů, které OZP svým pojištěncům poskytuje.
- V lednu 2021 oslaví VITALITAS své 18. narozeniny

## PŘIPOJIŠTĚNÍ COVID-19 K cestovnímu pojištění nejen na léčebné výlohy

**Rozšířená pojistná ochrana na turistické cesty po Evropě pro případ uvíznutí v zahraničí nebo nemožnosti vycestovat na dovolenou v souvislosti s pandemií COVID-19 zahrnuje:**

- Úhradu nákladů na ubytování a náhradní dopravu, spojených s umístěním do karantény v zahraničí nebo nesplněním zdravotních podmínek při cestě zpět do ČR
- Storno cesty nebo zájezdu v případě nevpustění do dopravního prostředku nebo přes hranice ČR při odjezdu na dovolenou v souvislosti s onemocněním COVID-19
- Bezplatné prodloužení cestovního pojištění při zpožděném návratu z důvodu umístění do karantény v zahraničí v souvislosti s COVID-19
- Zrušení cestovního pojištění za cesty neuskutečněné z důvodu koronavirových opatření, bez stornopoplatku

Pojištění léčebných výloh pro případ onemocnění COVID-19 v zahraničí mimo země, kam MZV ČR nedoporučuje cestovat, je obsaženo v základním rozsahu cestovního pojištění. Doporučujeme sledovat aktuální situaci o rizikovitosti jednotlivých destinací na stránkách Ministerstva zahraničí ([www.mzv.cz](http://www.mzv.cz)), neboť připojištění COVID-19 se nevztahuje na červeně označené země.

**Podrobné informace o připojištění naleznete ve Všeobecných pojistných podmínkách pro COVID-19.**



**Nyní  
s možností  
pojištění  
Covid-19**



# Zimní pohoda

s pojištěním Vitalitas

- kompletní pojistná ochrana při zimních aktivitách
- zahrnuje pojištění léčebných výloh vč. sportovního připojištění, pojištění pro případ úrazu, pojištění osobních věcí a zavazadel
- pojištění odpovědnosti za škodu s pojistnou částkou 10 000 000 Kč
- výhodné pojistné
- připojištění pro případ nevyužití skipasu a připojištění úhrady nákladů na zapůjčení náhradního sportovního vybavení
- příspěvek OZP pro všechny stávající a budoucí pojištěnce

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

 +420 261 105 390



**VITALITAS**  
POJIŠŤOVNA

# OZDRAVNÉ POBYTY DĚTÍ V CHORVATSKU





**K**rásné pobřeží s oblázkovými plážemi a průzračnou mořskou vodou, vhodné klimatické podmínky i klidné prostředí hotelového komplexu LUKA na ostrově Dugi Otok v Chorvatsku. Zkrátka ideální místo pro 14denní ozdravný pobyt našich malých pojištěnců s respiračním onemocněním, alergiemi, kožními potížemi či problémy s pohybovým aparátem, který ve spolupráci s cestovní kanceláří každoročně pořádáme.

V roce 2020 se během pěti turnusů, které se uskutečnily od června do září, přímořského ozdravného pobytu zúčastnilo 373 dětí ve věku od 7 do 15 let. P

Informace ohledně programu ozdravných pobytů získáte na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz).

### A jak si ozdravný pobyt na ostrově Dugi Otok děti v roce 2020 užily?

V areálu komplexu LUKA se nachází soukromá pláž, hřiště na volejbal a fotbal, stolní tenis, minigolf, ruské kuželky a společenská místnost. Součástí je restaurace, vybavená ordinace a další potřebné zázemí. Po celou dobu pobytu byl pro děti zajištěn zdravotně rehabilitační, ale i kulturní a sportovní program, včetně zajímavých výletů.



## Dva týdny plné slunce, moře a nezapomenutelných zážitků

Děti byly ubytovány ve standardně vybavených 3lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením (sprchový kout, WC, umyvadlo).

Stravu poskytovala hotelová restaurace formou rozšířené plné penze, včetně svačin a nápojů. Snídaně byla doplňována mléčnými výrobky, cereáliemi i ovocem.



Po celou dobu pobytu byl zajištěn a dodržován pitný režim. Personál v jídelně používal vzhledem ke koronaviru, který ovlivnil celý rok 2020, roušky a rukavice a po každém podávaném jídle docházelo k dezinfekci stolů a židlí.

Doprava byla zajištěna vždy dvěma autobusy, které splňovaly normy platné v Evropské unii. Děti nastupovaly v Praze, Brně a Českých Budějovicích. V Zadaru se přemístily na lodní trajekt, který je dopravil až k pobytovému místu.





Po příjezdu na ozdravný pobyt byly děti zařazeny do oddílů a byl pro ně připraven bohatý kulturní i sportovní program, včetně celodenního výletu. Celodenní výlet do Zadaru byl vzhledem ke koronavirové situaci a s tím spojené eliminaci možného kontaktu s jinými turisty změněn na celodenní výlet do Sakarunu, který se nachází přímo na ostrově, cca 30 km od hotelu. Součástí výletu byla i návštěva majáku Veli Rat. Po celou dobu pobytu byl program zaměřen hlavně na aktivity u moře (koupání, slunění, pohyb i odpočinek). Oddíloví vedoucí se snažili děti motivovat k aktivitám a činnostem, které jim pobyt zpestřily o vědomosti, dovednosti, zážitky a etickou výchovu.





#### INFORMACE K POBYTU

<b>Věková kategorie</b>	7–15 let (sedmileté děti musejí mít ukončenou 1. třídu ZŠ)
<b>Délka pobytu</b>	2 týdny + 2 dny na cestu
<b>Ubytování</b>	Třílůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením (sprchový kout, WC), k dispozici jsou antialergické lůžkoviny
<b>Stravování</b>	Plná penze s dopolední i odpolední svačinou, plnohodnotný pitný režim
<b>Doprava</b>	Moderní autobusy vybavené ABS, klimatizací, ledničkou, videem atd. Cesta z Prahy (s fakultativními možnostmi nástupu v Brně a Českých Budějovicích) trvá cca 15 hodin a pokračuje speciálně vypravenou lodí, která připlouvá před komplex Luka (2 hodiny plavby)
<b>Pojištění</b>	Je zajištěno základní pojištění léčebných výloh pro cesty a pobyt v zahraničí včetně pojištění odpovědnosti za způsobené škody
<b>Doprovod</b>	Tvoří vybraní specializovaní lékaři, zdravotní sestry, pedagogičtí pracovníci a stálý delegát CK
<b>Cena</b>	Hradí OZP s částečným příspěvkem rodičů sníženým o přiznanou slevu



# PROGRAM **Zvonek**

Zvonek je moderní komplexní pojistný produkt, který kombinuje prvky úrazového pojištění pro děti s poskytováním řady výhod v průběhu pojištění. Zvonek je určen výhradně pojištěncům OZP, do programu lze vstoupit pouze do 12 měsíců věku dítěte.

- Pro děti od 0 do 6 let
- Výhradně pro pojištěnce OZP
- S příspěvky pro pojištěnce zdravotní pojišťovny
- Výhody pro každý rok pojištění



# PROGRAM **Gina**

Komplexní pojistný program Gina je unikátní program pro děti a mládež do 26 let, který vznikl ve spolupráci s OZP a spojuje prvky zdravotní asistence a kvalitního úrazového pojištění.

- Pro děti a mládež od 0 do 26 let
- Pouze za 1.000,- Kč ročně
- S příspěvkem pro pojištěnce OZP: pro prvňáčky na jeden rok zdarma
- Zvýhodněné pojistné po ukončení programu Zvonek a přechodu na GINU



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



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

Exkluzivní nabídka  
na posílení imunity

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA

**Sleva 200 Kč**  
při nákupu nad 699 Kč  
+ doprava **ZDARMA**



**GS Extra Strong Multivitamin,  
60+60 tablet**

Komplexní a 100% vyvážené složení vitamínů, minerálů a dalších aktivních látek. Navíc obsahuje unikátní STRONG KOMPLEX – extra dávka vitamínu C (150 % RVH), lutein, Activin®, echinacea.

