

milij BONUS

jaro / 2025

*Lucie
Vondráčková*
„Chodím pořád
a všude.“

HLEDÁTE
LÉKAŘE?
POMŮŽE
ASISTENČNÍ
SLUŽBA

**KONTROLA
ZNAMÉNEK!**

Zkuste to doma
s aplikací
SkinVision

Prevence

Jak vám dokáže
zachránit
život?

OBEZITA

PROČ DIETY NEFUNGUJÍ A CESTOU
KE ZDRAVÍ JE UDRŽITELNOST?



NABÍZÍME NEJLEPŠÍ PREVENTIVNÍ PROGRAMY V ČESKU

PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY, ZDRAVÝ ÚSMĚV, V BOJI PROTI RAKOVINĚ KŮŽE A MNOHO DALŠÍHO.

editorial

Milí čtenáři a čtenářky,

jsem hrdý na to, že se vám mohu pochlubit oceněními, která zdravotní pojišťovna OZP získala koncem roku 2024 v anketě Zdravotní pojišťovna roku. OZP totiž zvítězila hned ve třech hodnocených kategoriích. Kromě ceny za bezpečnost webových stránek jsme uspěli v kategoriích „Nejlepší preventivní programy“ a „Nejlepší mobilní aplikace“. A to nás obzvláště těší.

Jak nejspíš víte, při koncipování nabídky preventivních programů OZP jsme se už zhruba před pěti lety vydali jako první neprobádanou cestou, podmíněním přístupu k některým benefičním programům absolvováním základních preventivních vyšetření u praktického lékaře pro dospělé nebo děti a dorost, u stomatologa a gynekologa. Byl to krok do neznáma, trochu jsme se obávali vaší reakce. Ale jsme opravdu rádi, že jste naši filozofii pochopili, přijali, i nadále naše benefiční programy využíváte a že je oceňují i odborníci.

Pokud vás toto téma zajímá podrobněji, doporučuji k přečtení velký text na straně 50, který vám představí nejen naše programy pro rok 2025, ale objasní i spoustu detailů z pozadí vzniku preventivních programů a jejich správy.

Ocenění aplikace VITAKARTA si také moc vážíme. Byli jsme jedni z prvních, kdo s podobnou aplikací v ČR přišel, pracujeme na ní skoro 11 let a nedávno jsme do každodenního užívání pustili její redesign, tedy zmodernizovanou podobu uživatelského prostředí VITAKARTY s částečně upraveným uspořádáním informací a funkcionalit. Doufáme, že si VITAKARTA udrží vaši přízeň i v novém kabátu.

Dalším významným tématem tohoto vydání je obezita a její přímé i druhotné dopady jak u dospělých, tak u dětí. Věnujeme se mu opravdu obšírně od strany 24 až po stranu 47. Věřím, že své si v textech najdou jak ti, kteří s obezitou a jejími následky bojují, tak i ti, kteří se jí chtějí vyhnout. Přeji vám krásné jaro i navazující letní měsíce,

Radovan Kouřil

Ing. Radovan Kouřil,
generální ředitel OZP

Speciální tipy generálního ředitele:

Kam vyrazit:

Rád bych vás pozval na návštěvu Moravskoslezských Beskyd. Svoji cestu můžete zahájit jízdou lanovkou na Pustevny.

Doporučuji:

Hned u horní stanice stojí za prohlídku po požáru v roce 2014 nově zrekonstruované stavby architekta Jurkoviče. Poté se můžete vydat na stezku mezi korunami stromů s krásnou vyhlídkou do okolí.

Tip:

Od horní stanice lanovky vede cesta k soše pohanského boha Radegasta.

FOTO: Martin Tryščík





obsah

- 6 Novinky v OZP**
- 8 Pozvánka 2025**
OZP podporuje Světlušku
- 10 Rozhovor: Lucie Vondráčková**
„Odpočívám raději aktivně.“
- 16 My z OZP**
Obchodní ředitel
Miroslav Chlumský
- 18 Moderní technologie**
SkinVision: kontrola
znamének v klidu domova
- 22 Zakladatelé OZP**
Česká spořitelna: Centrum
zdraví jsme spustili na
přání zaměstnanců

- 24 Hlavní téma: obezita**
 - Diety nefungují, cestu ke zdraví se musíte naučit
 - Hovory s doktory: Jan Kulhánek, Kateřina Cajthamlová, Lukáš Roubík
 - Denní talíř: jak snadno zdravě jíst a hubnout
 - Kolik zdravých potravin opravdu potřebujete?
 - Jak (na)učit děti dobře jíst?
 - Ideální strava seniorů
 - Jídelníček plný ryb
 - Voda je elixír života
- 48 O čem se mluví**
Prevence: Žijte zdravě a dlouho
- 50 Téma**
Preventivní programy OZP 2025
- 54 Zaujalo nás**
Syndrom bílého pláště: zbavte se strachu z lékařů
- 56 Prevence**
Na očkování záleží
- 60 Mateřství**
 - Revoluce ve světě IVF
 - Moderní screeniny pro těhotné
- 64 Diagnóza**
Tajemství lidské krve
- 68 OZP nabízí**
Halóóó, doktore! aneb S čím vám pomůž
Asistenční služba





70 Zajímalo vás
Jak to chodí v lázních?

72 Spolu v kondici
Sportuje celá rodina:
10 tipů, jak rozhýbat
děti i sebe

74 Každý krok pomáhá
Chůze: nejlepší lék
může být i zadarmo

78 Klienti OZP
Vojtěch Bernáček:
Amatérský box je sprint,
zatímco profi zápasy
spíš vytrvalostní souboj

80 V pohybu
4 tipy, jak cvičit, když
nemáte čas

82 Fenomén
Naučte se dobře spát!

86 Zdravé cestování
To nejlepší z Tater:
Navštivte nejmenší
hory světa...

90 Auto moto
Bezpečnost na silnici

92 Pro volný čas
Zábava pro děti
i dospělé

96 Přihláška OZP
10 důvodů, proč být
klientem OZP

TIRÁŽ

Vydání: Jaro/2025,

Periodicita: 2x ročně.

Náklad: 18 000 ks, Registrace MK ČR 6866
ze dne 27. 8. 2003

Vydavatel: Oborová zdravotní pojišťovna
zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

Dodavatel obsahu: Czech News Center a. s.,
Oborová zdravotní pojišťovna

Redakční rada OZP: Miroslav Chlumský,
František Tlapák, Pavel Sládek,
Alena Kačmarčíková, Jiřka Štyglerová,
Veronika Drlíková, Eva Švecová, Hana Šustková,
Dagmar Winigová, Petra Lamschová,
Jana Potužníková, Lenka Knápková, Jana LeBlanc,
Ivana Ašenbrennerová, Eva Karlová, Radka Nová,
Zdeněk Ležák

Foto na titulní straně: Lucie Robinson

Layout a grafická úprava: Lenka Strejčková

Foto uvnitř čísla: Shutterstock.cz, pokud není
u fotografie uvedeno jinak, archiv CNC, archiv OZP

Korektury: Anna Hořejší, Karolína Šnajdrová

DTP: Jiří Pavlíček

Kontakty: OZP, Informační linka: 261 105 555,
po–pá 8–18 h, www.ozp.cz



EU Ecolabel : SK/053/00001

**Toto periodikum
bylo vytištěno
v tiskárně, které
byla udělena
Ekoznačka EU, číslo
licence SK/053/00001.**

**Sbírejte, prosím,
starý papír pro recyklaci.**

NOVINKY V OZP

VITAKARTA dostala nový kabát

Klientská aplikace VITAKARTA dostala koncem ledna novou grafickou podobu. Uspořádání funkcionalit ale zůstalo téměř stejné, takže přechod na novou verzi by měl být pro naprostou většinu uživatelů snadný.

V dnešní digitální době je zabezpečení osobních údajů a citlivých informací důležitější než kdy jindy. Změna designu naší aplikace nám umožňuje využít moderní bezpečnostní standardy a technologie, které chrání vaše data. Pravidelnou aktualizací VITAKARTY se snažíme minimalizovat riziko a zajistit, že naše klientská aplikace zůstane odolná vůči případným útokům. Nová podoba nám také umožňuje přizpůsobit VITAKARTU aktuálním trendům v oblasti designu.

Zajištění výkonu a stability

Se změnou dochází k optimalizaci výkonu. Starší verze aplikace totiž mohou vykazovat

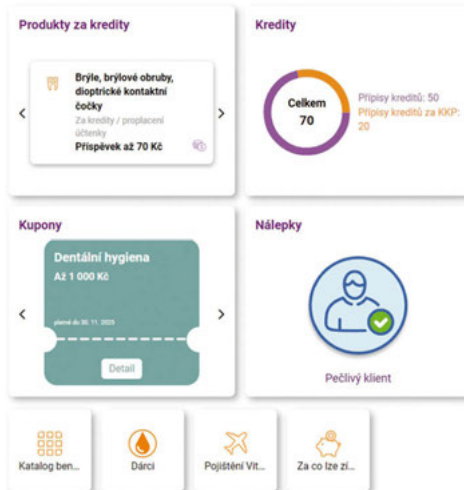
zpomalení nebo nestabilitu, což pak ovlivňuje vaši spokojenost. Nové technologie a moderní architektura aplikace pomáhají zajišťovat její hladký a bezproblémový chod.

Zohlednění vašich podnětů

Do úpravy designu VITAKARTY jsme zapracovali mnohé podněty od vás, našich klientů a uživatelů aplikace. Nově jsme tak například připravili personalizované menu a benefity, doplnili grafické znázornění některých funkcí nebo oddělili nabídku benefitů za kredity a kupony, což vám usnadní orientaci. V horní části domovské stránky přibyla nová lišta s rotujícími aktualitami OZP.



Benefity



VÍTE, ŽE...

... VITAKARTA získala v roce 2024 titul „Nejlepší mobilní aplikace“ mezi zdravotními pojišťovnami? Porota ji ocenila za komplexnost a velký rozsah funkcionalit a telemedicínských služeb. Je tak pro pojištěnce plnohodnotnou alternativou k osobní návštěvě pobočky pojišťovny. Navíc je v plné verzi dostupná jak přes mobilní zařízení, tak i přes počítač.

Hry pro větší zapojení

Do VITAKARTY jsme přidali prvky gamifikace, hry. Naším cílem je motivovat vás k pravidelným aktivitám v aplikaci, poděkovat vám za ně a třeba také připomenout důležitá data, jako jsou narozeniny, datum zahájení pojištění u OZP nebo připomenutí termínů pravidelné prevence. Uživatelé mohou nyní sbírat nálepky za různé úkoly a aktivity (aktuálně například za přidělení odměny za kvalitu poskytované péče, vyplnění zdravotního profilu, kontrolu vykázané péče a za preventivní prohlídky u praktického lékaře, stomatologa a gynekologa). Připravených jich máme ale mnohem víc, např. za přístupy do VITAKARTY, za nachozené kroky v aplikaci. Každý krok pomáhá, uložení dokumentu do úložiště ve VITAKARTĚ, absolvovanou dentální hygienu atd. Věříme, že i díky tomuto hernímu prvku budete VITAKARTU rádi používat a s její pomocí se pravidelně starat o své zdraví.

OZP má nejlepší preventivní programy

Zdravotní pojišťovna OZP zvítězila v 10. ročníku celostátního průzkumu „Zdravotní pojišťovna roku 2024“ ve třech kategoriích. Ocenění získala za nejlepší preventivní programy, klientskou aplikaci VITAKARTA a zabezpečení internetových stránek. Pořadatelem ankety je HealthCare Institute, o. p. s. Hodnotí se finanční kondice, názory pojištěnců, ředitelů nemocnic, ambulantních lékařů a kvalita preventivních programů.

Nejlepší preventivní programy

Nejcennější je vítězství v kategorii „Preventivní

programy“. OZP totiž vyhrála i obě podkategorie, tedy programy pro děti a dorost a programy pro dospělé pojištěnce. Odborná porota hodnotila preventivní programy jednotlivých zdravotních pojišťoven anonymně. Nebylo tedy zřejmé, ze které pojišťovny daný hodnocený program pochází. Hodnocení se účastnilo celkem 44 odborníků ve zdravotnictví, 41 hodnotilo kategorii pro děti a dorost a 32 odborníků posuzovalo preventivní programy pro dospělou populaci.



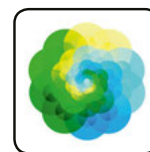
Příspěvek na sportování dětí

Od ledna 2025 vrátila OZP mezi své benefity příspěvek na sportovní aktivity dětí, a to prostřednictvím Kuponu ve výši až 1000 korun. Je určený pro děti ve věku 6–14 let (+364 dní) a počítá s 50% spoluúčastí. To znamená, že například na kroužek v ceně 1500 korun přispěje OZP 750 korun. Tento nový příspěvek bude k dispozici pouze do 30. dubna 2025 a je určený na pravidelné, minimálně tři měsíce trvající pohybové aktivity (ne na jednorázové vstupy), nejčastěji na platby za sportovní kroužky dětí na 1. pololetí 2025. Podmínkou pro přiznání příspěvku je vykázaná preventivní prohlídka u praktického lékaře pro děti a dorost dva roky zpětně.



Aplikace SkinVision u vás nadále bude

Mobilní aplikace na domácí kontrolu kožních znamének SkinVision oslovila už hojný počet pojištěnců OZP. Stáhlo si ji 1679 našich klientů! Těší nás také, že aplikaci využívají pojištěnci pravidelně a od spuštění poslali ke kontrole už 8579 snímků kožních útvarů, z nichž aplikace ve spolupráci s umělou inteligencí identifikovala 213 rizikových snímků a doporučila jejich autorům podrobnější vyšetření u dermatologa. Co ale považujeme za nejdůležitější, v 11 případech pak kliničtí dermatologové potvrdili rizikový nálezný z aplikace SkinVision. Pokud vás zajímá víc, podrobně o aplikaci SkinVision píšeme na straně 18.



OZP PODPORUJE

Světlušku

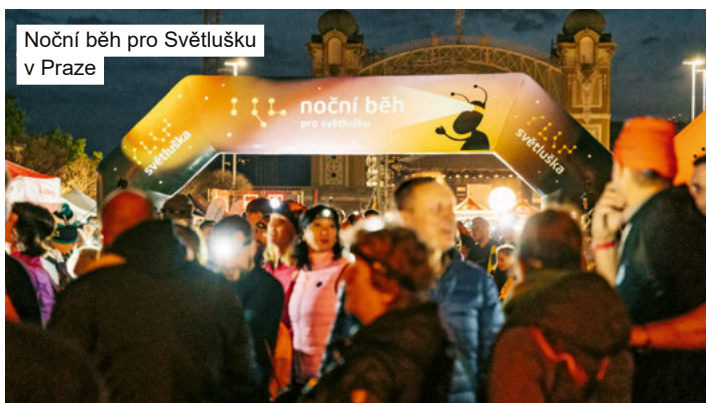


Noční běh pro Světlušku
v Brně

Těší nás pomáhat těm, kdo pomáhají. A být partnerem Světlušky, projektu Nadačního fondu Českého rozhlasu, je spolupráce s obrovsky důležitým přesahem...



Noční běh pro Světlušku
v Ostravě



Noční běh pro Světlušku
v Praze



Noční běh pro Světlušku
v Plzni

O Světlušce

Světluška je dlouhodobý projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu, který pomáhá těžce zrakově postiženým. Už od roku 2003 se snaží dělat radost hned dvakrát, a to jak nepřetržitou finanční pomocí zrakově postiženým, tak pořádáním osvětových a zážitkových aktivit.

Světluška pomáhá budovat systém kvalitní péče o zrakově postižené prostřednictvím organizací, které mohou díky nadační podpoře realizovat své projekty zaměřené například na vzdělávání, vytváření pracovních míst, vývoj nových technologií nebo průvodcovské a asistenční služby. Pomáhá také jednotlivcům z řad dětí, dospělých i seniorů.

Kdy a kde Světluška pomáhá?

Světluška má nezastupitelnou roli v podpoře lidí všech věkových skupin s těžkým zrakovým postižením všude tam, kde pomůcka či službu, kterou potřebují, nelze hradit z veřejného zdravotního pojištění ani z dávek poskytovaných osobám se zdravotním postižením.

„Typicky jde o případy, kdy na potřebnou kompenzační pomůcku nepřispívá úřad práce vůbec nebo nemá konkrétní člověk se svou diagnózou na tento příspěvek nárok. Setkáváme se pak ale s případy, kdy má člověk zrakové postižení s velkou progresí, tedy ví, že se mu zrak bude výrazně zhoršovat, proto se potřebuje s pomůckou naučit pracovat včas ještě se zbytky zraku, ale úřad nahlíží na jeho potřebu v závislosti na aktuálním stavu. Stejně tak se jedná o případy, kdy je třeba přidané pomocné ruky v podobě asistenta, ať už přímo pro člověka s handicapem, nebo třeba pro rodinu, která pečuje o postižené dítě, a rozložit síly mezi rodiče už nestačí,“ vysvětluje ředitel Nadačního fondu Českého rozhlasu Jiří Váňa.

Podpořte Světlušku během

Na světlušcích akcích si přijdou na své sportovní nadšenci v rámci Nočních běhů pro Světlušku, během nichž se na podporu nevidomým a slabozrakým každoročně rozběhnou tisíce lidí a promění tak jednotlivá města v nezapomenutelný roj světlušek.

Za startovné 500 korun dostanou běžci jako dárek podle vlastního výběru buď

čelovku, nebo čelenku. Motto letošního běhu návštěvníky láká výzvou „Vidíš, nevidíš, běžíš“. Tematicky běh doplní nejenom hvězdná hudební vystoupení, ale i doprovodný program pro běžce. Na každém z běhů bude možnost přihlásit se jako dobrovolný trasér pro zrakově handicapované sportovce a vyzkoušet si na světlušcích stáncích pomůcky pro zrakově postižené, simulované zrakové vady a smyslové hry nebo sportovní vybavení.

Dejte si dobrou kávu...

Milovníky kávy a neotřelých zážitků láká Světluška do osvětové Kavárny POTMĚ, plně zatemněného prostoru, ve kterém obsluhují zrakově handicapovaní. Projekt přibližuje vidícím život nevidomých v absolutní tmě a představuje je v jiné roli – v roli těch, kteří se ve tmě orientují sluchem, hmatem a na které se mohou při pohybu ve tmě plně spolehnout.

Návštěva kavárny dává hostům možnost vyzkoušet si život těch, kteří z role zrakově postižených nevystoupí většinou celý život. Kavárna POTMĚ otevírá ve vybraných městech Čech, Moravy a Slezska vždy jen na několik dní v roce.

Počítá se každá podpora

Světlušku můžete podpořit i během benefičního koncertu Světlo pro Světlušku, který pravidelně vysílá Česká televize a Český rozhlas.

Nejvíce však Světluška ocení vaši pomoc v podobě pravidelného dárcovství, ke kterému se můžete snadno přihlásit na webu www.svitimstale.cz.

A pokud se rádi do pomoci druhým zapojujete opravdu aktivně, nabízí vám Světluška roli dobrovolníka či organizátora malé benefiční akce. Podrobnosti o možné spolupráci najdete na www.svitis.cz.

Děkujeme, že společně se Světluškou svítíte i vy.

OZP PŘISPÍVÁ

Pojištěnci OZP mohou získat finanční příspěvek na dioptrické brýle, obruby a čočky či na nehranzené vyšetření zraku a zdravotnické pomůcky výměnou za kredity nasbírané v aplikaci VITAKARTA. Výše příspěvku závisí na počtu kreditů, maximální možná výše je 10 000 korun.

Štafeta běhů pro Světlušku 2025

- 20. března – Ostrava – start ve 20:00
- 27. března – Jihlava – start ve 20:00
- 3. dubna – Brno – start ve 21:00
- 10. dubna – Olomouc – start ve 21:00
- 24. dubna – Praha – start ve 21:00
- 6. května – České Budějovice – start ve 21:00
- 15. května – Plzeň – start ve 21:00

Registrace probíhá na webových stránkách www.behprosvetlusu.cz.

Na co se můžete těšit díky partnerství OZP?

Zdravotní pojišťovna OZP je stejně jako v loňském ročníku Běhů pro Světlušku partnerem pro prevenci a na místě umožní zájemcům nechat si namasírovat krk a šíji nevidomými a slabozrakými maséry a prověřit zrakové funkce.



Kavárna POTMĚ v Praze a její zaměstnanci



Benefiční koncert Světlo pro Světlušku



LUCIE VONDRÁČKOVÁ

„Odpočívám raději aktivně.“



Zpívá, dabuje, načítá audioknihy, hraje v populárním seriálu Ulice a v závěru roku 2024 skončila třetí v taneční soutěži StarDance. Všude chodí pěšky, denně ujde tak 30 tisíc kroků. Definitivně je usazená v Česku a plní si sny, včetně těch, na které neměla dříve prostor.

TEXT: **Jana LeBlanc**,
FOTO: **Lucie Robinson**

Po Novém roce jste absolvovala dovolenou v teple. Odpočinula jste si po StarDance?

O odpočinek ani tak nešlo. Tanec mě tolik neunavil, spíš mě nabíjí. A StarDance byl navíc velký zážitek. Ačkoliv je pravda, že po sobotním přenosu jsem pak v týdnu, kdykoliv to šlo, hlavně spala. Což ostatní úplně nemuseli, protože většina účastníků byla o dost mladší než já. Když je vám ale přes čtyřicet, baterky už samy dobíjet nejdou. Na dovolenou jsem jela hlavně proto, že jsem chtěla být zase hodně s klukama. Během posledních tréninkových týdnů se totiž točilo všechno kolem tance a choreografií. Proto jsem si říkala, že jakmile StarDance skončí, chci jim splnit sen a jeli jsme na jejich vysněné místo, do Dubaje. Teď jsme už zase zpátky, ale sluníčko nás nabilo, abychom se mohli vrátit do našeho rodinného koloběhu, který máme rádi.

Jaký jste vlastně odpočinkový typ? Dokážete ležet na pláži a nic nedělat? Nebo musíte odpočívat aktivně?

Teď jsme zrovna byli docela aktivní. Projeli jsme se v džípech na písčinych dunách, krmili velbloudy, proplovali jsme na kajacích mezi plameňáky a bydleli v hotelu, kde je to pro děti opravdový ráj... Ale mají tam naopak i bazén, kam děti nesmějí, a mohla jsem si v něm skvěle zaplavat. No a to jídlo! Takže když to shrnu: odpočíváme spíš aktivně, ale nehrotíme to. Jsme v tomhle s klukama na stejné lodi.

Takže žádné rozpory, kam pojedete a jak dovolenou budete trávit?

Spíš to mám teď tak, že se řídím podle nich. Oni měli obrovskou touhu vidět Dubaj. A snili o tom dlouho – několik let. Během přenosů StarDance byli neskutečně trpěliví, táhli jsme ty měsíce za jeden provaz jako jeden tým, a tak jsem jim chtěla ten sen splnit. Když jsem děti ještě neměla, nebyla jsem u moře třeba deset let. Vyhledávala jsem úplně jiné destinace. Ale teď přišel čas na jejich zážitky. A já ráda poznávám to, co láká je. Až je to se mnou přestane bavit, začnu zase jezdit do škol a učit se jazyky.

Za jazyky jste v minulosti byla v USA, v Německu, také v Paříži. Jaký je teď váš jazykový sen?

Teď už neexpanduju. Jenom vědomosti prohlubuju.

Dokážete si angličtinu, francouzštinu, němčinu a španělštinu pořád udržet i v tom českém prostředí, když vás navíc živí výhradně čeština?

Naštěstí mám kolem sebe dost kamarádů, se kterými mluvíme anglicky i španělsky. A čtu knížky v různých jazycích, to k jejich udržení pomáhá hodně.

Ráda bořím limity. Hlavně ty svoje, které znamenají nějakou zajetou komfortní zónu. Pohodlnost mě totiž zoufale nebaví.

Jste velmi aktivní, věnujete se spoustě věcí. Kde čerpáte energii v tom všednodenním kolotoči?

Ve všem hledám balanc a harmonii. To důležité, co už jsem pochopila, je, že nemůžu dělat jen a pořád jednu věc. I když mě neskutečně baví. Pokud bych celý měsíc načítala jen audioknihy, které se většinou čtou 4–5 hodin denně, shořela bych po jednom měsíci takové práce jako papír. A to, co jsem tak zbožňovala, bych začala nenávidět. Proto si na to dávám pozor a jsem vděčná za pestrost: dabing, divadlo, seriál, film... tanec! Prostě krásná herecká práce, která je ale pokaždé jiná a nikdy se nepřejí. A v tom je ta magie.

Náš rozhovor vzniká záhy po přelomu roku. Máte tohle období ráda?

Moc! Mám vždycky pocit, že začíná něco nového, a přijde mi to dobrodružné.

Co velkého vás letos čeká, na co se těšíte?

Na tolik věcí! Jak to dopadne s tou velemrchou Soňou v Ulici, jestli se lidem budou líbit koncerty v Kongresovém centru, které chystám, co na mě čeká za nové role, jaké dabingové, kam zase kluci budou chtít jet, jestli se chytanou všechny stromy, co sázíme, jaké nové lidi potkám... Je toho fakt hodně.

Co se musí stát, abyste si na konci roku 2025 řekla, že byl úspěšný?

Hezká otázka! Hlavně musí být zdraví kluci. Od toho se všechno odvíjí.

Slyšela jsem o vás, že v práci máte velký smysl pro povinnost a disciplínu. Přístupujete stejně i ke svému tělu?

To jste vážně slyšela? To mě těší. Je to takhle: mám ráda, když kdokoliv dělá dobře svou práci a má ji rád. Když naopak někdo třeba chodí neustále pozdě, tak mi připadá, že se do práce ani netěší. A naopak. Nechci zatěžovat jiné profese, které s tou mojí souvisejí, tím, že nebudu připravená. Představte si, že přijde herec na plac a neumí text. Prostě se na to vykašlal, protože ho to nezajímá. Zdržuje pak všechny. Kolegy, kameramany, zvukaře, produkce musí přepisovat plán, prostě se pak všechno hrouť jako domeček z karet. Ale k té disciplíně. Říkala bych tomu spíš úcta k profesi. A pokud jde o tělo, dostáváme do sebe denně nevědomky tolik blbostí ze vzduchu, vody i z jídla, že mu žádná další neposílám. Mám radost, že mi to oplácí a funguje.

Celý život jste velice štíhlá. Jaké jste si nastavila návyky, aby to tak bylo?

Ten základní je velmi jednoduchý: nepřijímat víc energie, než za den vydám. A necpat se večer. To nepomáhá ničemu. Ovšem mluvím opravdu jen za sebe, tak jak jsem se poznala. Nejsem žádný výživový poradce. Někdo potřebuje maso, jiný typ člověka ho naprosto nepostrádá. Každý ať si jde svou cestou, která mu vyhovuje. Ale bez ubližování.

Je tedy pravda, že nejíte po sedmé večer?

Není to tak úplně každý den, ale obecně je to pro mě dobrá cesta. Když hraju večer divadlo, mám po představení většinou celkem hlad. Ale říká se hladový herec – dobrý herec, takže to беру jako jedno z pravidel naší profese. Raději jdu spát a najím se až ráno.

Také je o vás známo, že chodíte všude pěšky. Víte, kolik kroků denně ujdete?

Chce se mi říct tolik, kolik je zrovna potřeba. Nechodím proto, abych chodila, ale abych se včas a bez stresu dostala z bodu A do bodu B. Ale je pravda, že denně mi to většinou vychází v průměru na 30 tisíc kroků.

Takže si je měříte?

Ano, syn mi nainstaloval do mobilu aplikaci, která mi to každý den nekompromisně spočítá. Pokud nedosáhnu kýženého limitu, jde to se mnou z kopce. *(směje se)* Ne, nelekejte se – dělám si legraci. Aplikaci v mobilu doopravdy mám, ale dívám se na ni jen tehdy, když cítím, že jsem nachodila víc než obvykle, protože mě třeba trochu bolí nohy. Teprve pak mě zajímá, co mi řekne. Ráda bořím limity. Hlavně ty svoje, které znamenají nějakou zajatou komfortní zónu. Ty po nějaké době zlikviduju a posouvám své hranice jinak. Nebo je prostě změním, aby nebyla nuda. Pohodlnost mě totiž zoufale nebaví. Ale neberu chůzi jako aktivní pohyb. Prostě mi to jen nesmírně vyhovuje.

K těm zbořeným limitům, kolik kroků je váš absolutní rekord?

Jednou v Kanadě se nám ztratil kocour a já ho hledala po celém ostrově. Do toho měli kluci plavání a gymnastiku. Takže všude pěšky nebo na kole... no, prošla jsem se. Nakonec jsem nachodila kolem 50 tisíc kroků. Ale to už jsem pak padla. A ano, předběhnu vás, kocour se tenkrát našel.

Měříte si prostřednictvím moderních technologií i jiné hodnoty, třeba kvalitu spánku nebo hladinu cukru v krvi?

To ne. Kvalitu spánku poznám sama. Buď se vyspím dobře, nebo se milionkrát za noc probudím, a to není moc výhodné, když druhý den točím





a hraju. Hladinu cukru poznám taky a hodinky mi nemusí říkat, kdy už sedím moc dlouho a měla bych se projít. Ty moje by mi spíš měly říct, že už si mám konečně sednout.

Vrat'me se ještě k chození. Kdy a kde jste si vybuodovala ten chodící návyk, vzpomenete si?

Začalo to ve Francii před pětadvaceti lety, když jsem v Paříži intenzivně studovala francouzštinu. Jezdila jsem do školy na koloběžce. Jeden den se mi rozbila, tak jsem vyrazila bez ní a už jsem ji nikdy neopravila. Chodím pěšky, kde se dá. Cestou koukám, co kde lítá, učím se texty, třídím si myšlenky, vymýšlím program pro celou rodinu na další den a týden a nikdy nestojím v žádné zácpě. Život je při chůzi prostě daleko jednodušší.

Chodila jste tedy pěšky i v Kanadě, kde jsou vzdálenosti větší a zimy náročnější, když jste zmínila tu příhodu s kocourem?

Ano. V Kanadě to bylo úplně stejné: všude pěšky, jen s teplejší zimní bundou.

Jak to, abyste se dostala všude včas pěšky, plánujete časově?

Stejně jako všichni, kdo jezdí autem. Víím, že v Praze na Anděla mi to z domova trvá skoro dvě hodiny, na trénink kluků hodinku a na Prahu 8 dojdu za tři hodiny. Tak tam raději moc nechodím. (směje se) Ale poskládat se to dá.

Když neberete chůzi jako aktivní pohyb, cvičíte?

Nejsem silový typ, abych zvedala závaží. Mám ráda tanec a plavání. Ale znovu: žádný tlak. Miluju lадnost a přirozený druh pohybu. Mám to tak i obecně v životě. Nerada jdu do čehokoliv, co vyžaduje nátlak jakéhokoliv druhu. Dali roli někomu jinému? Pak nebyla pro mě. Neplní se mi nějaký sen? Asi bude něco lepšího trochu později. Jdu prostě vždycky tam, kde je zelená. A na červené se nerozčiluju.

Řekla byste, že jste teď, po StarDance, v životní formě?

Co se týká fyzické energie, pak určitě. Dřív jsem měla možná víc sil, ale teď vím daleko líp, jak se silou pracovat a nestrádat. Jsem prostě jako starší dům, který má ovšem lepší izolaci než novostavba. Takže neuniká žádná energie.

A co se týká herectví?

To taky. Hodně hraju divadlo, které miluju, dabuju krásné postavy, namlouvám audiokničky a před kamerou točím krásné a zajímavé postavy. Myslím, že po té dlouhé pauze, kdy jsem se věnovala hlavně dětem, jsem v herectví nabrala nový dech. A je náramné, když máte možnost dělat, co máte ráda, a ještě mít doma prima kluky, kteří svou cestu zrovna nacházejí. Ta cesta s nimi je ještě daleko lepší než dřív, když jsem byla sama. Moc se mi ta kombinace líbí.

Máte pocit, že kanadská etapa je definitivně za vámi?

Ano. Cítím se teď fajn. Hlavně mě těší, že pořád mám možnost ve své profesi objevovat něco nového. Už nehraju Julie a Desdemony, které měly život před sebou, ale zralé ženy, co mají něco odžito. Je to obrovská změna a moc mi to vyhovuje. Líbí se mi objevovat nové osudy a proměňovat se s každou novou rolí. Jak na divadle, tak před kamerou.

Vy jste tak pozitivní a optimistická! Kde se to ve vás bere?

Naučila jsem se, že i v momentech, kdy mi není dobře, se dá najít něco, za co to všechno stálo. A obecně mi fungují tři zásadní věci: nelitovat se, nehledat důvody, proč něco nejde, a neobviňovat jiné z vlastního nezdaru. To jsou tři věci, které oslabují duši.

Jak si udržujete tohle nastavení a duševní pohodu i v současné hektické, turbulentní době plné krizí, která hodně lidem pozitivitu bere?

Jdu se projít, to mi funguje velmi dobře. Stačí hodina denně v pohybu a to, z čeho by se dalo hroutit, člověk vidí hned v jiné perspektivě, ačkoliv realita se nezměnila. A ještě jedna drobnost: víte, že přes 80 % lidí u nás nemá rádo svoji práci? A stejné procento

není spokojené v partnerském vztahu? Strach ze změny je největší žrout naší energie.

Když se ještě vrátíme k vašim návykům, jak si je udržujete ve chvíli, kdy máte opravdu hodně plný kalendář?

Řeknu vám, že zase tak náročné to není. Já zkrátka jen dodržuju, co jsem si nastavila už roky zpátky. Nijak se netrápím, málokdy zkouším něco nového – jako třeba krabičky. Jím naprosté minimum masa, vajíčka nekupuju v obchodech, ale u souseda, kde vidím, že se slepice mají jako v ráji,

Funguje mi nelitovat se, nehledat důvody, proč něco nejde, a neobviňovat jiné z vlastního nezdaru. To jsou tři věci, které oslabují duši.

a hodně miluju fresh džusy všeho druhu. Ale jen dopoledne. A jedna paní z Íránu mě kdysi naučila, že se po jídle jako dezert nikdy nesmí jíst ovoce. Vždycky musí jít jako předkrm nebo samostatná svačina. Dodržuju to už 13 let a je to neskutečně dobrý systém.

Řekla vám proč?

Ano, odůvodňovala to tak, že ovoce trávíme rychleji než cokoliv jiného, a tak je hloupost posílat ho do systému až po těžším jídle. Neví pak, co tam má dělat, a tak vymýšlí neplechy, člověku je těžko a chce se mu spát. Ověřila jsem si, že u mě to platí, a tak dodržuju, co mi řekla.

A co kluci, jak se vám daří nastavovat a udržovat zdravé návyky u nich?

Staršímu je třináct a jí megazdravě, zatímco mladší, devítiletý, to má zatím naopak. Ale vždycky mu něco zdravého

do systému propašuju. Ale co je pro mě nejdůležitější: sportovat musí oba každý den. Přes to u mě nejede vlak.

Jak to máte doma nastavené, co se týče digitálních technologií? Hlídáte kluky hodně?

Tady je to složitější, uhlídat se to podle mě nedá. Jít proti proudu můžete jen určitý čas. Doba vás stejně semele. Beru to tak, že naše generace si ničila tělo Vítacitem a oči digitálními hrami, oni si ujíždí na jiných věcech. Třeba Minecraft je ovšem super ekvivalent lega. Ale limity jsou třeba – to ano. Máme to nastavené tak, že pokud mají hotové všechno do školy a minimálně hodinu a půl sportovali, můžou si s časem nakládat, jak uznají za vhodné.

Když zadám vaše jméno do Googlu, v poslední době se skloňuje hlavně v souvislosti se StarDance a taky s vaším partnerem. U něj se vždycky objeví poznámka, že je mladší. Překvapuje vás to? Že je to i v roce 2025 pořád ještě téma?

Spíš mi přijde, že se teď píše hlavně o Soně – a to nejsem já. *(směje se)* Ale to víte. Muži to mají v tomto ohledu jednodušší. Jsme u nich zvyklí, že si nabrnknou mladou holku a nikdo to neřeší. Ale tohle házím za hlavu. Pokud to nějakým novinářům přijde třeba šokující, ať si o tom tak píší.

Řešíte věkový rozdíl vy sama?

Ani ne. Ale rozumím tomu, že je to pořád téma. Je to v nás, v tom, jak jsme vyrostli, ve společnosti, která to zdůrazňuje a neustále na to poukazuje. A žen se věk týká bohužel víc než mužů, kteří ho snadněji dokážou přejít. Pro mě je podstatné, že mně je v mé aktuální čtyřicítce nesmírně dobře, a určitě bych nevracela čas.

V březnu budete v její polovině. Co si přejete k narozeninám?

Novou kuchyň! A jednu krásnou sedačku, co jsem viděla v Lutzu. A taky aby hezky dopadly dva velké koncerty, které budu mít v dubnu v Kongresovém centru. Bude to hodně taneční, pěvecká i herecká záležitost dohromady. Takže znovu vyzkouším něco nového. Prostě jdu bořit vlastní hranice. Zase.

Miroslav Chlumský:

„Chceme, aby se u nás klienti cítili dobře.“

Jako obchodní ředitel zodpovídá ve zdravotní pojišťovně OZP za velmi širokou agendu. Na co je nejvíc pyšný a jaké plány nosí v současné chvíli v hlavě? Kolik hodin denně spí a jak rád tráví volný čas?



Co všechno máte v OZP na starosti?

Společně s mými kolegyněmi a kolegy zajišťujeme celou řadu aktivit, které se přímo i nepřímo podílí na spokojenosti našich klientů:

- Síť klientských pracovišť, na nichž se na 45 místech po celé republice věnujeme osobně našim klientům, když potřebují s něčím pomoci nebo poradit.
- Asistenční službu. Ta doporučuje péči, která je eventuálně našim klientům zrovna v danou chvíli méně dostupná.
- Call centrum, které je dalším komunikačním kanálem s našimi klienty.
- Do mého úseku spadají také preventivní programy.
- A zajišťujeme i marketingovou a PR komunikaci.

Vymýšlíme a poskytujeme našim klientům služby, které nezahrnují přímo zdravotní péči. Naším úkolem je zajistit komfort klientů, pochopení, co je zdravotní pojištění a jaká je naše nabídka benefitů hrazených z fondu prevence, a do budoucna třeba i ze soukromých zdrojů.

V čem je OZP jiná než ostatní zdravotní pojišťovny?

Na rozdíl od většiny pojišťoven věříme v elektronizaci a automatizaci činností, které má pojišťovna dělat. Protože svět se ubírá tímto směrem. V loňském roce jsme s aplikací VITAKARTA zvítězili v anketě o nejlepší klientskou aplikaci zdravotních pojišťoven v ČR. K jejímu kladnému hodnocení přispěl i fakt, že VITAKARTA je nejen mobilní, ale i webovou aplikací. Ve stejném rozsahu ji můžete ovládat jak přes mobilní zařízení, tak i přes notebook nebo domácí počítač.

Jsme opravdu dobří v preventivních programech. Zdravotní pojišťovna OZP na sklonku roku 2024 získala v 10. ročníku celostátního průzkumu „Zdravotní pojišťovna roku 2024“ ocenění za nejlepší preventivní programy. Potom máme špičkovou asistenční službu – když je někdo nespokojený se zdravotní péčí nebo třeba nemůže sehnat volný termín u lékaře, tak mu naše asistenční služba s jeho problémy pomůže.

Směřujeme k tomu, abychom byli z hlediska servisu pro klienty jedna z nejlepších a nejstřícnějších pojišťoven. To je náš cíl.

Jak zapojujete do svých preventivních programů nové technologie?

Vývoj jde kupředu a my s ním. S našimi partnery jsme v roce 2023 začali využívat umělou inteligenci u mamografického vyšetření prsu. Několika ženám už AI pomohla odhalit něco, čeho si lékaři ne všimli. Jiné zase díky ní nemusely podstoupit biopsii, protože technologie podpořila názor odborníka, že to není nutné.

Nebo aplikace SkinVision! Žádný lékař v Česku neviděl tolik snímků mateřských znamének, jako vidí umělá inteligence v této aplikaci. I ta je ale propojená s živými lékaři. Výhoda je v tom, že pokud AI ve SkinVision objeví něco podezřelého, my v OZP dokážeme daného klienta objednat v nejkratším možném termínu k dermatologovi na vyšetření, aby se vše dalo vyřešit včas.

Navíc si díky aplikaci v mobilu často klienti objeví podezřelé znaménko sami a na základě této informace se rozhodnou věc ihned řešit, zatímco běžnou kontrolu u lékaře by třeba odkládali „na jindy“, protože necítí žádné obtíže. OZP byla také první zdravotní pojišťovnou v ČR, která podpořila možnost sledování EKG pomocí chytrých hodinek.

Co plánujete dalšího?

Pokud přijde kdokoli s novinkou, která nám dává smysl, posoudíme její přínos a užitečnost pro prevenci. A pokud ji dokážeme v rámci našeho rozpočtu ufinancovat nebo nám ideálně přinese i úsporu nákladů, můžeme ji podpořit, případně alespoň zprostředkovat našim klientům. Tyto projekty mají u nás v OZP dlouhou tradici. Je to něco jako naše DNA, tím se odlišujeme. OZP se vždycky snažila bořit bariéru mezi klienty a moderními technologiemi.

Jakou máte dlouhodobou vizi?

Byl bych rád, kdybychom společně se státem dokázali vytvořit jednotnou elektrickou platformu zdravotnické dokumentace. OZP v prostředí klientské aplikace VITAKARTA už nyní prací se zdravotní dokumentací klientům umožňuje, ale to je osobní datový prostor našich pojištěnců. Líbilo by se mi, kdyby konečně v České republice existovala elektronizace veškerých dat zahrnující oficiální dokumentaci závaznou a určující pro všechny lékaře a jejich pacienty. Na ministerstvu zdravotnictví má tuhle agendu na starosti pan ředitel Foltýn, kterému držíme palce a doufáme, že pro svoje plány získá dostatečnou podporu. To je totiž nezbytná budoucnost, bez které bude ČR zaostávat.

Jaké změny podle vás potřebuje systém českého zdravotnictví?

Jsem přesvědčený, že vedle veřejného zdravotního pojištění by v Česku měla existovat možnost spořit si na lepší a finančně náročnější péči. Když je člověku řekneme 30 let, tak si příliš nepřipouští, že ho mohou čekat nějaké zdravotní potíže. Ale pokud by byl uvědomělý a měl nějaké volné peníze, mohl by si je odkládat například na stomatologické výkony, chirurgické výkony, anti-aging, farmaceutické prostředky, lázně apod., případně by mu na to mohl přispívat

stát nebo zaměstnavatel, protože by to bylo daňově zvýhodněné. Jsem přesvědčený, že pro stát by to bylo výhodné.

Chápu to správně, že byste rád lidi přesvědčil o tom, že zdraví není samozřejmost a musíme se o něj starat?

Ano. Prevence je základem života ve zdraví, ale není to jen úkol zdravotních pojišťoven, lékařů a pravidelných prohlídek nebo screeningů. Jde o komplexní přístup každého z nás k vlastnímu zdraví, který zahrnuje mimo jiné odpovědný životní styl, vyváženou stravu, dostatek pohybu, duševní pohodu i včasnou reakci na možné zdravotní problémy. Spoléhání se na schopnosti zdravotní péče vede u řady z nás k jejímu nadužívání na úkor prevence. Lidé často spoléhají na to, že v případě nemoci jim lékaři pomohou, místo aby aktivně předcházeli zbytečným nebo zbytečně závažným zdravotním komplikacím. Nekonečné rozšiřování preventivních aktivit povinně zajišťovaných zdravotním systémem musí nutně narazit na kapacitní možnosti zdravotníků, rozpočtu i na limity v přínosu pro naše zdraví. Jsem přesvědčený, že skutečný život ve zdraví je výsledkem mnoha preventivních aktivit a začíná u každého z nás, ne u systému zajištění lékařské péče. Proto jsme také začali vydávat časopis Můj BONUS, aby se tato témata dostala k co největšímu množství lidí. A chceme ho dál rozvíjet také v online verzi s využitím jiných než textových digitálních formátů, abychom oslovili ještě více čtenářů, diváků a posluchačů.

Proč kladete takový důraz na váš časopis?

Vy sama dobře víte, jaká záplava neověřených, často smyšlených informací z oblasti péče o zdraví se v médiích objevuje. A současně jaké úsilí my věnujeme tomu, aby informace v časopisu Můj BONUS byly věcně i odborně správné, ověřené a v souladu s nejlepší praxí. A právě na tom chceme stavět, aby sdělení poskytovaná prostřednictvím našeho média byla pro naše klienty spolehlivým, zdůrazňuji spolehlivým a věrohodným zdrojem informací. Aby v něm stále nacházeli relevantní informace o prevenci a zdravém

životním stylu, možnostech a využívání zdravotní péče, o nakládání s penězi v oblasti zdravotnictví a mnoho dalšího. Ve stručnosti bych řekl, že tam budou příspěvky podporující dlouhý spokojený život ve zdraví.

Co vy osobně a zdravý životní styl? Kolik hodin denně třeba spíte?

Na dnešek to bylo jenom 5 hodin, ale to jsem nechtěl. Jinak je pro mě optimálních 7 hodin. Do kanceláře jezdím obvykle na osmou a odcházím, kdy je potřeba.

Umíte opravdu vypnout?

Bohužel. V tomto ohledu nejsem vzorem správného zdravého životního stylu, moc odpočívat a vypnout neumím, ale snažím se.

Nosíte si práci domů?

O práci se doma bavíme jen velmi málo. Zjistili jsme, že přenášení pracovní problematiky do soukromého života přináší spíš komplikace.

Jak trávíte společný čas?

Manželka se věnuje výcviku psů v našem areálu Pesopark, a tam je vždy co dělat. Snažím se jí pomáhat.

Máte psa?

Máme našeho domácího miláčka, krátkosrstou kolii.

Jednou větou

Zima, nebo léto? Pro mě jaro a podzim, v zimě se necítím komfortně a v létě vyhledávám stín.

U moře, nebo na horách? Kdekoli, když to není na jednom místě, ale je to spojené s cestováním. Pro mě cesta je cíl.

Nejoblíbenější místo? Asi bych se chtěl vrátit do Číny, ale ne proto, že je to nejoblíbenější místo, ale proto, že bych rád viděl, jak se místa, která jsem dříve navštívil, proměnila. Jinak je mé oblíbené místo asi Řím.

Nejlepší kniha, kterou jste za poslední dobu četl? Od Yuvala Noaha Harariho – Sapiens a Homo deus. Ale spíše poslouchám.

SkinVision:

kontrola znamének

v klidu doma



Co kdybyste měli možnost zkontrolovat si kožní znaménka hned teď? A co kdybyste to mohli udělat díky jediné fotce, kterou pořídíte třeba doma na gauči? Aplikace SkinVision přesně tohle umí!

Kožní melanom neboli rakovina kůže si v České republice stále drží pozici pátého nejčastějšího nádorového onemocnění vůbec. Ročně si tuto diagnózu vyslechne okolo 3500 osob a zhruba 400 jich bohužel také – především vinou zanedbané prevence – umírá. Přestože to nejsou vůbec optimistická čísla, dobré zprávy ohledně kožního melanomu přece jen také máme. Zhruba kolem roku 2015 se totiž zastavil do té doby prudký nárůst případů tohoto druhu rakoviny. A jednoznačně se tak stalo díky zintenzivnění prevence.

Důležité je přijít včas

O tématu se tou dobou začalo hodně psát i mluvit. Ordinace dermatologů měly pak především na jaře a na podzim, kdy je na kontrolu znamének ideální čas, plno. A přestože do dobře nastartované prevence zasáhl covid, Česko se dnes znovu drží mezi státy, kterým se v rámci tzv. programu včasného zachytu melanomu velmi dobře daří.

„Lidé stále častěji kontaktují lékaře z důvodu vyšetření znamének a počet vyšetření indikovaných lékařem tak strmě stoupá. Ročně jich přibývá minimálně 50 %. To je dobrá zpráva, protože prevence je nejen u rakoviny kůže naprosto klíčová,“ popisuje situaci MUDr. Jitka Vojtová, MBA, zdravotní ředitelka OZP.

„Česká republika je skutečně úspěšná při včasném zachytu onemocnění, i nadále narůstá podíl včasně zachycených melanomů, přičemž 62 % záchytů se podaří ve stadiu I, kdy je jistota tzv. pětiletého přežití po nemoci takřka 100 %!“ upozorňuje také přední český dermatolog, prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, z FN Královské Vinohrady v Praze s tím, že pokud dojde k záchytu u stadia II, pohybuje se šance pětiletého přežití okolo 70 %.

„Nicméně v pozdějších stadiích už tato šance výrazně klesá. U stadia III je 57 % a u stadia IV pouze 21 %,“ doplňuje ještě

lékař s tím, že čísla jen dokreslují to, jak je prevence opravdu nenahraditelná.

Umělá inteligence zasahuje!

Při pravidelné kontrole znamének je zkrátka možnost úspěšné léčby obrovská. Zbývá si na prevenci udělat čas.

Zkusit sami doma můžete tzv. metodu ABCDE (viz str. 20). A objednat se 1x ročně k dermatologovi by na jaře, před sezónou, nebo po ní, na podzim, mělo být samozřejmostí. Tím spíš, že tyto preventivní prohlídky beze zbytku proplácí zdravotní pojišťovny.

Nově můžete ale využít i unikátní aplikaci SkinVision, která na základě fotografie pořízené mobilem umí rozpoznat příznaky nejběžnějších typů rakoviny kůže.

Tato aplikace v sobě spojuje jedinečné znalosti nejlepších dermatologů a předností pokročilé technologie v podobě umělé inteligence. „Mrknutím“ oka dokáže z fotky, kterou do aplikace nahrajete, s až 95% přesností určit, zda se jedná o znaménko běžné, nebo je namístež vám doporučit návštěvu dermatologa, protože dané znaménko vyhodnotí jako vysoce rizikové.

SkinVision potřebuje jen jednu fotku

- Aby se na vás SkinVision ve spolupráci s umělou inteligencí podívaly, stačí si stáhnout aplikaci v Google Play nebo Apple Store – návod na stažení včetně možnosti nechat si tuto aplikaci jako klient OZP proplatit, najdete dále, v tabulce na str. 21, která vás navede i přes vaši VITAKARTU.

- Pak jednoduše namiřte kameru svého telefonu na znaménko, vyfotťte jej a odešlete ke kontrole.

- Zpátky dostanete zprávu, zda je znaménko bezpečné, nebo nikoliv. V tom druhém případě vám aplikace doporučí navštívit dermatologa nebo vám tuto kontrolu na vaši žádost zprostředkuje.

Metoda ABCDE: Jak poznáte znaménko, které potřebuje vyšetřit?

Než vám přijdou výsledky domácího vyšetření SkinVision, můžete u znamének, o nichž máte pochybnosti, vyzkoušet takzvanou metodu ABCDE! Jde vlastně o zkratku z počátečních písmenek pěti anglických slovíček, s nimiž ohlídáte varovné příznaky:

A Asymmetry Asymetrie

Znepokojivým momentem je fakt, když je jedna polovina znaménka jiná než druhá.

B Border Okraje

Nepravidelné, zubaté nebo rozmazané okraje také nechte prověřit.

C Color Barva

O tom, že je všechno dobré, se nechte ujistit i v případě znaménka, které má více barev (hnědá, černá, červená, bílá).

D Diameter Průměr

Je-li velikost znaménka větší než 6 mm (přibližně jako guma na tužce), i tady ověřte.

E Evolution Vývoj

S objednááním k lékaři neváhejte ani u rychlé změny ve velikosti, barvě nebo tvaru, svědění či krvácení.

Na základě metody ABCDE můžete vybrat také ta znaménka, která si s pomocí aplikace SkinVision necháte pro jistotu prověřit.



Pomozte s aplikací SkinVision i svým (pra)rodičům

Dlouhodobé sledování z let 2016–19 ukázalo, že až 50 procent pacientů s melanomem kůže se pohybuje ve věkové kategorii 53 až 74 let. Velmi se tedy dotýká starší generace, která zřejmě nemá návyk dostatečné prevence. O to důležitější je pomoci jim najít si k ní cestu. Pokud máte možnost, pomozte jim nainstalovat aplikaci SkinVision. Dost možná jim tím zachráníte život.

● A pokud jste klientem OZP, můžete se s prosbou o pomoc obrátit také na Asistenční službu OZP (viz str. 68), která to udělá za vás.

Použití SkinVision by nicméně nemělo být jednorázové. Pokud s její pomocí budete kontrolovat znaménka pravidelně a dlouhodobě, můžete si vytvořit také svou tzv. mapu těla, díky níž pak dokážete systematicky sledovat změny na kůži v průběhu času.

A ani to není všechno: SkinVision vám pak ještě s ohledem na míru rizikovitosti právě vaší pokožky umožní získat na míru vytvořená doporučení, čím si máte chránit svou pokožku a jak se o ni můžete nadstandardně starat!

SkinVision si připsala první zachráněné životy...

Možnost pořídit si díky OZP aplikaci SkinVision na kontrolu kožních znamének zdarma nebo s výraznou slevou využilo za prvních pět měsíců, tedy od září 2024 do konce ledna 2025, 1679 lidí. Celkem tyto pojištěnci odeslali do systému ke kontrole 8579 snímků.

Většina zaslanych snímků získala hodnocení „minimální, nebo nulové riziko“. Nicméně 213 klientů dostalo ke svým snímkům verdikt „rizikové“ s doporučením osobní návštěvy dermatologa.

„V jedenácti případech pak kliničtí dermatologové potvrdili rizikový nále z aplikace SkinVision. A důležité je i to, že více než dvě stovky našich pojištěnců s odhalenou rakovinou kůže nebo s vysocí rizikovým nálezem, kteří by možná jinak ani k lékaři nešli, se tak díky mož-

ností provést základní vyšetření doma, pomocí aplikace, dostaly do péče specialistů. A v případě potvrzené nemoci mají výrazně větší šanci na uzdravení,“ vítá účinnost nové aplikace i vedoucí preventivních programů OZP, Věnceslava Šlechtová.

Zbývá jen 13 %...

Umělá inteligence tak zcela evidentně nachází uplatnění, které je naprosto nedostižné a fenomenální. A mohla by být účinným nástrojem k tomu, abychom se v České republice dokázali vyrovnat s ještě jedním tíživým číslem.

„Zhruba 13 % onemocnění je totiž zachyceno bohužel příliš pozdě. A právě tady se otevírá velký prostor pro pokročilé nástroje využívající umělou inteligenci. Ty mají potenciál působit také mezi lidmi, kteří aktivně lékařské prohlídky nevyhledávají, ale zkontrolovat si znaménko – třeba i dalším rodinným příslušníkem – pomocí aplikace pro ně překážku nepředstavuje,“ objasňuje ještě na závěr prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA.

OZP NABÍZÍ

Zajímá vás možnost mít aplikaci SkinVision i ve svém mobilu? Pokud jste klientem OZP, můžete ji mít na rok úplně zdarma. Stačí se držet následujícího postupu:

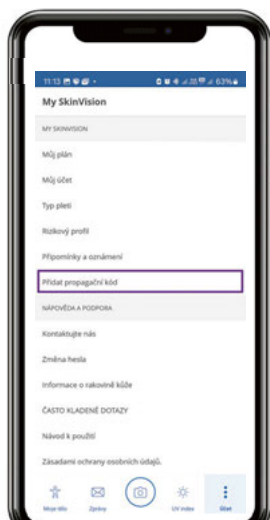
Získejte voucher na výhodný nákup aplikace

- Jděte na vitashop.ozp.cz.
- Vyberte produkt SkinVision (najdete ho mezi hlavními bannery nebo zadejte do vyhledávání v pravém horním rohu stránky heslo SkinVision).
- Vložte produkt do košíku a klikněte na Objednat.
- Dostanete se na přihlašovací stránku VITAKARTY, kde se přihlásíte a objednávku v dalším okně potvrdíte.
- Během několika málo sekund vám přijde do e-mailu voucher s unikátním kódem, který původní cenu aplikace sníží díky 40% slevě pouze na 30 eur (místo 49,9 eur), tedy na cca 760 Kč (a ty vám OZP následně proplatí, stačí dodržet další postup).

Kupte si aplikaci SkinVision a účtenku si nechte proplatit v rámci kuponu STOP rakovině kůže

- Stáhněte si aplikaci SkinVision, najdete ji v Google Play nebo App Store.
- Zaregistrujte se a přihlaste se (procesem přihlášení vás provedou instrukce v aplikaci).
- Po přihlášení budete přesměrováni na Homepage (domovskou stránku).
- Klikněte na tři tečky vpravo dole a zvolte „Přidat propagační kód“ (ten, který vám přišel do e-mailu).
- Zadejte kód slevového voucheru a potvrďte kliknutím na „Hotovo“ a pak „Přidat“. Správně zadaný kód ze zelená.
- Až vás aplikace vyzve k úhradě, zaplatte a účtenku následně uplatněte v rámci kuponu STOP rakovině kůže standardním procesem v sekci BENEFITY ve VITAKARTĚ.

- Pro uplatnění účtenky za aplikaci SkinVision platí stejná pravidla jako pro uplatnění účtenek za vyšetření znamének u dermatologa s tou výjimkou, že akceptovány budou i účtenky v eurech (částka pak bude přepočtena na koruny dle kurzu ČNB ke dni uskutečnění účetního případu).



Instalace aplikace SkinVision je otázkou několika minut.



Mapa těla usnadní pravidelnou kontrolu znamének.



ZAKLADATELÉ OZP:

Centrum zdraví jsme spustili na přání zaměstnanců

Pokud mají dělat to nejlepší pro klienty, potřebují to nejlepší i sami pro sebe. Proto lidé pracující v **České spořitelně** „dostali“ vlastní Centrum zdraví!



Česká spořitelna patří mezi nejprogressivnější zaměstnavatele z pohledu péče o zdraví zaměstnanců. Jejich filozofie je přitom jednoduchá. „Zdraví zaměstnanci, kteří jsou v pohodě i psychicky, se lépe starají o naše klienty,“ říká spořitelní manažerka zdraví **MUDr. Pavla Mendlová**.

Proč jste se vlastně pustili do vybudování vlastního zdravotnického zařízení?

Zřízení Centra zdraví bylo reakcí na poptávku kolegů. V interním dotazování nám totiž celých 94 procent kolegů a kolegů odpovědělo, že zdravotní benefity považují za velmi důležité a přejí si, aby je zaměstnavatel nabízel. A konkrétně uváděli právě zajištění zdravotní péče. Čekala jsem, že budou chtít třeba zaplatit dentální hygienu nebo nějaké nadstandarty, ale ukázalo se, že potřebují hlavně pomoc s včasným zajištěním dobrého lékaře. A protože víme, že u řady specializací není snadné nějakého sehnat, vzali jsme jako součást zodpovědnosti zaměstnavatele, abychom se o své zaměstnance a jejich rodiny v tomto směru postarali.

Co vás, kromě přání zaměstnanců, přimělo k takové investici do prevence?

Naše populace stárne. Za 10 let budeme mít dřtivou většinu pracovní síly ve věku 50+, to znamená ve věku, kdy se u mnoha z nás objevují různá onemocnění, s nevyhnutelnými dopady na pracovní schopnost. Takže abychom potom měli někoho, kdo se bude starat o naše klienty, musíme už teď investovat do prevence.

Proto jsme se ptali kolegů, co by potřebovali k tomu, aby mohli chodit na prevence častěji. Dozvěděli jsme se, že potřebují lékaře, který bude dostupný, který na ně bude milý, bude se s nimi bavit, vycházet s nimi partnersky, a nechtěli na něj ani čekat. Proto u nás funguje výhradně objednávání na konkrétní čas. Máme rozdělené časy pro zdravé a nemocné, dokonce i speciální vstup a speciální čekárnu pro nemocné pacienty.

Jak dlouho spuštění Centra zdraví trvalo?

Skoro tři roky. Je to dlouhodobý projekt. Kromě technicko-administrativních záležitostí jsme hledali správné

obsazení, aby tu byli nejenom lékaři, ale také lékaři, kteří mají rádi pacienty.

V jaké jste teď fázi?

V současnosti je naše Centrum zdraví pilotní projekt. Máme ve spolupráci s uLékaře HealthCare praktického lékaře pro dospělé a ve druhé ordinaci se střídá několik fyzioterapeutů s různými specializacemi, naši slepí maséři, výživová poradkyně a optometrista.

V roce 2028 se ale bude celá centrála České spořitelny stěhovat do nového sídla, kde už bychom měli mít i vlastního zubaře. Diskutujeme o pediatrovi, určitě budeme řešit rehabilitace, fyzioterapie, protože to je hodně využívaný bonus. Testujeme také různé moderní technologie. S těmi jsme začali už loni ve spolupráci s OZP. Moc děkujeme za dlouhodobou spolupráci na projektu Zdravá firma i za to, že jste nám pomohli úspěšně odstartovat program screeningu srdečních arytmií hrudními pásy, které jsou monitorované umělou inteligencí, což je novinka. Kdo nezná, jsou to takové ty malé, silikonové sportovní pásy, jaké používají



profesionální sportovci, takže v tom zaměstnanci celý týden běhají, spí v tom, chodí do sauny, aby to byl opravdu jejich běžný režim. A moc se to osvědčilo, jak z pohledu kolegů, tak i ze zdravotního hlediska, protože jsme měli záchyty do té doby nediaagnostikovaných arytmií, které už jsou v léčbě. V letošním roce budeme s tímto benefitem pokračovat. Zároveň hledáme další cesty, jak podpořit zdravý životní styl kolegů. Takže nám přibýly přístroje inBody nejen do Centra zdraví, ale i do každého regionu. Letos bychom pak chtěli začít ještě experimentovat s fyzioterapií ve virtuální realitě.

Pokud vím, tak virtuální realitu už využíváte.

Ano, je to tak. *(usmívá se)* Česká spořitelna nabízí svým zaměstnancům k využití třeba soukromý ostrov, na který se můžete s pomocí virtuálních brýlí vydat. Budete tam mít naprosté soukromí a klid, jenom vy, pláž a obrovská želva, která si tam leze. Což je skvělý relax. Virtuální realitu využíváme s výhodou například v call centru, kde jsou kolegové opravdu pod velkou zátěží, a díky odpočinku na pláži se mohou dát rychle do kupy i po hodně náročných telefonátech.



Kromě toho máme po republice na všech velkých pobočkách masážní křesla, která mohou kolegové využívat i během pracovní doby. Zkušenost nám ukazuje, že po dvacetiminutovém bloku masáže se 97 % kolegů cítilo lépe fyzicky i psychicky. Poskytujeme i psychologickou podporu, kterou mohou kolegové využít zdarma a zcela anonymně, až šest sezení za 12 měsíců. Služba je určená i pro jejich rodinné příslušníky.

Jak je Centrum zdraví dostupné pro vaše mimopražské zaměstnance?

V naší ordinaci se mohou registrovat i mimopražští zaměstnanci, pokud do Prahy třeba pracovním či služebním vozem dojíždějí. Někteří Centrum zdraví využívají například pro své děti, které mají v Praze na studiích. Pro kolegy, pro které je Praha opravdu špatně dostupná, zajišťujeme kvalitní péči přes konzultace se službou uLékaře. Akutní záležitosti řešíme i s pomocí telemedicíny. Když se například ráno vzbudím se čtyřicítkou horečkou



a nateklými uzlinami, tak místo abych cestovala do Prahy a nakazila při tom spoustu lidí, seděla v čekárně v horečkách a nakonec se dozvěděla, že mám brát antibiotika, zavolám do naší ordinace,

sestře na call centru řeknu, co mi je, ona mě objedná třeba za 30 minut na videohovor s paní doktorkou. Já na ni vyplážnu svůj malinový jazyk, ona řekne: „Jéééé, to je pěkná spála! Pošlu vám recept na antibiotika na váš mobil.“ A já jsem celou dobu v pyžamu doma v posteli. Tohle je dostupné i pro kolegy z regionů registrované v ordinaci.

Vaši lékaři prý upozorňují i na blízké se termíny prohlídky...

Ano. To je další věc, o kterou naši zaměstnanci velmi stáli. Potřebovali někoho, kdo je na prohlídky lidově řečeno nažene. Tak jim s předstihem posíláme návrh termínu, a když se jim hodí, objednáme je.

Měli jste od spuštění Centra zdraví také nějakou stížnost?

Když nad tím přemýšlím, tak asi jen na to, že naši lékaři jsou velmi pečliví, co se týče prohlídek. „To bylo hrozné, oni mě tam drželi skoro hodinu a vyšetřili mi úplně všechno, co mi v životě nikdo nekontroloval!“ *(usmívá se)*



Diety nefungují, cestu ke zdraví se musíte naučit

Miliarda lidí na světě je obézních a více než polovina Čechů má nadváhu. Jedinou dlouhodobě funkční cestou ke zdravé váze zůstává zdravý životní styl. Proč je důležité se ho naučit a jak na to?

TEXT: **Jana LeBlanc**

Realita je neúprosná: obezita je podle Mezinárodní klasifikace nemocí diagnóza. Protože se týká čím dál víc lidí, stala se lukrativním byznysem. Nechápejme se špatně. Dbát na to, co jíme, kolik a kdy a jak se hýbeme, je samozřejmě důležité. Strava i pohyb jsou prostředek pro to, když chceme lépe vypadat, lépe se cítit, mít víc energie, snížit riziko civilizačních chorob a vybudovat si dlouhodobé zdraví.

Tyto změny však vyžadují čas. „A trpělivost a dlouhodobé výsledky se marketingově špatně prodávají. Lidé mnohem raději utratí peníze za zázrak na počkání. Hledáme zkratky, jednu cestu nebo

záračnou potravinu, jejíž konzumaci nebo naopak tím, že si ji odepřu, napravím všechno ostatní,“ vysvětluje nutriční terapeutka a wellness specialista Hedvika Jakešová (@nejenojidle_), odkud se berou extrémní přístupy ke stravování založené na dezinformacích, manipulaci, demonizaci a strašení.

O jídlo, potažmo zdravý přístup k němu nebo i zdraví samotné, v nich jde přitom jenom zřídka – ve skutečnosti záleží na prodeji knížek, kurzů nebo suplementů. Mezi nejpůvodnější extrémní diety v současné době patří:

CARNIVORE: doporučuje jíst jenom maso

KETO DIETA: nedovoluje jíst sacharidy, můžete pouze bílkoviny a tuky

PALEO DIETA: radí jako pračlověk, přestože neexistují důkazy o tom, jak pračlověk skutečně jedl

RAW FOOD: doporučuje jíst všechno syrové, protože tepelná úprava zabíjí živiny

PŘERUŠOVANÉ PŮSTY: radí mnoho hodin nejíst a nepít nic jiného než čistou vodu

Výživa je ovšem maraton, nikoliv sprint. A zkratky nikdy nefungují – určitě ne dlouhodobě.

Jak poznáte, že touhle cestou nezhubnete?

První varování máte už v předchozím odstavci. Zpozornět byste měli pokaždé, když vám někdo bude doporučovat jednoduché řešení: jeden výživový styl coby způsob vhodný úplně pro všechny. Každý jsme přece jiný, máme jiné genetické nastavení, jiný životní styl, jinou hmotnost. Je nesmysl, abychom jedli nebo naopak nejedli všichni stejně.

Je ale spousta dalších varovných signálů, například:

- Příběhy o zázracích, kdy někdo za měsíc shodil 20 kilo nebo se vyléčil z rakoviny. Takový příběh snadno vytváří iluzi, že podobných výsledků může dosáhnout každý.

- Chybějící důkazy, kdy se propagátoři určitého výživového směru zaštití jednou studií, která jim hraje do karet, a neukazují vám žádné další, jež říkají opak.

- Návrat k přírodě je klasický trik, používaný nejen v oblasti stravování, založený na chybném předpokladu, že co

nám dala příroda, to přece musí být dobré. (Vzpomeňte si na to, že příroda nám dala například jedovaté houby. A mnoho dalšího, co nás může i zabít.)

- **Strašení:** sem patří všechny záněty z lepku, zahleňování z mléka, nezřízené přibírání ze sacharidů a podobně, které nejsou podloženy vědecky. Strašení je osvědčená a velmi dobře fungující taktika.

Ale ať jsme fér, pojďme dodat, že někdy se zázraky dějí a některé ze zmíněných věcí občas fungují. Jak je to možné?

Ale mně to funguje!

Naprostá většina diet nebo výživových omezení, a to zdaleka nejen těch, které jsme tady zmínili, je založená buď na tom, že z jídelníčku musíte něco vyhodit nebo zkrátka jíst jinak – třeba

Zpozornět byste měli, když vám někdo bude doporučovat jednoduché řešení: jeden výživový styl vhodný pro všechny. Každý jsme přece jiný!

v omezeném časovém okně. Logicky tak dochází k tomu, že si začnete víc hlídat, co a kolik vlastně jíte, a že snižujete kalorický příjem. A když jste v kalorickém deficitu, pak doopravdy přichází ten „zázrak“ – co není zázrak, ale fyzika – a hubnete.

Důležitou roli hraje i startovní pozice. Když se do jakéhokoliv omezení pustíte po letech neřízené konzumace čokoliv, je jasné, že jakmile začnete dělat zdravější rozhodnutí a lépe jíst, bude to mít efekt. A možná i velký. Jenže tyhle efekty jsou jen dočasné. Pro většinu lidí jsou neudržitelné, vedou k vyhoření, pů-

vodnímu mizernému způsobu stravování, a tím pádem i k opětovnému nabrání váhy. Anebo také k naprostému opaku zdraví, kterým jsou poruchy příjmu potravy.

Zdravé změny jsou pomalé

„Dlouhodobě udržitelnou redukcí hmotnosti poznáte spíš tak, že na začátku právě moc vidět není,“ říká Hedvika Jakešová a pokračuje: „Pokud máte okolo 100 kilogramů, úbytek prvních pěti pocitíte na oblečení, ale příliš zřetelně je nevidíte vy ani vaše okolí. A to může být demotivující, protože zatímco vy už provádíte patřičné kroky, společnost vám stále dává najevo, že neděláte dost. Změny na úrovni vnitřního prostředí se ale dějí a jsou významné.“

U dlouhodobých změn navíc platí, že ani nemohou být rychlé, protože člověk musí chvíli hledat, co mu vyhovuje a na co jeho tělo dobře reaguje. A když nadbytečných 5, 10 nebo 30 kilo nabíráme několik let, nemůžeme je zázrakem shodit za měsíc. „Realita je spíš za rok. Při dlouhodobě udržitelné redukci hmotnosti je běžný úbytek 2 kilogramy tuku měsíčně, když si stále užíváte života, tak 1 kilo tuku. Z mého pohledu je to skvělý výsledek, pokud to znamená, že u toho postupu vydrží klient celý rok, za který bude mít dole 12–20 kilogramů,“ říká Hedvika Jakešová.

Nejde ale jenom o shozená kila. Vůbec nejdůležitější je, že při pozvolném hubnutí se naučíte postupně měnit své návyky a ideálně si vybudujete zcela novou životosprávu.

Injekce na hubnutí vás nezachrání

Kromě výživových směrů a diet se v posledním roce skloňují ještě další formule, za jejichž pomoci se vaše kila údajně zázračně rozplynou před očima: léky na hubnutí ve formě injekcí, které jsou v současné době v kurzu, se sice oficiálně využívají k léčbě diabetu, neoficiálně s nimi ale hubne velká část Hollywoodu a také čím dál víc lidí v Česku.

„Pokud má klient zažitě návyky vhodné životosprávy, mohou mu léky pomoci v začátku. Nakopnou ho pokračovat dál. Ale začít je užívat a čekat na zázraky samozřejmě nefunguje. Nelze se cpát smaženým, tučným, pít slazené nápoje a alkohol a spoléhat na léky. Obezita



totíž není jen o tom, jak to vypadá venku, ale hlavně o tom, co se děje vevnitř," říká Hedvika Jakešová. Navíc v souvislosti s těmito „injekcemi na hubnutí“ vychází najevo, že aby člověk shozená kila nenabral zpět, bude je muset užívat doživotně. I obézní člověk, který se nevejde do tabulek BMI, může být zdravý a naopak.