**GS Vitamin C 1000 se šípkou,  
100+20 tablet**

Silný vitamin C s přírodní silou šípkou. Vitamin C v Mega dávce 1000 mg, který podporuje obranyschopnost, je antioxidant, který přispívá k ochraně buněk před volnými radikály a přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Navíc v tabletě s postupným uvolňováním.

**GS Echinacea FORTE 600,  
70+20 tablet**

Extra silná dávka pro podporu imunity. GS Echinacea FORTE 600 je vhodná k rychlé a účinné podpoře imunity. Užívejte i při zvýšené zátěži. Obsahuje navíc silnou dávku vitamínu C a zinku, které jsou důležité pro činnost imunitního systému.

**GS Vitamin D<sub>3</sub> + VITAMIN K<sub>2</sub>,  
60 tablet**

Optimální kombinace vitamínů D<sub>3</sub> a K<sub>2</sub> přispívá ke správnému využití vápníku v těle. Vitamin K<sub>2</sub> napomáhá k udržení dobrého stavu kostí a zubů. Vitamin D<sub>3</sub> také udržuje normální funkci imunitního systému, který nás chrání před negativními vlivy zvenčí.

doplňky stravy

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

Způsob uplatnění:

1. Na [www.gsklub.cz](http://www.gsklub.cz) nakoupíte nad 699 Kč
2. Pro aktivaci této nabídky zadejte kód „OZP2“ do pole „kód kupónu“ v nákupním košíku
4. Sleva 200 Kč se odečte automaticky
5. Doprava ZDARMA
6. Nabídku nelze kombinovat s dalšími akcemi

Platnost akce je 31. 3. 2021 nebo do vyprodání zásob.

**GS** GreenSwan  
pharmaceuticals

# POSILTE SVOU IMUNITU ÚČINNĚ

**O**bdobí chladných zimních měsíců je optimální pro šíření virů formou kapének a aerosolů přenášených vzduchem. Viry poškozují sliznici horních cest dýchacích, vedou k jejich akutním infekcím, což se projevuje otokem sliznice, ucpaným nosem tvořícím sekret, bolestmi v krku, chrapotem, kašlem a dalšími příznaky.

## Průběh chřipky bývá většinou nekomplikovaný, může být však i velmi závažný

Virový původ mezi nejčastějšími akutními infekcemi dýchacích cest má chřipka, která se začne v prvních dnech projevovat bolestmi hlavy, bolestmi kloubů a svalů a horečkou. V prvních 2–3 dnech bývá onemocnění infekční. Onemocnění obvykle trvá 7–10 dní. U nekomplikovaného průběhu bychom měli dbát na dostatečný příjem tekutin, pít teplých čajů s obsahem silic, které zmírňují otok a bolest sliznice. Jednoznačně prospívá klid na lůžku. Horečka může v prvních dnech přeskočit 39 °C. Vhodné je užívání přípravků, které snižují teplotu a mají protizánětlivý účinek (paracetamol, ibuprofen). Chřipka může být u části populace komplikována následnou bakteriální infekcí.

Pro bezpečné zvládnutí období se zvýšeným výskytem infekcí (katarů) horních cest dýchacích jsou zvláště důležitá i různá preventivní opatření. Kromě toho, že bychom měli konzumovat vyváženou a pestrou stravu, která obsahuje dostatečné množství čerstvého ovoce a zeleniny a pít dostatečné množství tekutin, máme k dispozici několik druhů přípravků na bázi doplňků stravy, které představují bezpečný a účinný způsob posílení naší imunity.

## Bakteriální lyzáty – silná podpora imunity

Slyšeli jste již o bakteriálních lyzátech? Představte si, že po polknutí ústy se do vašeho trávicího ústrojí dostane kapsle, která se tu rozpustí a uvolňuje neškodné

částičky těl bakterií, které jsou obvykle původcem infekcí, např. dýchacích nebo močových cest. Částičky těl neškodných bakterií (pneumokoky, streptokoky, stafylokoky, klebsielly atd.) vám nijak neškodí. Naopak v kontaktu se sliznicí výrazně prospějí tím, že se dostanou do kontaktu s buňkami imunitního systému. Dojde tak k nastartování a posílení mnohačetných funkcí buněk imunitního systému, a tak k posílení naší obranyschopnosti.

Díky posílené imunitní odpovědi se naše tělo dokáže s původci infekčních onemocnění vypořádat daleko snadněji. Lyzáty přispívají k snížení nemocnosti a spotřebě antibiotik při onemocnění dýchacích cest.

## Lokální i celkový účinek na slizniční imunitu

Velmi oblíbené jsou bakteriální lyzáty ve formě cucacích pastilek s příjemnou mentolovou chutí. Obsah pastilek se rozpouští při cucání na sliznici v dutině ústní, kde dochází k lokální reakci imunitních buněk. Dochází především k posílení vrozené neboli nespecifické imunity. Řádově v období několika týdnů až měsíců dojde k posílení také specifické imunity. Včas podané lyzáty tak dokážou buď zcela potlačit nástup nachlazení, nebo jeho průběh výrazně zmírnit.

## Betaglukany mají výrazný imunopotenciační efekt

Kromě bakteriálních lyzátoů mají na posílení naší obranyschopnosti vliv také glukany. Jedná se o cukry, které jsou izolovány z kvasinek. Jsou nabízeny ve formě doplňků stravy buď jako čistěné, nebo jako součást houbových preparátů. Betaglukany fungují na podobném principu jako bakteriální lyzáty. Jsou schopny vyvolat odezvu imunitního systému.

Bohatým zdrojem je hlíva ústřičná. Během nachlazení a zánětu dýchacích cest dochází k zvýšené koncentraci volných kyslíkových radikálů, které se vytvářejí při rozpadu kyslíku. Ty působí škodlivě na okolní buňky a tkáň.

Látky s antioxidačním účinkem dokážou tyto radikály neutralizovat a odstranit. Patří sem především přípravky s obsahem flavonoidů. Pro posílení imunity jsou vhodné také omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které mají kromě jiných vlastností i protizánětlivý

účinek.

## Vitamín C

Nejznámější a nejvíce konzumovaný vitamín. Stejně jako ostatní vitamíny je esenciální. Naše tělo si ho nedokáže syntetizovat, a proto je nutný jeho přísun kromě potravy i ve formě doplňků stravy. Jeho role se uplatňuje v preventivním podání. Naše tělo má také prospěch z jeho zvýšeného přísunu. Takovou roli sehrává většina běžně konzumovaných vitamínů. Vitamín C z pohledu své funkce však patří k těm nejdůležitějším. Vitamín C dokáže ovlivnit funkci buněk imunitního systému.

MUDR. KAREL METYŠ



## Očkování proti chřipce

Pojištěncům nad 65 let nebo těm, kteří patří do rizikových skupin, hradí OZP očkování proti chřipce z veřejného zdravotního pojištění. Ostatním pojištěncům OZP umožňuje získat příspěvek na toto očkování v rámci benefitů.

# PREVENCE JE ZPŮSOB, JAK PODCHYTIT NEMOC VČAS

**Cílem OZP je motivovat pojištěnce k včasným a pravidelným návštěvám u odborných lékařů. Je to způsob, jak podchytit závažná onemocnění v samém počátku, a výrazně tak zvýšit šanci na uzdravení.**

**S**vým klientům OZP proto nabízí širokou škálu preventivních vyšetření nádorových a civilizačních onemocnění, v rámci České republiky jednoznačně nejrozsáhlejší.

V rámci sedmi programů z řady STOP se tak mohou pojištěnci OZP rozhodnout, zda preventivní vyšetření rakoviny prsu, kůže, prostaty, ledvin a břišních orgánů nebo dutiny ústní, osteoporózy či infarktu absolvují formou bezplatného vyšetření u některého ze smluvně zajištěných poskytovatelů zdravotních služeb, nebo si vyberou jakéhokoliv jiného poskytovatele příslušné odbornosti, vyšetření si zaplatí a účtenku uplatní formou Kuponu pro daný program.

**STOP rakovině kůže:** Příspěvek na preventivní vyšetření digitálním či ručním dermatoskopem je určen všem klientům OZP bez věkového omezení.

**STOP rakovině prsu:** V posledních letech bohužel přibývá případů tohoto



vážného onemocnění mezi stále mladšími ženami, a proto OZP přispívá či plně hradí toto vyšetření ženám již od 40. roku jejich života. Z veřejného zdravotního pojištění je hrazeno až od 45 let.

**STOP rakovině prostaty:** Vyšetření pro muže od 40 let. Právě tento druh rakoviny je mezi muži nejčastějším. Včasné odhalení přispěje k větší pravděpodobnosti vyléčení.

**STOP rakovině ledvin a břišních orgánů:** Neexistuje screening těchto

nádorů, který by byl hrazený z veřejného zdravotního pojištění. OZP proto poskytuje svým pojištěncům ve věku nad 50 let vyšetření břicha ultrazvukem zcela zdarma, či s příspěvkem v maximální výši 800 Kč.

**STOP rakovině dutiny ústní:** Rizikovou skupinou jsou lidé nad 25 let, 2x častěji muži než ženy, zvláště kuřáci a ti, kteří často pijí tvrdý alkohol. K včasnému odhalení abnormalit ústní sliznice pomáhá mimo jiné i vyšetření přístrojem VELscope.

**STOP osteoporóze:** Říká se o ní, že je jednou z civilizačních chorob související s naším ne vždy zdravým životním stylem. Tento program mohou u OZP využít pojištěnci nad 50 let.

**STOP infarktu:** K nejčastějším příčinám pracovní neschopnosti a úmrtí patří ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda a cukrovka. Program je určen pro klienty ve věku 30 až 55 let.

## Příspěvek lze čerpat na následující preventivní vyšetření v uvedené maximální výši

Preventivní vyšetření STOP	Příspěvek v max. výši	Vyšetření zahrnuje	Komu je určeno	Možnost využití
STOP rakovině prsu	1 200 Kč	preventivní mamografické nebo ultrazvukové vyšetření	ženy ve věku 40–44 let	1x za 2 roky
STOP rakovině prostaty	1 200 Kč	preventivní ultrazvukové a laboratorní vyšetření	pro muže ve věku 40–60 let	1x za rok
STOP rakovině kůže	800 Kč	preventivní vyšetření digitálním či ručním dermatoskopem	ženy, muži i děti bez věkového omezení	1x za rok
STOP rakovině ledvin a nádorů břišních orgánů	800 Kč	preventivní ultrazvukové vyšetření břicha	pro ženy i muže ve věku nad 50 let	1x za 2 roky
STOP infarktu	1 000 Kč	preventivní EKG a laboratorní vyšetření	pro ženy i muže ve věku 30–55 let	1x za rok
STOP osteoporóze	1 000 Kč	preventivní celotělové vyšetření kostním denzitometrem	pro ženy i muže ve věku nad 50 let	1x za 2 roky
STOP rakovině dutiny ústní	700 Kč	preventivní vyšetření přístrojem VELscope	pro ženy i muže ve věku nad 25 let	1x za 2 roky





# NA MAMOGRAF MŮŽETE U OZP ZDARMA UŽ OD 40 LET!

**Nejčastějším závažným nádorovým onemocněním u žen nejenom v České republice, ale i ve světě, je karcinom prsu. Primární prevence k zabránění vzniku nádoru neexistuje. Nejúčinnějším prostředkem pro včasné objevení nádoru je tak preventivní mamografický screening. Vzhledem k tomu, že každoročně přibývá případů i u mladších žen, nabízí Oborová zdravotní pojišťovna již řadu let preventivní program STOP rakovině prsu, který je určen ženám od 40 let.**

**K**romě screeningové mamografie přispívá k včasnému odhalení rakoviny prsu také samovyšetření prsu, které by mělo být prováděno alespoň jednou měsíčně. Pokud při něm žena nahmatá bulku, neprodleně by měla zajít k lékaři a pak na mamograf či ultrazvuk (sono). Mezi nejčastější příznaky nádorového onemocnění prsu patří: bulka, zatvrdnutí v prsu, změna tvaru nebo velikosti

prsu, změny na bradavce, její bolestivost či výtok.

Mamografické vyšetření prsu je hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění ženám od 45 let. V rámci prevence onkologických onemocnění přispívá OZP na mamografické nebo ultrazvukové vyšetření svým klientkám ve věku od 40 do 44 let. Toto preventivní vyšetření mohou absolvovat jednou za

dva roky buď formou bezplatného vyšetření u některého ze smluvně zajištěných poskytovatelů zdravotních služeb, nebo u jiného poskytovatele příslušné odbornosti, vyšetření si zaplatí a účtenku uplatní formou Kuponu pro daný program. Výši a podmínky pro čerpání příspěvků najdou pojištěnci OZP na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz), ve své VITAKARTĚ nebo mohou navštívit kterékoliv ze 40 klientských míst.

# JAK NA RAKOVINU KŮŽE?

**Se sluncem opatrně a každoroční preventivní prohlídky. V rámci programu STOP rakovině kůže mohou preventivní vyšetření digitálním či ručním dermatoskopem absolvovat pojištěnci OZP bez věkového omezení, a to 1x za rok s příspěvkem až 800 korun.**

**M**aligní melanom je nejzhubnější kožní nádor. Vzniknout může na úplně zdravé kůži, ale stejně tak se může vyvinout i z mateřského pigmentového znaménka. Prevencí proti melanomu je správná péče o naši kůži na slunci, ale i včasný záchyt patologických změn. V rámci programu STOP rakovině kůže mohou pojištěnci Oborové zdravotní pojišťovny, bez věkového omezení, absolvovat preventivní vyšetření digitálním či ručním dermatoskopem jednou ročně, a to buď formou bezplatného vyšetření u některého ze smluvně zajištěných poskytovatelů zdravotních služeb, nebo u jiného poskytovatele

příslušné odbornosti, kde si vyšetření zaplatí a účtenku uplatní formou Kuponu pro daný program.

Základní prevenci melanomů zvládneme sami. Vyhýbáme se dlouhému a intenzivnímu slunění, kontrolujeme kožní znaménka a všímáme si u nich jakýchkoliv změn (svědění, zvětšování, krvácení).

Nesmíme zapomínat také na oblast dlaní a chodidel. Ideální je prohlížet si pokožku jednou měsíčně. Nicméně na to, zda jsou naše znaménka neškodná, nám odpoví jen pravidelná kontrola u dermatologa.



Výši a podmínky pro čerpání příspěvků na prevenci onkologických onemocnění najdou pojištěnci OZP na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz), ve své VITAKARTĚ nebo mohou navštívit kterékoli ze 40 klientských míst.