Jídlo není jen na hlad

Kromě toho jídlo má mnohem víc účinků než jen energetickou hodnotu. Bílkoviny zajišťují pevnou imunitu, udržení svalové hmoty, mladistvě vypadající pleť, jsou zdrojem i probiotických kultur, bez kterých nefungují správně naše střeva, dnes pojmenovávaná jako „druhý mozek“. Sacharidy jsou zase důležité pro nasycení, obsahují mnoho mikrosložek a v případě celozrnných potravin také vlákninu. Vláknina je důležitou potravou právě pro probiotika. A potřebujeme samozřejmě i tuky, ale ty správné. Pohyb zase zajišťuje, abychom si svaly udrželi, měli sílu a předcházeli bolesti ze

sedavého zaměstnání. „Můžete sedět na gauči, jíst smažené a píchat si ‚hubnoucí injekce‘, za které utratíte velkou část výplaty, ale troufám si tvrdit, že budete mít velmi nízkou kvalitu života. A kvůli absenci svalové hmoty, která dělá tvar těla, se sebou ani nebudete spokojení, velmi pravděpodobně vás navíc bude něco bolet,“ dodává Hedvika Jakešová. Samozřejmě o zdravém životním stylu tady nemůže být ani řeč – ten vás injekce nenaučí. Ostatně jak říká jedno lidové moudro: pokud má dieta nebo lék jméno, pak to není životní styl. U diet stejně nevydržíte a léky mají vedlejší účinky, jejichž doživotní užívání tedy stejně nepřipadá v úvahu.

Jak to konečně dělat lépe?

- Na začátku je důležité uvědomit si, o co vám vlastně jde. Sundat pár kilo navíc nebo zhubnout do plavek je něco jiného než pustit se do boje s obezitou, pokud se opravdu nacházíte v pásmu BMI nad 30. „Odbornou pomoc v takovém případě doporučuji vyhledat určitě.

Hodí se ale také ve chvíli, kdy máte dlouhodobé problémy i se střední nadváhou, nedaří se vám zhubnout, točíte se v kruhu jojo efektů,“ říká Hedvika Jakešová.

- V obou případech se ovšem dá začít teď hned, dříve, než se k odborníkovi objednáte. Jak? Nejlépe vypnutím černobílého přemýšlení, o němž byly předchozí odstavce. Znovu: dlouhodobě funguje pouze to, co je udržitelné. A udržitelné znamená, co jde ruku v ruce s okolnostmi, ve kterých se právě nacházíte. „Různé životní události jako studium na vysoké škole, těhotenství, péče o malé dítě, návrat po mateřské do práce a s tím spojená změna pohybové aktivity a celkové mentální nálože, sedavé zaměstnání, to všechno hraje roli. Hmotnost ovlivňuje i menopauza. Nic z toho ale diety neberou v úvahu a nepřčtete si to ani v obecných doporučeních o výživě,“ vysvětluje Hedvika Jakešová.

- Udržitelnost a balanc nejsou statický stav. Jsou procesem, který se přizpůsobuje aktuálním potřebám a cílům. Počítá se u něj s chybami a s tím, že nebude

stoprocentní. Ani nemůže být, když ho tolikrát za život musíme lehce přenastavovat. Ale to nevadí. Nejde o třicetidenní výzvu a nejde ani o dietu, kterou budete držet měsíc nebo tři, jde o dlouhodobou změnu v životě a o cestu, po které chcete kráčet. Pokud jste byli na špatné, vykročit na správnou se dá zase hned teď třeba tak, že ke každému jídlu sníte nějakou zeleninu (potvrdí vám to i rozhovor s Lukášem Roubíkem na str. 32).

- Stejně tak u pohybu: nepojedete dneska MHD, ale půjdete pěšky.

- „Moje univerzální rada, za kterou dám ruku do ohně, je zařadit alespoň do dvou jídel denně neslazený kysaný mléčný výrobek o tučnosti do 3,5 %. To je bílý jogurt, skyr, řecký 0% jogurt, nízkotučný nebo polotučný tvaroh, kefír, zákys,

Zdravý životní styl
je cesta, ne cíl.
A počítá se na ní
každý dobrý krok.
Včetně toho, který
uděláte hned teď.

acidofilní mléko, podmáslí. Jedná se o zdroj bílkovin, vápníku a probiotických kultur. Často jsou to potraviny, které v jídelníčku chybí a které mohou třeba z odpolední sušenky vytvořit plnohodnotnou svačinu, protože místo dvou sušenek sníte jednu, a ještě vás taková svačina zasytí na delší dobu. Je to drobná změna, která moc nestojí,“ dodává odbornice. Samozřejmě, nejdřív to bude vyžadovat hledání výrobků, které vám budou chutnat, taky se budete učit myslet na jejich nákup nebo na to, abyste si aspoň jeden vzali s sebou, kamkoliv jdete. Ale časem se z toho stane návyk a dojde ke změně.

Díky čemu vydržet, když se vám vysmívají?

Velkou pomůckou v udržitelnosti nové životosprávy je také inventura nevhodných návyků z minulosti a jejich postupné od-

straňování. „Může to být vše, od stravovacích návyků až po celkový postoj k jídlu. Pokud jste měli maminku, která byla ‚věčná dietářka‘, stále negativně komentovala přílohy, dávala si malé porce, negativně mluvila o svém těle, coby její dcera budete mít nejspíš podobný postoj k sobě,“ říká Hedvika Jakešová.

Problém je i to, že žijeme ve společnosti, kdy část lidí vnímá obezitu jako problém nedostatku morálky: lidé, kteří přibírají, jsou líní, zhýralí, nedovedou si věci odepřít a tak dál. Samozřejmě to tak být může, ale taky vůbec nemusí. Proto funguje ještě lépe, když si člověk, který to se změnou životního stylu skutečně myslí vážně, najde k nutričnímu terapeutovi třeba i psychoterapeuta nebo psychologa. Odborník mu nejen pomůže uchopit realitu, ale taky ho naučí čelit toxické debatě nebo komentářům, kterých je člověk často součástí – a to i ve chvíli, kdy je na cestě ke změně a takové urážky ho od ní zrazují a demotivují.

Základní „sebeobrana“

Existují doporučení, jak řečem o „tlustších“ nebo „prasatech“, co si za to, jak vypadají, mohou sami, čelit? Nejlepší způsoby obrany proti tzv. bodyshamingu nebo fatshamingu jsou tři:

- Jasně se proti nim vymezit. Například: „Chápu, jak to myslíš, ale já se právě snažím s tím něco dělat a taková slova mi ubližují. Pokud mi chceš pomoci, můžeš udělat to a to...“ Nebo: „Nezlob se, ale o svém těle se teď nechci bavit. A už vůbec ne tímto slovníkem.“

- Připravit si reakci doma nanečisto, pokud se znáte a víte, že nedokážete vhodně zareagovat v dané chvíli.

- Ignorovat je. Reakce totiž často situaci jen zhorší.

Ale hlavně: když vás někdo kritizuje, podívejte se, jak dalekou cestu už jste ušli. A pokud na ní náhodou zakolísáte, nevadí, jedeme dál. Nejhorší je, když si člověk kvůli jedné chybě nebo jednomu komentáři řekne, že už to nemá cenu. Když uděláte jednu chybu nebo vypustíte jeden celý den, nic se nestane. Pokud ale rezignujete a nakonec vypustíte třeba měsíc, můžete na tom být hůř než na začátku.

Zdravý životní styl je cesta, ne cíl. Počítá se na ní každý dobrý krok – včetně toho, co uděláte hned teď, po dočtení článku.

V kostce:

10 tipů,

jak přestat s dietami a nastavit si udržitelnou životosprávu

1. Nehleďte zkratky. Potravina, jejíž konzumaci (nebo naopak tím, že si ji odepřete) si přivodíte hubnoucí zázraky, neexistuje.
2. Pokud chcete zhubnout, musíte být v kalorickém deficitu. K tomu ale nemusíte přestat jíst.
3. Udržitelná životospráva není statický stav, ale dynamický proces hledání a přizpůsobování tomu, jací jste, jak žijete a co vám aktuálně vyhovuje.
4. Léky vám mohou pomoci, ale udržitelnou životosprávu vás nenaučí.
5. Udělejte malou drobnou změnu už dnes. Třeba si dejte ke každému jídlu zeleninu.
6. Hýbejte se. I tady to může být maličkost: začnete schody v domě vycházet pěšky, místo abyste jeli výtahem.
7. Není ostuda vzít si na pomoc odborníka nebo odborníky, případně se přidat do podpůrné skupiny.
8. Najděte si způsoby, jak se vymezit proti bodyshamingu a fatshamingu.
9. Sledujte i sebemenší pokroky a chvalte se.
10. A nevzdávejte se, když zakolísáte. Teď, právě teď, můžete začít znovu a lépe.

HOVORY *s doktory*

Zaměřeno na ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Zdraví a zdravý životní styl nejsou jen o těle, ale také o duši. Když spolu fungují v harmonii, otevírá se cesta k plnohodnotnému a spokojenému životu. Jak na to? Ptali jsme se psychologa, internistky a specialisty na výživu.

TEXT: Jana LeBlanc, FOTO: archiv odborníků

Jan Kulhánek,
psycholog
a psychoterapeut

Ve své praxi se specializuje na poruchy příjmu potravy u dětí, dospívajících a dospělých. Vyučuje na Pražské vysoké škole psychoterapeutických studií a má privátní psychoterapeutickou praxi.

Jak se pozná zdravý vztah k vlastnímu tělu a k jídlu?

Když pomínou profesionální sportovce, u běžného člověka je dobrým ukazatelem sebeláska. Zdravý vztah k vlastnímu tělu a k jídlu poznáte podle toho, že se o sebe přiměřeně staráte. To zahrnuje kvalitní spánek, pestrou stravu, pravidelný pohyb, schopnost relaxovat a celkově dobrou fyzickou kondici, která vám přináší radost. Důležité je, aby se tyto aktivity děly přirozeně, bez snahy aplikovat na své tělo extrémní pravidla, která vás stresují, nebo vám dokonce komplikují život. Zdravý vztah k vlastnímu tělu znamená, že tělo není smyslem vašeho života, ale jeho součástí.

Může si ho člověk vybudovat i ve středním věku a později, když ho předtím neměl?



Ano, lépe si nastavit vztah ke svému tělu je možné v jakémkoliv věku. Klíčové je mít motivaci, realistický plán, jakých změn chceme dosáhnout, a také vnitřní přesvědčení, že změny lze provést. Ve středním věku bývá dobrou motivací zdraví. Naopak příkladem špatné motivace jsou silné emoce. Ty přicházejí ve vypjatých chvílích, kdy si třeba po vánočních svátcích stoupnete na váhu, leknete se toho, co vidíte, a začnete cvičit. Zpočátku je to třeba fajn, ale po čase buď vyhoříte, protože jste si toho na sebe naložili příliš, nebo k tomu naopak začnete být upnutí a trávíte snahou lépe vypadat víc a víc času.

Co konkrétně pro vás znamená často skloňované slovo realistické?

Realistická změna je taková, u které si jste už na začátku jisti, že minimálně z 80 % dokážete svých cílů dosáhnout. Pokud se to nedaří, musí se člověk vyrovnat s nepříjemným faktem, že se mu něco nepovedlo. Nebo – to v horším případě – si extrémní snahou dosáhnout, co si předsevzal, rozjede nějakou z poruch příjmu potravy.

Jak poznám, že se má snaha vypadat a cítit se lépe zvrtila v posedlost?

Když se budete věnovat jenom sobě, tak ačkoliv jste na začátku třeba společenský, empatický člověk, postupně se z vás stane sebestředný tvor, který přemýšlí jenom sám nad sebou. Varovné signály jsou, že nad jídlem a cvičením přemýšlíte většinu dne, začnete se vyhýbat přátelům, společenským aktivitám, nemáte čas na školu, koníčky, najednou upřednostňujete samotou, posilovnu nebo běhání, a přestože se věnujete sami sobě, nemáte nikdy dobrou náladu. Plus si vyčítáte, že jste cvičili méně nebo snědli o jablko víc.

Může posedlost vzniknout i u zdravého člověka?

U každého člověka, i když je zdravý a bude držet nějakou radikální dietu, se mohou objevit myšlenky, které znají anorektici. Začne to poruchou vnímání tělesného schématu, kdy člověk v určitém bodě začne svoje tělo vnímat tlustší, než je. Začne se bát jíst, protože

se mu líbí, že váha klesá. A mozek mu nedovolí uvědomit si realitu, protože jeho fungování je narušené nedostatečnou stravou.

Takže člověk sám si nedokáže uvědomit, že má problém?

Často ne. Poruchy příjmu potravy, do kterých se řadí jak morbidní obezita, tak i třeba ortorexie (*psychická porucha, při které se člověk ve větší než obvyklé míře upíná na zdravou stravu, pozn. redakce*) nebo anorexie, jsou jednak psychosomatické, ale také duševní poruchy. A u duševních poruch je velmi časté, že si člověk neuvědomuje, že je s ním něco špatně. Častěji si toho všimne jeho okolí než on sám. Problém je, že okolí to dotyčnému buď dá najevo velmi nevybíravým způsobem, nebo se naopak bojí, aby se ho nedotklo, a tak neříká nic.

Zdravý vztah
k vlastnímu tělu
a jídlu poznáte
tak, že se o sebe
přiměřeně staráte.

Jak citlivě upozornit druhého, že má problém?

Vyhnete se diagnózám a zaměřte se na sdílení vlastních pocitů. Neříkejte nic typu: „Podívej se na sebe, ty máš anorexii.“ Druhý člověk se v takovou chvíli buď vypne a rovnou vás přestane poslouchat, nebo se bude bránit a pohádá se. Mnohem lepší je říct třeba: „Všiml jsem si, že jsi začala jinak jíst. Už jsi hodně zhubla, je to vidět a já mám o tebe trochu strach. Nechceš si o tom s někým promluvit? Můžeme se na to podívat spolu...“ Citlivý přístup může vyžadovat takové rozhovory i opakovaně.

Kterí lidé jsou k posedlosti náchylnější?

Větší riziko mají lidé s predispozicí k závislostem jakéhokoliv druhu – potkali se se závislostí na nakupování, technologiích a tak dále. Ohroženi

jsou také lidé, kteří zažili trauma, nebo dospívající z problematických rodinných poměrů, kteří žijí v rozpadající se rodině a jsou svědky velkých konfliktů, dlouho se vlekoucího rozvodu a podobně. Dieta nebo cvičení se mohou stát způsobem, jak od nich uniknout jinam.

S jakou poruchou příjmu potravy se setkáváte nejčastěji?

Jednou z častých forem poruchy příjmu potravy je obezita způsobená psychogenním přejídáním (*Člověk se záchvatovitě přejídá, v krátkém časovém úseku je schopen zkonsumovat obrovský objem potravin a pokračuje, i když je sytý. Mnohdy jí potají a není ani důležité, co jí. Důležité bývá množství. Po najedení přicházejí výčitky a pocit studu i zhnusení. Pozn. redakce*), o které se málo mluví. I když je mentální anorexie mediálně často zmiňovaná, v praxi je zastoupena mnohem méně.

Mají různé poruchy příjmu potravy něco společného?

Jídlo člověku primárně slouží jako zdroj obživy. Je to ale také společenská záležitost, kdy se u jídla setkáváme s lidmi, které máme rádi. A rádi se na jídlo i díváme – obzvláště když je pěkně naaranžované na talíři. Pro člověka s poruchou příjmu potravy však nemá žádnou z těchto příjemných složek. Jídlo pro něj není radost, stává se zdrojem úzkosti a výčitek, hanby. Lidé nicméně nemají jeden podobný příběh, jsou to různé příběhy, ke kterým vedou různé spouštěče, a hlavně jejich kombinace.

Přesto, je nějaký, se kterým se teď ve své praxi setkáváte hodně často?

Poslední dobou se stává, že lidé řeší svoje životní nespokojenosti a pocit ztráty smyslu života právě skrze své tělo – diety, cvičení, plastické operace nebo obecně extrémní zacházení s tělem v podobě různých pokusů. Je důležité, aby se člověk správně naučil pojmenovat, co ho trápí, a případně si řekl o pomoc, ať už u přátel nebo u odborníka. Terapie dnes není žádná ostuda. Je to sice zdoluhavější cesta ke spokojenosti, ale dojdete po ní k lidí pravděpodobněji, než když se vrhnete do extrémního cvičení nebo radikálně změníte jídelníček.

Kateřina Cajthamlová,
internistka a psychoterapeutka



Medicině se věnuje přes 40 let. Je lékařka, internistka a psychoterapeutka, ačkoli většina veřejnosti ji má díky televiznímu pořadu *Jste to, co jíte* zaškatulkovanou jako dietoložku. Specializuje se na oblasti duševního zdraví, vztahů a životního stylu.

O zdravém životním stylu, hubnutí a dietách mluvíme roky. Přesto podle Světové zdravotnické organizace populace tloustne. Proč?

Věnuju se medicině 40 let. Vždycky v ní platilo, že pokud vidíme ve společnosti epidemický nárůst určitého fenoménu, znamená to, že neznáme stoprocentně jeho příčinu, nevíme mnoho o prevenci a nedokážeme ho efektivně léčit. Od počátků medicíny nicméně také platí, že z neúspěchů neviníme systém, ale pacienty. U morových epidemií to byli Židé, u obezity vnucujeme obézním, že si za svou situaci mohou sami.

Podle vás tedy nemohou?

Genetická predispozice k obezitě je zhruba čtyřicetiprocentní. A i ta je něčím podmíněna. Pokud se to nestane rovnou ve chvíli splynutí pohlavních buněk při početí, pak do dvou let věku dítěte je většinou rozhodnuto. K tomu přičteme řadu faktorů, které mohou hrát roli, ale s jistotou to nevíme. Podezřelých je dnes mnoho: zbytky organických sloučenin v potravinách, mikroplasty, nanočástice, stres včetně toho u těhotných žen, kvalita potravin, změny mikrobiomu a zkoumají se mnohé další. Přesto přistupujeme k obezitě, jako by nám bylo všechno jasné, a vnucujeme lidem přesvědčení, že lze dělat z bernardýnů chrtu – stačí omezit jídlo a přidat pohyb. Přitom by spíš bylo potřeba přidat pochopení a podporu.

Jak jde toto pochopení dohromady s vaším účinkováním v pořadu *Jste to, co jíte*, který vás mediálně proslavil?

Když mě kolega Petr Havlíček před lety požádal, jestli bych nešla do médií jako internistka s psychoterapeutickým výcvikem na obranu důstojnosti hubnoucích, jsem taková povaha, že jsem ráda kývla. Bohužel, moje účinkování se pak zejména kvůli formátu

pořadu obrátilo v opak dobrých plánů. Prohlížení lednice, stůl hrůzy i další věci, co se v pořadu objevily, vnímám zpětně jako ostudu. Proto dnes kladu důraz na to, aby hubnoucí nebyli vystaveni šikaně ani fatshamingu (*zesměšňování lidí s nadváhou, pozn. redakce*).

Nejste dietoložka, ale internistka věnující se posledních dvacet let zejména psychoterapii. S jakými problémy se na vás lidé obracejí ve vaší praxi?

V současné chvíli chodí lidé v chronickém, dlouhodobém stresu s pocity viny a selhání, že nedostačují požadavkům svého okolí ani svým vlastním. Mají nerealistické nároky na svoje příbuzné i sami na sebe a permanentně se přetěžují. To vede ke křivdám a také k rozpadajícím se vztahům. A tohle všechno se pak promítá do vztahu k vlastnímu tělu. Proto říkám, že když traumatizovanému člověku naložíme další trauma v podobě šikany nebo fatshamingu – že si za svůj stav může vlastně sám, jenom mu ještě víc ublížíme.

Jaké jsou tři nejdůležitější zásady zdravého životního stylu?

První věc je zdravý vztah k sobě, k životu a ke světu. To znamená znát sám sebe, svoje schopnosti, mít nadhled, schopnost nebrat si věci osobně a moudrost. Druhý pilíř spočívá v tom, neohlížet se příliš do minulosti, ale soustředit se na budoucí změny. Dobře to popisuje známé přísloví o tom, že „kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody“. Třetím je vyhnout se myšlení typu brzda-plyn. Tím myslím skončit se všemi typy diet, experimenty s nízkosacharidovým a jiným stravováním, ketózou a hledat dlouhodobou rovnováhu.

Jak ale začít s nastavováním balancu a udržitelnosti, pokud mám za sebou roky nepodařených experimentů se vším možným?

Nejdříve je potřeba zjistit svůj zdravotní stav – jestli mám, nebo nemám cukrovku, jak mi fungují ledviny, trávení, jaký mám krevní tlak a tepovou frekvenci. Poté je potřeba udělat si přehled o tom, co a jak

jíte. Tím nemyslím jenom zapisovat si konkrétní jídla nebo potraviny, ale taky analyzovat, co vás vede k tomu, že máte pětikrát denně chuť na sladké nebo tučné. Podívat byste se měla rovněž na kulturu stravování: jestli jíte v klidu u stolu, nebo hltáte, jestli si dokážete jídlo užít, nebo vás při něm a po něm šířírají pocity viny. Případně vám je ještě navíc někdo podsouvá. Na to si mimochodem moji klienti stěžují také velmi často – že

Když se člověk zbaví
neustálého stresu
a zlepší se jeho
sebeúcta, začne se
k sobě chovat laskavěji.

jsou terčem posměchu a nedělají nic dobře. Řeknu vám rovnou i konkrétní příklad. Když mají nadváhu a ve společnosti si dají salát, druzí je kritizují, že salát je póza. Pokud si dají omáčku s knedlíky, dostanou vyhubováno: „To se divíš, že nehubneš, když obědváš tohle?“ Velmi rychle se v nich vytvoří pocit, že jakákoliv snaha o cokoli je zbytečná. Taková kritika je také zbavuje sebeúcty a důstojnosti, že si o svém životě a zdraví dokážou správně rozhodnout sami.

A na zdravý životní styl a všechno kolem rezignují.

Je to přesně tak. Mám mezi klienty řadu lidí, kteří si v určité chvíli řekli: „Nikommu se nezavděčím, tak to je fuk, jak budu vypadat, co budu jíst a jestli se budu hýbat.“ Proto první, co společně děláme, tedy kromě analýzy aktuálního zdravotního stavu, je právě rehabilitace sebeúcty. Učí se dívat na sebe racionálně, bez ponižování a sebedestruktivní kritiky.

Je složitější léčit duši než tělo?

Jsou to spojené nádoby. V okamžiku, kdy se člověk zbaví neustálého stresu a kdy se zlepší jeho sebeúcta, začne se k sobě chovat laskavěji. To je první krok

k tomu, že si vybírá kvalitnější potraviny, začne dělat věci, které ho baví – třeba chodit na procházky, a dokáže se vymezit vůči kritizujícím lidem. Ruku v ruce s tím přichází humor, dobrá nálada a tak dále. V tomto mimochodem výborně fungují různé podpůrné skupiny nebo partneři, kteří druhého bezpodmínečně milují a přijímají a dokážou mu s vybudováním sebeúcty pomoci.

Jak jste tyto věci, o kterých mluvíme, pomohla vybudovat svým dětem?

Jak jsem se tehdy hodně aktivně věnovala medicíně, moje děti vyrůstaly velmi svobodně. Byla jsem taková – dneska by se řeklo – biomatka. Do pěti let staršího syna jsme žili na chalupě bez vody. Děti trávily většinu času venku, chodily jsme do lesa sbírat dříví, borůvky, houby. Spoustu potravin jako vajjíčka, zeleninu nebo maso jsme kupovali od místních. V socialismu měly ženy na mateřské navíc velmi nízký standard. Neměli jsme ani na pamlsky, natož na návštěvy kaváren a pekáren. Moje děti dostaly zdravý základ, aniž jsem tehdy tušila, že jim nějaký dávám. Nebylo s nimi potřeba o něm mluvit. Žily ho tím, že žily se mnou.

Mluvíme spolu ve chvíli, kdy jste na dovolené v Thajsku. Co zajímavého jste tam stihla ochutnat?

Na jednom místním trhu jsem letos našla odvahu ochutnat nějaké červy a brouky. No – moc mě to nezaujalo. Thajsko je fantastické na různé druhy a úpravy ryb, ale jinak jsem z asijského jídla spíš rozpačitá. Nemiluju nudle, a těch je tady všude plno. Zato zoufale sháním tvaroh, papriky a brambory. Chybí mi český chleba a taky mi – věřte nevěřte – chybí houby a knäckebrot.

Proč zrovna houby a knäckebrot?

Knäckebrot byl jeden z pamlsků mých prarodičů. Byli velmi chudí, a když si chtěli dopřát, koupili si pár tehdy luxusních potravin, které jim dlouho vydržely, jako knäckebrot, oříšky nebo mattonku. Od té doby ho mám moc ráda. A taky ho vnímám jako takový svůj pamlssek.

Lukáš Roubík,

odborník
na výživu

Je spoluzakladatelem Institutu moderní výživy. Vystudovaný lékař a bývalý kulturista vede nutriční poradny, pořádá vzdělávací přednášky a kurzy, píše knihy a jeho vizí je naučit Česko jíst bez extrémů.

Kdybyste měl termín „zdravý životní styl“ popsat na nějakých konkrétních příkladech, co byste řekl?

Popsal bych ho jako vytvoření takových návyků na stravu a pohyb, které v kontextu svého životního stylu, zejména pracovních a rodinných povinností, můžete dál rozvíjet. Znamená to poskládat si jídelníček tak, abyste většinu pracovního dne nehladověli a pak večer nevyjedli u televize celou ledničku. Znamená to naučit se lépe nakupovat a vybírat vhodnější potraviny, volit vhodnější tepelné úpravy a naučit se lépe jíst. A znamená to také být si v restauraci i na benzínce, když nejde jíst doma, schopný vybrat z dostupných možností tu pro vás nejlepší.

Roky v médiích vyvrátíte dezinformace a mýty týkající se hubnutí a zdravého životního stylu. Kterým většinová populace přesto pořád věří?

Dnes je problém spíš v množství informací, které raketově narostlo. S tím samozřejmě přišla i spousta nepravdivých. Řadu lidí už jsme naučili si informace alespoň ověřovat. Pro běžného člověka je ale pořád složité rozlišit, co je pravda a co lež. Ve výživě se totiž změnilo paradigma celé doby. Dřív lidé, kteří se sebou chtěli něco dělat, zpravidla věděli, že by něco dělat měli a taky co by to mělo být: víc se hýbat a omezit vysoce průmyslově zpracované potraviny. Dnes ovšem lidé hledají, co nedělat. A tady se valí naprosto protichůdná doporučení.

Příznivci nízkosacharidové stravy a ketodiet označují za největší zlo sacharidy a cukry. Jídelníček by podle nich měl být založený na konzumaci převážně živočišných bílkovin a tuků. Příznivci vegetariánství a veganství přesně toto naopak považují za největší zlo. Sami zpravidla doporučují vysokosacharidovou stravu. S tím zase nesouhlasí jiní, kteří tabuizují konzumaci lepku, pšenice anebo veškerého pečiva či obilovin. Novinkou posledního roku

je tvrzení příznivců carnivore diety, že zelenina je pro člověka nezdravá. A tak bychom mohli pokračovat. Na každou látku, živinu či skupinu potravin bychom našli tábor odpůrců, kteří ji budou označovat za největší zlo ve výživě, jed, původce civilizačních onemocnění a obezity.

Část vaší práce, kterou je vyvrácení těchto mýtů, i z tohoto důvodu nikdy nekončí. Kdy



budete mít pocit, že máte hotovo?

Mojí osobní vizí je naučit Česko jíst bez extrémů, bez neudržitelných diet a bez „záračných“ produktů. A naučit lidi vhodným nutričním a pohybovým návykům, které se dají aplikovat v reálném životě každého z nás, respektují naši individualitu, mají prokazatelné výsledky, a především jsou dlouhodobě udržitelné. Je to samozřejmě běh na dlouhou trať, ale pevně věřím, že u desítek tisíc lidí už se to povedlo, a plánuji v tom pokračovat.

Kde a jak začít s takovým balancem a udržitelností?

Nejlepším řešením je zavádět změny postupně. A dávat si reálné cíle. Pokud se teď stravujete nekvalitně a nehybete se, nejlepším řešením není začít od pondělí držet extrémní dietu a chodit pětkrát týdně do fitka. Místo toho bych zkusil třeba 2–3 jídla za den nahradit rozumnější alternativou. Ať jsme konkrétní: místo svačiny, ke které si dáváte latté a dort nebo sladké pečivo, si vzít skyr, jablko nebo celozrnné pečivo a espresso. Případně si ke každému jídlu přidat kousek ovoce nebo zeleniny.

Jak nad udržitelností a balancem přemýšlet u pohybu?

Stejně. Začal bych navýšením přirozeného pohybu, který se dá dělat kdekoliv: nejezděte všude autem a výtahem, ale chodte. I když obden začnete chodit na třicetiminutové procházky, je to víc než sedět u počítače a televize. Je bohužel velmi časté, že lidé se změnami čekají na dokonalé podmínky. Mnohem účinnější je přitom začít hned teď tím nejlepším, čeho jste v současné době schopní – ať je to klidně jenom vycházení schodů v domě. I dvě zdravější jídla denně a dvě pohybové aktivity týdně jsou víc než nula zdravého jídla a žádný pohyb.

Z některých debat na toto téma se svými známými a přáteli mám pocit, že řada z nich zvládne udržitelnost a balanc přesně do první krize. Pak stačí náročný den v práci, dovolená a nastupuje rezignace, pocit, že to nezvládnou, že to nejde...

Ano. Velká část lidí si myslí, že když svůj režim poruší a dají si třeba pár dílků čokolády s kolegyní u kávy po stresující poradě, je celý den zkažený. A pokud hubnou, že hubnutí se tím zastaví. Řeknou si pak: selhal jsem, den je zkažený, dneska už to nemá smysl, takže můžu jít až do večera cokoliv. Ale to je stejná logika jako píchnout v autě pneumatiku a říct si, že když jsem píchl jednu, půjdu si nožem propíchnout zbylé tři. Udržitelnost neznámá držet režim na 100 % dlouhé týdny a měsíce. Je naprosto normální, že občas ukročíte. A i když v daném dni jednou ujedete a zbytek dne je v pořádku, řekněme dáte si ve spěchu jednu vysoce průmyslově

Nejlepším řešením
je zavádět
změny postupně.
A dávat si reálné
cíle...

zpracovanou potravinu a zbylá čtyři jídla za den jsou v souladu s režimem, který držíte, pořád je lepší režim dodržet na 80 % než vůbec. Takový úrok vám nezastaví ani hubnutí, pokud hubnete. Při něm totiž nejde o tu čokoládu ke kávě, ale o to, jestli jste v součtu všeho snědeného za celý den, nebo ještě lépe týden, v potřebném kalorickém deficitu.

V souvislosti se zdravým životním stylem hodně mluvíte o pozitivních návycích. Máte vy nějaký, který vás drží v nastaveném režimu, i když přijdou krize?

Sám se řídím zásadou, že neexistují zakázané potraviny, existuje pouze zakázané množství. Dlouhodobě udržitelným nástrojem je pro mě pravidlo 80 : 20. To znamená, že přibližně 80 % mého energetického příjmu pochází z kvalitních a převážně minimálně průmyslově zpracovaných potravin, jako je ovoce, zelenina, ořechy, maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, brambory, batáty, rýže, kuskus, těstoviny

a kvalitní celozrnné pečivo. A zbytek energetického příjmu je klidně tvořený potravinami, které bychom označili nálepkou „nezdravé“, jako je například čokoláda, zmrzlina, hamburger, pizza, pivo nebo víno. Díky tomu, že se stravuji podle tohoto hlavního principu moderní výživy, mám v jídelníčku dostatek kvalitních živin pro zdraví, práci i sport a zároveň dostatek všech dobrot pro dobrou náladu, energii, a hlavně i radost z jídla.

V čem je podle vás klíč k tomu, jak zachovat udržitelnost a balanc po celý život?

Je důležité mít na životní styl a jídelníček komplexní pohled. Že to není statický stav, ale dynamický proces, který se přizpůsobuje aktuálním potřebám, cílům i tomu, jak vypadá náš den. Když se vrátím k pravidlu výše: nezáleží na tom, jestli jste nějaký den měli poměr kvalitních versus nekvalitních potravin jen 60 : 40 anebo třeba na nějaké oslavě nebo svatbě dokonce 40 : 60, důležité je to, jak vypadá váš jídelníček za celý týden i za celý měsíc. Proto klientům neustále opakuji, že není podstatné, jak jedí mezi Vánoce a Silvestrem, ale jak se stravují mezi Silvestrem a Vánoce, tedy celý rok. Klíčem je konzistentnost.

Jak člověk pozná, že nastavit si zdravý životní styl, redukci a jídelníček nezvládne sám, ale potřebuje pomoc odborníka? A koho má vyhledat jako prvního?

Pokud se vám dlouhodobě nedaří najít rovnováhu, bojujete s jojo efekty a extrémy v dietách, jako první bych vyhledal nutričního terapeuta. Když máte problém s psychikou, samozřejmě bych k tomu přidal psychologa nebo psychoterapeuta. Bohužel veřejnost ještě nezná rozdíl mezi výživovým poradcem a nutričním terapeutem. Z hlediska odborné kvalifikace je přitom obrovský rozdíl, pokud výživu někdo vystuduje v průběhu tříletého bakalářského studia na lékařské fakultě, nebo za pět víkendů v rámci rekvalifikačního kurzu. Je to stejný rozdíl jako mezi masérem a fyzioterapeutem, tady už mu ale spousta lidí rozumí. Snad se to časem zlepší i ve výživě.

Denní talíř:

snadná cesta, jak jíst zdravě a hubnout

Když chcete shodit pár kilo, objeví se spousta otazníků. Máte si jídlo vážit? Počítat kalorie? A kolik toho vlastně máte sníst, abyste zhubli? Všechno tohle vyřeší pravidla tzv. Denního talíře!

Základní poučky o hubnutí říkají, že když chcete přijít o tukové zásoby, musíte přijmout méně energie, než vydáte. A tak vyplňujete kalorické tabulky, přemýšlíte nad každým soustem, jestli ho ještě můžete, nebo už by to bylo moc, a motivaci ke zdravějšímu způsobu života a hubnutí ztrácíte rychleji než chuť dodržet v lednu novoroční předsevzetí. Hlídat každé kousnutí, každou lžičku jogurtu, totiž vyhovuje jenom někomu. Lidem s láskou k systematičnosti, preciznosti, často sportovcům, těm, kdo mají detailní znalosti o výživě a jednotlivých potravinách. Ale určitě ne všem.

Co jednomu sedí, druhému škodí

Když jste třeba pracující máma tří dětí nebo čerstvý padesátník, který zdravému životnímu stylu teprve potřebuje začít rozumět, mohou být kalorické výpočty zbytečně složité a nepraktické. „Lidem, kteří mají nějakým způsobem narušený vztah k jídlu – jsou ohroženi poruchami příjmu potravy, mají sklony k emočnímu jedení, záchvatovitému přejídání –, může úzkostlivé počítání kalorií dokonce uškodit, stresovat je, přinést strach se dosytosti najíst, tedy jejich potíže ve vztahu k jídlu prohloubit,“ upozorňuje navíc Monika Divišová,



nutriční koučka z projektu Restartujem.cz. Počítání kalorií není ani dobře slučitelné s každodenním životem, nemluvě o tom, že snadno vede k extrémnímu soustředění se na nízkotučné potraviny a jídla plná umělých sladidel ve snaze snížit právě kalorický příjem. Jenže tohle zdravé tělo neocení. Tak podle čeho se řídit, abyste opravdu jedli zdravě, rozumně a beze stresu? Vyzkoušejte pravidla tzv. Denního talíře.

Co je Denní talíř?

Tento systém stravování nezajímá kalorická hodnota nebo váha jídla. Cílem Denního talíře je naučit vás všimnout si slova toho, čeho je váš talíř během dne plný. A díky tomu skutečně začnete jíst základní živiny v dostatečném množství.

Dobře složený Denní talíř přispívá k lepší koncentraci, přílivu energie i mnohem kvalitnějšímu spánku.

Jde totiž o to, abyste pokaždé, když si dáte jídlo na talíř, opravdu viděli, že:

- **½ talíře tvoří zelenina**, kvůli vláknině (pro zdravá střeva, mikrobiom a lepší pocit sytosti);
- **¼ talíře patří bílkovinám** (jsou hodně důležité pro svaly);
- **¼ sdílí sacharidy** (celozrnné) a **zdravé tuky** (ty z ryb, ořechů, avokáda, ghí, olivového oleje...).