# RAKOVINA DUTINY ÚSTNÍ

**Závažné onemocnění, kterému lze předcházet. V rámci programu STOP rakovině dutiny ústní mohou preventivní vyšetření přístrojem VELscope absolvovat pojištěnci OZP ve věku nad 25 let, a to 1x za 2 roky s příspěvkem až 700 korun.**

**V**ěděli jste, že výskyt rakoviny ústní sliznice je dvakrát vyšší než výskyt rakoviny děložního čípku? Pravidelným, zcela bezbolestným a jednoduchým vyšetřením lze tomuto onemocnění předcházet. U Oborové zdravotní pojišťovny mohou pojištěnci od 25 let věku, v rámci programu Stop rakovině dutiny ústní, absolvovat preventivní vyšetření přístrojem VELscope formou bezplatného vyšetření u některého ze smluvně zajištěných poskytovatelů zdravotních služeb, nebo u jiného poskytovatele příslušné odbornosti, kde si vyšetření zaplatí a účtenku uplatní formou Kuponu pro daný program.

Jedinečný přístroj VELscope umožňuje stomatologům kromě detekce

karcinomu rakoviny dutiny ústní včas odhalit i další slizniční abnormality, jako jsou virové, plísňové a bakteriální infekce a další problémy.



Mezi nádory dutiny ústní řadíme nádory sliznice tváře, dásní, spodiny ústní, jazyka a tvrdého patra. Kromě kouření a alkoholu jsou rizikové také další faktory, které sami na sobě nemusíme ani vnímat. Možnými původci onemocnění jsou také HPV virus, herpes simplex, nízká úroveň hygieny dutiny ústní, zatížení těžkými kovy, ionizační záření apod. Nádory se mohou vyznačovat zápachem z úst, krvácením na sliznici, bolestivostí, u osob se snímatelnou zubní náhradou mohou být nálezy i zde nebo v podjazykové oblasti apod. Výši a podmínky pro čerpání příspěvků na prevenci onkologických onemocnění najdou pojištěnci OZP na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz), ve své VITAKARTĚ nebo mohou navštívit kterékoli ze 40 klientských míst.

# TICHÝ ZLODĚJ KOSTÍ OSTEOPORÓZA

**Osteoporóza je chronické onemocnění, které se projevuje postupným řídnutím kostní tkáně a poruchami její struktury. Kostí se kvůli tomu ztenčují, jsou křehčí a také náchylnější ke zlomeninám.**

**V rámci programu STOP osteoporóze mohou preventivní vyšetření kostním denzitometrem absolvovat pojištěnci OZP ve věku od 50 let, a to 1x za 2 roky s příspěvkem až 1 000 korun.**

**Z** počátku může osteoporóza působit velice nenápadně, později se však často dostaví silné bolesti zad, dojde ke ztrátě tělesné výšky, snížené pohyblivosti páteře či vytvoření hrbu. Příčin tohoto onemocnění je celá řada. Vyšší riziko hrozí především ženám po menopauze, u kterých se snižuje produkce ženského pohlavního hormonu estrogeneru, a jeho ochranný vliv na kosti se tak postupně vytrácí.

## **Dalšími rizikovými faktory jsou:**

- stáří – věk nad 70 let
- nedostatek vitamínu D
- nedostatek vápníku
- nedostatek pohybu a tělesné aktivity
- nadměrná konzumace alkoholu
- kouření
- výskyt osteoporózy u rodičů
- nízká tělesná hmotnost

- některé léky (například glukokortikoidy)
- některá chronická onemocnění

K diagnostice osteoporózy v současné době slouží především tzv. celotělová osteodenzitometrie neboli DXA. Toto nízkozátěžové rentgenové vyšetření trvá zhruba 20 minut a lékaři jsou díky absorbovanému záření schopni stanovit množství kostního minerálu v nejhroženějších místech. Výsledky mohou odhalit buď méně závažné poškození kostní hmoty (osteopenii), nebo samotnou osteoporózu.

Pokud se u pacienta potvrdí osteoporóza, léčba se odvíjí především od jeho věku, pohlaví, celkového zdravotního stavu i příčiny onemocnění. V první řadě je vždy nutné zaměřit se na úpravu jídelníčku a doplnit potřebné množství vápníku a vitamínů D a K. Podle doporučení



ošetřujícího lékaře by pacienti měli zvolit také vhodný pohyb a cvičení.

Lékař může doporučit také anti-resorpční léky, které pomáhají zpomalit nebo zcela zastavit řídnutí kostí. Tyto přípravky brání nadměrnému odbourávání kostní hmoty, přispívají k její nové tvorbě a výrazně snižují riziko zlomenin v důsledku mírných nárazů. Nejčastěji se používají bisfosfonáty, veškeré léky na osteoporózu je ovšem nutné užívat pravidelně a dlouhodobě (i několik let).

MUDR. HANA ŠUSTKOVÁ,  
VEDOUČÍ ODBORU METODIKY A PROJEKTŮ OZP

## **Přes 50 benefitů**

VITAKARTA přehledně zobrazuje množství i možnosti využití kreditů, které pojištěnci získávají za různé aktivity v péči o své zdraví, a přináší také informace o všech Kuponech včetně podmínek jejich čerpání.

Kromě celoročních Kuponů na preventivní vyšetření rakoviny kůže, prsu, dutiny ústní, prostaty, ledvin a nádorů břišních orgánů či na prevenci dalších civilizačních chorob, jako je osteoporóza a infarkt, má OZP ve své nabídce také Kupony na dentální hygienu, očkování a preventivní aktivity, které spouští 2x v roce.

	Benefit	Bezplatné vyšetření u poskytovatele	Jak zažádat?			
			VITAKARTA	Pobočka	Formulář WWW	
KUPONY	2000 Kč na dentální hygienu		✓	✓	✓	
	1000 Kč na očkování		✓	✓	✓	
	500 Kč na preventivní aktivity		✓	✓	✓	
PLNĚ HRAZENÉ / KUPONY	STOP rakovině prsu (pro ženy od 40 do 44 let)	✓	✓	✓	✓	
	STOP rakovině kůže (pro děti i dospělé bez věkového omezení)	✓	✓	✓	✓	
	STOP infarktu (pro dospělé od 30 do 55 let)	✓	✓	✓	✓	
	STOP rakovině prostaty (pro muže od 40 let)	✓	✓	✓	✓	
	STOP osteoporóze (pro dospělé od 50 let)	✓	✓	✓	✓	
	STOP nádorům břišních orgánů (pro dospělé od 50 let)	✓	✓	✓	✓	
	STOP rakovině tlustého střeva a konečníku (pro dospělé od 40 do 49 let)	✓	✓	✓	✓	
	STOP rakovině dutiny ústní (pro dospělé od 25 let)	✓	✓	✓	✓	
	Prevence Alzheimerovy nemoci (pro dospělé od 40 let)	✓	✓	✓	✓	
	Péče o vybrané chronicky nemocné klienty	✓				
	PŘÍSPĚVKY PRO TĚHOTNÉ A NOVOROZENCE	Očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění		✓	✓	✓
		Vitamíny a doplňky stravy pro těhotné zakoupené v lékárně		✓	✓	✓
Ultrazvukové vyšetření plodu			✓	✓	✓	
Vyšetření v prvním trimestru těhotenství			✓	✓	✓	
Předporodní kurzy			✓	✓	✓	
Náklady spojené s porodem			✓	✓	✓	
Kurzy plavání a cvičení novorozenců s rodiči			✓	✓	✓	
Digitální chůva nebo monitor dechu			✓	✓	✓	
OSTATNÍ PŘÍSPĚVKY	Ozdravné pobyty pro děti				✓	
	Očkování proti chřipce			✓	✓	
	Příspěvek pro dárce krve, kostní dřeně a orgánů			✓	✓	
	Příspěvky pro onkologicky nemocné			✓	✓	
	Příspěvek pro klienty s nízkobílkovinnou dietou			✓	✓	
	Vyšetření spánkové apnoe	✓				
	STOP kouření			✓	✓	
MOJE BONUSY VE VITAKARTĚ	Široká nabídka příspěvků dle výběru pojištěnce zahrnující např.:  vitamíny a doplňky stravy, dentální hygienu, vyšetření pro těhotné, očkování pro děti i dospělé, masáže, letní tábory, školky, plavání a fitness aktivity, vyšetření zraku, vyšetření potravinové intolerance, bezlepkové potraviny a mnoho dalších.		✓			
POJIŠTĚNÍ	Cestovní pojištění ON-LINE		✓	✓	✓	
	Dětské úrazové pojištění ON-LINE		✓	✓	✓	

# TABULKA BENEFITŮ OZP A ZPŮSOBY JEJICH ČERPÁNÍ

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA

# PROJEKTY OZP

## ANEB

### CO SE NÁM ZA POSLEDNÍ DOBU PODAŘILO

#### ROZŠÍŘENÍ POBOČKOVÉ SÍTĚ

Na základě zkušeností získaných v rámci projektu „Mobilní pobočka OZP“, z nichž vyplynulo, že možnost osobního kontaktu je stále preferována řadou klientů, rozšířila OZP provoz o 16 poboček napříč ČR. V každém kraji tak vzniklo nejméně jedno nové pracoviště OZP; ve Středočeském kraji tři, na jižní Moravě dvě. Od roku 2020 klienti, partneři a zájemci o pojištění najdou OZP na celkem už 40 kontaktních místech.

#### LÉKOVÁ PORADNA A PŘIPOMÍNÁNÍ LÉKŮ

Aplikace VITAKARTA obsahuje sekci „Moje léky“. Tato funkce umožňuje připomínat čas, kdy je potřeba si vzít svůj lék. Připomínání léků se zobrazuje jak na displeji mobilu, tak i na Apple Watch. OZP tak prostřednictvím aplikace nabízí klientům kontrolu v užívání léků ve stanovený čas dle lékařského předpisu. VITAKARTA v této sekci zároveň dokáže upozornit klienta na nutnost vyzvednout si další lék před jeho dobráním, protože při potvrzení užití léku dojde k jeho odečtení z celkového zadaného množství léku v balení. V archivu užívaných léků vidí klient přehledně, které léky užíval v minulosti včetně jejich dávkování.

#### KUPONOVÝ SYSTÉM BENEFITŮ

Systém benefitů zahrnuje tzv. Kupony, jejichž čerpání nemá vliv na stav kreditů ve VITAKARTĚ, které jsou nabízeny na předem určené skupiny preventivních aktivit. Všichni klienti tak mají automatický nárok na příspěvky na vybrané preventivní programy. Kupony jsou časově omezené a je možné je využít na příspěvek na dentální hygienu, očkování a preventivní aktivity, jako např. plavání, fitness, letní tábory nebo rovnátka. Čerpání benefitů prostřednictvím Kuponů je možné jednak online, jednak osobně na všech kontaktních místech OZP.

#### VYHODNOCENÍ EKG KŘIVKY

OZP jako první, a prozatím jediná zdravotní pojišťovna, poskytuje prostřednictvím VITAKARTY svým pojištěncům možnost získat bezpečně vyhodnocení EKG křivky pořízené hodinkami Apple Watch. EKG křivka je vyhodnocena do 24 hodin po jejím doručení, přičemž zabezpečenou cestou získá pojištěnec zpět výslednou zprávu informativního charakteru. Vše se odehrává pod záštitou a koordinací Asistenční služby OZP. Kvalifikované vyhodnocování EKG křivky kardiologem pro OZP zajišťuje společnost MDT – Medical Data Transfer s.r.o.

#### MEDICÍNSKÁ ONLINE PORADNA A OBJEDNÁNÍ K LÉKAŘI

Nabídka nadstandardních benefitů byla v roce 2020 rozšířena o služby online medicínské poradny a online objednávkového servisu. Prostřednictvím nové funkcionality ve VITAKARTĚ tak mohou klienti konzultovat široké spektrum odborných medicínských dotazů, což v praxi znamená, že kvalifikovaní lékaři odpovídají na otázky zdravotního stavu, vysvětlí zprávu z odborného vyšetření a v neposlední řadě zajistí termín návštěvy u poskytovatele zdravotních služeb. Tento krok:

- rozšíří flexibilitu OZP v komunikaci s klienty a podpoří jejich loajalitu,
- napomůže k eliminaci nedostupnosti zdravotní péče,

Služba online poradny je designovaná jako konzultace lékaře ohledně zdravotního stavu a je realizována externím dodavatelem, který zajišťuje největší nonstop medicínskou online poradnu se základnou více než 300 lékaři všech odborností. Po ověření a vyhodnocení pilotního projektu je plánován rozvoj této služby a rozšíření funkcí podle požadavků klientů v souladu s potřebami OZP.

#### BONIFIKACE ZA KVALITU – ODMĚNA LÉKAŘI

V roce 2020 OZP spustila dosud nikým neuplatňovaný model bonifikace poskytovatelů primární péče na základě hodnocení kvality poskytnuté péče očima jimi ošetřovaných pojištěnců. Pojištěnec OZP tak má možnost body ohodnotit, jak vnímá zejména chování a jednání zdravotníků, zda byl ošetřován s úctou a ohledem, může také hodnotit plánování a kontinuitu poskytované péče, dostatek informací a způsob komunikace lékaře. Toto odměňování lékaře, respektive hodnocení kvality péče, je možné realizovat pouze online s využitím platformy elektronické komunikace VITAKARTY. V dalším období bude i zde OZP hledat cesty k možnému rozšíření a vylepšení této online služby.

#### TELEMEDICÍNA

Telemedicína / distanční terapie, tj. ošetření/vyšetření pacienta bez jeho osobní návštěvy v ambulanci ošetřujícího lékaře, je zaváděná moderní forma péče, která nachází uplatnění v nově nastavovaných modelech poskytování zdravotních služeb. V době mimořádně zavedených bezpečnostně-preventivních ochranných opatření v souvislosti s výskytem nákazy koronavirem byla tato forma zdravotních telemedicínských služeb odzkoušena v širším formátu i v českém prostředí, velmi dobře se osvědčila a může být nadále operativně dostupná nejen pro podobná mimořádná omezení provozu, ale zároveň se nabízí i příležitost k její aplikaci do rutinní praxe mezi standardně nabízené ambulantní zdravotní služby pro definovanou skupinu pacientů, kteří z tohoto způsobu ošetření mohou profitovat. OZP se proto aktivně zapojila do tvorby kódu výkonu telemedicíny a je připravena umožnit smluvním ambulantním poskytovatelům při respektování nastavených podmínek a pravidel tuto novou formu péče poskytovat a vykazovat ji k úhradě prostřednictvím tohoto nového kódu výkonu.

# KDY, JAK A PROČ SE STÁT POJIŠTĚNCEM OZP

## Kdy?

Zdravotní pojišťovnu lze změnit dle stávající legislativy jednou za 12 měsíců, a to buď k 1. červenci nebo 1. lednu. Při změně se uplatňuje tříměsíční čekací lhůta. Přihlášku je proto nutné podat nejpozději do 31. března nebo do 30. září.

## Jak?

Elektronická komunikace, na které si OZP zakládá, je pro zdravotní pojišťovnu v dnešní době již nepostradatelným servisem, který může svým klientům poskytnout. Prostřednictvím online formuláře se tak k OZP můžete přihlásit doslova

během chvíličky. Kdo ale preferuje osobní přístup, může přihlášku podat osobně přímo na jakékoliv pobočce OZP.

## Proč?

Zdravotní pojišťovny se liší především v nabídce benefitů (výhod) nad rámec základní zdravotní péče. Významným kritériem pro změnu pojišťovny může být například možnost, mít celou agendu pohodlně



dostupnou online, například v mobilu. A tu pojištěnci OZP mají. Prostřednictvím aplikace VITAKARTA mohou pohodlně a snadno kontrolovat léky a jejich vzájemnou interakci, sledovat přehled uhrazené péče, spravovat osobní zdravotní profil nebo podat elektronicky přehled OSVČ.