Ideálem samozřejmě je, aby takto vypadalo každé jídlo od snídaně po večeři, ale v začátku stačí, když – až na konci dne „sečtete“ všechna jídla – poměry živin budou vycházet dobře aspoň v součtu.

„Můžete tak snídat třeba banánové lívance s tvarohem nebo domácí granolu s jogurtem a počítat rovnou s tím, že k večeři si dáte pórkový nebo květákový krém s červenou čočkou. U snídaně vám tak sice bude chybět zelenina, ale večer si zase odpustíte chleba (nebo přílohu) a polévka bude zeleniny plná, vyrovnáte to,“ dává nutriční koučka příklad. Nebo k obědu neodoláte svičkové s knedlíky, takže budete vědět, že večer zase mine-

te přílohu a odměníte tělo třeba zeleninovým salátem s tuňákem.

Ve výsledku tak získáte obrovskou svobodu v tom, jak můžete během dne jíst. Mnohem snáz poskládáte jídla, i když se stravujete v kantýně či restauraci, a budete vědět, že i když to třeba nebude ideální v poledne, ráno a večer můžete z hlediska jednotlivých živin mnohé spravit.

Bez živin není zdraví ani hubnutí

Získáte tím hodně věcí. Denní talíř zvedá šanci, že se vyhnete tzv. nutriční podvýživě. Jednotlivé živiny – bílkoviny, sacharidy, zdravé tuky – plus vláknina, to jsou odborně řečeno nutrienty. A pokud některých nutrientů (živin) jíte málo, můžete mít porce jako hrom, a přitom trpět tzv. nutriční podvýživou.

„Často bývá právě nutriční podvýživa důvodem nadváhy. Protože pokud některé živiny postrádáte, jsou to bílkoviny. Z těch by se bývaly sytily svaly, rostla svalová hmota a díky té byste zase přirozeně spalovali tukové zásoby. Ale když bílkoviny nemáte a místo toho volíte stravu bohatou na sacharidy, tedy přílohy a pečivo, jak je v Čechách zvykem, protože skoro všichni máme alespoň jednu denně chleba s něčím, začnou tělu bílkoviny chybět. A vy se dostáváte do nutriční podvýživy,“ popisuje Monika Divišová.

Lék na inzulinovou rezistenci

Protože se nedostatek živin týká opravdu nejčastěji bílkovin a zeleniny (vlákniny), tělo je přezásobené sacharidy a přichází další riziko: inzulinová rezistence. Inzulin je za normálních okolností hormon, který vezme cukry ze stravy, přemění je na energii, a tu dopraví do buněk, aby mohly pracovat.

Když je sacharidů moc, tělo zvedá produkci inzulinu, ale ten nestíhá – a tělo je z jeho množství a neustálé přítomnosti doslova otrávené, jako z příliš dlouhé návštěvy. Začne proto inzulin vlastně „ignorovat“, jako by ho nevidělo. Ve výsledku pak nezpracovaný cukr zůstává v krvi, vy máte špatné výsledky krevních testů, riziko prediabetu... a také tloustnete, protože přebytky sacharidů tělo nakonec nějak zpracovat musí. A přemění je v rámci metabolismu z velké části na tuky, které uloží.

Více energie a pocitu sytosti, méně kil

S Denním talířem tělo velmi snadno zazásobíte důležitými a potřebnými živinami. A díky tomu se hned srovná i hodně dalších věcí. Jaké další změny k lepšímu vás podle Moniky Divišové z Restartujem.cz čekají?

● Dobře vyživené tělo znamená lepší koncentraci a příliv energie.

U převahy příloh vám s kolísající hladinou cukru hodně kolísala i energie, že ano? Taková ta únava po obědě, co nedávala smysl...

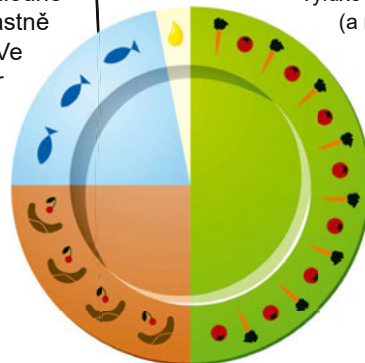
● Když navýšíte zeleninu v jídelníčku (a ano, ovoce také, byť je ideální hlavně jako dezert), přidáte vlákninu, a tím pádem **budete po každém jídle s obsahem vlákniny mnohem sytější**. Vláknina pak znovu uklidní hladinu krevního cukru.

● **Až přidáte bílkoviny, svaly budou mít z čeho růst**, a když bude víc svalů, spálíte víc tukových zásob z předchozích let. A znovu se budete cítit lépe.

● **Vláknina báječně prospěje střevům**, střevnímu mikrobiomu i pravidelnému vyprazdňování, přičemž se tělo bez problémů zbaví také odpadních látek.

● A nakonec: **dobře složený Denní talíř přispívá i k mnohem kvalitnějšímu spánku**, protože dobře živěné tělo je v lepší hormonální rovnováze. A také proto, že s Denním talířem nakonec vůbec nemusíte mít takový ten hlad, co vás těsně před usnutím vždycky hnal

vyluxovat lednici (a nakonec potrestal pocitem těžkého žaludku, se kterým se nikdy nikdo nevyspí dobře).



Kolik *zdravých* potravin opravdu potřebujete?

Zařadte do jídelníčku dostatek zeleniny, celozrnných obilovin, ryb, ale jezte střídmě a nepřehánějte to. Tyhle rady si dnes přečtete všude. Kolik je ale „střídmě“? Podívejme se na to zblízka!



RYBY

Ryby patří do každého zdravého jídelníčku. Jsou zdrojem kvalitních bílkovin, obsahují esenciální mastné kyseliny, vitaminy D a B₂ a minerální látky, jako je vápník, fosfor, zinek, železo a další. Přesto byste to s jejich konzumací neměli přehánět a do jídelníčku byste je měli zařadit 2–3x týdně. Proč? Některé druhy ryb, jako je losos, kapr, ale i pstruh či sleď, jsou poměrně tučné. Například 100 gramů lososa obsahuje zhruba 200 kalorií a 15 gramů polynenasycených tuků, kterých byste měli za den zkonsumovat maximálně 20 gramů. Navíc ryby, zejména větší druhy z moře, opravdu mohou obsahovat toxické látky, jako například rtuť.

„Ryby žijí v prostředí, do kterého bohužel vypouštíme spoustu věcí,“ říká výživová poradkyně Adela Skoupá. Podle jejích slov se ale není potřeba ryb bát, spíše bychom měli kupovat ty z kvalitních chovů a jednotlivé druhy střídat. „Člověk, který

konzumuje všechny druhy masa, se k rybě dostane tak dvakrát třikrát týdně, což je optimální porce,“ říká odbornice. Její slova potvrzují i údaje Společnosti pro výživu, která doporučuje jíst ryby v celkovém množství zhruba 400 gramů na týden, tedy právě dvě až tři porce. Ideální je podle Adely Skoupé kombinovat v jídelníčku tučné ryby, jako je losos nebo tuňák, jejichž maso má výraznější barvu, s druhy jako tilapie, platýz nebo sardinky. Pokud si hlídáte postavu, tučnější ryby zařazujte spíše k obědu než k večeři. A u všech druhů je nakonec důležitá také úprava. Ryby šetrně pečte, duste nebo grilujte. Ryby smažené, nebo dokonce rybí prsty koupené jako polotovar v obchodě, nemají se zdravou stravou společného vůbec nic.

MLÉČNÉ VÝROBKY

O konzumaci mléčných výrobků se vedou letité spory, které nemají konce. Aktuálně je mléko odsuzované, nicméně podle Adely Skoupé je to trochu krátkozraký přístup. „Pokud nemáte alergii nebo intoleranci na mléko a mléčné výrobky, není důvod se jim vyhýbat. Jsou zdrojem řady vitamínů, minerálních látek a také vápníku,“ vysvětluje.

Že byste se bez mléčných výrobků obešli a vitamíny a vápník, který najdete také ve fazolích, brokolici či některých druzích tofu (i když ne v takové míře), doplnili jinak, je sice pravda, ale pokud vám chutnají, není důvod si je odříkat.

I tady nicméně platí, že by jich mělo být ve vašem jídelníčku jenom určité množství. Drobnější žena štíhlé postavy by si měla vystačit se dvěma porcemi mléka nebo mléčných výrobků za den. Jedna porce je zhruba 200–250 ml mléka, 200 ml jogurtového mléka nebo kefiru, 150 gramů jogurtu, 100 gramů tvarohu a 50 gramů tvrdého sýra. Mléko také často figuruje jako přísada jiných nápojů a pokrmů, pudinků, polévek, omáček a zmrzliny, a hlavně kávy, tedy pokud milujete kávové nápoje typu cappuccino nebo latté. Pak platí, že jedno střední cappuccino vydá za porci mléka a už není důvod doplňovat ho jinde.



TUKY

Zdravé tuky už si v našich jídelničkách našťestí napravily pověst a avokádo, ořechy a semínka jsou dnes brány jako superpotravin. V čem je tedy problém? Tuky jsou pro naše tělo zásadní, protože pomocí nich se do organismu vstřebávají všechny důležité živiny včetně vitamínů. To ale neznamená, že se jimi musíme přejídat, třeba konzumovat denně tři avokáda nebo dva pytlíky ořechů nedává smysl.

Tuky by podle Adely Skoupé měly tvořit 25–35 % z celkového příjmu energie, což je u drobnější ženy se sedavým zaměstnáním asi 60 gramů denně. Zdravé počty ještě komplikuje fakt, že tuky se dělí do tří skupin – nasycené, mononenasyčené a polynenasycené. Jejich příjem by měl být vyrovnaný – tedy každých byste měli sníst denně cca 20 gramů. Mezi nasycené tuky patří třeba máslo, sádlo nebo kokosový olej, mezi mononenasyčené pak olivový olej nebo avokádo a do polynenasycených řadíme mořské plody, ryby, ořechy a většinu olejů.

Oříšky jsou sice fantastické, když je ale ráno posnídáte s kvalitním domácím mýslí a ještě dvakrát denně ke svačině, už byste si neměli dávat k obědu ani k večeři lososa, který obsahuje tuky stejné skupiny. S avokádem je to podobné. Celý plod má obvykle kolem 30 gramů mononenasyčených tuků, což je víc, než potřebujete na celý den. Pokud si avokádo dáte ráno k vajíčkům nebo do smoothie, pak k obědu do salátu a k večeři si jen tak nakrájíte celý plod, nemůžete se divit, že přibíráte.



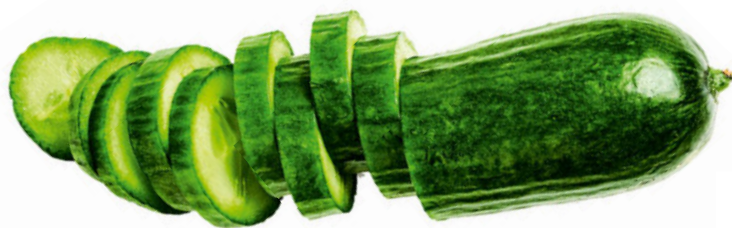
OVOCE A ZELENINA

Ani prokazatelně zdravou zeleninou a ovocem byste se neměli ládovat od rána do večera. U zeleniny se moc omezovat nemusíte, jen pozor na brambory a kukuřici, která – především ta konzervovaná – obsahuje vysoké množství škrobů a cukrů.

S ovocem už je to složitější. Ovoce je totiž ve své podstatě cukr, který sice není tak škodlivý jako rafinovaný cukr ve sladkostech, ale i tak se vstřebává do těla rychleji než komplexní sacharidy, proto po něm máte brzy hlad.

Větší jablko obsahuje 25 gramů sacharidů, z čehož je 18 gramů cukru. Bílkoviny neobsahuje skoro žádné, tuky také ne, ale

obsahuje 3,5 gramu vlákniny, která je pro tělo důležitá. Právě kvůli vysokému obsahu cukrů doporučují odborníci konzumovat zhruba 1–2 porce ovoce denně, přičemž porcí se myslí kolem 100 gramů. To není zrovna moc, vezmete-li v úvahu, že třeba středně velké jablko váží 130 gramů. Aby vám po ovoci rychle nevyhládlo, přidejte ho k dalšímu jídlu, třeba ráno do řeckého jogurtu. Obecně ovoce jezte spíš v první polovině dne. Ačkoli i tady se odborníci přou, kolik ovoce za den byste měli zkonzumovat, jedna laická rada by se aplikovat dala. Poměr ovoce k zelenině ve vašem jídelníčku by měl být 1 : 4.



CELOZRNNÉ POTRAVINY

Obiloviny a výrobky z nich jsou zdrojem komplexních sacharidů a do našeho jídelníčku neodmyslitelně patří, protože podporují správnou funkci mozku a nervové soustavy a dodávají nám energii, ale i řadu vitamínů, minerálních látek a vlákninu.

Podle Adely Skoupé je ideální příjem obilovin 3–6 porcí denně: tři pro drobnější ženu se sedavým zaměstnáním, šest pro aktivního sportovce, přičemž porcí se myslí zhruba 40 gramů. Když si k obědu odvážíte 40 gramů kuskusu v suchém stavu, není to mnoho. „Často zapomínáme, kolik obilovin obsahují další potraviny, co jíme, například sušenky, melta, pivo, ale i některé nekvalitní mražené výrobky a uzeniny,“ dodává odbornice.

Proto je důležité obiloviny v jídelníčku střídat a zařadit i takové, se kterými třeba ještě nemáte zkušenost. Mezi nimi může být například pohanka, kroupy, jáhly, amarant, hnědá rýže a další. Spousta z nich je bez lepku, a jsou proto vhodné i pro ty, kdo trpí celiakií.



Jak (na)učit děti *správně* jíst?

Každá maminka chce, aby její dítě prospívalo. Na co je tedy dobré se zaměřit v případě jídla? Jak dětský apetit co nejlépe podchytit?

Kdybychom se nechali inspirovat dětskými chutěmi a nejoblíbenějšími jídly, jako jsou řízky, hranolky, brambůrky, kečup a pizza, zmrzlina, bonbony..., nutriční specialisté ani pediatři by z toho radost neměli. A nakonec ani my: ohrožovali bychom totiž zdraví svých dětí v dospělosti a ve stáří. Dětské chutě lze ale v dobrém využít a už od příkrmů v dětech budovat větší náklonnost ke zdravým potravinám. Zdravě jíst je totiž můžete opravdu naučit.

Chutě se tvoří již v děloze

To, k jakým potravinám bude dítě inklinovat, se formuje už během jeho vývoje v děloze. „Jednou z věcí, kterou totiž víme, je, že potěšení z určité chuti je důsledkem důvěrnosti. Takže potraviny, které naše matky jedly ještě před naším narozením, mají vliv na to, jak budeme reagovat na tyto chutě později i my sami,“ píše se v knize *First Bite* od Bee Wilsonové, kterou autorka věnovala chuťovému učení dětí.

To v podstatě potvrzují i studie publikované v časopise *Pediatrics*, když říkají, že chutě potravin, které si vybíráte během těhotenství, skutečně putují až do plodové vody, odkud je dítě vstřebává a seznamuje se s nimi. Stejně tak potom v době, kdy své miminko kojíte, předáváte mu nejen látky potřebné pro vytvoření imunity, ale také specifickou rozmanitou škálu chutí. Proto žádné mateřské mléko nechutná stejně. Je závislé na tom, co kojící matka jí. A právě chutě těchto jídel se dostávají do mléka a miminko tak mimo jiné získává možnost rozvíjet vlastní chuťové buňky.

Když je čas na první lžičku...

Jakmile děťátko poporoste, je čas na příkrmy. Podle Světové zdravotnické or-

ganizace (WHO) by kojeneček měl dostat svůj první příkrm do šestého měsíce. Ale především doba od čtvrtého měsíce do zhruba sedmého se považuje za jakési „okno příležitosti“, tedy období, kdy je dítě mnohem otevřenější rozmanitým chutím. Právě v této fázi by se kojeneček měl seznámit s chutěmi zeleniny, ovoce, kvalitního masa a dalších zdravých potravin, aby je pak vyhledával i později, protože mu z onoho období budou již důvěrně známé.

Naučit se zdravým potravinám může dítě samozřejmě i později, jen je potřeba mít je ve spíži a využít také momentu učení se nápodobou. Tehdy je samozřejmě důležité, abyste se zdravě stravovali i vy.

Sladké ano, nebo ne?

„Všechny bytosti milují sladké. Jedná se o mezikulturní fenomén. Také se všichni rodíme s mírnou averzí na hořkou chuť. A zajímavé je, že se solí nemáme spojené žádné asociace a pocity,“ dočtete se v knize *First Bite*. Sladká chuť je každopádně první, se kterou se setkáváme: je obsažena v plodové vodě i mateřském mléce.

Teprve po čtvrtém měsíci věku se rozvíjí slaná preference a nikdo netuší proč. Tu původní náklonnost ke sladkým chutím si nicméně řada rodičů zapamatuje natolik, že pak dětem nabízí nejen sladké ovocné příkrmy, ale později i sladkosti, které vydatně zamávají s hladinou cukru v krvi a aktivitou slinivky. Přitom sladkou chuť najdete i ve zdravých potravinách, například v kukuřici nebo ovoci... V každém případě platí, že není vhodné rozvíjet od malička sladkou chuť jen proto, že je po ní dítě blažené. A s novými jídly a chutěmi je důležité nespěchat a smířit se s tím, že někdy zkrátka trvá i několik dní, než si dítě na novou chuť zvykne.



TEXT: Radka Nová

6 tipů, na co se zaměřit v rámci dětského stravování:

1. Kvalita jídla

Zatímco dříve jsme byli odkázáni na rady starších členů rodiny, dnes máme přehršel informací, co by v dětském jídelníčku mělo či naopak nemělo být. Žaneta Zelinková, odbornice a konzultantka pro výživu (nutricnikonzultant.cz), tvrdí, že i když před pár lety byla dětská strava méně rozmanitá, situace byla mnohem přehlednější: „Dnes je pro rodiče problém správně se zorientovat v záplavě výrobků určených dětem a rozhodnout se, které z nich jsou zdravé a které se tak jenom tváří.“

NÁŠ TIP:

Důkladně prohleďte etikety na výrobku. Z nich můžete vyčíst, kolik cukru, soli či tuku produkt obsahuje a zda jsou do něj přidány nežádoucí chemické složky.

2. Rodič příkladem

Když se podíváte na nabízené dětské menu průměrných restaurací, nejčastější hity jsou jasné: řízek, pizza nebo hranolky s kečupem. Kam se poděla zelenina? Můžete ji do jídla horeh dolem kamuflovat. Jenže podle Margit Slimákové, specialistky na zdravotní prevenci a výživu (margit.cz), schovávání drobných zdravých složek do jídla nestačí a vůbec nikam nevede.

NÁŠ TIP:

Dítě by se podle Margit Slimákové mělo řídit především tím, co jedí rodiče. „V rodinách, kde jsou spíš a lednička plná skutečných potravin, připravují se z nich jídla a rodiče je nadšeně jedí, není potřeba žádná speciální výuka dětí ke zdravé výživě. To, co je doma, co se běžně jí, je normální a děti to také budou jíst.

Když si děti takto od malička vychováváme, dostanou skvělý základ.“

3. Sedíte s dětmi u stolu

Alespoň první tři roky s dítětem u stolu se možná budou podobat situaci na bojišti: vzdorovité batole prská nad talířem plným zdravých dobrot, jeho oblečení potřísněné od mrkve by se mohlo doslova z fleku stát hvězdou v reklamě na prací prášek a ze spouště na podlaze by se mohla najíst klidně polovina školky.

NÁŠ TIP:

Vytrvejte. Zdravé jídlo sami i nadále konzumujte a dětem předkládejte. Opravdu opakujte to, co vidí.

4. Vařte spolu

Jeden z velkých trendů posledních let je i společná příprava jídla. Tím, že dítě vtáhnete do procesu vaření, bude mít pak na jídlo daleko větší chuť.

NÁŠ TIP:

Vyhradte si na vaření dost času a úměrně věku dítěte vybírejte, s čím vám může pomoci. Například už od čtyř let může krájet vhodným nožem zeleninu, mladší děti mohou omývat suroviny, přisypávat ingredience nebo míchat.

5. Lžičkou, nebo rukama?

„Vše se pasíruje nebo mixuje a dítě se krmí. Toto vše je sice typické a běžné, ale neznamená to, že jediné správné,“ podotýká Margit Slimáková. A americká metoda Baby-led Weaning (BLW), za kterou stojí laktační poradkyně Gill Rapley, jí dává za

pravdu. Podporuje samostatnost výběru dítěte v jídlu a také vlastní usuzování, zda má dost a co mu vlastně chutná.

Do Česka se tato novinka dostala pod názvem Dítětem vedené odstavování nebo jako Jídlo do tlapy, jehož propagátorkou se stala Dita Vlčková Ptáčková (jidlodotlapky.cz): „Když se krmí lžičkou, dítě se učí proces obráceně: nejprve se učí polykat, potom kousat. U BLW se učí nejprve jídlo rozkousat a poté spolknout.“ V praxi to znamená nic nemixovat a naopak dítě nechat některé suroviny ochutnat takové, jaké jsou: měkký banán, tvrdé jablko, mazlavá bramborová kaše nebo teplé krutí karbanátky.

NÁŠ TIP:

Alespoň do dvou let nechte své dítě stravovat se rukama. Takzvané haptické vnímání jídla mu pomůže dokreslit rozmanitost pokrmů. Příbor mu nenučeně podstrčte. A žádný strach – s ním se určitě postupně naučí, protože bude přece kopírovat své okolí při stolování.

6. Vědomé jedení

Pustíte tablet s pohádkou a „naladujete“ své batole, než si vůbec všimne, že jí? Ano, chápeme, někdy není zbytlí, ale zkuste spíše děti učit vnímat, co jedí: uvědomovat a užívat si šťavnatost jablka, měkkost banánu. Vůně, chuť, textury.

NÁŠ TIP:

Začněte s dětmi vychutnávat jídlo všemi smysly: nazdobte talíře pestrou zeleninou, očichávejte sýry, ochutnávejte potraviny, které jste doposud nikdy nejedli. Děti se možná při prvním „testování“ neodváží, ale jakmile se vaše objevování bude opakovat, rády se nechají strhnout.

Ideální strava *seniorů*

S přibývajícím věkem dochází v životě i organismu k mnoha změnám, které mají vliv i na výživu. Co by měl obsahovat jídelníček seniorů a na co si dát pozor?

Výživa patří mezi základní lidské potřeby. Jídlo sblížuje, díky němu se lidé cítí více v psychické pohodě a mají pocit sounáležitosti. Bohužel ve věku nad 60 let přibývá seniorů, kteří trpí podvýživou.

Riziko špatné výživy

Problémy se špatnou výživou, tedy malnutricí, jsou u seniorů časté a závažné. Jak vysvětluje odborná asistentka Mgr. Ing. Tereza Vágnerová, Ph.D., z Kliniky geriatry a interní medicíny 1. LF UK a VFN v Praze, riziko malnutrice se významně zvyšuje s věkem a mírou nesoběstačnosti. U seniorů, kteří jsou hospitalizováni, se podíl osob s malnutricí pohybuje mezi 30 až 60 %. U těch, kteří jsou v nějakém dlouhodobém zařízení, může dosahovat až 85 %.

Špatná výživa přitom nezahrnuje pouze podvýživu, ale také obezitu, která je s přechodem do důchodového věku velmi častá. „Pojí se se změnou stravovacích a pohybových návyků a může přispívat k rozvoji ztráty svalové hmoty, která je jedním z kritérií diagnózy podvýživy,“ vysvětluje Tereza Vágnerová.

Kteří seniori jsou ohroženější

Pokud jde o špatnou výživu, zvláště ohrožení jsou seniori s kognitivními poruchami, například Alzheimerovou chorobou, u nichž je riziko malnutrice výrazně vyšší než u seniorů s dobrými kognitivními funkcemi.

„Další rizikové faktory zahrnují chronická onemocnění, jako je například rakovina, diabetes, chronická obstrukční plicní nemoc a podobně,“ vyjmenovává odborná asistentka. Svou roli hraje i to, zda senior užívá léky, které ovlivňují chuť k jídlu, dále stav chrupu či zubní protézy nebo to, jestli žije v sociálních vazbách, nebo je spí-



Důsledky malnutrice

Mgr. Ing. Tereza Vágnerová, Ph.D., odborná asistentka, Klinika geriatry a interní medicíny 1. LF UK a VFN, místopředsedkyně České asociace nutričních terapeutů, z.s., a nutriční terapeutka Healthy Longevity Clinic, s.r.o.:

„Pokud se neřeší, může mít malnutrice závažné důsledky. Ovlivňuje všechny systémy těla a výrazně zhoršuje kvalitu života. Nejčastějším následkem je sarkopenie (ztráta svalové hmoty), což vede ke snížené mobilitě, zvýšenému riziku pádů a zlomenin a ztrátě schopnosti zvládnout základní denní aktivity, jako je chůze či vstávání z postele. Oslabení svalů může zhoršit dechovou a kardiovaskulární funkci, oslabit imunitu a zvýšit náchylnost k infekcím. V oblasti psychického zdraví způsobuje zhoršení kognitivních funkcí, apatii, depresi a ztrátu paměti.“

še izolován. „Významným rizikem kromě ztráty soběstačnosti je také ztráta životního partnera,“ dodává odbornice.

Hlavní příznaky špatné výživy

Poruchám výživy je vždy účinnější předcházet, než je léčit. Pokud máte v rodině seniora, můžete sami sledovat, zda nevykazuje příznaky podvýživy. „Mezi ty hlavní patří neúmyslný úbytek hmotnosti, který signalizuje například plandavé oblečení. Mohou to být otoky, ztráta chuti k jídlu, v případě seniorů trpících demencí úplné odmítání jídla, únava, slabost nebo změny nálady,“ vyjmenovává Mgr. Ing. Tereza Vágnerová, Ph.D.

Co v takovém případě dělat? Pokud senior odmítá jíst, je důležité zjistit příčinu tohoto chování. Může být fyzická (například bolest při polykání), nebo psychická (například deprese) či způsobená nějakým přidruženým onemocněním, jako



je nechutenství u onkologických chorob. „V takovém případě je vhodné konzultovat situaci s praktickým lékařem nebo nutričním terapeutem,“ dodává odbornice.

Jak by měla strava seniorů vypadat?

K hlavním zásadám správného stravování ve vyšším věku patří pestrost, optimální velikost porcí, vhodná skladba jídelníčku a pravidelnost. „Strava pro seniory by měla být uzpůsobená i jejich zdravotním omezením a preferencím,“ radí Tereza Vágnerová. Je dobré si uvědomit, že mnoho seniorů špatně toleruje mléčný cukr, odmítá maso nebo má obtíže s kousáním či polykáním, případně má poruchu čichu a chuti. „To je třeba zohlednit při plánování jídelníčku, aby se předešlo nedostatku důležitých živin, zejména bílkovin. Klíčové je ovšem zajistit seniorům nejen dostatek bílkovin, ale také vlákniny, energie a minerálních a stopových látek,“ dodává.

Co by měl jídelníček seniorů obsahovat

Bílkoviny

Pokud senioři netolerují laktózu, je vhodné zařadit do jídelníčku fermentované mléčné výrobky bez laktózy, jako jsou jogurty nebo kefíry, které jsou snadněji stravitelné a zároveň bohaté na bílkoviny. „Alternativou mohou být kvalitní rostlinné produkty obohacené o vápník a vitamín D, například sójové nebo ovesné mléko,“ uvádí Tereza Vágnerová.

Vláknina

Najdeme ji v ovoci, zelenině, luštěninách, ořeších a semínkách. Její dostatek je nezbytný pro správné trávení. „Pokud senioři hůře tolerují syrovou zeleninu, lze ji dusit, vařit nebo péct. Mrkev, dýně, cuketa nebo brokolice se mohou servírovat jako pyré nebo zapečené. Kořenová zelenina, kterou senioři obvykle dobře snášejí, je výborná do polévek nebo pečená jako příloha. Ovoce se dá podávat v podobě ideálně neslazených kompotů, pečeného ovoce nebo ve smoothie. Vhodné je přidávat ovesné vločky, semínka nebo psyllium do snídaně nebo svačin, čímž se opět zvýší příjem vlákniny,“ radí Tereza Vágnerová.



Zdravé tuky

Pro udržení dostatečného energetického příjmu je vhodné obohacovat jídla o zdravé tuky, například olivový olej nebo avokádo.

Do polévek je možné přidat přiměřené množství smetany nebo másla, kaše lze doplnit ořechovým máslem nebo semínky – samozřejmě podle stavu chrupu a schopnosti polykání. Dobrou variantou mohou být i svačinky ve formě „finger foods“.



Tekutiny

Je důležité myslet i na pitný režim (viz str. 46), hydratace je klíčová. Senioři jsou totiž více ohroženi dehydratací, proto se musí denní příjem tekutin sledovat. „Senioři by měli přijímat denně 1,5–2 litry tekutin, což může zahrnovat nejen vodu, ale také bylinné čaje nebo i vývary,“ radí odbornice.



Tipy

Pokud senioři odmítají maso, protože ho nemohou kousat, je možné podávat měkké druhy masa, například dušené kuřecí nebo krůtí, ryby (jako je treska, losos, makrela), které jsou nejen bohaté na omega-3 mastné kyseliny, ale taky snadno stravitelné. Ideální úprava zahrnuje dušení, vaření nebo přípravu v páře. Maso lze také podávat mleté, například v podobě karbanátků zapečených se zeleninou.

HLAVNÍ TÉMA: OBEZITA

JÍDELNÍČEK PLNÝ

ryb

Pokud jste se pustili do zdravého životního stylu a chcete si vytvořit také zajímavý jídelníček, ryby a mořské plody by v něm neměly chybět. Vyzkoušíte je?

TEXT: **Petra Lamschová,**

JÍDELNÍČEK: **Petr Havlíček,**

FOTO: **Alena Hrbková,**

FOOD STYLING: **Milena Volfová,**

DECOR STYLING: **Markéta Zindulková.**

Za zapůjčení nádobí děkujeme:

Anglická sezóna,

Villeroy & Boch,

Potten & Pannen,

Níla Store, bazar P&J.



Jarní salát s překvapením

INGREDIENCE PRO 4 OSOBY:

- 200 g tresky
- 120 g prosciutta
- 50 g polníčku
- 50 g rukoly
- 200 g fenyklu
- 200 g zeleného jablka
- 20 g vlašských ořechů (nebo piniových či dýňových semínek)
- sůl
- pepř
- 40 g olivového oleje
- 60 ml pomerančové šťávy
- 400 g celozrnného pečiva

POSTUP:

Tresku nakrájíme na kostky o velikosti asi 3 x 3 cm. Zabalíme je do prosciutta, dáme na pečicí papír a v troubě pečeme na 180 stupňů asi 10 minut. Mezitím připravíme do mísy polníček, rukolu, na tenké měsíčky nakrájené jablko a na velmi tenké plátky nakrájený fenykl. Osolíme, opepříme, zakapeme olivovým olejem a pomerančovou šťávou a vše promícháme. Podáváme s balíčky tresky.

Tip:

Do salátu můžete jako přílohu přidat na kostky nakrájené ogrilované batáty nebo podávejte s tmavou bagetou či žitným chlebem.



Pražma na bílém víně

INGREDIENCE PRO 4 OSOBY:

- 400 g pražmy
- 4 stroužky česneku
- 1 limetka
- svazek čerstvého tymiánu
- 10 g olivového oleje
- sůl
- pár kuliček barevného pepře
- 200 ml bílého suchého vína
- 300 g jasmínové rýže

rajčatový salát:

- 400 g rajčat
- 60 g černých oliv
- 30 g řepkového oleje
- 40 g cibule
- trochu balzamikové redukce

POSTUP:

Pražmu zbavíme vnitřností, omyjeme, zevnitř osolíme a vyložíme osminkou limetky a snítkou tymiánu. Pekáček vymažeme olivovým olejem a dáme do něj rybu spolu se stroužky česneku, které neloupeme, pouze plochou nože lehce rozmáčkne. Přidáme i na osminky nakrájenou limetku, snítky tymiánu a kuličky pepře. Zalijeme suchým bílým vínem a dáme péct do trouby na 180 stupňů, na 15–20 minut. Podáváme s jasmínovou rýží.



Proč zrovna ryby?

Ryby, ale i mořské plody patří do kategorie lehce stravitelných bílkovin. A především jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které se běžně označují jako tzv. zdravé tuky. Tělo je potřebuje! Podporují totiž normální činnost nervové soustavy, správnou činnost mozku i srdce, pomáhají dokonce udržovat i normální krevní tlak.



Citronové těstoviny *s krevetami*

INGREDIENCE PRO 2 OSOBY:

- 160 g kukuřičných těstovin
- 180 g krevet
- 1 bio citron
- 20 g parmazánu
- 75 ml vývaru
- hrst čerstvé bazalky
- 20 g olivového oleje
- 5 g másla
- sůl
- pepř

POSTUP:

Těstoviny uvaříme al dente tak, aby zůstaly hezky pevné. Na pánvi na olivovém oleji rychle orestujeme oloupané krevety a vyndáme je. Přidáme půl lžičky másla, na malinké kostičky nakrájený citron, který jsme zbavili slupky i kůry, zalijeme vývarem a necháme provařit. Pak vmícháme natrhané bazalkové listy, těstoviny, krevety a půlku nastrouhaného parmazánu. Vše promícháme a servírujeme.



Tip:

Před podáváním přidejte na talíř měsíčky citronu. Jeho šťáva pokrm příjemně osvěží.



Tip: Zeleninu můžete měnit dle vlastních chutí.

Treska s hráškem a rajčaty *v papilotě*

INGREDIENCE PRO 2 OSOBY:

- 200 g tresky
- 100 g mraženého hrášku
- 100 g mladých hrachových lusků
- 50 g šalotky
- 1 stroužek česneku
- 10 g olivového oleje
- 15 ml citronové šťávy
- sůl
- pepř
- 600 g bramborové kaše

POSTUP:

Na dno papiloty nakrájíme nejmenno šalotku, přidáme hrášek, lusky a tresku. Pokapeme olivovým olejem, citronovou šťávou, osolíme a opepříme. Zabalíme a pečeme v troubě 12 minut při 180 stupních. Podáváme s bramborovou kaší.



VODA

je elixir života

Obyčejná voda dokáže výrazně ovlivnit kvalitu vašeho zdraví. Co všechno s ní v těle souvisí, proč riskujete, když pijete málo, a co všechno se zlepší, když budete pít dost a správně?

Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) ovlivňujeme své zdraví až z 80 % sami. A jedním z klíčů, jak se udržet co nejdéle ve formě, je mimo jiné správně pít. Adekvátní pitný režim totiž představuje významnou prevenci řady onemocnění a problémů.

„Průměrné mužské tělo o hmotnosti asi 80 kg se skládá z 60 % vody, ženské tělo s hmotností 60 kg asi z 55 %. Voda má v těle funkci rozpouštědla, transportního média, zásadní roli hraje při vylučování nebo výměně látek. Proto je důležité pečovat o rovnováhu příjmu a výdajů vody, aby všechny procesy, kterých se účastní, neustále probíhaly správně. Nestabilita se může stát zdrojem významných zdravotních problémů,“ vysvětluje souvislosti MUDr. Jana Ježková, vedoucí oddělení Asistenční služby zdravotní pojišťovny OZP.

Jak optimálně doplňovat tekutiny?

Myslíte si, že je dobré se napít tehdy, když pocítujete žízeň? To už je bohužel

pozdě, zkuste žízní předcházet a pijte průběžně, radí Mgr. Adela Skoupá, konzultantka zdravého životního stylu.

„Tekutiny bychom se měli snažit přijímat rovnoměrně v průběhu celého dne. Nejlepší je pít po menších dávkách a ne více než 150 ml najednou, abychom organismus nepřetížili. A protože tekutiny nedoplňujeme jenom v nápojích, optimálně bychom si jejich příjem měli zhruba ze dvou třetin rozdělit mezi nápoje a zbytek pokrýt potravinami, které jsou samy o sobě na tekutiny bohaté,“ vysvětluje dále s tím, že bychom určité i v pitném režimu měli zohlednit svůj aktuální zdravotní stav, míru zatížení i okolní klima. „A pokud se v letních měsících více potíme, zaměřme se také na příjem minerálních látek ve formě slabě a středně mineralizovaných vod,“ dodává Adela Skoupá.