PHDR. MILOŠLAVA LUKEŠOVÁ,  
OBCHODNÍ ŘEDITELKA OZP

Víte, kdy můžete z jiné zdravotní pojišťovny přestoupit do OZP nebo jak se jmenuje aplikace, která pojištěncům OZP umožní vyřídít si veškerou agendu z pohodlí domova? Ověřte si své znalosti v našem kvízu.

**1 | Když se chci stát pojištěncem OZP k 1. červenci 2021 musím podat přihlášku k OZP:**

- a | nejpozději 30. dubna
- b | nejpozději 31. března
- c | nejpozději 31. května

**2 | Program STOP infarktu je určen pojištěncům OZP ve věku:**

- a | od 30 let do 55 let
- b | od 25 let do 55 let
- c | od 45 let do 55 let

**3 | V rámci programu Zvonek od VITALITAS mají úrazové pojištění novorozenci zdarma:**

- a | do 1 roku
- b | do 6 měsíců
- c | do 3 měsíců

**4 | V rámci programu STOP osteoporóze mohou příspěvek v maximální výši 1 000 korun na preventivní celotělové vyšetření kostním denzitometrem čerpat ženy i muži ve věku nad 50 let:**

- a | 2x ročně
- b | 1x ročně
- c | 1x za 2 roky

**5 | Program STOP rakovině prsu je určen ženám ve věku:**

- a | od 50 let do dne před dovršením 45 let
- b | od 35 let do dne před dovršením 45 let
- c | od 40 let do dne před dovršením 45 let

**6 | Kolik kontaktních míst OZP můžete v České republice navštívit?**

- a | 30
- b | 40
- c | 20

**7 | Jak postupovat při ztrátě průkazu pojištěnce?**

- a | Ztrátu nahlásit na policii, která uvedomí zdravotní pojišťovnu.
- b | Ztrátu nahlásit zdravotní pojišťovně, ta vystaví nový průkaz.
- c | Ztrátu nahlásit svému praktickému lékaři, který vystaví potvrzení o zdravotním pojištění.

**8 | Jak se jmenuje přístroj, který dokáže zcela bezbolestně**

**diagnostikovat nejen nádory dutiny ústní?**

- a | DermaScope
- b | Kolonoskop
- c | VELscope

**9 | Jak se jmenuje aplikace, která umožňuje pojištěncům OZP využít veškerých služeb zdravotní pojišťovny z pohodlí domova?**

- a | VITASHOP
- b | VITALITAS
- c | VITAKARTA

**10 | Na jaké telefonní lince je dostupná Asistenční služba OZP?**

- a | 844 111 000
- b | 261 105 205
- c | 800 111 000

Správné odpovědi 1b; 2a 3a; 4c; 5c; 6b; 7b; 8c; 9c; 10 a

### 1 Povinné osobní údaje

#### Základní osobní údaje

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo pojištěnce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Státní příslušnost	<input type="text"/>		
Datum narození	<input type="text"/>	Pohlaví	<input type="text"/>		

#### Zákonný zástupce

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo zástupce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Datum narození	<input type="text"/>		

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

Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné/orientační	<input type="text"/>
Obec	<input type="text"/>	PSČ	<input type="text"/>

#### Kategorie pojištěnce (zaškrtněte)

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

#### Bankovní spojení u OSVČ

Bankovní číslo účtu	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
---------------------	----------------------	-----------	----------------------

### 2 Nepovinné osobní údaje

E-mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
Bankovní číslo účtu	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
Dosavadní zdravotní pojišťovna	<input type="text"/>		

#### Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> marketingové akce OZP
<input type="checkbox"/> doporučení známých	<input type="checkbox"/> doporučení pracovníka OZP	<input type="checkbox"/> benefity OZP

#### Prohlášení

Při změně zdravotní pojišťovny jsem splnil/splnila lhůty stanovené pro změnu zdravotní pojišťovny podle § 11a zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění. Prohlašuji, že všechny osobní údaje uvedené na tomto formuláři jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem stvrzuji též svoji vůli stát se pojištěncem OZP v nejbližším možném termínu.

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

#### Vyplní OZP

### 1 Poučení klienta u povinných osobních údajů

Osobní údaje uvedené na této přihlášce jako "povinné" budou zpracovány Oborovou zdravotní pojišťovnou zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví, IČO: 471 14 321, se sídlem Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, zapsanou v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka A 7232, (dále jen "OZP") za účelem řádného provádění veřejného zdravotního pojištění na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění.

Kontaktní údaje pověřence pro ochranu osobních údajů jsou: adresa: Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, email: dpo@ozp.cz. Osobní údaje budou uloženy u OZP po dobu trvání pojistného vztahu pojištěnce a OZP a dále po dobu nezbytně nutnou přihlášení pojištěnce a změny OZP likviduje ve lhůtě 25 let od uzavření dokumentu. Promlčení pojistného je upraveno v § 16 zákona č. 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění, v platném znění.

Pojištěnec má právo požadovat od OZP přístup k osobním údajům týkajícím se pojištěnce a požadovat informace podle ustanovení článku 15 nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), (dále jen "nařízení"), jejich opravu ve smyslu článku 16 nařízení, popřípadě omezení zpracování podle článku 18 nařízení, a vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení, jakož i právo na přenositelnost údajů podle článku 20 nařízení. Pojištěnec má dále právo podat stížnost u dozorového orgánu, kterým je Úřad pro ochranu osobních údajů. Poskytování osobních údajů je zákonným požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostat legislativnímu účelu zpracování). Pojištěnec si je vědom svého práva na to, aby OZP bez zbytečného odkladu opravila nepřesné osobní údaje a též práva na doplnění neúplných osobních údajů. Pokud je pravděpodobné, že určitý případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob, OZP oznámí toto porušení bez zbytečného odkladu mně, jakožto subjektu údajů.

Beru na vědomí

### 2 Souhlas klienta u nepovinných osobních údajů

Dávám tímto svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním mých osobních údajů v "nepovinném" rozsahu email, telefon, bankovní spojení (kromě pojištěnce OSVČ, kde je uvedení tohoto osobního údaje povinné), údaje o dosavadní zdravotní pojišťovně a důvodu změny zdravotní pojišťovny, a údaje v rozsahu kontaktní adresa, a to pro účely evidenční, kontaktování mé osoby s nabídkou využití preventivních programů OZP, portálu VITAKARTA ONLINE a pro účely jiných marketingových akcí, včetně marketingu třetích stran, konkrétně obchodních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz). Současně uděluji OZP souhlas s provedením monitorovaného verifikačního hovoru, a to výhradně za účelem potvrzení mého zájmu o změnu zdravotní pojišťovny, s tím, že souhlas podle této věty uděluji na dobu jednoho roku od podpisu tohoto souhlasu a poučení níže. Jsem si vědom/vědoma svého práva svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4 nebo na adrese [osobni.udaje@ozp.cz](mailto:osobni.udaje@ozp.cz). Výše uvedené osobní údaje budou na základě mého souhlasu zpracovány OZP. Osobní údaje budou uloženy u OZP po dobu trvání pojistného vztahu pojištěnce a OZP a dále po dobu nezbytně nutnou.

Mám práva uvedená výše v poučení subjektu údajů pod bodem 1 a dále mám právo na výmaz osobních údajů ve smyslu článku 17 nařízení, právo vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení (pokud vznesu námitku proti zpracování pro účely přímého marketingu, nebudou již osobní údaje pro tyto účely zpracovány). Poskytování osobních údajů je dobrovolné (osobní údaj v rozsahu kontaktní adresa je zpracováván jako povinný údaj podle bodu 1 výše za daným účelem, jeho využití podle tohoto bodu je postaveno na mém souhlasu), nejsem povinen/povinna dotčené osobní údaje poskytnout.

Souhlasím

### 3 VITAKARTA ONLINE

Současně níže potvrzuji svým podpisem, že souhlasím s registrací mé osoby k bezplatným službám portálu VITAKARTA ONLINE, a to za předpokladu, že v části Nepovinné osobní údaje této přihlášky byla vyplněna e-mailová adresa a číslo mobilního telefonu. Podpisem níže současně potvrzuji, že souhlasím s tím, aby se s mou registrací k portálu VITAKARTA ONLINE automaticky aktivovaly tyto služby i pro osoby, jejichž jsem zákonným zástupcem. Svým podpisem níže potvrzuji, že jsem seznámen/seznámena a souhlasím s Obecnými a Speciálními podmínkami portálu VITAKARTA ONLINE, které jsou k dispozici v sekci VITAKARTA ONLINE na webových stránkách OZP [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz).

Datum

Podpis



# ÚČAST NA AKCÍCH A PROJEKTECH

**OZP** se aktivně účastní akcí a projektů pro veřejnost po celé České republice, které souvisí primárně s péčí o zdraví a jsou v souladu s posláním zdravotní pojišťovny. I přesto, že byl rok 2020 výrazně ovlivněn koronavirem, měli jsme možnost, v rámci partnerství, představit široké veřejnosti naše benefity a chystané novinky. Pro účastníky akcí, kteří se zastavili na stánku OZP, jsme připravili soutěže, dárečky,

vyšetření zraku, kurz první pomoci či rozcvičku s trekingovými holemi.

**Stačí jeden víkend s OZP a čísla proškolených lidí, kteří vědí, jak postupovat při srdeční zástavě a pracovat s defibrilátorem, krásně rostou.**

O účast OZP na akcích a projektech lze žádat vždy v průběhu daného kalendářního roku.

Pokud se akce koná v 1. čtvrtletí roku, lze žádat již ve 4. čtvrtletí roku předchozího. Žádost je třeba vyplnit a podat pouze na formuláři „ŽÁDOST O ÚČAST OZP NA AKCI/PROJEKTU“ prostřednictvím e-mailu, datové schránky, elektronické podatelny, pošty či osobně na kterékoli pobočce OZP.

Žádost, která nebude podána na tomto formuláři, nemůže být posouzena. Více informací [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz).



## Oblasti a aktivity podporovaných akcí a projektů

- podpora sportovních aktivit,
- podpora společensky odpovědných aktivit spojených především se zdravím,
- zdravá strava a zdravý životní styl,
- prevence civilizačních chorob, závislostí apod.,
- podpora zdravé firemní kultury, a to v rámci organizací, společností i OSVČ,
- podpora zdravotně postižených osob,
- odborná setkávání a konference na zdravotnické téma,
- odborné diskusní panely, prezentace z oblastí zdravotnictví





# POKUD MÁ BÝT ZDRAVÁ FIRMA, MUSÍ BÝT ZDRAVÍ I JEJÍ ZAMĚŠTNANCI

**V**dnešní dynamické době se stává čas velmi cenným artiklem. Proto OZP již několik let nabízí firmám možnost čerpat zdravotně preventivní aktivity a odborná vyšetření pro jejich zaměstnance přímo na pracovišti.

O tom, že jsou Dny zdraví v rámci projektu Zdravá firma velmi oblíbené, a to zejména u zaměstnanců velkých významných firem, svědčí i vždy plně využitelná jednotlivá stanoviště odborných vyšetření.

Zaměstnanci mají během jednoho dne možnost zjistit, jak jsou na tom například s krevním tlakem, obsahem tuku a cukru v těle, se zrakem, s mozkovou aktivitou, stavem nožní klenby nebo třeba s pigmentovými skvrnami na těle. Od fyzioterapeuta dostanou radu, jak se zbavit bolesti zad, nebo se mohou rovnou nechat namasírovat.

OZP realizuje několik desítek Dnů zdraví v roce prostřednictvím poskytovatelů zdravotních služeb z širokého oboru

působnosti. V letošním roce zasáhl i do projektu Zdravá firma COVID-19. Počet Dnů zdraví se tak razantně omezil.

Situaci jsme se ale přizpůsobili a nabídli jsme alternativní možnost ve formě čerpání kreditů přes aplikaci VITAKARTA, kde lze získat příspěvek na téměř 50 zdravotně preventivních aktivit dle výběru. V nabídce máme i různá videa zaměřená na online prevenci, která se orientuje na trend dnešní doby - práci z domova.



# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA

# KAŽDÝ KROK POMÁHÁ

Získejte odměnu s OZP  
za každý váš krok!

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

# KAŽDÝ KROK POMÁHÁ

Nejpřirozenější pohybovou aktivitou člověka, kterou lze provozovat téměř kdekoli a kdykoliv je chůze. Taková půlhodinová procházka, alespoň 3x týdně, dokonce může být příjemnou prevencí Alzheimerovy choroby. Cílem projektu Oborové zdravotní pojišťovny „KAŽDÝ KROK POMÁHÁ“ je motivovat co nejvíce lidí k zdravějšímu životnímu stylu.

<https://kazdykrokpomaha.ozp.cz/>

Stačí se registrovat, měřit své kroky a užívat si dobrého pocitu z pohybu. Kdo chce, může své zážitky z cest sdílet na společné nástěnce, ze které jsme pro vás vybrali ty nejzajímavější fotoúlovky.





# POLÉVKA JE GRUNT!

Dobrá polévka je základ. Nejenže vás zahřeje, ale dodá tělu i živiny. Kvalitní vývar z kořenové zeleniny a mrkvy, základ každé polévky, posílí imunitu. Teplá polévka také podporuje trávení. Všechny pak tělu dodávají potřebnou vlákninu – to vše za minimálního příjmu kalorií.



## Babiččina bramborová polévka

- 2 brambory
- 1 a 1/2 cibule
- petrželka
- kousek másla
- 500 ml mléka
- sůl
- pepř
- špetka muškátového oříšku



Na másle nechte zesklovatět nakrájenou cibuli, přidejte na kostičky pokrájené brambory, orestujte a zalijte vodou tak, aby byly ponořené. Osolte, opepřete a přidejte špetku muškátového oříšku. Vařte doměkka, následně přidejte otrhané lístky majoránky a petrželky, vše rozmixujte. Přilijte mléko a nechte už pouze přejít varem. Podávejte s krutony opečenými na másle.

## Polévka z červené čočky

- 200 g červené čočky
- 2 plechovky drcených konzervovaných rajčat
- 6 sladkých brambor (batátů)
- 2 šalotky
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 snítky skořice
- 4 stroužky česneku
- 2 bobkové listy
- 2 snítky tymiánu
- nastrouhaná kůra z ½ citronu
- 2 lžíce na nudličky nakrájené plocholisté petržele
- 2 lžíce červeného vinného octa
- špetka chilli
- 2 lžičky soli
- 750 ml hovězího vývaru



Šalotku oloupejte a nakrájejte najemno. Česnek oloupejte a pokrájejte na plátky, batáty na malé kostičky. V kastrolu na středním ohni rozehejte 40 g olivového oleje a nechte na něm zpěnit šalotku. Přidejte bobkový list, skořici, chilli a česnek a za stálého míchání cca 1 minutu restujte. Následně doplňte vinným octem, tymiánem a zamíchejte. Přidejte ještě citrónovou kůru a nechte odvařit veškerou tekutinu. Ke směsi přidejte batáty, drcená rajčata, dolijte vývar a vařte 7 minut. Do polévky nasypejte čočku a povařte na středním ohni doměkka. Nakonec vyndejte skořici a tymián a vmíchejte nakrájenou petržel.