Prizpůsobte pitný režim různým situacím

Někdy se stává, že se ocitneme v situaci, která vyžaduje, abychom se jí přizpůsobili včetně pitného režimu. Kdy napří-

klad a co je vhodné potom dělat? Radí Mgr. Adela Skoupá:

PŘI CESTOVÁNÍ

Pitnou vodu mějte vždy po ruce, v cizích zemích nebo rizikových regionech preferujte vždy balenou a neperlivou variantu.

PŘI JÍDLÉ

Před, během i po jídle pijeme, podporujeme tím totiž lepší trávení.

BĚHEM MANUÁLNÍ PRÁCE

Pracujete ve výrobních halách, prašném prostředí či vyšších teplotách? Zvyšte příjem tekutin a minerálních látek.

PŘI FYZICKÉ ZÁTĚŽI

Před, během i po zátěži přijímejte vodu i minerální látky. Pozor, toto množství nezapočítáváme do pitného režimu.

V PRŮBĚHU LÉTA

Hydratujte a osvěžujte se nápoji s teplotou cca 16 °C. Ledové nápoje snižují pocit žízně a způsobují zažívací obtíže.

PŘI PUŠTĚNÉ KLIMATIZACI

Jste-li delší dobu v klimatizovaném prostředí a dýcháte suchý vzduch, potřeba tekutin stoupá. Nižší teplota naopak snižuje pocit žízně.

PŘI ZAPÍJENÍ LÉKŮ

Pilulky zapíjejte alespoň 200 ml obyčejné vody, vyhněte se zapíjení alkoholem,

VÍTE, ŽE...

... OZP připravuje pro své pojištěnce celou řadu STOP programů zaměřených na prevenci civilizačních chorob? Kompletní přehled najdete na www.ozp.cz v sekci BENEFITY.

mlékem nebo kávou, vhodný není ani černý nebo zelený čaj.

V PRŮBĚHU HOREČKY

Potřeba tekutin se zvedá o 10–12 % s každým dalším 1 °C nad běžnou teplotu 37 °C, myslete na to.

Co se děje, když je v těle málo vody?

Kromě snížení výkonu organismu až o 20 % představuje nedostatek tekutin zvýšené zdravotní riziko i pro jinak zdravé jedince. Zejména pak u malých dětí. „Dehydratace se může rozvíjet buď postupně, nebo rychle. Její projevy záleží na celkové kondici, rezervách organismu, věku a přidružených onemocněních. Lehkou formu dehydratace nejspíše zažil každý z nás. Dehydratace se může projevovat poměrně mírně. Poznáte ji podle takových věcí, jako je suchá kůže, oschlý jazyk, zhoršená koncentrace, neklid, bolest hlavy, únava, vyšší koncentrace moči. Ale mohou tu být i závažnější symptomy, například křeče, zmatenost, mdloby, nízký tlak, zrychlený tep i dýchání. V krajním případě může dojít dokonce k úmrtí,“ vysvětluje MUDr. Ježková.

Důsledky dlouhodobě nedostatečné hydratace organismu:

- Zhoršený fyzický i duševní výkon, pokles schopnosti se soustředit

- Zácpa, zažívací problémy
- Snížené slzení, suchost spojivek, větší náchylnost k zánětům spojivek nebo poškrábání rohovky
- Suchost sliznic, snížená tvorba slin
- Riziko vzniku ledvinových kamenů či zánětů močových cest
- Problémy s vylučováním odpadních látek, ale i léků
- Zhoršení termoregulace, riziko přehřátí
- Riziko vzniku krevní sraženiny

Když je vody příliš

Častěji se setkáváme se situací, kdy lidé pitný režim zanedbávají, ale může dojít i k opačnému jevu, tedy k přetížení organismu vodou. V takovém případě se ledviny i srdce potýkají s nadměrným zatížením. A ojediněle může dojít až k tzv. otravě vodou, pokud jí rychle vypijeme skutečně velké množství. Pak se objevují nevolnosti, zvracení, ale také až šokové reakce.

Jak tekutiny ztrácíme nejčastěji:

- Vydechováním – 400 ml až 3 l
- Pocením – 500 ml až 3 l
- Odpařováním – 800 ml až 3 l
- Močí – až 1,5 l z 2 l
- Stolicí – 100 ml ze 3 l

Zajímavosti a fakta

60–70 %

TĚLESNÉ HMOTNOSTI

tvoří voda – čím jsme mladší, tím máme vody v těle více

1000 litrů

VODY

vypijeme průměrně během jednoho roku

180 litrů

TEKUTIN

proteče našimi ledvinami během jednoho dne

1–2 %

ÚBYTKU TEKUTIN

na úrovni tělesné hmotnosti vyvolává obranné mechanismy organismu

5 %

ÚBYTKU TEKUTIN

na úrovni tělesné hmotnosti snižuje odolnost vůči psychické i fyzické zátěži

Tip redakce

Pokud potřebujete rychle doplnit tekutiny v případě jejich nedostatku, například při horečnatých průjemových onemocněních, vytvořte si **domácí rehydratační roztok**.

POTŘEBUJETE NA NĚJ:

- 2 lžičce cukru
- ½ lžičky stolní soli (lépe ¼ soli a ¼ jedlé sody)
- 100 ml šťávy z pomeranče (pro obsah draslíku)
- doplnit převařenou vodou do 1 litru

Roztok podávejte vychlazený na 4–8 °C. Při zvracení by to mělo být každých 5 minut asi 5 ml roztoku, což odpovídá přibližně jedné větší čajové lžičce. Skutečně jej po lžičkách podávejte, při zvracení vůbec není vhodné klasicky pít. Jinak, například při průjemovém onemocnění, platí, že dospělí by měli vypít 250–500 ml a děti 125–250 ml tohoto roztoku během hodiny. Rehydratace musí být rychlá a má být zvládnuta během 3–6 hodin, během této doby je doporučováno podat 40–50 ml na 1 kg hmotnosti.



PREVENCE:

Žijte zdravě a dlouho

Chcete se vyhnout nemocem a prodloužit si život? Základem je prevence. Pečovat o zdraví můžete sami i s pomocí lékařů. Pojdme se podívat na to nejzákladnější, co pro sebe můžete dělat.

Lepší je problémům předcházet, než je řešit. A pro zdraví to platí dvojnásobně. Kdy jste se naposled hýbali? A kdy objednali na kontrolu k lékaři? Prevence stojí na dvou pilířích. Primární má za cíl eliminovat rizikové faktory. A i když některé neovlivníme, existuje řada takových, které dokážeme omezit nebo přímo odstranit. Dnes už nikdo nepochybuje o tom, že to nejdůležitější pro prevenci je:

- nekouřit,
- nepít alkohol,
- dostatečně se hýbat,
- zdravě jíst,
- pravidelně spát.

Na to navazuje prevence sekundární, ve které jde o včasné rozpoznání rizikových faktorů pomocí lékařských vyšetření a krevních testů. I když se cítíte zdraví, neměli byste je podceňovat. Mohou totiž odhalit závažná onemocnění ve stadiu, kdy jsou dobře léčitelná.

KDE ZAČÍT:

Návštěva praktického lékaře

Každé dva roky máte nárok na preventivní prohlídku u praktického lékaře. Tento základní krok zahrnuje kontrolu zdravotní dokumentace, analýzu moči a krevní testy. Lékař vás rovněž vyšetří fyzicky (poslech plic, srdce, kontrola břicha), zkontroluje BMI, krevní tlak a stav zraku i sluchu. Na tuto prohlídku byste pak měli navázat preventivními návštěvami zubaře, gynekologa (pro ženy) nebo očního lékaře a doplnit je screeningovými programy. Podívejte se do rámečku na doporučený základ.

Preventivní prohlídky

ŽENY

Zubař: 1× za rok

Gynekolog: 1× za rok

MUŽI

Zubař: 1× za rok

OBA

Praktický lékař: 1× za 2 roky

Oční: 1× za 4 roky mezi 45.–61. rokem

Dermatolog (doporučeno): 1× za rok

Ultrazvuk prsu (doporučeno): 1× za 2–3 roky před 45. rokem

Screeningové programy

ŽENY

Rakovina děložního čípku (cytologie):

1× za rok u gynekologa

Rakovina prsu (mamograf): 1× za

2 roky po 45. roce v mamocentru

MUŽI

Rakovina prostaty (test PSA z krve):

1× za 2–4 roky mezi 50.–69. rokem

u urologa

OBA

Rakovina tlustého střeva a konečníku

(kolonoskopie): 1× za 10 let po

50. roce na gastroenterologii (nebo test

okultního krvácení do stolice 1× ročně

mezi 50.–54. rokem a od 55. roku 1× za 2 roky)

Rakovina plic (RTG/CT): u kuřáků

(20 cigaret denně po dobu 10 let) mezi

55.–75. rokem

Vyšetření na mamografu
a prevence rakoviny prsu

Abyste si nemuseli všechno pamatovat nebo zapisovat do kalendáře, prevenci vám dneska pohlídají mobilní aplikace, ale i software, který využívají samotní lékaři. Stačí se poptat u toho svého.

KDE POKRAČOVAT:

Samovyšetření

Ačkoliv je systém preventivních prohlídek poměrně intenzivní, u některých nemocí nemusí stačit k jejich odhalení. Proto je důležitou součástí prevence samovyšetření. Ženy by si měly každý měsíc po menstruaci pohledem a pohmatem vyšetřit svá prsa. Muži by měli po teplé sprše provádět samovyšetření varlat. Pokud jste ani jedno ještě nikdy nedělali, rovnou začněte.

ČÍM (NE)KONČIT:

Buďte proaktivní

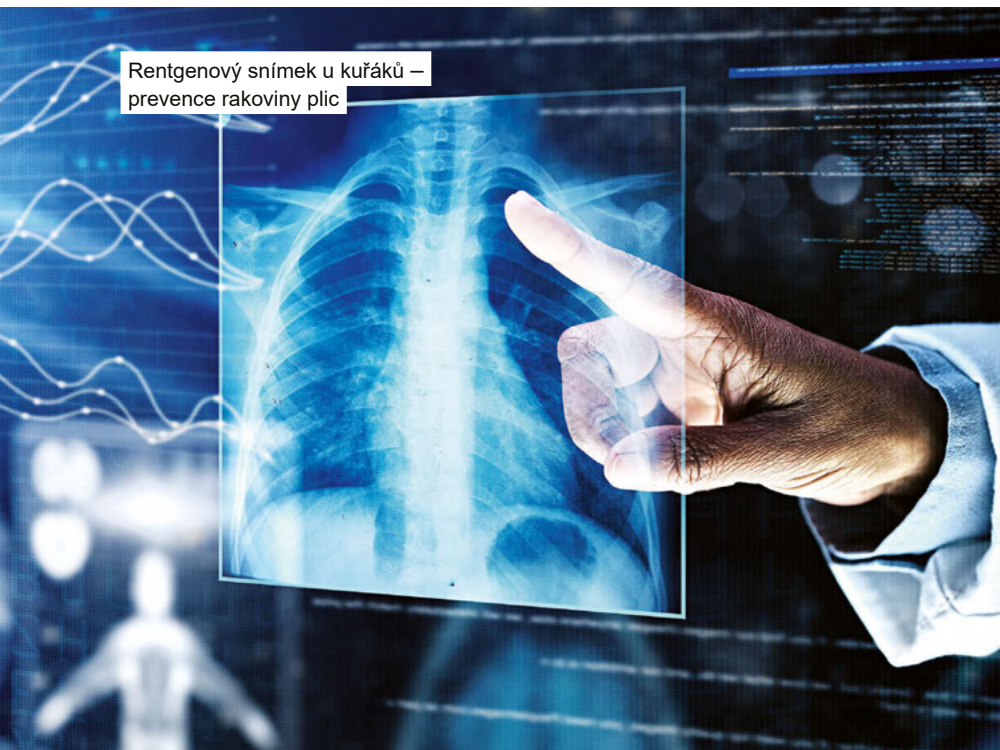
V oblasti prevence se toho dá samozřejmě dělat mnohem víc – využít můžete například speciální preventivní programy, na které přispívá vaše zdravotní pojišťovna, genetické testy nebo riziko snižující lékařské zákroky. Zajímejte se o nové metody, které vám mohou pomoci zůstat zdraví. Ptejte se, na co všechno máte nárok z veřejného zdravotnictví, a také jaké možnosti nabízí vaše zdravotní pojišťovna.



Preventivní prohlídka u zubaře a dentální hygiena



Pravidelná preventivní prohlídka u praktického lékaře a poslech srdce



Rentgenový snímek u kuřáků – prevence rakoviny plic

Tip

2 preventivní programy hrazené OZP:

PRO ŽENY:

OZP svým klientkám hradí mamografické vyšetření s využitím tzv. třetího čtení pomocí umělé inteligence. Pro objednání na toto vyšetření můžete využít Asistenční službu OZP.

PRO MUŽE:

Pojištěnci OZP mohou využít program samostatného vyšetření prostatického specifického antigenu – tzv. PSA. Hodnota PSA patří mezi nádorové ukazatele. Vyšetření je možné absolvovat bez objednání ve vybraných odběrových pracovištích v České republice. Seznam najdete na webu www.ozp.cz v sekci BENEFITY pod odkazem STOP rakovině prostaty.

Více o preventivních programech OZP se dozvíte na stránkách 50–53.



Preventivní programy OZP 2025

V roce 2025 dochází v preventivních programech zdravotní pojišťovny OZP k několika změnám. Asi nejdůležitější informací je, že OZP jako jediná pro rok 2025 benefity nekrátí. Ty nejzásadnější zůstaly ve stejné výši, jeden přibyl a u několika příspěvek stoupl.

Vítanou novinkou je zavedení Kuponu s příspěvkem až 1000 korun na sportovní aktivity pro děti ve věku 6–14 let (+364 dní) s 50% spoluúčastí. To znamená, že například na kroužek v ceně 1500 korun OZP přispěje 750 korun. Příspěvek je k dispozici do 30. dubna 2025 a je určený na pravidelné, minimálně 3 měsíce trvající pohybové aktivity (ne na jednorázové vstupy), typicky na sportovní kroužky dětí na 1. pololetí 2025. Podmínkou pro přiznání příspěvku je vykázaná preventivní prohlídka u praktického lékaře pro děti a dorost 2 roky zpětně.

STOP programy

Preventivní programy ze série STOP závažným civilizačním onemocněním jsou jakousi vlajkovou lodí OZP. V podobném rozsahu je totiž nenabízí žádná jiná zdravotní pojišťovna. Každý rok navíc prochází revizí z pohledu průběhu i čerpání, aby dávaly pojištěncům co největší zdravotní smysl a současně motivovaly poskytovatele k zapojení.

U dvou programů ze série STOP došlo od roku 2025 k navýšení příspěvku. U programu STOP infarktu stoupl příspěvek z 1000 korun na 1200 korun a u programu STOP rakovině ledvin z 800 korun na 1000 korun.

Programy za kredity

Ke změnám došlo i mezi preventivními programy poskytovanými za kredity nashromážděné v klientské aplikaci VITAKARTA. Především stoupl novoroční kredit pro děti na 500 kreditů, abychom dali všem věkovým kategoriím dětí možnost čerpat např. příspěvek na sport, v tomto případě ve výši podle počtu nashromážděných kreditů. Pro dospělé zůstává novoroční příspěv 200 kreditů.

Za zřízení nového uživatelského účtu ve VITAKARTĚ nově dostávají jednorá-



zový příspěv 500 kreditů pojištěnci všech věkových kategorií, kteří si VITAKARTU zřídí. Týká se to jak nových pojištěnců, tak i těch, kteří VITAKARTU ještě nemají, i když jsou našimi klienty už dlouho. Tento příspěv dostávají i mladí od 15 let, pokud jim rodiče už v tomto věku zřídí samostatnou VITAKARTU, a čerstvě plnoletí bez vlastní VITAKARTY ve chvíli, kdy „zmizí“ z VITAKARTY svých rodičů a obnoví si vlastní VITAKARTU.

U příspěvku na bezlepkovou dietu jsme nastavili výhodnější kurz 1 : 5, tedy například za 100 kreditů je možné čerpat příspěvek 500 korun. Podmínkou pro

přiznání tohoto příspěvku je diagnóza „celiakie“.

Zrušili jsme několik téměř nevyužívaných programů za kredity ve VITAKARTĚ, v nabídce ale zůstává 25 dalších atraktivních programů, např. sportovní aktivity, tábory, masáže nebo dentální pomůcky.

Ostatní benefiční programy zůstávají stejné jako v roce 2024.

Kompletní přehled všech benefičních programů OZP pro rok 2025 je k dispozici na webu ozp.cz, konkrétně v sekci BENEFITY.

Příspěvky na prevenci pro život ve zdraví...

Filozofie preventivních programů je jeden z nejčastějších dotazů, na které v OZP odpovídáme. Ptáte se nás, proč jsme ten a ten program zavedli, proč je výše příspěvku právě taková nebo proč jiné programy nemáme. Vysvětlení nabízí vedoucí odboru preventivních programů OZP, Věnceslava Šlechtová, která se jim věnuje už od roku 2019.

Jak to začalo

Základní filozofie současných preventivních programů vznikla právě v roce 2019. V té době totiž benefiční programy zdravotních pojišťoven nebyly ani zdaleka tak rozsáhlé, jako jsou dnes. Například v OZP jsme měli několik STOP programů, které se ale daly čerpat výhradně přímo u poskytovatelů z naší smluvní sítě. Neexistovala možnost proplácení příspěvku na vyšetření u nesmluvních poskytovatelů. Kromě toho jsme poskytovali pouze příspěvky výměnou za kredity v klientské aplikaci VITAKARTA. Ne každý je však příznivcem moderních technologií a ne každý chtěl používat naši VITAKARTU. Pro množství našich klientů to bylo komplikované. Proto už v roce 2019 vznikly první Kupony, což jsou jakési „přímé“ finanční příspěvky, které se staly vedle kreditů druhou větví preventivních programů OZP. A současně s tím jsme otevřeli možnost podat žádost o příspěvek elektronicky.

Čemu dát přednost

„Od začátku se musíme vyrovnávat s tím, že si naši pojištěnci ne vždy uvědomují reálnou důležitost jednotlivých programů pro své zdraví a upřednostňují ty, které jsou pro ně zajímavé v dané chvíli. Příklad je například, že tím šetří peníze. Přitom ze zdravotního hlediska jsou ty programy druhořadé. Příkladem takového srovnání je příspěvek na sportovní aktivity versus naše STOP programy. Když člověk chce, může se hýbat sám o sobě, může chodit na procházky do parku, do lesa, nic ho to nestojí a nepotřebuje k tomu příspě-



vek od pojišťovny. Preventivní vyšetření, které nabízíme v rámci tzv. STOP programů, ale v lese ani na ulici nenajdete, a přitom mohou doslova zachránit život,“ popisuje peripetie své pracovní pozice Věnceslava Šlechtová s tím, že odlišná je situace u dětí. „Uvědomujeme si, že sport pomáhá mnoha dětem zaplnit volný čas a současně u nich vytvořit zdravé životní návyky.“

Základní filozofie

OZP staví své preventivní programy tak, aby pojištěnci museli k jejich využití vyvinout nějakou vlastní aktivitu, aby se zajímali o své zdraví. Například navštěvovat předepsané preventivní prohlídky u praktického lékaře, gynekologa a stomatologa.

„Nechceme se s ostatními zdravotními pojišťovnami jen přetahovat o to, kdo dá víc na jeden a ten samý program. Chceme jít vlastní cestou a věříme, že naši pojištěnci dají přednost dlouhodobé koncepci ochrany zdraví před krátkodobými marketingovými lákadly,“ vysvětluje vedoucí preventivních programů OZP. „Je to ostatně i jeden z hlavních důvodů, proč preventivní programy OZP získaly ocenění jako nejlepší v anketě Pojišťovna roku 2024.“

Zdravotní pojišťovna OZP totiž koncem minulého roku oslavila trojnásobné ví-

tězství v 10. ročníku celostátního průzkumu „Zdravotní pojišťovna roku 2024“. Ocenění získala za nejlepší preventivní programy, klientskou aplikaci VITAKARTA a zabezpečení internetových stránek. Podrobněji o tom píšeme na str. 6. Vítězství v anketě oceňuje také generální ředitel OZP Radovan Kouřil: „Jsem na toto ocenění hrdý. Je za ním totiž obrovská spousta práce jak při jejich přípravě, tak při komunikaci směrem k našim pojištěncům.“

Kupony

Pojištěnci OZP mají k dispozici tři linie benefičních programů. Hlavní linií jsou tzv. Kupony, jako třeba příspěvek na dentální hygienu, na očkování, na sportovní aktivity, vitamíny a doplňky stravy pro seniory nebo pro těhotné a novorozence.

STOP programy

Druhou linií jsou programy STOP, které jsou z hlediska zdravotního přínosu pro pojištěnce nejdůležitější. I proto je nabídka těchto programů v OZP nejširší v České republice. „Umožňují totiž zachycení závažných onemocnění včas, takže pak klienti získávají větší šanci na vyléčení, na šetrnější léčbu s kratší dobou pracovní neschopnosti. Jsou to programy, které mohou doslova zachraňovat životy,

neboť řada nádorových onemocnění je bez nich rozpoznatelných až ve fázi, kdy už jsou v podstatě neléčitelná," popisuje Věnceslava Šlechtová.

Každá onkologická léčba je velmi nákladná, a čím později je nemoc odhalena, tím jsou jak zdravotní následky pro pacienta, tak náklady na léčbu vyšší. A mnohdy potom už bohužel ani nepomohou.

Programy za kredity

„Třetí skupinou jsou benefity, které mohou pojištěnci čerpat výměnou za kredity nashromážděné ve VITAKARTĚ. Tyto benefity jsou hlavně zásluhové a odměňují naše klienty za jejich aktivitu, za

Programy STOP jsou z hlediska zdravotního přínosu nejdůležitější. Umožňují včasný záchyt závažných onemocnění a mohou zachránit život.

to, že se o svoje zdraví starají, chodí na preventivní vyšetření, kontrolují péči vykázanou lékaři na jejich jméno a podobně," říká Věnceslava Šlechtová. Tyto programy jsou tedy určitou nadstavbou. Princip spočívá v tom, že klienti díky zájmu o své zdraví sbírají kredity, které pak promění za příspěvky na program podle svého výběru. I ti jen trochu aktivní si tak ročně přijdou na další stovky až tisíce korun.

Rozpočet Fondu prevence

Pro rok 2025 OZP navýšila rozpočet Fondu prevence na 250 milionů korun. „Setkávám se s mylným názorem pojištěnců, že když platí zákonné pojištění, mají automaticky nárok na příspěvky z Fondu prevence. Není tomu tak. Fond prevence je totiž tvořen z pojistného na veřejné zdravotní pojištění jen částečně.

Významným zdrojem jsou peníze vybrané na penále za opožděné platby," vysvětluje Věnceslava Šlechtová.

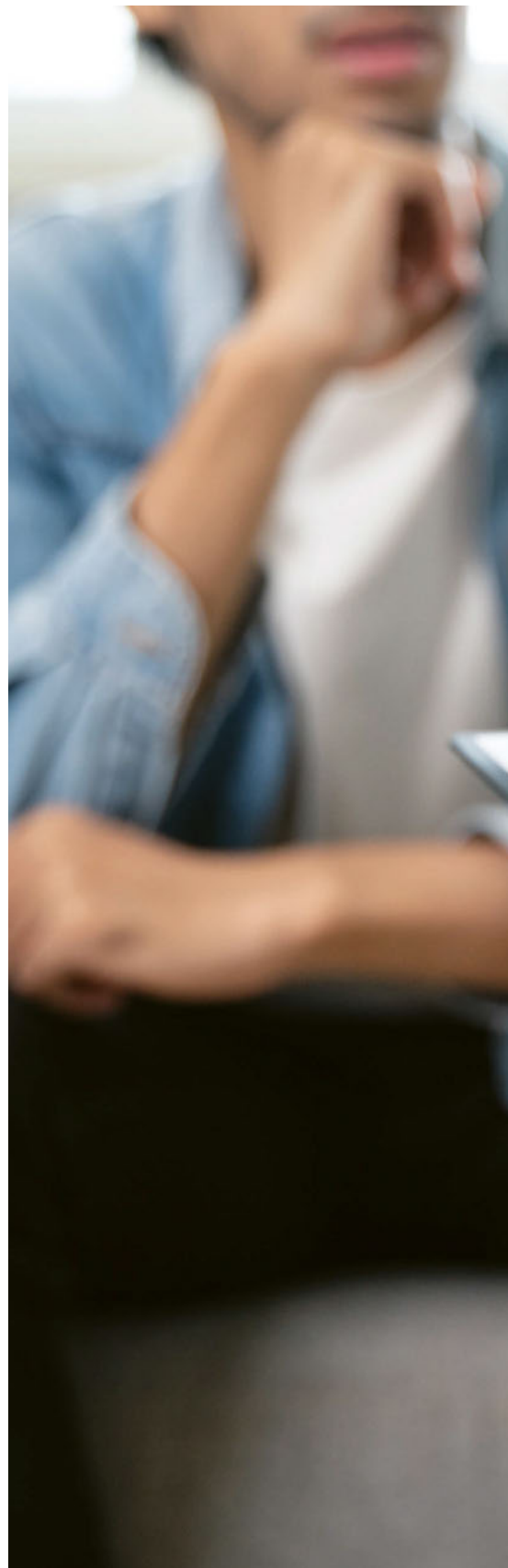
Každý jednotlivý program má stanovený rozpočet, který vedoucí preventivních programů bedlivě hlídá. „Z předchozích období víme, kolik asi lidí bude programy čerpat, a podle toho rozpočet nastavujeme. Neděláme to jako některé zdravotní pojišťovny, že bychom nadsadili vysokou částku na příspěvek, abychom nalákali pojištěnce, a pak ho třeba po třech měsících uzavřeli, protože má vyčerpaný rozpočet. V OZP se snažíme, aby nám rozpočet každého programu vydržel na celý rok," popisuje další ze zásad preventivních programů zdravotní pojišťovny OZP Věnceslava Šlechtová. I tak se ale může stát, že bude rozpočet vyčerpaný dřív. Proto na to pojišťovna předem upozorňuje. Důvodem jsou většinou nepředvídatelné okolnosti, jako např. v roce 2024 očkování proti černému kašli, které razantně zvedlo náklady na příspěvky na očkování.

„Rozpočet využíváme téměř do koruny. V roce 2024 čerpání opět meziročně stoupl o cca o 15 procent, nejvíce u očkování. Nejvyšší rozpočet z programů má dentální hygiena, kolem 70 milionů," říká Šlechtová.

OZP má programy pro každého

Programy se OZP snaží otevřít všem věkovým skupinám. Pokud tomu tak není, má to obvykle dva důvody. Buď tam konkrétní péče není potřebná (například dentální hygiena pro kojence), nebo jde o očkování či vyšetření, které je v dané věkové kategorii hrazené z veřejného zdravotního pojištění.

Kdo chce mít z preventivních programů OZP největší prospěch, měl by se o ně aktivně zajímat. Zvažovat, jaký je skutečný přínos jednotlivých programů pro jeho zdraví, a vyhnout se pastí populistických, krátkodobě výhodných nabídek. „Protože i programy, o kterých nechcete slyšet nebo u kterých máte pocit, že se vás netýkají, vám můžou doslova zachránit život. Jako třeba naše STOP programy. To jsou vyšetření, na která se jen tak snadno nedostanete, a kdybyste si je měli platit sami z vlastní kapsy, zjistíte, že jsou velmi, velmi drahá," uzavírá vedoucí odboru preventivních programů OZP, Věnceslava Šlechtová.





Kolik kreditů ve VITAKARTĚ lze získat

Kredity jsou formou odměny pojištěnců za to, že se aktivně starají o své zdraví – chodí na preventivní prohlídky, sportují, spolupracují na kontrole vyúčtování za zdravotní péči apod. Kredity se sbírají postupně. **Běžná rodina, dva dospělí a dvě děti, dokáže za rok nasbírat okolo 4500 kreditů.**

Dostanou **novoroční kredit – 200 každý dospělý, 500 každé dítě.** Stačí, když dvakrát za rok zkontrolují ve VITAKARTĚ péči, trvá to pár sekund, maximálně minut, a za každého člena rodiny získají 100 kreditů.

Pokud chodí na zákonem stanovené **pravidelné prohlídky** k pediatrovi, praktíkovi, zubaři a gynekologovi, tedy starají se o své zdraví, jako odměnu dostávají za každou z nich 50 kreditů. Pokud absolvují alespoň dva ze STOP programů (STOP rakovině kůže, rakovině prsu, prostaty, nebo STOP infarktu), opět dostanou **50 kreditů.** Mohou si tedy například prostřednictvím aplikace SkinVision zkontrolovat svoje kožní znaménka a OZP danému pojištěnci zaplatí nejen preventivní program, ale ještě navíc mu dá odměnu za to, že ho absolvoval.

Asi úplně nejjednodušší je **používání aplikace Každý krok pomáhá** na podporu chůze jako nejdostupnějšího zdravého pohybu vhodného prakticky pro každého. Stačí si zapisovat nebo automaticky z chytrých hodinek zaznamenávat nachezené kroky a dostávat kredity, může to být **až 240 kreditů za rok.** Za posílání fotografií z cest do aplikace a účast v mimořádných výzvách je možné získat další až stovky kreditů navíc.

A pokud **OSVČ** využijí k podání přehledu formulář ve VITAKARTĚ, dostanou kredity za to, že **nezahlcují OZP pojišťovnu „papíry“.**

Za doporučení VITAKARTY někomu, kdo ji ještě zřízenou nemá, ať už je to stávající, nebo nový pojištěnec, přispějeme **500 kreditů.**

Máme i příspěvy pro **dárce krve.** Stačí jít 2× ročně darovat krev, a OZP za to dárci připsá celkově **1000 kreditů.**

Kredity se dají slučovat na účtu jednoho pojištěnce i mimo rodinu, stačí znát rodné číslo příjemce.

OMEZENÍ PLATNOSTI

Využití kreditů omezuje jenom jejich expirace, nastavená jednak jako motivace pro klienty, aby se svými kredity v průběhu roku pracovali, a jednak kvůli potřebě hlídání a dodržení každoročního rozpočtu. Kredity připsané od 1. ledna do posledního července expirují na konci října a kredity připsané od 1. srpna do konce kalendářního roku expirují 31. března následujícího roku. Pojištěnci tedy mají vždy nejméně tři měsíce na to, aby své kredity využili.

Syndrom bílého pláště: zbavte se strachu z lékařů, zachrání vám to život

Svírá vás divný pocit, jen projdete kolem nemocnice, žádanku na vyšetření máte založenou mezi starými časopisy a pořád si opakujete, že se objednáte - ale až zítra? Možná trpíte syndromem bílého pláště.

Nepříjemné pocity jako nervozita, třes rukou nebo vysoký krevní tlak naměřený při rutinní prohlídce zažívá před návštěvou lékaře i při ní mnoho lidí. Zhruba u tří procent z nich ale přerostou až v chorobnou úzkost – tzv. iarofobii, kterou český známe jako „syndrom bílého pláště“. Tento strach brání lidem objednat se na vyšetření, včetně preventivních. Někdy se k tomu možná odhodlají, ale pak těsně před výkonem svůj termín zruší nebo k lékaři vůbec nepřijdou.

„V naprosté většině případů se přitom jedná o bezbolestné vyšetření, kterému člověk musí obětovat pouze svůj čas a energii. A někdy i jedna hodina strávená u lékaře může člověku přinést roky navíc s jeho blízkými,“ říká lékařka Zuzana Hajšmanová z organizace Loono, která vzdělává veřejnost v prevenci. Naráží tak na častou obavu lidí, že objednáním k lékaři riskují, že jim „něco najde“. To je samozřejmě možné. Je ale velký rozdíl, pokud se tak stane včas, a je tím pádem šance na úspěšnou léčbu, a pokud člověk vyšetření opakovaně odkládá, až může být pozdě.

Proč se bojíme doktorů?

Návštěva lékaře není příjemná obecně: většinou k němu jdeme, když se necítíme dobře nebo máme nějaké potíže, už to je stresující. Případně se na vyšetření objednáme, pak na něj ale dlouho čekáme. Během toho se užíváme nepříjemnými myšlenkami nebo googlováním, po

kterém je náš stres ještě větší. K tomu se přidávají další věci: dlouhé sezení v čekárně, někdy ve vyloženě odpudivém prostředí, pach dezinfekce, zvuky různých nástrojů, nutnost se svlékat a nechat na sebe sahat... A samozřejmě i nepříjemné vzpomínky z minulosti, velmi často z dětství, nebo rádooby vtipná varování typu „jak se jednou dostaneš do spárů doktorů, vyjedeš z nich už jen v rakvi“.

Strach přitom vůbec nemusí souviset pouze s lékařem. Obavy se člověk od člověka liší. Někdo je pocituje pouze u konkrétních specialistů. Obvykle se ale lidé bojí spíše konkrétních výkonů, jako je třeba vrtání u zubaře, odběr krve nebo – a především – různých vyšetření s použitím speciálních nástrojů. „Nejméně lidí chodí na screening rakoviny tlustého střeva a konečníku, návštěvnost má jen 40 % těch, kteří spadají do cílové skupiny,“ říká Zuzana Hajšmanová. Vůbec nejhorší je totiž podle ní strach z neznáma. Když ho člověk překoná jednou, při dalších vyšetřeních už většinou ví, do čeho jde, a další návštěvy lékaře bývají snazší. To potvrzuje, že strach je především pocit v hlavě. A to znamená, že se s ním dá pracovat.

Informování hrůzu zahání

Základem je nebát se ptát. „Každý doktor by vám měl umět říct, které vyšetření vám předepisuje, a vysvětlit, proč byste ho měli podstoupit. Pokud je to možné, doporučuji připravit si otázky doma a u lékaře je přečíst, jelikož na ně můžete během návštěvy zapomenout,“ radí Zuzana Hajšmanová. Pacienti jsou většinou překvapení, že vyšetření vůbec nemusí být tak hrozné, jak si představují. Potvrdit to mohu i já sama jako autorka článku, nedávno jsem totiž absolvovala kolonoskopii. Do té doby jsem si ji představovala skoro jako novodobé mučení. Pak mi lékař řekl, že v dnešní době už ji lze provést v takzvané analgosedaci. Při ní člověka uspí, takže ani neví, co mu provádějí. Nakonec jsem si – jakkoliv hloupě vám to teď může znít – při kolonoskopii ještě odpočinula. Vědomí, že mě vyšetření nebude bolet, zmírnilo moje obavy. V čekárně před ním jsem přesto seděla trochu rozklepaná: z toho, jak všechno proběhne, samozřejmě také z výsledků. Ale protože už se znám, dopředu jsem si naplánovala, jak se aspoň

trochu rozptýlit: v čekárně si před a po vyšetření při čekání na výsledky číst, případně poslouchat oblíbený podcast, po návštěvě lékaře si naplánovat odměnu v podobě návštěvy kavárny.

Moderní technologie proti strachu

Obavy z lékařského prostředí mohou pomoci zmírnit také moderní technologie – mluví se například o psychowalkmanu nebo do budoucna o brýlích s virtuální realitou, kdy vás speciální programy vtáhnou do jiného prostředí, než v jakém se nacházíte. Někdy rozptýlení nabízejí i sami lékaři. Například můj zubař má na stropě pověšenou televizi, kde promítá různé uklidňující obrázky přírody.

„U lékaře si pro uklidnění dělejte, co je vám příjemné. Pokud to nenarušuje práci doktora a ostatního personálu, je to v pořádku,“ říká Zuzana Hajšmanová. Když se rozptýlíte, začnou se vám do krve vylučovat endorfiny a další látky odplavující strach a zmírňující bolest. To samozřejmě také může pomoci. Nejen při samotném vyšetření, ale hlavně coby přelomová zkušenost. U strachu jde totiž především o to, přetnout si v hlavě přesvědčení, že návštěva lékaře rovná se něco hrozného. Když se na vlastní kůži přesvědčíte, že to jde i jinak, na další vyšetření půjdete ochotněji.