## Polévka z červené řepy



- 4 červené řepy
- 5 středně velké brambory
- 1 cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 zakysané smetany
- 2 lžíce vinného octa
- kopr
- sůl
- pepř

Červenou řepu, společně s bramborami a cibulí očistěte a nakrájejte na kostičky. Do hrnce přidejte dvě lžičky olivového oleje. Nechte rozpálit, následně přidejte řepu, brambory i cibuli a společně restujte přibližně 10 minut. Zalijte vývarem a nechte volně probublávat asi 20 až 30 minut. Vařte doměkka. Poté vše rozmixujte. Chcete-li mít polévku opravdu jemnou, přepasírujte přes sítko. Dosolte a opepřete dle potřeby, na závěr přidejte vinný ocet. Na talíři podávejte polévku s čerstvě nasekaným koprem a pro zjemnění můžete ozdobit lžičkou zakysané smetany.

## Boršč se zakysanou smetanou

- 150 g hovězího masa na guláš
- 4 mrkve
- 2 petržele
- ¼ celeru
- 3 bobkové listy
- 5 kuliček černého pepře
- 5 kuliček nového koření
- 1 cibule
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 50 g slaniny
- 2 stroužky česneku
- 1 l hovězího vývaru
- 50 g kysaného zelí
- 150 g sterilované červené řepy
- 100 ml nálevu z červené řepy
- 100 g zakysané smetany
- 2 lžíce sterilovaného křenu
- 2 lahůdkové cibulky
- sůl



Hovězí kostky omyjte a vařte asi hodinu v lehce osolené vodě doměčka. Poté maso scedte, vývar odstavte stranou a maso pokrájejte na menší kousky. Kořenovou zeleninu očistěte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Do plátýnka zabalte divoké koření, lehce zmáčknete a zavažte provázkem. Oloupanou cibuli nakrájejte nahrubo a zpěníte v hrnci na rozpáleném oleji. Přidejte na kostičky nakrájenou slaninu a na plátky pokrájený česnek. Orestujte a přidejte pokrájenou kořenovou zeleninu. Podlijte vývarem z masa. Přidejte plátýnko s kořením a vše povařte do změknutí zeleniny. Dle chuti osolte. Přidejte nahrubo nasekané zelí, vařené hovězí maso, na menší kousky nakrájenou červenou sterilovanou řepu i s nálevem. Povařte. Zakysanou smetanu smíchejte v misce s křenem a najemno nasekanou lahůdkovou cibulkou. Dle chuti dosolte. Hotovou polévku servírujte se lžící zakysané smetany.

## Krémová polévka z řapíkatého celeru



- 1 svazek řapíkatého celeru
- mladá nať na dozdobení
- 40 g másla
- 1 cibule
- 3 mrkve
- muškátový květ na špičku lžičky
- sůl
- pepř
- ½ litru hovězího bujónu
- zakysaná smetana na dozdobení
- smetana ke šlehání na zjemnění, není nutná

Na másle nechte zesklivatět pokrájenou cibuli. K ní přisypte pokrájený řapíkatý celer a mrkev a ještě krátce orestujte. Poté přilijte vývar, dochuťte solí, muškátovým květem a pepřem. Vše povařte pod poklicí doměčka, trochu vařené zeleniny si odeberte na dozdobení a následně polévku rozmixujte na hladký krém. Ten ještě podle chuti můžete zjemnit troškou smetany. Polévku na talíři před podáváním dozdobte kopečkem zakysané smetany pokojové teploty a natí z celeru.



PRO ZDRAVÝ  
ŽIVOT  
V KAŽDÉ  
VTEŘINĚ

**OZP**

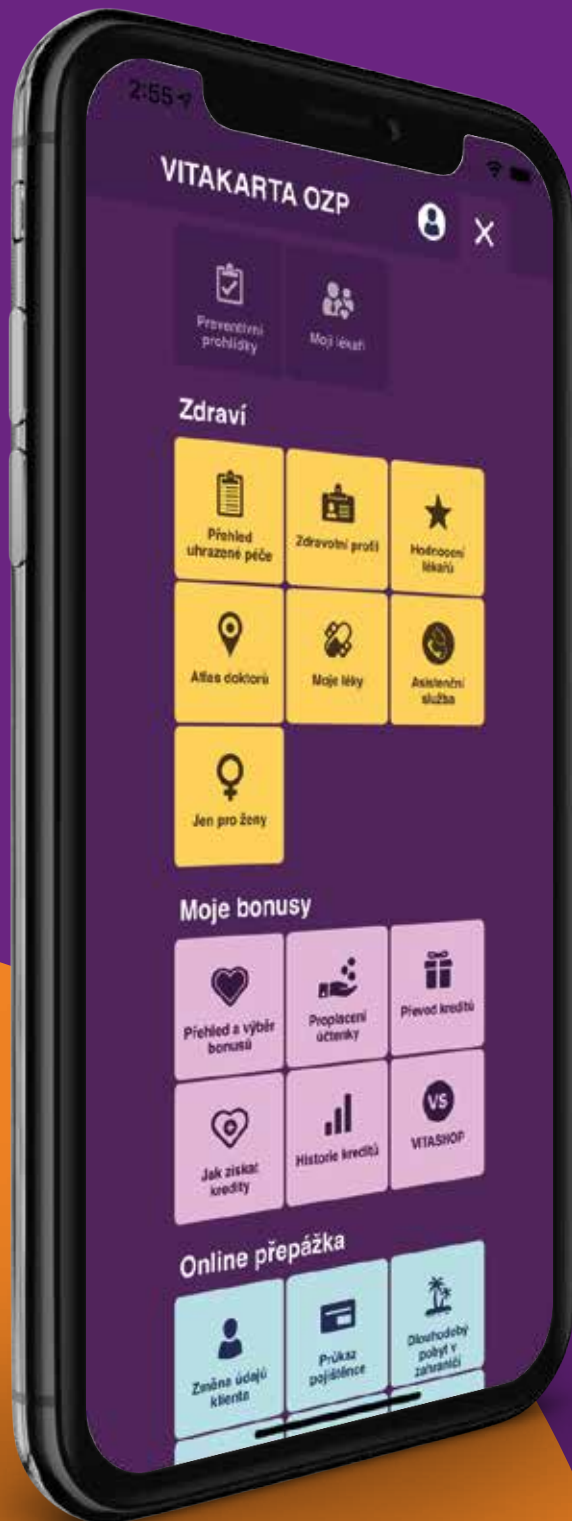
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA



**PŘÍSPĚVEK NA ULTRAZVUKOVÉ  
VYŠETŘENÍ, VITAMÍNY A NEBO  
PORODNÍ PÉČI NEJMÉNĚ 1500 Kč?**

**PRO NAŠE BUDOUCÍ MAMINKY SAMOZŘEJMOST**

**[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**



# VYUŽÍVEJTE VŠECHNY VÝHODY OZP. VITAKARTA šetří váš čas.

## Proč je Vitakarta jasná volba?

Díky VITAKARTĚ můžete zcela zdarma:

- ✓ Online čerpat příspěvky na preventivní péči
- ✓ Řešit veškerou administrativu snadno přes web
- ✓ Konzultovat své zdraví s Asistentem zdraví OZP
- ✓ Kontrolovat v aplikaci správně vykázanou lékařskou péči
- ✓ Mít automaticky pod kontrolou bezpečné kombinace léků
- ✓ Nechat si online kardiologem vyhodnotit EKG z chytrých hodinek

Více informací na  
[www.OZP.cz](http://www.OZP.cz)

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA



**BONUS 01/2020**

PRO ZDRAVÝ  
ŽIVOT  
V KAŽDÉ  
VTEŘINĚ

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA



**ASISTENČNÍ SLUŽBA**

**PŘEJDĚTE K PRVNÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNĚ,  
KDE SE MŮŽETE S LÉKAŘI PORADIT ONLINE  
Z POHODLÍ DOMOVA**

**WWW.CHCIDOOZP.CZ**