Od vyšetření po výsledky

A stejně je to s čekáním na výsledky: řekněte lékaři, že máte strach, ptejte se, jestli vás může nějakou základní informací uklidnit hned po vyšetření, a nechte si vysvětlit, proč to třeba nejde. Nemusí to znamenat nic hrozného.

„Například u mamografického vyšetření je běžné, že se výsledky nedozvíte hned. Mamografické snímky totiž putují k nezávislému zhodnocení dvěma lékaři, aby se minimalizovalo riziko, že by se nějaký útvar mohl přehlédnout. Teprve potom se výsledky zasílají indikujícímu lékaři, tedy tomu, kdo pacienta na vyšetření posílá,“ dodává ještě Zuzana Hajšmanová.

Pokud úzkost z návštěvy lékaře přetrvává a člověk se ordinacím vyhýbá až fobicky, doporučuje se zvážit psychoterapii. Pomůže vám rozklíčovat, odkud se strach bere, a dá vám individuální nástroje, jak s ním pracovat, aby vám nadále nekomplikoval zdraví.

V kostce: Jak se přestat bát doktorů?

1 **Uvědomte si, že se jedná o strach, úzkost a stres vznikající ve vaší hlavě.** S tím vším se dá pracovat.

2 **Zjistěte si fakta.** Ptejte se buď přímo lékařů, nebo hledejte v relevantních zdrojích – například v aplikaci Preventivka. Ta vám ukáže všechny klíčové prohlídky, na které byste měli chodit, připomene termíny a vysvětlí, proč jsou důležité a co vás na nich čeká.

3 **Přiznejte, že se bojíte.** Nechte si vysvětlit, co vás čeká a jaké máte možnosti, abyste mohli svůj strach zmírnit.

4 **Poznejte se a zkuste alespoň trochu rozptýlit svůj strach** tím, co vás těší: čtěte, poslouchejte hudbu, podcast, plette, vezměte si s sebou na vyšetření doprovod, který vás uklidní, nebo se poptejte na možné použití moderních technologií.

5 **Pracujte se svým strachem za pomoci psychoterapeuta.**

OZP NABÍZÍ

Na prezenční sezení u psychoterapeuta lze využít příspěvek až 10 000 korun poskytovaný výměnou za kredity nashromážděné v aplikaci VITAKARTA, a to ve výhodném kurzu 1 : 10. Za 100 kreditů tedy můžete získat příspěvek 1000 korun.



NA OČKOVÁNÍ

záleží...

Povinné očkování je potřebné pro zachování zdraví dětí i celé společnosti. Právě díky němu se podařilo některá závažná onemocnění vymýtit a další zvládáme bez vážných komplikací.

TEXT: **Eva Karlová**



Očkování je velmi diskutované téma napříč celou společností. Tím spíše, že poslední roky ukázaly pokles proočkovanosti některých nemocí a naopak nárůst počtu rodičů, kteří očkování svých dětí odmítají. Spolu s tím bohužel narůstá také riziko, že nemoci, které se vyskytovaly jen omezeně nebo se zdály být prakticky vymýcené, se začnou znovu ve zvýšené míře vyskytovat, ať už lokálně, či v horším případě v epidemiích. To potvrzuje také zkušená pediatřka MUDr. Hana Rázgová z Galen Clinic: „Některé nemoci se již znovu objevily, jako například spalničky. Od roku 2014 u nich došlo k významnému nárůstu, a v roce 2019 se dokonce potvrdil počet 590 nemocných. K nárůstu nemocných došlo také v rámci onemocnění černého kašle, kdy v prvních měsících loňského roku onemocnělo asi 22 000 obyvatel. Navíc třeba tetanus nám hrozí stále.“ Proto je nutné i nadále připomínat, že na onemocnění, proti nimž je v současné době k dispozici očkování, se v minulosti i umíralo.

Kdo rozhoduje, jaké očkování bude povinné?

Povinná očkování (přehled najdete na str. 59) u nás definuje prováděcí vyhláška ministerstva zdravotnictví k zákonu č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, v platném znění. Rozhoduje o tom odborně Národní imunizační komise Ministerstva zdravotnictví ČR a Hlavní hygienik ČR a finálně pak schvaluje ministr zdravotnictví nebo parlament,

podle toho, jestli se jedná o vyhlášku, nebo zákon. Do určité míry vám dané očkování také může doporučit pediatr. Vždy je totiž na lékaři, aby před podáním vakcíny zhodnotil zdravotní stav a vhodnost očkování.

S čím musí počítat rodiče odmítající očkovat své děti?

Pokud se rodiče i přes vysvětlení a poučení od pediatra rozhodnou své dítě neočkovat, bude po nich lékař pravděpodobně chtít podepsat prohlášení, že i po poučení o zdravotním stavu dítěte, významu, výhodách, reakcích i následcích pravidelného očkování se mu nadále odmítají podrobit. „Nenechají-li rodiče dítě očkovat a to onemocní, nebo u něj nemoc dokonce zanechá trvalé následky, nemohou pak nic vymáhat. Ale určitě

si z celé situace ponese trvalé psychické následky,“ upozorňuje MUDr. Hana Rázgová. Navíc dítě bez předepsaných očkování nemůže být přijato do mateřské školy, kromě posledního ročníku, který je ze zákona povinný. Nemělo by se také účastnit školních aktivit či táborů apod.

Jaká další očkování jsou pro dítě prospěšná?

Kromě povinného očkování je možné nechat děti očkovat i proti dalším onemocněním. „Z důvodu závažných i život ohrožujících průběhů, rizika závažných a trvalých komplikací a celoživotních následků doporučuji očkování proti meningokokům, pneumokokům, rotavirům, neštovicím, klíšťové meningoencefalitidě, chřipce, případně virové hepatitidě A či HPV virům,“ vyjmenovává lékařka.

Čekají nás nějaké nové vakcíny pro děti a dospívající?

V současné době je ve vývoji přes 100 nových vakcín. „V nejbližší době by mělo být k dispozici očkování proti RS virům pro kojence. Do dvou let pak očkování proti lymeské borrelióze. Vyvíjí se také kombinovaná vakcína proti chřipce a covidu-19, proti herpesvirům a norovirům, očkovací látky vhodné pro seniory a těhotné ženy,“ prozrazuje MUDr. Hana Rázgová. Další výzvou jsou očkovací látky proti bakteriím, u kterých narůstá rezistence proti existujícím antibiotikům.

Dítě bez předepsaných očkování nemůže být přijato do mateřské školy. Nemělo by se také účastnit školních aktivit či táborů.

5 otázek kolem očkování dětí

odpovídá MUDr. Hana Rázgová

1. Je zbytečné očkovat děti na nemoci, které u nás už téměř nejsou (zarděnky, záškrty)?

Není. Pokles proočkovanosti má za následek, že nemoci, které se vyskytovaly jen omezeně nebo se zdály být prakticky vymýcené, se začínou znovu ve zvýšené míře vyskytovat, ať už lokálně, v horším případě v epidemiích. Některé se již znovu objevily: epidemie spalniček, epidemie černého kašle, tetanu apod. Zapomínáme na to, že na onemocnění, proti kterým je v současné době k dispozici očkování, se v minulosti i umíralo. Nejohroženější skupinou jsou pak novorozenci, očkovaní kojenci s dosud nedostatečnou postvakcinační imunitou, děti a další jedinci, kteří nemohou být ze zdravotních důvodů očkováni, a senioři.

2. Je lepší, aby dítě prodělalo plané neštovice než ho nechat očkovat?

Není, a to z důvodu těžkých průběhů, závažných a trvalých komplikací a celoživotních následků. Navíc v současné době se začaly objevovat průběhy neštovic komplikované streptokokovou angínou, kdy se streptokok začne chovat jako meningokok a způsobí meningitidu či těžký septický stav s rizikem ohrožení života či „v lepším případě“ s následnými trvalými komplikacemi.

3. Pokud dítě samo prodělá nemoc, získá doživotní imunitu, bude celkově odolnější?

Ano, to je pravda, že po prodělaném onemocnění může jedinec získat celoživotní, nebo téměř celoživotní imunitu. Ale za možná závažná rizika spojená s onemocněním to rozhodně nestojí.

4. Může očkování způsobit astma a alergie?

Odpověď není jednoduchá, protože zatím nikdo přesnou odpověď nenašel. Domnívám se, že je to kombinace řady různých příčin a spouštěčů faktorů.

5. Je pravda, že děti dostávají příliš mnoho vakcín najednou, což jim může ublížit?

Toto nebylo nikdy prokázáno. Kromě toho: o tom, na co budou děti očkovány, kdy a jaké vakcíny lze kombinovat, rozhoduje celá řada odborníků. Povinné očkování vychází z rozhodnutí Národní imunizační komise ministerstva zdravotnictví a Hlavního hygienika ČR, a finálně ho schvaluje ministr zdravotnictví nebo parlament, podle toho, zda jde o vyhlášku, či zákon. Vždy se přitom vychází z dostupných studií a praktických zkušeností.





Schéma očkovacího kalendáře

Tuberkulóza

Očkování proti tuberkulóze se provádí pouze u rizikové skupiny dětí, tyto děti odesílá na očkování pediatr na základě vyhodnocení individuálního rizika, a to proběhne zpravidla již v porodnici.

Hexavakcína

Proti záškrtu, tetanu, černému kašli, dětské obrně, virové hepatitidě B a onemocněním vyvolaným Haemophilus influenzae typu B

Spalničky, zarděnky, příušnice

Záškrt, tetanus, černý kašel

Meningokok B, pneumokokové nákazy

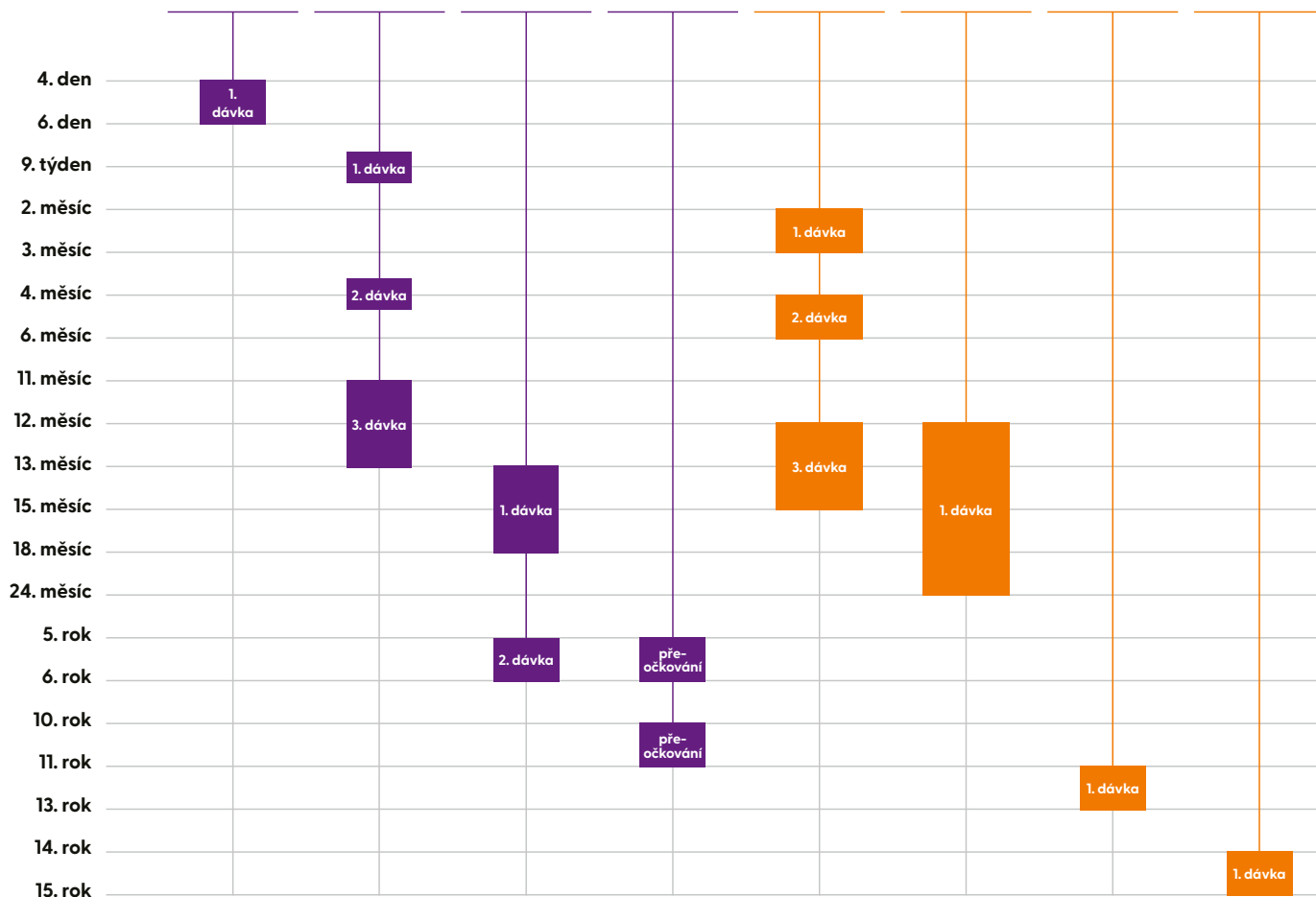
Meningokok A, C, W, Y

Onemocnění lidským papilomavirem (HPV)

Dvě dávky po 6 měsících, pro chlapce i pro dívky. Od 1. ledna 2024 je toto očkování hrazené z veřejného zdravotního pojištění pro věkovou kategorii od 11 do 15 let.

Meningokokové nákazy

Meningokok B (dvě dávky), A, C, W, Y – jedna dávka. Od ledna příštího roku bude rozšířena úhrada do 16 let.



Povinná očkování

Podle vyhlášky o očkování proti infekčním nemocem patří k povinným fialově znázorněná očkování.

Nepovinná očkování

Oranžově znázorněná očkování jsou dobrovolná a záleží na rodičích, zda těmito vakcínami nechají své dítě očkovat. Některé z nich jsou hrazené pojišťovnou, nebo na ně částečně přispívá.

Nepovinná očkování nehrazená

Sem patří očkování proti rotavirovým nákazám, od 6 týdnů, proti planým neštovicím, žlutence typu A před nástupem do kolektivu, očkování proti klíšťové meningoencefalitidě, proti chřipce a proti covidu-19.

OZP PŘISPÍVÁ

OZP poskytuje příspěvek až 1000 Kč na očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění. Můžete ho využít jak na pořízení vakcíny, tak na aplikaci očkovací látky. Příspěvek lze využít jednorázově, bez ohledu na výši účtenky. Je také možné k jedné žádosti přiložit více účtenek. Nárok na tento příspěvek mají všichni pojištěnci OZP bez ohledu na věk. Kromě toho mají pojištěnci do 65 let nárok na příspěvek až 500 Kč na očkování proti chřipce.

REVOLUCE ve světě IVF

Téměř dvě třetiny mladých lidí se domnívají, že počít dítě bude snadné. Ne vždy to tak ale je. A když to nejde přirozenou cestou, nastupuje asistovaná reprodukce (IVF).

Spousta lidí v současné době rodičovství odkládá a spoléhá na to, že věda za ně později případně všechno vyřeší. Bohužel, někdy ani po několika pokusech o umělé oplodnění k zázraku nedojde. A dokonce ani to, že embryologové dokážou v laboratoři oplodnit vajíčka spermiemi partnera, ještě neznamená, že další vývoj embrya bude automaticky dobrý. O to důležitější je zpráva, že nyní jsou možnosti početí prostřednictvím IVF mnohem širší, a to i díky využití nejmodernějších metod. Inovace přicházejí zejména v podobě technik, díky nimž je možné vybrat k oplození například nejlepší spermie. Které to jsou?

Mikrofluidní čip

Nejde o úplně poslední novinku v oblasti IVF, ale stále se jedná o metodu novou. „Tato metoda patří do problematiky výběru optimální spermie, protože mužský faktor se výrazně podílí na neplodnosti. Dříve byla rozšířená představa, že za neplodnost je prakticky výhradně zodpovědná žena, ale to samozřejmě není pravda. Faktory se kombinují. Dnes se mužům věnujeme více než dříve, protože právě díky výběru optimální spermie jsme schopni prognózu vývoje embryí změnit,“ říká MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D., lékařka a majitelka kliniky pro léčbu neplodnosti Repromeda. „Naším úkolem je oplodnit co nejvíce ze získaných vajíček kvalitními spermiemi, abychom měli k dalšímu výběru dostatečný počet kvalitně se vyvíjejících embryí,“ vysvětluje.

Zjednodušeně – mikrofluidní čipy vlastně fungují jako pomyslný filtr, který do vzorku nechá proniknout kvalitní spermie, které mají větší pravděpodobnost oplození a vývoje nadějněho embrya. Metoda je vhodná zejména pro páry, u nichž jsou horší výsledky oplození, špatný vývoj embryí nebo opakované neúspěšné transfery embryí.

Geneticky podmíněná neplodnost

Obrovský rozvoj molekulární genetiky umožnil identifikovat v DNA mužů i žen různé genové varianty způsobující abnormální vlastnosti jejich reprodukčních buněk, jimiž si dnes dokážeme vysvětlit opakované neúspěchy přirozeného i asistovaného početí. Díky vědecko-výzkumnému týmu Repromedy vznikl unikátní vyšetřovací panel, který patogenní varianty umí identifikovat. U pacientů, u nichž se tyto varianty naleznou, je nutno volit spe-

Social freezing

V poslední době roste obliba takzvaného social freezingu, tedy mrazení vajíček či spermií pro budoucí využití těmi, kdo to nepotřebují například ze zdravotních důvodů, ale proto, že chtějí rodičovství odložit. „Zmrazení pohlavních buněk umožňuje zachovat si možnost biologického rodičovství i ve vyšším věku, což je pro mnohé páry klíčové,“ říká MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D. Pro ženy je vhodné provést zmrazení vajíček před třicátým rokem. Ale i pro muže se doporučuje provést zmrazení spermií v mladém věku, kdy mají minimum zdravotních potíží a kvalita spermií je optimální.

cifické metody k oplození, v některých případech i medikamentózní léčbu. V jiných situacích vyřeší reprodukční buňky dárců.

Embrya a umělá inteligence

Donedávna hodnotil kvalitu embryí vysoce kvalifikovaný embryolog a výsledkem bylo jeho subjektivní posouzení.

V Repromedě začali v loňském roce jako první ve střední Evropě pracovat s umělou inteligencí Chloe, která pomáhá s výběrem těch nejperspektivnějších embryí. „V podstatě jde o revoluční software, který vyvinul mezinárodní tým odborníků pod vedením izraelských vědců. AI je schopna vyhodnocovat obrovské množství dat, která by člověk vůbec nebyl schopen v přiměřeném čase zpracovat. Umělá inteligence sleduje řadu klíčových parametrů a posuzuje pravděpodobnost otěhotnění po přenosu jednotlivých embryí,“ vysvětluje MUDr. Kateřina Veselá.

Genetické testování a AI

Při výběru embryí se využívá společně s AI také nástroj Magenta-AI™, který kombinuje genetické testování embryí s analýzou pomocí umělé inteligence. Tento algoritmus poskytne o embryu mnohem detailnější informace než jakákoli dříve využívaná metoda.

„Magenta umožňuje výběr opravdu těch nejkvalitnějších embryí pro přenos, což výrazně zvyšuje šance na úspěšné těhotenství,“ říká k tomu MUDr. Veselá. Právě kombinace preimplantačního genetického testování (PGT) a umělé inteligence posouvá léčbu neplodnosti o další krok

dopředu. Díky němu dostanou embryologové, IVF specialisté i genetici přesné informace pro posouzení kvality embryí ještě před jejich přenosem do dělohy.

Benefitem je méně potratů

Statistiky uvádějí, že díky využití umělé inteligence v kombinaci s PGT se výrazně snižuje riziko časných potratů po umělém oplodnění, a to až o více než 75 %. Je to ale opravdu tak?

„Umělá inteligence je pomocný nástroj, díky němuž se při výběru embryí ještě před transferem riziko potratů velmi výrazně snižuje. Je však potřeba si uvědomit, že potrat je výsledek mnoha různých faktorů, které nemusí být kódované pouze na úrovni DNA vajíčka, spermie, embrya, ale působit mohou i další faktory, například ženský imunologický faktor. Teprve dnes díky moderním vyšetřovacím metodám můžeme tyto faktory odhalit, vyřešit výběrem vhodného embrya nebo v případě imunologického faktoru je léčebně ovlivnit,“ vysvětluje MUDr. Kateřina Veselá.

Bez lidí to nejde

Rozhodně to také není tak, že by vše obstarávala umělá inteligence. I nadále jsou důležití reprodukční lékaři, embryologové, genetici... „Zásadní předností umělé inteligence je množství zpracovávaných dat a rychlost jejího úsudku, čehož by lidský mozek nikdy nebyl schopný. Každá metoda, kterou zařazujeme do procesu, může výsledky o nějaká procenta zlepšovat. Nikdy to není tak, že přijde zázračná metoda, která zlepší výsledky z padesáti procent na sto. Oplození je stále obrovská přírodní alchymie a sto procent zkrátka v biologii neexistuje,“ dodává lékařka.

OZP HRADÍ

Umělé oplodnění je hrazené zdravotními pojišťovnami až do 40 let věku ženy. Metoda asistované reprodukce je hrazena na základě doporučení registrujícího lékaře v oboru gynekologie a porodnictví. Úhrada je nejvíce 3x za život, nebo bylo-li v prvních dvou případech transferováno nejvýše jedno embryo, 4x za život. Kromě tohoto způsobu oplodnění lze ještě provádět intrauterinní inseminaci, která je hrazena ze zdravotního pojištění až 6x za život ženy, přičemž se tyto výkony nezapočítávají do výše uvedených limitů cyklů IVF.

MODERNÍ SCREENINGY

pro těhotné

Díky prenatalní diagnostice je možné sledovat, jak se miminko vyvíjí po celé těhotenství. Proč jsou pravidelné screeniny důležité, co umí odhalit? A jaké metody se dnes používají?



V oblasti screeningů došlo k obrovskému posunu. Před deseti lety byl například pro všechny ženy k dispozici jen takzvaný triple test, který sloužil mezi 18. a 20. týdnem k záchytu plodů s Downovým syndromem a plodů s podezřením na defekt neurální trubice. Do té doby se gynekologové možnými odchylkami ve vývoji plodu více nezabývali. V současnosti se takový triple test nabízí pouze ženám s pozdějším záchytem těhotenství. „A většina těhotných dnes podstupuje modernější test, který se provádí už v prvním trimestru, ideálně kolem 12.–13. týdne. Je to prvotrimestrální kombinovaný screening,“ říká MUDr. Markéta Matoušková, primářka gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Slaný.

Screening v prvním trimestru

Screening v prvním trimestru dokáže určit několik věcí. Jednak stáří těhotenství,

Co je dobré ještě vědět...

- **Cena prvotrimestrálního kombinovaného screeningu se pohybuje kolem 1500 Kč.** V současnosti ho zdravotní pojišťovny předem nehradí, ale po předložení všech dokladů na něj dodatečně z fondu prevence přispějí nebo ho zcela proplatí.
- **Pokud vám lékař indikuje odběr choriových klků či plodové vody, vyšetření je hrazeno ze zdravotního pojištění.**
- **Cena NIPT dosahuje 12–18 000 Kč.** I v tomto případě můžete požádat pojišťovnu o částečné zpětné proplacení, které se pohybuje kolem 3000 Kč.

tedy vypočítat podle data poslední menstruace datum porodu, ale také to, zda se plod vyvíjí normálně a zda nehrozí nějaké komplikace.

Aby se snížilo riziko genetické odchylky, vyvinuli vědci metodu takzvaného kombinovaného prvotrimestrálního screeningu. „Jak už název napovídá, jedná se o kombinaci ultrazvukového vyšetření plodu a odběrů krve těhotné. Moderní ultrazvukové přístroje dokážou velmi detailně prohlédnout už takto malý plod a najít řadu vrozených vad velice brzy,“ popisuje pokroky v prenatalní medicíně primářka Matoušková.

Test má i další výhody. Je mnohem citlivější na detekci Downova syndromu. „Takto ho můžeme odhalit až v 90 % případů. Mimo to z něj lze určit i riziko pro další genetické vady, jako je Edwardsův a Patauův syndrom,“ říká lékařka. A dokonce z něj lze odhadnout riziko růstového opožďování plodu nebo rozvoje



preeklampsie (ta se objevuje po 20. týdnu a je spojena s vysokým tlakem ženy, někdy i změnami funkce ledvin a jater, a může mít bohužel vliv také na prospívání plodu).

Jak vyšetření probíhá

Vyšetření probíhá ve dvou krocích. Jako první se provádí odběr krve, optimálně mezi 11. a 12. týdnem těhotenství. „Současně s odběrem krve si domluvíte termín ultrazvukového vyšetření, které se provádí 7–10 dnů po odběrech krve. Výsledky krevních testů ale máme brzy, i za 48 hodin. Maminkám nabízíme, aby si s sebou vzaly na ultrazvuk partnera, který může vyšetření sledovat na velké obrazovce. Automaticky u nás obdrží fotografii plodu, která je v ceně screeningu,“ vysvětluje MUDr. Matoušková.

Zároveň doporučuje, abyste si ověřili, že vás vyšetřuje lékař s platnou licencí

FMF (Fetal Medicine Foundation) a že spolupracuje s kvalitní laboratoří.

Rizika vyhodnocuje počítač

Jakmile jsou k dispozici výsledky krevních testů, zanesou se do speciálního počítačového programu. Pak následuje ultrazvukové vyšetření. Lékař při něm prohlédne dělohu, uložení placenty, množství plodové vody a podrobně vyšetří plod a zkontroluje jednotlivé orgány. „Je přesně stanoveno, co musíme u plodu v tomto období vidět. Provádíme vyšetření takzvaných minor markerů, tedy nepřímých ultrazvukových známek,“ vysvětluje MUDr. Matoušková. Všechny údaje se opět zanášejí do počítače. Pak program stanoví riziko pro narození dítěte s Downovým, Patauovým a Edwardsovým syndromem, riziko růstové restrikce plodu a riziko vzniku preeklampsie u těhotné. Také se stanoví termín porodu.

Kdy jsou k dispozici výsledky

Jak vyšetření dopadlo, se budoucí maminka dozví v podstatě hned po dokončení ultrazvukového vyšetření, kdy jsou už také k dispozici krevní testy. Pokud je výsledek negativní, tedy pokud je všechno v pořádku, riziko, že by se vám narodilo miminko s genetickou vadou, je minimální. V případě, že je výsledek pozitivní, vám lékař doporučí genetickou konzultaci a zvážení podrobnějšího vyšetření na vyšším pracovišti.

„Dovyšetření může probíhat invazivní, nebo neinvazivní metodou. Z invazivních metod se využívá v prvním trimestru odběr choriových klků, ve druhém trimestru odběr plodové vody neboli amniocentéza,“ říká primářka. Tato vyšetření jsou velmi přesná a dokážou podrobně vyšetřit genetickou výbavu miminka. „Je u nich bohužel i riziko, že maminka po provedení odběru potratí nebo předčasně porodí. Na kvalitních pracovištích se to nicméně neděje často, zpravidla jde o jeden případ na sto výkonů,“ doplňuje MUDr. Matoušková.

Genetická konzultace probíhá formou rozhovoru genetika s oběma partnery. Vysvětlí vám, proč a jak by doporučil ve vašem případě postupovat, a navrhne i neinvazivní postupy. Mezi ty patří například vyšetření volné frakce fetální DNA neboli NIPT test. Rozhodnutí o dalším postupu je pak na vás.

Neinvazivní prenatální test NIPT



MUDr. Markéta Matoušková, primářka gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Slaný: „Tento neinvazivní test se nabízí například starším těhotným jako další kontrola po prvotrimestrálním kombinovaném screeningu. Je o něco přesnější a dá se rozšířit i na testování odchylek pohlavních chromozomů a DiGeorgeův syndrom. Dále ho nabízíme ženám, které sice mají riziko genetických abnormalit z prvotrimestrálního screeningu negativní, ale měly například atypické laboratorní výsledky z krve. NIPT test nenahrazuje invazivní metody, jakými jsou amniocentéza nebo odběr choriových klků. Vždy je nutné zajištění komentáře výsledku NIPT testu genetikem.“

OZP PŘÍSPÍVÁ

Nastávajícím maminkám a jejich miminkům nabízí OZP příspěvek celkem až 6000 Kč. Kupon pro těhotné ve výši až 3000 Kč je možné využít na vitamíny a doplňky stravy pro těhotné, vyšetření v těhotenství (např. screening plodu, UZ, genetické vyšetření), předporodní kurzy nebo očkování v těhotenství. Kupon pro novorozence ve výši až 3000 Kč je použitelný na očkování novorozenců proti rotavírům, náklady spojené s porodem, kurzy plavání a cvičení dětí do 12 měsíců, vybrané přístroje a pomůcky pro péči o miminka (např. odsávačka na mléko, monitor dechu,...) a také naočkování matky v těhotenství určené pro ochranu novorozenců.

DIAGNÓZA

Tajemství
LIDSKÉ KRVĚ



Co rozhoduje o tom, jaká krev je vhodná k tomu, aby byla použita při transfuzi? Proč je dobré znát svou krevní skupinu? A může být dárce každý?

TEXT: **Ivana Ašenbrenerová**

Krev je nejdůležitější tekutinou v lidském těle. Díky ní v něm kolují kyslík, živiny, vitamíny, hormony i enzymy. Má vliv na imunitu i udržení tělesné teploty. Její zásluhou dokážou lékaři zjistit spoustu důležitých informací, včetně toho, jakou nemoc máte nebo k jaké inklinujete.

Krevní testy jako informace

Právě kvůli potenciálním nemocem je vhodné, aby každý chodil pravidelně na preventivní prohlídky. Kontrolu u praktického lékaře hradí plně zdravotní pojišťovny jednou za dva roky. Součástí prohlídky jsou samozřejmě i krevní testy. „Odhaduje se, že laboratorní vyšetření přináší o pacientovi asi 70–80 procent informací, vedoucích ke správné diagnóze. Testů jsou stovky druhů, k nejběžnějším patří vyšetření krevního obrazu, stanovení jaterních enzymů, základních minerálních látek a určení koncentrace glukózy a krevních lipidů (cholesterolu),“ vysvětluje profesor MUDr. Jaroslav Racek z Ústavu lékařské biochemie a hematologie Lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice v Plzni.

Spousta nemocí je bezpříznakových a projeví se s velkým časovým odstupem nějakým problémem. Díky krevnímu vyšetření lze mnohá začínající onemocnění objevit včas. „Jsme schopni včas odhalit například onemocnění štítné žlázy či dědičná onemocnění,“ dodává odborník. I proto byste neměli prevenci zanedbávat. Rozbor krve je rutinní záležitost, laboratoře dokážou v případě potřeby dodat výsledky rychle, často do hodiny. Samozřejmě nejsložitější speciální metody trvají na druhou stranu i několik dnů.

Čech, nebo Rakušan?

Známe také čtyři krevní skupiny – A, B, 0 a AB. Jejich stanovení patřilo k významným medicínským objevům na začátku 20. století. Kdo byl ten, komu se tento objev podařil? První tři skupiny identifikoval v roce 1901 rakouský

biolog Karl Landsteiner, tehdy je popsal jako A, B a C.

V té době samozřejmě neexistovaly moderní komunikační technologie, takže nezávisle na Rakušanovi na stejném objevu pracoval významný český neurolog a psychiatr Jan Janský. Ten svůj objev zveřejnil v roce 1907. A objevil i čtvrtou skupinu – „nulku“. Na tu rakouský vědec nenarazil. I proto je Janský považován za objevitele uceleného systému krevních skupin. A přestože i americká lékařská komise označila Jana Janského v roce 1921 za objevitele kompletní sady typů krevních skupin, Nobelovu cenu za fyziologii a lékařství v roce 1930 obdržel nakonec stejně jeho rival Landsteiner.

Krevní skupiny a protilátky

Pokud s sebou nosíte kartičku se svou krevní skupinou, je to fajn, ale význam této informace se podle profesora Jaroslava Raceka trochu přeceňuje. „Žádný lékař vám nedá transfuzi jen na základě osobní informace nebo údaje na kartičce či v telefonu. Alespoň ne v České republice. Vždycky musí skupinu ověřit, to znamená otestovat, do jaké míry je

Jak a kde zjistíte svou krevní skupinu?

Toto vyšetření provádí laboratoře transfuzních stanic nebo hematologicko-transfuzních oddělení. U dárců krve, příjemců transfuze, těhotných žen a novorozenců ho pokrývá zdravotní pojištění. Ostatní musí zaplatit řádově několik stovek korun. „Ke stanovení stačí 2 ml krve a před jejím odběrem nemusíte lačnit. Výsledek dostane žadatel nejpozději následující všední den po odběru. Stanovení krevní skupiny je jedním z nejčastěji žádaných vyšetření od samoplátců,“ říká RNDr. Jaroslav Loucký z Vaše laboratoře, s. r. o.

Z vlastní zkušenosti

Ing. Eva Švecová, OZP, vedoucí odboru strategie, pravidelná dárně krve, držitelka stříbrné medaile prof. MUDr. Jana Janského

„Dárce krve jsem se stala už během studií na vysoké škole. Darování máme v rodině, můj táta daroval krev celý život, a tak jsem to vnímala jako přirozenou věc. Na začátku mě motivovalo i to, že jsem chtěla zjistit, jaká je vlastně moje krevní skupina. Původně jsme se spolužáci uvažovali, že bychom si darování krve přivydělali, ale nakonec nám to přišlo divné a od začátku jsme bezpříspěvkovými dárce. Později bylo příjemným bonusem pracovní volno po odběru. Víc a víc si ale vážím toho, že před odběrem je provedený rychlý zdravotní screening, který mi dává jistotu, že je vše zdravotně v pořádku. A taky vědomí, že tímto způsobem mohu někomu zachránit život. Krev se snažím darovat minimálně dvakrát ročně. Daruji krev po celou dobu, s výjimkou těhotenství a kojení. V roce 2017 jsem obdržela stříbrnou medaili prof. MUDr. Jana Janského za 20 bezpříspěvkových odběrů. Ted už se budu blížit ke 40 odběrům, za což se uděluje zlatá medaile. Odběry snáším dobře a mám jen ty nejlepší zkušenosti. Mám štěstí, že jsem po tatínkovi zdědila ‚dobré žíly‘, takže samotný odběr je pro mě hladký proces. Navíc je na transfuzním oddělení příjemná atmosféra, a díky tomu odběr uteče rychle. Po odběru nás čeká káva, malé občerstvení a sladká tečka. Darování krve prostě není nic, čeho bychom se měli bát.“

Časté otázky k dárčovství

Kdy můžete na odběr krve po očkování?

Na odběr je možné přijít 4 týdny po očkování, u vybraných očkování je možné přijít už 2 týdny po aplikaci (například po mRNA vakcíně). Po očkování proti neštovicím je nutná pauza 2 měsíce.

Máte onemocnění štítné žlázy – můžete darovat krev?

Se zvýšenou funkcí štítné žlázy darovat krev nelze, ani pokud neberete léky. Se sníženou funkcí darovat lze, pokud s tím souhlasí váš endokrinolog a pokud je onemocnění stabilní, to znamená, že berete léky alespoň 2 roky a nemění se často síla léku.

Prodělali jste operaci v celkové anestezii – kdy můžete darovat krev?

Je potřeba počkat aspoň čtyři měsíce od výkonu v celkové anestezii.

Za jak dlouho můžete přijít darovat krev po odstranění klišťete?

Za čtyři týdny, pokud se neobjevily komplikace, jako je horečka, zarudnutí kůže, zvýšená únava. Při onemocnění lymeskou borreliózou je pauza k darování šest měsíců od uzdravení, při onemocnění klišťovou encefalitidou můžete přijít za 1 rok od uzdravení.

Univerzální dárce a univerzální příjemce

Podle informačního portálu www.labtestsonline.cz je univerzálním dárce ten, kdo má krevní skupinu 0 Rh (D) negativní. Tato skupina nebude reagovat s protilátkami příjemce žádné krevní skupiny. U příjemce takové transfuze je minimální riziko vzniku hemolytické reakce a komplikací. Univerzální příjemce má typ AB Rh (D) pozitivní, rozlišuje A, B a D antigeny jako vlastní, takže může přijmout všechny ostatní krevní skupiny.

... krev dárce a příjemce slučitelná. Pokud by byl údaj chybný, stálo by to dotyčného člověka s velkou pravděpodobností život. To si nikdo z lékařů nevezme na svědomí," vysvětluje profesor Racek z Ústavu klinické biochemie v Plzni.

Pouze v kritických případech, kdy nezbyvá čas, sáhnou lékaři po „nule“, která je univerzální a může ji tedy dostat kdokoli. Jinak ovšem laické určení „nula“, „áčko“ či „béčko“ pro potřeby transfuze nestačí. Transfuze, přestože nás už nehrozuje tolik na životě jako kdysi, pořád není žádná banalita a samozřejmost. To je častý mýtus, který mezi lidmi koluje.

Skutečnost je složitější

Janského ucelený systém čtyř krevních skupin je založen na tom, že na červených krvinkách se mohou vyskytovat určité látky (antigeny), na které umí náš imunitní systém zareagovat. Má-li někdo na krvinkách antigen A, jsou v jeho krevním séru protilátky namířené proti antigenu B. Jakmile by se do krevního oběhu člověka s krevní skupinou A dostaly červené krvinky skupiny B, zaútočí jeho protilátky na darované krvinky a nastává srážení. Protože v krvi existují určité rozdíly, které mohou způsobovat vytváření protilátek, snaží se lékaři najít mezi dárce a příjemcem maximální shodu.

Po které krvi sáhnout?

„Právě protilátky mohou působit problémy po transfuzi, například hemolýzu podaných krvinek. Nebo v těhotenství, kdy mohou ničit krvinky plodu a novorozence. Proto je důležitá diagnostika těchto antigenů a protilátek a následně výběr optimálního transfuzního přípravku pro daného pacienta,“ říká MUDr.

VÍTE, ŽE...

... celkový počet povolených odběrů za jeden rok je 4 u mužů, 3 u žen? Minimální interval mezi nimi je 10 týdnů. Odběr krve se doporučuje v dopoledních hodinách a není pak vhodné řídit automobil. Dárce krve má také nárok na pracovní volno s náhradou mzdy v den odběru.

Martin Písačka, vedoucí oddělení imunohematologie z Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze.

Vyšetření protilátek trvá asi půl hodiny, nejdříve se provede screening zjišťující přítomnost protilátek. Pokud se nepotvrdí, podá se krev podle AB0 a Rh. Pokud je screening pozitivní, musí se identifikovat, o jakou protilátku jde, což trvá zhruba další půlhodinu až hodinu. Potom se vybere takový transfuzní přípravek, který nemá ten antigen, proti němuž je daná protilátka. Někdy je snadné takový přípravek najít, ale jsou případy, kdy se vzácná krev musí dovézt doslova přes půl světa,“ dodává MUDr. Písačka.

Podmínky pro dárčovství krve

Znát tedy svou krevní skupinu má smysl zejména v případech, kdy se chcete stát dárce krve, aby se mohlo reagovat na potřeby transfuzních stanic. Ty mívají na svých stránkách tzv. krevní barometr, tedy informaci, kterých skupin je nedostatek a kterých je naopak dost a nemusely by se spotřebovat.

Aktuální podmínky pro dárčovství zjistíte také v každé transfuzní stanici. Je jich spousta. Mezi ty nejdůležitější patří

Darovat je možné také kostní dřeň!

Chcete-li darovat kostní dřeň, musíte nejprve vstoupit do Registru dárců dřeně. Registr je v podstatě databáze zdravých dobrovolníků, kteří jsou ochotni darovat v případě potřeby malou část vlastních krvetvorných buněk k transplantaci komukoliv, kdo by tuhle pomoc potřeboval. Anonymně, bez ohledu na jeho věk, pohlaví, národnost či vyznání. Dárce kostní dřeně může být zdravý člověk, který v minulosti neprodělal žádné závažné onemocnění a neužívá dlouhodobě léky, s výjimkou hormonální antikoncepce nebo vitaminových doplňků. Obecně lze říct, že kritéria jsou podobná jako u dárců krve. Průběh odběru je náročnější než v případě odběru krve či plazmy. Veškeré informace vám sdělí přímo na pracovišti, kde by vám odběr prováděli. V případě kostní dřeně jde o bezplatné dárčovství. Dostanete za něj ale 4 dny placeného pracovního volna a můžete si také odepsat částku 4000 Kč ze základu daně.



VÍTE, ŽE...

... krevní skupina A dominuje v Severní Americe a v Evropě? U nás je „A“ nejvíce, je to kolem 40–44 procent. Dále následuje krevní skupina 0, kterou má 30–34 procent populace. Právě nula je běžná po celém světě. Skupinu B má zhruba 15–18 procent, nejméně rozšířená je skupina AB, té je kolem 8–9 procent. Existují určité zvláštnosti: „béčko“ je mimo střední Asii, severní Indii a Rusko relativně vzácné, zatímco celý brazilský indiánský kmen Bororo má stejnou krevní skupinu 0.

věk 18–65 let, pokud se chystáte darovat krev poprvé, pak jen do 60 let. Vaše hmotnost by měla být mezi 50 a 150 kilogramy, neměli byste být na neschopence ani čerstvě po úrazu, neměli byste za sebou mít v posledních měsících silnou virózu, teploty či průjmy. Kontraindikací jsou také opary a klíště. Krev nemůžete darovat ani v případě, že jste čerstvě tetovaní nebo po operaci.

Krev nemůže darovat dokonce ani ten, kdo užívá antibiotika, antidepresiva či antiepileptika, případně těžký alergik s celoročními obtížemi. Chronicky užívané léky proti alergii nevadí, pokud ale nemáte projevy alergie. A ano, podmínky a kontraindikací je mnohem víc, proto je skutečně dobré se informovat přímo na transfuzním oddělení.

Darovat můžete i krevní plazmu...

Dárcovství plazmy a destiček je o něco jednodušší. Obecně platí stejné podmínky jako pro dárcovství krve. Frekvence odběru může být ale častější, interval je běžně alespoň jeden měsíc, výjimečně se může zkrátit i na dva týdny. Celkem můžete darovat plazmu maximálně 10krát. A plazma i krevní destičky se

odebírají přístrojově přes periferní žílu na jedné horní končetině.

Jak odběr krve či plazmy probíhá?

Dva dny před odběrem plazmy, stejně jako před odběrem krve, je nutné dostatečně pít. Nalačno na tyto odběry rozhodně nechodte, zkuste lehce posnídat nebo posvačit. Minimálně 14 hodin před odběrem nesmíte pít alkohol a jíst tučná jídla. Ideálně 2 hodiny před odběrem se také nedoporučuje kouřit. Musíte mít s sebou osobní doklady a zprávu od lékaře, pokud chodíte do nějaké odborné ambulance. Není vhodné chodit na odběry krve ani v době menstruace.

Po příchodu vyplníte dotazník a vyšetří vás lékař. Změří vám tlak, puls, zkontroluje teplotu, zváží vás a nabere krev pro krevní obraz. U prvodárců se zjišťuje i krevní skupina. Vlastní odběr probíhá na odběrovém křesle za dohledu odběrové sestry. Doba vlastního odběru je 8–12 minut. Po odběru byste neměli příliš rychle opustit křeslo a doporučuje se počkat ještě aspoň 30 minut na transfuzním oddělení. Alespoň 12 hodin byste neměli dělat nic fyzicky náročného, sportovat ani zvedat těžké předměty.

OZP PŘÍSPÍVÁ

V roce 2024 OZP evidovala 4165 dárců, z toho 2281 mužů a 1884 žen. Pokud jde o věk, nejvíce dárců se pohybuje ve věkové skupině 43–51 let. A OZP jim nabízí velkorysé odměny. Dárce si volí mezi finanční formou příspěvku, nebo připsáním kreditů do aplikace VITAKARTA. Pokud v daném kalendářním roce darujete krev alespoň dvakrát, můžete získat příspěvek až 1000 Kč. Ten lze využít například na vitamíny, zdravotní pomůcky nebo různé rekondiční aktivity. Alternativně si můžete nechat připsat 1000 kreditů na účet ve VITAKARTĚ a využít je na benefity podle vlastního výběru. Dárcům kostní dřeně OZP poskytuje příspěvek až 3000 Kč nebo stejný počet kreditů, které mohou čerpat stejným způsobem. Nově lze vše řešit online, ve VITAKARTĚ je pro dárce připravená elektronická žádost, která významně zjednodušuje cestu k benefitům. Ocenění dárci navíc dostanou za získání medaile prof. MUDr. Jana Janského nebo Zlatého kříže ČCK také příspěvek 2000 Kč nebo 2000 kreditů.



Halóóó, doktore!

aneb S čím vám pomůže **Asistenční služba**

Dostupnost zdravotní péče je na dobré úrovni. Co když ale hledáte praktického lékaře poté, co váš šel do důchodu, máte žádanku na vyšetření, ale nemůžete sehnat dané pracoviště? Proto je tu Asistenční služba OZP, o níž více prozradí její vedoucí, MUDr. Jana Ježková.

Co si můžeme představit pod pojmem Asistenční služba OZP?

Oddělení Asistenční služby je část obchodního oddělení, která se stará o to, aby naši klienti měli dostupnou péči. To znamená, že když potřebujete registraci k lékaři nebo jít na nějaké speciální vyšetření a nevíte kam, my vám daného lékaře či vyšetření najdeme a zajistíme.

Jak lékaře či vyšetření sháníte?

Jako pojišťovna máme smluvní vztahy s určitými poskytovateli – lékařskými zařízeními a lékaři – a pro naše klienty je vyhledáváme z této sítě. Prvním předpokladem je, že vyhledáváme lékaře, který s námi má smlouvu. V druhém kroku ověříme, zda daný lékař či zařízení mají volnou kapacitu. Nejprve ale každého klienta vyzpovídáme, zjistíme si co nejvíce informací, a teprve poté mu domluvíme lékaře či termín. Už se tak nemůže

stát, že mu lékař řekne, že nemá volno. V tom je naše služba specifická.

Co ještě je její součástí?

Poskytujeme například konzultace s lékaři. Většina probíhá on-line, přes aplikaci VITAKARTA. Lze také napsat e-mail, který se dostává ke mně, já ho vyhodnotím a předám, nebo na něj sama odpovídám. Unikátní službou je i kontrola lékových interakcí, kdy si klient může ve VITAKARTĚ zkontrolovat vhodnost kombinace předepsaných léků s volně prodejnými. Také pro klienty vyhledáváme vhodné preventivní programy z benefitů OZP. Například když bude chtít někdo zkontrolovat znaménka, nabídneme mu seznam lékařů, kteří jej mohou vyšetřit, nebo využití aplikace SkinVision.

Co všechno by měli klienti do zprávy pro operátora asistenční

služby do dotazu napsat, abyste jim dokázali pomoci?

- V první řadě je třeba, aby požadavek či dotaz podával přímo náš pojištěnec/klient nebo jeho zákonný zástupce, protože se bavíme o citlivých informacích.
- Dále je třeba co nejpodrobněji popsat problém, protože pak je řešení rychlé a efektivní. Pokud například požadavek zní „potřebuji nového praktika“, tak vždy musí následovat doplňující dotazy, abychom mohli tento požadavek splnit.
- Zásadní je identifikace klienta. Zní to sice jako samozřejmost, ale stává se, že klient napíše pouze jméno. Což v případě, že se jmenuje třeba Novák, může znamenat velké množství osob. Ideální je uvést celé jméno a číslo pojištěnce.
- Dále je třeba popsat, jakého lékaře potřebujete a kde jej sháníte, protože ne vždy je to například v místě trvalého bydliště. Důležitý je také důvod, např. předchozí lékař ukončil praxi, přestěhoval jsem se... Ideální je k dokreslení situace doplnit více podrobností. Protože pokud třeba po přestěhování potřebujete lékaře kvůli předoperačnímu vyšetření, je to požadavek úplně jiné povahy, než že sháníte lékaře k registraci kvůli preventivní prohlídce v průběhu následujícího roku.
- Samozřejmě se snažíme zajistit lékaře s brzkým termínem, ale někdy musíme vybírat. Někomu bude vyhovovat lékař blíže, pokud vyšetření nespěchá. Pro někoho je větší prioritou rychlost vyšetření. Někdy je nutné dělat i kompromisy.
- Občas jsou také požadavky zcela mimo realitu a možnosti asistenční služby i zdravotní pojišťovny. Takovým typicky se opakujícím požadavkem je žádost o zajištění zubního lékaře, který bude poskytovat nejnovější metody ošetření zcela zdarma, bez spoluúčasti pacienta.
- Také nejsme schopni „donutit“ lékaře, aby klienta vzal do registrace, pokud je překročena kapacita jeho možností se o pacienty řádně postarat. A takových případů je opravdu hodně. Zde nezbyvá než si postesknout, protože i mnohdy fundované instituce a odborníci nemají opravdovou představu o realitě.
- Pokud například v daném místě není ordinace lékaře, asistenční služba ho také nevyčaruje. I když bychom s trochou nadsázky samozřejmě tuto schopnost rádi měli. Naštěstí je většina klientů rozumná, a pokud se jim vše vysvětlí, pochopí, co je a není možné.

Jak si klienti OZP mohou říct o pomoc Asistenční služby?

Mohou jednoduše zavolat na telefonní číslo 261 105 555. Dovolají se tak na centrální call centrum, kde si vyberou asistenční službu. „Tam operátor převezme jejich požadavek, sepiše jej a předá k nám, abychom ho vyřešili. Přímo v mé kanceláři aktivní zvedání hovorů nefunguje, my řešíme až zasláné požadavky. Tento způsob je podstatně efektivnější,“ říká MUDr. Jana Ježková.

1 Druhá cesta je poslat e-mail přímo asistenční službě, konkrétně na adresu asozp@ozp.cz.

2 Další možnost je přes webové stránky pojišťovny a kontaktní formulář.

3 Zkusit to můžete také přes aplikaci VITAKARTA.

4 Lze to stejně tak přes portál zdravotních pojišťoven.

5 Ve výjimečných případech se lze také zeptat fyzicky přímo na pobočce OZP.

Za jak dlouho může klient očekávat odpověď na dotaz či pomoc, o kterou zažádal?

Většinu požadavků jsme schopni vyřešit v řádu dní, ale jsou situace, kde to trvá déle. Třeba v době dovolených je těžké se s lékaři spojit a hledání řešení se protahuje. Vždy mezi jednotlivými případy prioritizujeme, stejně jako je to v ordinaci. Pořadí pacientů určuje lékař, protože dle doplňujících informací nebo ze zkušenosti víme, co spěchá. Když se řešení prodlužuje, klienta informujeme.

Poradíte si se vším?

Třeba požadavek na zajištění nového lékaře, protože mám horečku, kašel a nemohu dýchat, není tím, který by měl být směřován na asistenční službu. Pro tyto situace je tu pohotovostní nebo záchranná služba.

Jak takové požadavky vypadají? Třeba „Nemůžu najít dětského lékaře, pomůžete mi?“ nebo „Mám jít na operaci s kolenem, ale nevím kam?“

Ano, ale také sháníme fyzioterapeuta, domlouváme vyšetření CT, extrakci zubu v celkové anestezii pro pacienty, kteří to potřebují, či lékaře, který smí předepsat konkrétní lék. Pracujeme s velkou databází, kde se umíme podívat do úplného detailu na daného lékaře a zjistit, zda je možné u něj konkrétní vyšetření či určitý úkon podstoupit. Pak samozřejmě ještě vše ověříme, protože informace mohou být zastaralé nebo mohla nastat nějaká změna. Vždy dávám našim klientům ověřené a aktualizované informace.

Funguje asistenční služba i v případech, že si v zahraničí zlomíte nohu a vy mi poradíte, co dělat?

Můžete se zeptat, ale naše rada nebude jednoduchá. Každý stát má své podmínky a někde nestačí mít české zdravotní pojištění. Neznáme také konkrétní podmínky vašeho komerčního pojištění a toho, na co všechno se vztahuje. Je tedy výhodnější kontaktovat asistenční službu k cestovnímu pojištění. Ale na druhou stranu můžete napsat přes aplikaci VITAKARTA: „Jsme v cizině, naše dítě má horečku, mám Paralen a Ibalgin, co z toho můžu použít?“ a pediatr vám přes aplikaci odpoví, co a jak lze podat.

S jakými nejčastějšími dotazy se na vás klienti obracejí?

V poslední době jsou nejčastější požadavky na zajištění lékaře – hledáme nejen praktické lékaře pro děti a dospělé, ale i zubaře a ambulantní specialisty.

V čem je Asistenční služba OZP unikátní?

Vždy se snaží najít řešení pro konkrétního pojištěnce a jeho situaci. Ke všem se chováme stejně, protože všichni klienti jsou VIP. Asistenční služba je pro všechny pojištěnce OZP zdarma, máme široké pole služeb, které nabízíme. Jsme snadno dostupní. Troufám si říct, že takto širokou paletu služeb od zajištění lékaře, přes konzultace zdravotního stavu či kombinace léků, až po pestrou paletu benefitních programů opravdu zdarma nenabízí nikdo.



Jak to chodí v lázních?

Zvažujete lázeňský pobyt, ale máte obavy z toho, co se tam bude dít? Ať už chcete zmírnit aktuální zdravotní potíže, nebo rehabilitovat po úrazu či operaci, víme, co vás v lázních čeká.

Lázeňské pobyty jsou určeny pro kohokoliv, kdo chce nebo potřebuje řešit své zdravotní problémy, bez ohledu na věk. Komplexní lázeňské pobyty jsou přínosné dokonce i pro děti, ať už po úrazech, operacích, s kožními, dýchacími problémy nebo obezitou. Ty úplně nejmenší, od 1,5 roku až do 6 let, absolvují léčebný pobyt s dospělým. Děti od 6 do 18 let jej již zvládnou bez doprovodu.

Než do lázní vyrazíte...

- Pobyt v lázních můžete absolvovat buď s plnou úhradou od zdravotní pojišťovny, nebo částečnou, v tomto případě pojišťovna hradí léčebnou část a vy jako klient zaplatíte za ubytování a stravu. Jet do láz-

ni můžete dokonce také jako samoplátce, kdy hradíte celý pobyt včetně procedur, ubytování a stravy.

- Pokud máte zájem o hrazený lázeňský pobyt, informujte se u svého praktického lékaře, zda na něj máte nárok. Pokud ano, praktik vám vystaví návrh na lázeňskou léčbu, kterou musí schválit tzv. revizní lékař zdravotní pojišťovny.

Délka základního léčebného pobytu dospělých poskytnutého jako komplexní péče je 21 nebo 28 dní, u dětí a dorostu je 28 dní. Lékař daného lázeňského zařízení může u některých indikací podle konkrétního stavu pojištěnce výjimečně navrhnout i její prodloužení.

Co si s sebou sbalit?

- Doklady – ujistěte se, že máte občanský průkaz a kartičku zdravotní pojišťovny
- Léky – vezměte si ty, které máte na lékařský předpis a užíváte pravidelně, hodit se bude i cestovní lékárníčka
- Pamatujte také na zdravotnické pomůcky, například berle nebo hůl, pokud je používáte
- Neměly by vám chybět dokumenty, jako je lékařská zpráva/doporučení od ošetřujícího lékaře, případně lékařské potvrzení, pokud například máte bezlepkovou nebo bezlaktózovou dietu
- Hygienické potřeby
- Mobilní telefon a nabíječku
- Zábavu pro volné chvíle – knihu, křížovky nebo třeba pleťní
- Plavky (raději dvojce) a ručník
- Oblečení do společnosti, sportovní oblečení, ručník na cvičení, přezůvky
- Kontaktní informace na svého ošetřujícího lékaře pro případ vystavení pracovní neschopnosti

Jak začíná léčebný pobyt?

Po doladění všech okolností lázeňského pobytu přichází na řadu samotný příjezd do lázní. Bývá to většinou v předem sjednaný den a čas. Po příjezdu vyhledejte kancelář pro příjem pacientů. „Léčebný pobyt v lázních začíná vstupní prohlídkou u lékaře, ubytováním a naplánováním jednotlivých procedur. Pokud by pacient už předem věděl, že mu některá z předepsaných procedur nedělá dobře, je možné se s lékařem domluvit na vhodné alternativě,“ vysvětluje MUDr. Petr Pšenica, hlavní lékař společnosti Lázně Luhačovice, a. s. Po prohlídce zpravidla obdržíte seznam procedur a také místo a čas, kam se na ně máte dostavit.

Strava na míru

V lázních probíhá stravování formou společných snídaní, obědů i večeří. Vždy mají určitý časový rozptyl tak, abyste ho v klidu zvládli. Pokud máte nějaké potravinové intolerance nebo alergie, případně lékařem nařízenou dietu (například z důvodů obezity), je vždy nutné předat lékaři při vstupní prohlídce také tato doporučení či dokumenty. Obecně

bývá strava v lázních zdravá, vyvážená a chutná. V lázeňských budovách bývají restaurace, kavárny, cukrárny a obchody, ve kterých si můžete dopřát něco dobrého navíc nebo si cokoliv dokoupit dle chuti.

Typický den lázeňského pacienta

Ráno začínáte den stejně jako doma snídaní a následně absolvujete předepsané procedury, po kterých vás čeká oběd a znovu individuální péče v podobě dalších procedur. Denní program končíte vždy večeří. V lázních určitě neplatí rčení „čím více, tím lépe“, v rámci komplexní péče má pacient od pojišťovny hrazené tři procedury denně, což je podle lékařů dostačující.

Po zbylou dobu si pak můžete užívat volného času podle libosti. „Pacienti si například mohou projít lázeňský areál a navštívit místní kavárny a obchůdky, vyzkoušet některou z wellness procedur anebo se zúčastnit kulturního programu luhačovických lázní. Aktivity se tedy jednoduše odvíjí dle osobních preferencí, ale i podle toho, co pacientovi umožňuje jeho zdravotní stav,“ doplňuje MUDr. Petr Pšenica.

Volný čas bývá v lázních velmi pestrý, zahrnuje bohatý kulturní program, koncerty, besedy se zajímavými hosty nebo divadelní představení. Volno v denním režimu můžete využít také k návštěvě bazénu, vyjížděním na kole, k procházkám po kolonádě, lázeňském parku či přílehlé přírodě. Nezapomínejte ovšem na to, že pobyt v lázních není dovolená a je potřeba dodržovat časový harmonogram a docházet včas na procedury i dodržovat večerku.

Výhody pobytu v lázních:

- Získáte (často plně hrazenou) profesionální lázeňskou péči.
- Zlepšíte svůj celkový zdravotní stav.
- Absolvujete procedury stanovené přímo na míru svým problémům.
- Vyzkoušíte léčivou sílu lázeňských pramenů.
- Zmírníte případné bolesti.
- Potkáte se s lidmi, které dost možná trápí stejné problémy, a navážete nová přátelství.

Z vlastní zkušenosti

Paní Zdeňka K. (65) si v loňském roce užila měsíční lázeňský pobyt v Janských Lázních. Jak svůj pobyt zpětně hodnotí?

„Od mládí mě trápí astma, a tak jsem dostala od svého lékaře doporučení na lázně tzv. na křížek neboli na pojišťovnu. Zvolila jsem Janské Lázně, kde se na problémy dýchacího ústrojí specializují. Protože mám ve svém věku již ráda klid a větší soukromí, přihlátila jsem si za ubytování v jednodlůžkovém pokoji. V lázních jsem strávila celý měsíc červen. Musím říct, že kombinace procedur mi opravdu pomohla a cítila jsem se po pobytu o mnoho lépe a plná sil. Ráda vzpomínám na personál, který byl velmi milý a nápomocný, a také na to, jak jsem ve volném čase vyrážela na pěší túry po okolních lesích, které byly jako balzám na moje plíce. Všem bych pobyt v lázních doporučila. Doufám, že tam ještě někdy budu mít možnost vyrazit.“

OZP PŘÍSPÍVÁ

OZP nabízí příspěvek až 10 000 Kč, který je určený pro děti do 18 let s chronickými respiračními a dermatologickými chorobami (LOP) nebo pro děti s obezitou. Příspěvek je možné využít na klimatický (přímořský/vysokohorský) či lázeňský léčebně-ozdravný pobyt (který není hrazený z veřejného zdravotního pojištění) s minimální délkou pobytu 15 dní (14 nocí). Pobyt musí být definován jako léčebně-ozdravný pobyt a zajištěn prostřednictvím cestovní kanceláře nebo lázeňským zařízením (z příspěvku nelze financovat individuální zájezd rodiče s dítětem např. k moři, byť je organizován cestovní kanceláří).

Kromě toho mohou pojištěnci OZP využít na úhradu doplňkových lázeňských služeb příspěvku na ozdravné a sportovní pobyty, rehabilitaci a péči fyzioterapeuta. Výše příspěvku je závislá na počtu kreditů nashromážděných v klientské aplikaci VITAKARTA.

SPORTUJE CELÁ RODINA:

10 tipů, jak rozhábat děti i sebe

Pohyb je nezbytná součást zdravého životního stylu. Vytvořte z něj návyk u svých dětí a přiveďte tím ke sportu i sami sebe. Stačí k tomu trocha chytrosti a hravosti.



„bodně objevovat, případně se sem tam přidejte,“ říká trenér. Hraní na dětském hřišti je totiž také spontánní, všestranný pohyb. A dětem u něj obvykle stačí, že je někde zpovzdálí sledujete a podpoříte, když je potřeba.

1. Povzbuzování je málo, jděte příkladem

Takřka až do puberty děti opakují a napodobují, co děláme my dospělí. „Děti není potřeba motivovat slovy, když jim jdete příkladem. Hlavně ukazováním, že pohyb je přirozený a že je fajn,“ říká trenér Filip Raptopulos z 3D Fitness Gym. K tomu rodič nepotřebuje být závodní plavec, nadšený běžec ani dělat na povel stojky. Stačí hýbat se přirozeně: ve městě dojít pěšky ze školy, o víkendu si vyšlápnout kopec za domem nebo jít sáňkovat. Když děti od malička vidí pohyb jako přirozenou součást života, přvezmou tento vzorec i do dospělosti.

2. Bavte sportem celou rodinu

Pokud nejste sportovní typ a nebyl by vás ani výlet na kole – v pořádku. Pohyb neznamená jenom sport a konkrétní disciplíny. Klidně to může být rodinná hra v lese. „Vyrzte do parku a dejte si

soutěže, které vás budou bavit: kdo do tří minut najde nejdelší větvičku, kdo nejrychleji doskáče k lavičce... a tak dál. Děti i vy se budete hýbat zcela spontánně. Stejně jako při procházce v nich vytvoříte pocit, že sport není nic nepřirozeného, k čemu je potřeba se nutit,“ vysvětluje Filip Raptopulos. Strávíte společně čas a užijete si zábavu a radost, což je způsob, jak si vytvořit k pohybu pozitivní vztah.

3. Dovolte dětem objevovat

Nejste nadšenec ani do spontánních her? Pořád to není s pohybem ztracené. Podle Filipa Raptopulose stačí, když do věku zhruba pěti let berete děti pravidelně na dětské hřiště a necháte je, ať sportují po svém. „Ke spontánnímu pohybu vedete děti i tím, že uděláte tak málo, jako že zajistíte bezpečnost a domluvíte pravidla, co dělat směji a co ne. Jednou jim ukažte, jak lézt na prolézačky, a pak je nechte svo-

4. Hýbejte se společně na krouzcích

Skvělé je, když máte možnost přihlásit se s dítětem na společný sportovní kroužek typu plavání pro kojence nebo tancování. Nejde o to, aby se vaše miminko naučilo v šesti měsících plavat nebo ve dvou letech tančit sestavy, ale hlavně o společný čas strávený právě zábavným pohybem. Dokud je dítě opravdu malinké, najdete primárně aktivitu, která by bavila vás, a prostě si spolu „zablbněte“. Zase se dostanete o kousek blíž tomu, že dítě bude pohyb vnímat jako zábavu a uvolnění. A vy taky.

5. Zvolte pro ně cestu všestrannosti

Ať sami sportujete, nebo ne, zhruba od pěti let je dobrá doba přihlásit dítě na individuální sportovní kroužek. „Do osmi let se vyhněte takzvané rané specializaci. Po-



Proč je spontánní pohyb tak důležitý?

Prehabilitace: Při všestranném a spontánním pohybu dětské tělo sílí. V dospělosti je zdravější a odolnější vůči zlomeninám.

Pohybová gramotnost: Různorodost pohybových aktivit je dobrý základ pro učení se novým sportovním dovednostem.

Vyplavování endorfinů: Zaslouhou sportu se i dětem vyplavují endorfiny, které způsobují, že pohyb jim dává pocit štěstí a svobody.

kud ve vašem okolí není obecný sportovní kroužek, atletika nebo gymnastika jsou skvělé volby pro široký základ," doplňuje Filip Raptopulos. A kolik pohybu je pro dítě dostatek? Světová zdravotnická organizace i trenér doporučují zhruba čtyři hodiny denně. Z toho 2,5–3 hodiny by měly připadnout spontánnímu pohybu a zbytek času řízené aktivitě.

6. Vyberte dobře aktivitu a trenéra

Kvalitní sportovní kroužek ani trenér nevyváží líné rodiče, ale přesto mohou dítě přivést k pohybu alespoň oni. Zvažte, zda váš potomek preferuje individuální, nebo týmové aktivity a zda tíhne spíše k mužské, nebo ženské energii. „Důležité je, aby dítě bylo v kroužku šťastné a vytvořil se mu v souvislosti se sportem pozitivní vzorec: chci se hýbat, rád/a se hýbu, při sportu mám kolem sebe fajn lidi, baví mě to,“ říká Filip Raptopulos. Sportovní kroužek je podle trenéra vhodný také proto, že naučí dítě i jiné pozitivní návyky: být samo, být zodpovědné například za to, že se převlékne a připraví. A samozřejmě se naučí bezpečně pohybovat pod dohledem odborníka.

7. Zapojte se, když můžete

Některé sporty a kroužky se konají v místech, kde můžete sportovat i vy. Místo sezení v autě a čekání, než dítě potrénuje, si můžete zaběhat na stadionu, kam chodíte na atletiku, nebo zaplavat v bazénu – sami nebo s mladším sourozencem, což je motivace na druhou. „Nechte potomkovi svobodu v tom, že ho v kroužku nebudete neustále dozorovat z postranní čáry nebo lavičky,“ říká Filip Raptopulos a dodává: „Zároveň mu – nebo jeho sourozenci – ukažte, že se k němu můžete zpozvdálí přidat. Je to další potvrzení, že sport je hodnota, kterou sdílí celá rodina.“

8. Najděte podporující školu

Škola, která má hřiště, kde se děti mohou o velké přestávce proběhnout nebo si zakopat s míčem, je obrovské plus. Dobrá je i třída, kde je vzadu malý plácek, aby se děti protáhly a prošly, když potřebují, což zvyšuje pravděpodobnost pozitivního vztahu k pohybu. Raději se vyhněte školám, kde je tělocvik často nahrazován jinými předměty. „Když má dítě místo tělocviku matematiku, vlastně mu tím říkáme, že o pohyb tolik nejde, proto-

že jsou důležitější věci. To mu s pozitivní motivací ke sportu moc nepomůže,“ říká trenér.

9. Netlačte na pilu

Děti mohou plavat ve třech letech, když je to baví a jde jim to. Pokud však po prvních pokusech nejeví zájem, nenutte je a počkejte. Také sportovní specializace by měly přijít teprve po všestrannosti. Netlačte na pilu ale ani tehdy, když je dítě pohybově nadané. Pokud bude v osmi letech pětikrát týdně plavat, ve třinácti vám tréninky „hodí“ na hlavu. Zapojte proto potomky do rozhodování, jak moc se chtějí sportu věnovat, a poslouchajte, co vám říkají.

10. Inspirujte děti i sebe

Zájem o pohyb mohou děti okoukat i jinde než u vás a v kroužcích. Tak jim dejte tu možnost. Vydejte se podpořit běžce na závodě ve vašem městě. Jděte fandit na hokej. Pošlete potomka s kamarády na jejich turnaj v ping-pongu. Dítě uvidí, že existuje hodně možností a že sportovat se dá všelijak. Jako motivace mohou zafungovat i silné příběhy o sportovcích v knihách a televizi. Třeba pak nějaký sport chytne vás společně.



CHŮZE:

nejlepší lék může být i zadarmo

Chůze je ten nejpřirozenější pohyb a nic nás nestojí. Stačí se jen zvednout a jít podle vlastních možností. A aplikace Každý krok pomáhá (KKP) vám při tom může být skvělým parťákem.

Je jedno, kolik toho nachodíte. Možná vás zdravotní stav limituje a zvládnete dojít tak akorát z obýváku do kuchyně. Možná si troufnete obejít dům nebo dojít na konec ulice... Nerozhoduje, jestli splníte 2000, 5000 nebo 50 000 kroků za den. Podstatné je jediné to, že se zvednete a jdete. Pohyb je totiž samou podstatou života. Co se hýbe, žije. Co se nehýbe, hyne...

Proč právě chůze?

Přestože ji mnozí z nás berou jako samozřejmost, přínosy chůze jsou skutečně obrovské. Je šetrná ke kloubům, posiluje kardiovaskulární systém, zlepšuje náladu a pomáhá s udržení optimální hmotnosti. Pravidelná chůze má pozitivní vliv na celý krevní oběh, pomáhá snížit hladinu cholesterolu, upravit krevní tlak atd. Navíc už půlhodinová svižná procházka denně může snížit riziko vzniku diabetu 2. typu. Během chůze se v těle vyplavují endorfiny, hormony štěstí, které zlepšují naši náladu a pomáhají snižovat stres. Pobyt na čerstvém vzduchu navíc prospívá dýchacímu systému a podporuje imunitu.

Aplikace, která motivuje a odměňuje

Aplikace Každý krok pomáhá (KKP) vám umožní sledovat denní počet kroků, zapojit se do tematických výzev a získávat od OZP odměny. Každý krok, který uděláte, se tak počítá dvakrát. Poprvé pro vaše zdraví a dobrý pocit, podruhé jako

zdroj kreditů, které pak můžete v klientské aplikaci VITAKARTA vyměnit za některý z příspěvků na prevenci.

Lidé, kteří začnou sledovat své kroky, obvykle nachodí v průměru o 25 % více než dříve. Navíc se zapojením do výzev a porovnáváním s ostatními uživateli aplikace zvyšuje motivaci k dalšímu pohybu.

Za co všechno můžete získat kredity v aplikaci Každý krok pomáhá, zjistíte na straně 75.

Využít KKP na maximum

Používáte aplikaci Každý krok pomáhá a chtěli byste využít její výhody naplno a získávat kredity na finanční příspěvky? Pokud ještě nejste pojištěncem OZP, zaregistrujte se k nám, přihlášku najdete na poslední stránce tohoto časopisu.

Pokud už jste naším pojištěncem, přihlaste se do aplikace Každý krok pomáhá, klikněte v menu na odkaz Profil a zkontrolujte si, jestli jste správně vyplnili nepovinnou kolonku EHIC (číslo průkazky pojištěnce). Najdete ho na své plastové nebo digitální kartičce pojištěnce jako položku č. 8 (nejdelší číslo). Bez zadání tohoto čísla nemůžeme váš uživatelský účet v KKP spojit s vaším klientským účtem u OZP a nemůžeme vám tedy kredity připisovat.

Máte-li EHIC vyplněný správně, aplikaci Každý krok pomáhá používáte, a přesto vám na VITAKARTĚ kredity nepřibývají, obraťte se písemně na e-mail: kkp@ozp.cz. Všechno společně vyřešíme!

Vítání jara

V zimních měsících jsme mnozí trochu lenošili. Mrazivé počasí, bláto, vítr... Komu by se chtělo každý den ven. Ale jaro už je za humny, ani se nenadějeme a přijde léto. Je nejvyšší čas zase protáhnout tělo a klouby. V OZP jsme vám proto připravili nové akční výzvy. Břežnová výzva Vítání jara nás povede do přírody. Je rozdělena do čtyř týdnů a vašim úkolem bude všimnout si, jak se krajina probouzí po zimním spánku.

1. týden v březnu

Vítání jara – Sněženky

Při procházkách přírodou budeme hledat sněženky a u toho ujdeme o 5 % více než v lednu.

2. týden v březnu

Vítání jara – Prvosenky

Při výletech a procházkách budeme hledat prvosenky a u toho ujdeme o 10 % více než v lednu.

3. týden v březnu

Vítání jara – Bledule

Při výletech budeme hledat bledule a u toho ujdeme o 15 % více než v lednu.

4. týden v březnu

Vítání jara – Šafrán

Při procházkách budeme hledat šafrán a u toho ujdeme o 20 % více než v lednu.

Splnění cíle v každém týdnu za vás bude hlídat tzv. progress bar přímo v aplikaci Každý krok pomáhá. Za jeho splnění získáte vždy novou ikonku. A své fotografické úlovky z cest můžete v KKP vystavovat na Nástěnce a soutěžit tak každý týden o 100 kreditů.

Aprilová výzva

Speciální výzvu jsme si pro vás nachystali na 1. dubna. Ikonku získá ten z vás, kdo dokáže na apríla překonat svůj vlastní denní průměr nachozených kroků z roku 2024. Stejně jako v předchozích případech za vás splnění výzvy ohlídká aplikace Každý krok pomáhá.



Chodte, foťte a sbírejte kredity

S aplikací Každý krok pomáhá můžete každý měsíc získávat cenné kredity do VITAKARTY. A kredity pak můžete podle vlastního uvážení směnit za finanční příspěvky na některé z více než 40 benefitů.

Zápis kroků do aplikace

20 kreditů měsíčně

Výhra ve fotosoutěži

100 kreditů týdně

Splnění mimořádné výzvy

50 kreditů měsíčně

Zápis kroků

Připíšeme vám 20 kreditů za aktivitu každý měsíc, bez ohledu na to, kolik kroků denně nachodíte. Stačí ručně nebo s pomocí automatické synchronizace z mobilního zařízení zapsat do aplikace Každý krok pomáhá své kroky. Alespoň jednou měsíčně. I zde tedy opravdu platí, že „každý krok pomáhá“.

Fotosoutěž

Při svých výletech foťte, co vás cestou zaujme. Fotografie nahrajte na Nástěnce v aplikaci Každý krok pomáhá, a pokud získáte nejvíc hlasů od ostatních uživatelů, můžete každý týden dostat navrch 100 kreditů.

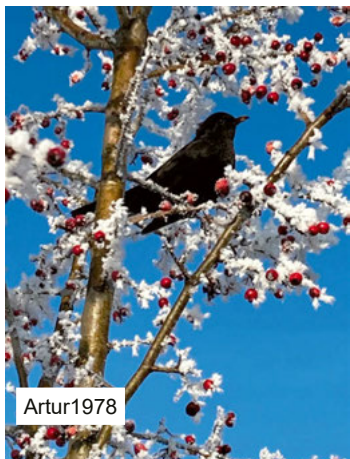
Mimořádné výzvy

Některé z výzev vyhlášených v aplikaci Každý krok pomáhá v seriálu „Výlety s tajenkou“ jsou mimořádně bonifikovány přidělováním 50 kreditů za jejich splnění. Výzvy se snažíme rovnoměrně vyhlášovat po celé ČR.



REGISTRUJTE SE
DO APLIKACE KAŽDÝ
KROK POMÁHÁ
A ZÍSKEJTE
100 KREDITŮ
DO SVÉ VITAKARTY

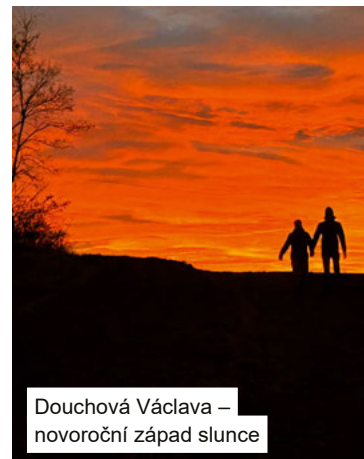
Hodnotili jsme na Nástěnce



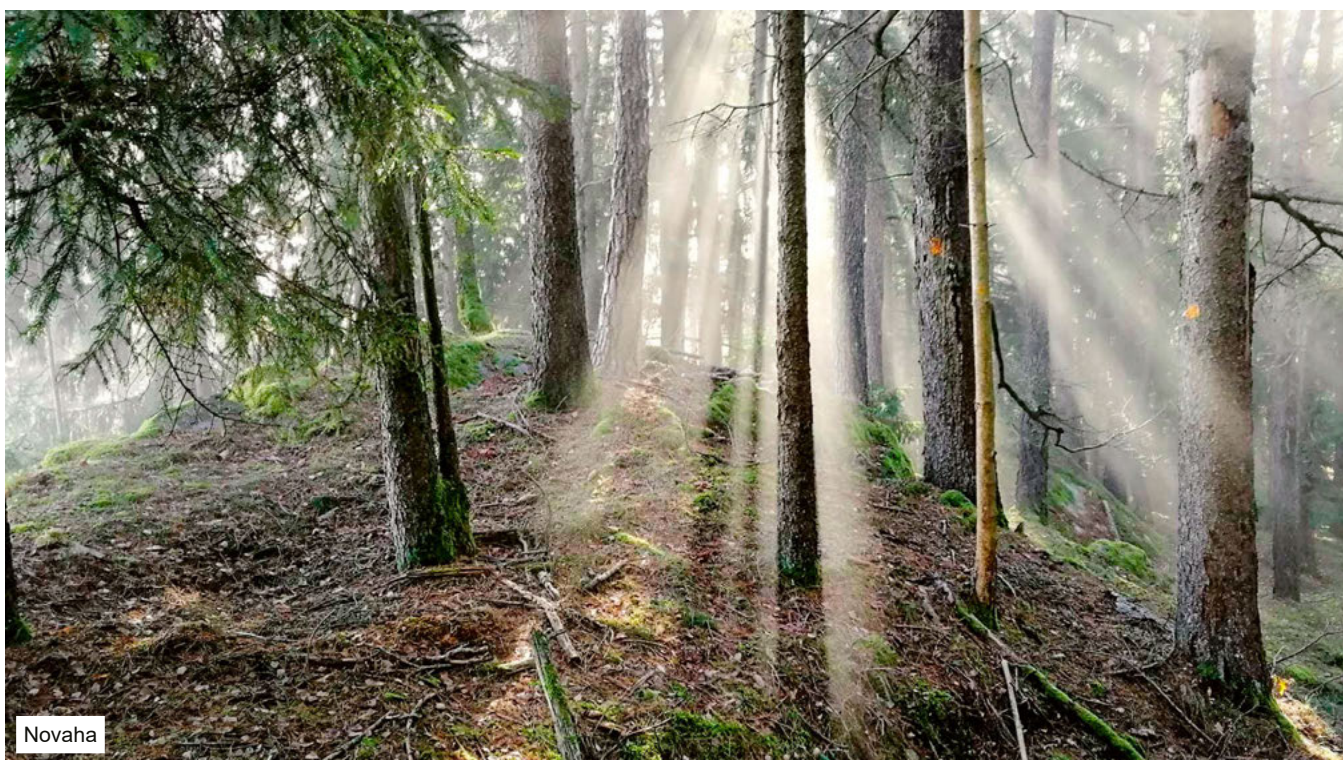
Artur1978



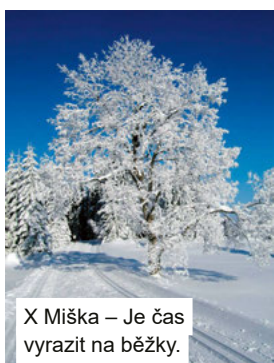
Frýba – Jičín –
rybník Kníže



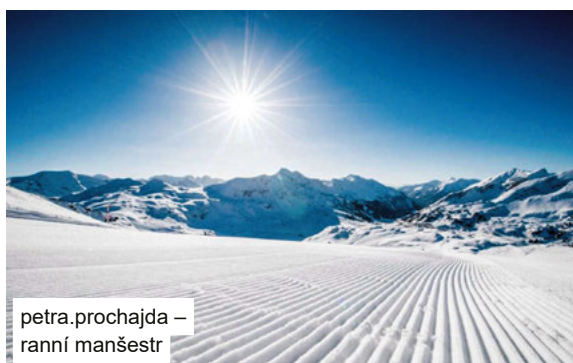
Douchová Václava –
novoroční západ slunce



Novaha



X Miška – Je čas
vyrazit na běžky.



petra.prochajda –
ranní manšestr



jkovac



ABYSTE MĚLI LÉKAŘSKOU PÉČI NA DOSAH

Asistenční služba poradí a objedná k lékaři.
Přejděte k OZP do konce března.

Vojtěch Bernáček:

Amatérský box je sprint, zatímco profi zápasy spíš vytrvalostní souboj

Devatenáctiletý boxer z Trutnova vyhrál v září 2024 při své premiéře na turnaji mezi dospělými svoji váhovou kategorii takovým způsobem, že ho vyhlásili i nejlepším boxerem turnaje. Jméno Vojty Bernáčka byste si měli zapamatovat!

Vojto, jak dlouho se boxu věnujete a čím to začalo?

Letos to bude 11 let. Přivedla mě k němu mamka. Dřív jsem dělal atletiku a postupem času mi ty tréninky začaly připadat pořád dokola stejné. Neúčastnil jsem se žádných závodů, takže mě to moc nebavilo. Začal jsem tedy hledat, co jiného bych mohl dělat. Ve škole jsem chodil na florbal, a protože mamka znala trenéra boxu u nás v Trutnově, zkusil jsem si pár tréninků. Celkem mě to chytlo, tak jsem začal chodit pravidelně. No a po nějaké době přišel trenér s tím, že vypadám dobře a že bych to v boxu mohl někam dotáhnout. Tehdy jsem začal trénovat víc, florbal opustil a zůstal jen u boxu.

Jak vypadá začátek kariéry mladého boxera? Jaké jsou první tréninky?

Začíná se jednoznačně technikou. Tu musíte ovládat naprosto spolehlivě, protože bez ní se později nemůžete zlepšovat. Takže zkoušíte techniku před zrcadlem, do vzduchu, později si to zkoušíte na pytel, hodně běháte, abyste nabral fyzickou kondici. Ale základem je technika, protože potřebujete získat správné návyky, abyste se ty špatné nemusel později složitě odnaučovat.

Jaký pro vás byl přechod z juniorského na seniorský turnaj?

Je to velký rozdíl. Když srovnáte dětskou, juniorskou sílu s tou dospělou, je to hodně znát. Ale to je asi jediný výrazný rozdíl. Protože fyzicky jsem



byl připravený dobře, v tom jsme na tom byli podobně. Ale síla úderů je v dospělé kategorii větší. Ta se buduje delší čas.

Jaký na to má vliv rozdělení do váhových kategorií?

V boxu se to dělí nejenom podle váhy, ale také podle věku. A tím, že se to dělí i váhově, ty rozdíly nejsou tak velké. Ale i přesto jsou znát. Já teď boxuju v kategorii do 67 kilo, přestože mám reálně asi 71. Takže do soutěžní váhy musím vždycky zhubnout.

Laicky bych řekl, že když sportovec hubne do nějaké váhy, ztrácí při tom sílu. Je to tak?

To je ještě trochu složitější. Já se věnuju amatérskému i profi boxu. V profesionálním boxu se vážíme den před zápasem, v amatérském v den zápasu. Když hubnete v profi boxu, tak tam můžete klidně zhubnout větší objemy, třeba 6 kilo nebo i víc, ale za ten den od vážení do zápasu to můžete dohnat. Jen si musíte dobře rozplánovat, co si kdy dáte, abyste pak měl dost energie a síly. A musíte hodně pít. Ale když se vážíte až v den zápasu, moc toho dohnat nemůžete.

Jak se dá v tak krátkém období jednoho dne získat ta síla a energie zpátky?

Musíte jíst hlavně potraviny, které mají vyšší obsah sacharidů a bílkovin, pro-

tože ty při hubnutí nejvíc spotřebujete. A musíte hodně pít, protože při hubnutí toho spoustu vypotíte. Jí se v menším množství, ale v kratších intervalech, aby se vám neudělalo špatně. To by mohl být až hazard se zdravím a se životem. Naštěstí mám kolem sebe lidi, kteří mi hlídají, abych byl dobře připravený.

Běžný divák by řekl, že boxeři kolem sebe jen tak poskakují, a když vidí šanci soupeře trefit, tak to zkusí. Ve skutečnosti jde ale často o velmi promyšlené kombinace pohybů, pečlivě předem nacvičených. Jak se to trénuje?

Máte pravdu. Existují standardizované sekvence, které používáme všichni. Ale velkou část představuje know-how každého boxera. Já a můj tým se snažíme inspirovat u ostatních. Když třeba u někoho objevíme kombinace, které mu dobře vycházejí, tak je vyzkoušíme, upravíme pro mě, a když to funguje i mně, tak si je tréninkovým drilem zafixuju a používám. Musí se to pečlivě nacvičit. Není to tak, že to okouknete v telce a rovnou s tím jdete do zápasu. S tím totiž souvisí i nácvik úhybných pohybů, na které musíte mít vycvičené oko, abyste dokázal odhadnout bezpečný odstup od soupeře. Musíte umět nacvičenou kombinací přebrat útok soupeře a sám pak zaútočit. Zapojují se do toho nohy, rotace těla od pasu nahoru a tak dále.

V čem je pro vás sportovně zajímavé střídat amatérský a profesionální box?

Amatérský box je takový „sprint“, zatímco profi box spíše vytrvalostní souboj. V amatérském boxu totiž boxujete na tři kola po třech minutách v dospělé kategorii, zatímco v profi boxu boxujete čtyři, šest, dvanáct kol, podle typu zápasu. Dalo by se říct, že v amatérském boxu končí víc zápasů vítězstvím na body než knokautováním soupeře. Na všechno je málo času. Když dostanete úder, musíte ho rychle vrátit.

Naproti tomu třeba těch dvanáct kol v profi boxu, kde tak od šestého, osmého kola začínáte cítit pomalu každý krok, to už je hodně náročné. Profi box je také víc taktická bitva. Snažíte se prokouknout taktiku soupeře a vy-

myslet nějaký protitah, a pak kolikrát čekáte a čekáte na soupeřovu chybu i několik kol.

Zastihli jsme vás na soustředění v Polsku. Jak takové boxerské soustředění probíhá?

Jsme tady na devět dní. Máme hlavně objemové tréninky, takže hodně běháme, pak sparring souboje, posilovna... Budíček je v sedm, následuje rozcvička venku na rozhýbání a protažení, snídaně. V 11 hodin máme většinou první trénink, což třeba včera byla práce na technice nohou, trvá tak hodinu a půl, hodinu tři čtvrtě. Následuje oběd a někdy kolem čtvrté hodiny třeba kruhový trénink v posilovně, činky a tak. A potom už je večer a konec.

Kdo vám hlídá dostatek odpočinku a spánku? A jak se staráte o svou prevenci?

Spaní si hlídám sám. A přiznám se, že na žádné kontroly zatím nechodím. Ale snažím se dodržovat zdravý životní styl. Vyhýbám se alkoholu a kouření. Kamarádi sice kouří a popíjejí, ale jsou v pohodě, vědí, že sportuju, a víc neřeší. No a tím, že většinu času trávím buď ve škole, nebo na tréninku, tak ani nechodím moc mezi lidi, takže tím trochu eliminuju riziko nějaké nákazy.

Jak dlouho trvá, než se vzpamatujete z těžkého zápasu, kdy schytáte spoustu ran?

Když je to těžký zápas, tak fyzicky to trvá třeba i měsíc. Horší to je, když před zápasem ještě hodně snižuju váhu. Bolest po úderech odezní tak do týdne. Když jsou nějaká zranění, trvá to samozřejmě dýl. Tržnou ránu jsem zatím žádnou neměl. U ní to hojení potřebuje dejme tomu měsíc, když se té ráně věnujete, pečujete o ni. Ale aby to byl opravdu kvalitní a pevný srůst, trvá to někdy i půl roku.

Stiháte vedle boxu ještě něco jiného?

Zatím hlavně studuju na Střední průmyslové škole Trutnov, chodím na normální denní studium. Škola mi vychází maximálně vstříc, takže když náhodou něco zameškám, můžu si to doplnit. Za to škole moc děkuju. No, a když jsou prázdniny, tak se snažím si taky něco vydělat. (směje se)



Každý krok pomáhá

Ať chodíte, nebo v rámci tréninku běháte, získávejte prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá odměny v podobě kreditů, jež mohou pojistníci OZP směnít za finanční příspěvky.

Aplikaci si stáhnete do mobilního telefonu a zapojte se do plnění akčních výzev, plnění vlastních i týmových cílů a soutěží o kredity do klientské aplikace VITAKARTA.

Stačí se jen přihlásit na adrese ozp.cz/kkp a pak evidovat nachozené kroky.

4 tipy, jak cvičit, když nemáte čas

Nestiháte zajít do fitness centra nebo na lekci jógy? Ani pravidelně běhat? Poradíme, jak si čas na cvičení udělat, i když jste extrémně zaměstnaní.

Cesta k pravidelnému pohybu může být složitá, ale někdy stačí maličkost a vy se jen díváte, jak jednoduché to pak najednou je. „Klíčové totiž je, aby se fyzická aktivita stala součástí dlouhodobé rutiny. Vytvořte si proto svůj vlastní systém, který vám bude vyhovovat, a dodržujte ho. I když jste hodně zaneprázdnění, najdete si alespoň 3x týdně čas 15–20 minut na cvičení doma, v kanceláři, nebo se mu přizpůsobte na cestách,“ doporučuje psycholožka Mgr. Simona Hřebíčková. Jakýkoli pohyb se totiž počítá. A vždy je lepší věnovat pohybu i 5 minut času, než se nehýbat vůbec a jen se vymlouvat.

OZP NABÍZÍ

VITAKARTA umožňuje pohodlné čerpání benefitů jak v podobě kuponů, tak i programů za kredity. Prostřednictvím kreditů v sekci Moje bonusy můžete čerpat zajímavé příspěvky na 25 programů dle vlastního výběru jednoduše, rychle, kdykoli a odkudkoli – zkrátka online přímo z mobilu. Stačí si v průběhu roku nasbírat kredity, mít po ruce účtenku a v sekci Moje bonusy proměnit kredity za finanční příspěvek na konkrétní program. Výše příspěvku vždy závisí na počtu kreditů, kterými disponujete, získat můžete až 10 000 Kč za rok.

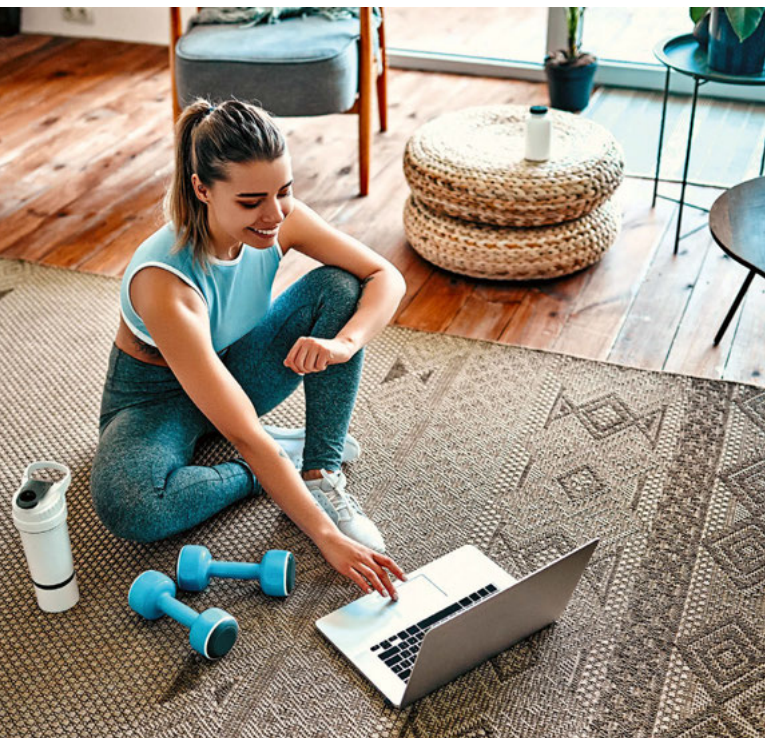


1. V kanceláři bez firemního fitka

Moderní zaměstnavatelé v nových kancelářských komplexech nabízejí vlastní fitness centra. Někteří alespoň lekce jógy, pilates či běhu v rámci polední pauzy. Ale tu možnost má samozřejmě jenom část z nás. Nicméně, i když to třeba právě váš zaměstnavatel nenabízí, nehledejte důvody, proč cvičit nestiháte. Vezměte si do práce vlastní karimatku či nafukovací míč a odskočte si během polední pauzy do zasedačky či prázdné kanceláře. Často se také stává, že máte například na celou hodinu naplánovaný meeting či konferenční hovor, který nakonec trvá jenom 30 minut. Využijte ten zbývající čas a alespoň se protáhněte.

Co můžete dělat:

- Na míči zvládnete cvičit rovnováhu, stabilitu a koordinaci a zároveň posilovat zejména velmi důležitý střed těla a záda.
- Cvičit s využitím vlastního těla můžete také na karimatce.
- Přímo za stolem můžete provádět protahovací cviky, které vás zbaví únavy ze sedavé práce a protáhnou důležité svalové partie. Jedná se například o protahování svalů krční páteře či tlaky hlavou proti tlaku ruky.
- Vsedě na kancelářské židli lze také posilovat – zkusit můžete třeba přednožování vsedě, drobné záklony či úklony nebo různé cviky na posilování paží.



2. Doma ráno nebo před spaním

V domácím prostředí máte také řadu možností, kdy a jak cvičit. Pokud trávíte celý svůj pracovní čas mimo domov, nabízí se zacvičit si hned po probuzení, nebo se večer alespoň uvolnit, než jdete spát. A nemusíte si hned vybavovat domácí posilovnu.

Co můžete dělat:

- Můžete cvičit a posilovat vlastní vahou a dělat kliky nebo dřepy – klasické i s výskokem, plank neboli prkno.

- Zkusit můžete jógu a její základní sestavy, jako je třeba pozdrav slunci.

- V posledních letech jsou hodně populární různé sestavy z YouTube kanálů – vyberete si tam podle věku, náročnosti či druhu pohybu.

- Výborné jsou také různé aplikace, kde najdete cvičení na pár minut – a najdete zde jak cvičení náročné na kondici, tak vhodné pro naprosté začátečníky nebo jedince pohybem nikdy nepolíbené – například cvičení na židli, v posteli nebo u stěny.

3. Cestou do/z práce

Pro svou fyzickou kondici můžete využít i cestu do práce a z práce. Můžete si ji zpestřit chůzí, během, jízdou na kole nebo během či chůzí do schodů. V blízkosti kanceláře můžete najít park nebo hřiště a na čerstvém vzduchu si pravidelně zacvičit, stačí mít k takové aktivitě oči otevřené. Ujela vám tramvaj či autobus před nosem? Nezoufejte, ale radujte se a využijte těch 10–15 minut ke svižné chůzi na další zastávku. Nebo si vyběhněte schody poblíž.



Tip odbornice:

„Přizpůsobte fitness aktivity svým každodenním povinnostem a dennímu rytmu. Uvidíte, že to půjde. Klíčové je dát této aktivitě prioritu. Nemusíte cvičit pokaždé ve stejný čas, který je určen s železnou pravidelností, ale je důležité držet pravidelnost ve smyslu počtu cvičení během týdne,“ doporučuje psycholožka Mgr. Simona Hřebíčková.

TEXT: Eva Karlová

4. Rozmanitost

Pokud je pro vás klíčové cvičit ve fitness centru, i zde se dá chytrým time managementem najít více času. Například si vybrat řetězec fitness center, který je blízko vašeho pracoviště i doma, abyste nebyli vázání jenom na jedno místo a mohli zajít jednou dvakrát v pracovním týdnu, jednou o víkendu.

Náš tip:

Další variantou je si nikde nekupovat členství a nevázat se na jedno konkrétní centrum či řetězec. To se vyplatí zejména těm, kteří hodně cestují za prací (a nejen za ní) a mohou být operativní. Navíc to může být i zábavnější: jednou zajdete do moderního fitness centra s velkým výběrem možností a saunou, podruhé do menšího, kde využijete jednodušší klasické stroje. A potřetí si v jiném fitku můžete zaběhat na speciálních páslech či využít například HIIT program.



NAUČTE SE
dobře
spát!

Zatímco spíte, vaše tělo jede na plné obrátky. Třídí informace a vzpomínky. Tráví, regeneruje svaly, detoxikuje... Ovšem jen pokud spíte dost dlouho i kvalitně. Nespíte? Dá se to snadno naučit!

TEXT: **Jana Potužníková**

Pokaždé, když večer usnete, je to, jako byste tělo poslali na rehabilitaci, masáž, omlazující proceduru, hubnoucí zájezd a ozdravný pobyt pro zklidnění psychiky – to všechno v jednom a během pár hodin.

Co se děje v těle během noci?

MOZEK REGENERUJE

Třídí informace, které nabral během dne. Část z nich „zahodí“ a část ukládá do paměti. Současně také propojuje myšlenky a nachází řešení, která by za bdělého stavu neobjevil. Proto říkáme, že ráno je moudřejší večera. Také se stabilizují emoce. A jak zmiňuje Matthew Walter v knize Proč spíme, mozek uklidí i na chemické bázi. Vyplavuje odpadní látky, jako je beta-amyloid, který se spojuje s rizikem nástupu Alzheimerovy choroby. Spánek může jeho vyplavením (úklidem) riziko snižovat!

SVALY MAJÍ V NOCI HOSTINU

Tělo totiž během spánku produkuje růstový hormon, díky kterému právě svalová hmota regeneruje, hojí se rány a rostou úplně nové buňky. Na vzestupu je i produkce imunitních buněk, které zlepšují vaši schopnost vypořádat se s infekcemi.

STŘEVA UKLÍZÍ

Když spíte, nejíte. A protože není co trávit, střeva detoxikují. Jak zmiňuje Tomáš Baránek, autor kurzu Spěte sladce, právě tato detoxikace podporuje obnovu mikrobiomu. A pestrý i zdravý mikrobiom lépe chrání imunitu už třeba jen tím, že zamezuje tzv. propustnosti střev, ke které jinak dochází při nadměrné konzumaci průmyslově zpracované stravy, stresu a podobně. (Propustnost střev zase vede ke vzniku vnitřních zánětů, ale to

už bychom se od spánku dostali moc daleko.)

ŮŘADUJÍ HORMONY

O růstovém hormonu už jsme mluvili, ale zmínit musíme i pokles hladiny stresového kortizolu. V těle díky tomu ubývá napětí z předchozího dne. Při dobrém spánku se tělo zásobuje leptinem, hormonem sytosti, takže se snižuje riziko přejídání. A klesá hladina ghrelinu, hormonu, který do mozku posílá informace o hladu. Takže se snižuje riziko přejídání dvojnásob. Zklidňuje se také produkce inzulínu, který vám ráno zase pomůže zpracovávat cukry z toho, co sníte...

ODPOČINE SI SRDCE I LEDVINY

Ve spánku klesá tep a krevní tlak. Snížený tlak prospívá i ledvinám, protože jimi proudí méně krve a mohou regenerovat a zároveň filtrovat odpadní látky tak, aby odešly z těla spolu s ranní močí. V noci mimochodem klesá tělesná teplota (proto vám může být už večer chladno, tělo se chystá na spánek).

Většina těchto dějů probíhá přitom v tzv. NREM fázi hlubokého spánku. REM je mělký, snáz se během ní budíte, a i když se celou noc cyklicky střídá s NREM, směrem k ránu hlubokého spánku ubývá a přibývá REM fáze. Právě během ní se vám zdají sny, pokud je míváte.

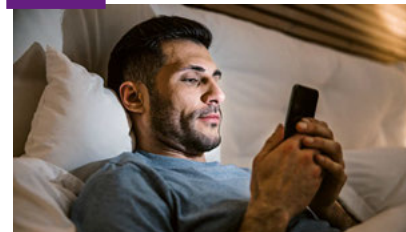
Co v noci nespíte, tělo ve dne nedožene

V noci se toho ve vás děje ještě víc. Ale už i z našeho krátkého výčtu je jasné, že bez kvalitního, dostatečně dlouhého a zdravého spánku tělo nefunguje. A my v současnosti opravdu nespíme.

„Americký úřad pro kontrolu a prevenci nemocí mluví o epidemii nedostatku spánku. Až třetina dospělých ve vyspě-

Využijte ve prospěch dobrého spánku i technologie

MOBIL:



- Stáhněte si aplikace na sledování fázi spánku, pomohou vám pochopit váš cirkadiánní rytmus.
- Nastavte si noční režim, eliminuje modré světlo a podporuje přirozenou tvorbu melatoninu.
- Funkce wind-down vám připomene, že je čas vypnout telefon a zklidnit se před spaním.

CHYTRÉ PRSTENY:

- Měří kvalitu spánku.
- Sledují srdeční frekvenci a její variabilitu, což napoví, jak odpočatí jste.
- Na základě nasbíraných dat doporučí optimální dobu usínání a probouzení.
- Mohou ukázat, jak večerní zvyky (cvičení, jídlo) ovlivňují váš odpočinek.
- Upozorní vás na dlouhodobé trendy, které by mohly stát za pozorností, třeba nedostatek hlubokého spánku.



CHYTRÉ HODINKY:

- Monitorují jednotlivé fáze spánku.
- Před spaním vám některé modely nabídnou funkce pro dechová cvičení na zklidnění.
- Hlídkají srdeční frekvenci během spánku a mohou vás upozornit na problémy se spánkem.
- Některé modely rozeznají i potíže s chrápáním nebo spánkovou apnoe.
- Svůj spánek můžete díky nim pravidelně analyzovat.



Když máte večer hlavu plnou starostí...

Někdy můžete udělat všechno správně, a přesto nezaberete. Protože den byl náročný, máte starosti, hlavu plnou myšlenek... Co s tím? Zklidní vás tzv. bílý šum (stáhněte si ho do mobilního telefonu), meditace, hluboký jógový dech a na opravdu neodbytné myšlenky platí si je zapsat.



lých zemích spí méně než doporučených 7 hodin. A stává se to pro nás fatální. Spánek pod šest hodin už snižuje imunitu, je tu riziko kornatění cév, kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice. Nedostatek spánku přispívá také k rozvoji depresí, úzkostí... Narušuje hladinu krevního cukru a přispívá ke vzniku tzv. prediabetes...“ vyjmenovává Tomáš Baránek, autor kurzu Spěte sladce. A jedním dechem dodává, že z hlediska evoluce jsme rozhodně jediný živočišný druh, který se dobrovolně (vlivem životního stylu) připravuje o spánek, aniž by to pro něj bylo užitečné. Vlastně naopak. Spánek je přirozená prevence a nejlepší i nejlevnější lék. A my jej přestáváme „užívat“.

Proč máme problémy usnout a spát?

„Zatímco ještě před několika desítkami let byla největším narušitelem spánku pracovní doba na směny, dnes je to tzv. digitální jet leg. Žijeme ve světě, ze kterého byl vytlačen čas, respektive přirozené střídání dne a noci. Tma. Současný svět funguje nonstop, 24/7, protože se z velké části prolíná s virtuálním. A tam den a noc nic neznamenají,“ popisuje Tomáš Baránek, že se dnes ocitáme na pokraji tzv. cirkadiálního kolapsu.

Denní světlo řídí všechno

Tělo totiž vždycky přirozeně následovalo denní světlo. Fungovalo díky němu podle vnitřních hodin, kterým odborníci říkají cirkadiální kód. Své vnitřní hodiny měl (a doufejme, že pořád má) i každý vnitřní orgán. Dokonce každá buňka. „Je to, jako kdybyste v těle měli miliony přesýpacích hodin, které se otáčejí stále v přesně promyšleném rytmu, v závislosti na světle, tak, aby v těle vše fungovalo a navazovalo,“ vysvětluje odborník. Bylo to tak miliony let. Tělo se přirozeně probouzelo s červánky, nejproduktivnější bylo v poledne, za nejasnějšího slunečního svitu, se sluncem přímo nad hlavou, se silnou složkou modrého a zeleného světla. A ke sklonku dne se zase všechno v organismu přirozeně tlumilo a spolu s oranžovým západem slunce chystalo spát.

Přirozených procesů ubývá

Jak to? Máme v těle jakási čidla, receptory, které reagují na světlo a jeho části.

Chcete se vyspat? Poslední kafe si dejte po obědě!

I když už jeho dopady možná necítíte, kofein má opravdu dlouhý poločas „rozpadu“, zůstává v těle dlouho po konzumaci oblíbené kávy. Aby na váš spánek neměl vůbec žádný vliv, poslední vhodná káva je ta po obědě, do cca 14. hodiny. Podobně rušivý efekt má také nikotin a alkohol. Oboje jsou pak pro tělo navíc jedy, se kterými se musí místo spánku vypořádávat.

A v závislosti na skladbě světla fungujeme. Narušili jsme to už vynálezem žárovky, příchodem televizí, nicméně teprve digitální doba s nadměrným množstvím modrého světla displejů a monitorů ohrozila spánek nejzásadnějším způsobem. Už třeba tím, že pokud oko vnímá modré složky světla (z displejů), nezačne produkovat melatonin, spánkový hormon.

Když pak večer sedíme s telefonem v ruce, máme potíže s usínáním, často se probouzíme během noci a ráno jsme unavenější, než jsme byli předchozí den. Narušili jsme cirkadiální kód všech vnitřních orgánů, které vinou toho ne-regenerují, nečistí, netřídí. A další den znovu. Nula přirozených procesů.

Rozladění a nemocní

Přitom dokud se naše těla řídila denním světlem, fungovala jako dobře sehraný orchestr. Byla mnohem zdravější. Když je mateme umělým světlem, bděním do hluboké noci, rozladíme orgán po orgánu – a sami sobě prudce zvýšíme rizika mnoha onemocnění, včetně těch civilizačních. Máme potíže s usínáním, často se probouzíme během noci... A především se úplně lidsky necítíme dobře.

OZP PŘISPÍVÁ

Na chytré hodiny s CE certifikací pro kontrolu EKG můžete u OZP získat příspěvek až 10 000 korun výměnou za kredity nasbírané v aplikaci VITAKARTA. Výše příspěvku závisí na počtu kreditů.

Jak se naučit (znovu) dobře spát?



1. Vneste do spánkového režimu pravidelnost

Ve všední dny vstáváte v šest a chodíte spát po desáté. V pátek vyrazíte s přáteli na večírek, usnete až nad ránem a půl dne dospíváte... Tak přesně tohle není dobře. Spánek potřebuje pravidelnost, jakou miliony let diktovalo přirozené denní světlo. Teď je to ve vašich rukou, naučit se chodit spát ve stejný čas a vstávat ve stejný čas, ať je léto, nebo zima, ať je středa, nebo neděle. Buněčným vnitřním hodinám trvá několik dní, než se přeladí. A vy jim to měníte několikrát do týdne? Jsou pak zmatené a nic v těle nefunguje ve správný čas. Zato když začnete alespoň vstáváním ve stejnou dobu, nebudou se vnitřní orgánové hodiny zapínat nahodile, ale podle starých cirkadiánních rytmů.

2. Užijte si denní světlo

Pokud to jde, hned po probuzení si stoupněte alespoň na pět minut k otevřenému oknu, na balkon... nebo v mrazech klidně k oknu zavřenému, ale pusťte na sebe denní světlo. To je ten moment, kdy se skutečně tělo začne probouzet na buněčné úrovni, když dostane přirozený světelný impuls. „Ven chodte i během dne. Zatímco ráno se tělo probouzí oranžovým světlem svítání, má za miliony let naučené, že v největší

aktivitě je ve chvíli maximálního denního světla, tedy kolem poledne. Tehdy také startuje produkci serotoninu, hormonu dobré nálady, který se pak večer přemění na melatonin, hormon nezbytný pro kvalitní spánek,“ vysvětluje Tomáš Baránek, autor kurzu Spěte sladce, s tím, že k večeru se zase v těle všechno zklidňuje díky odstínům červánků.

TIP NAVÍC:

Pokud vám např. pracovní povinnosti nedovolí být na denním světle, pořiďte si alespoň speciální lampy se spektrem simulujícím denní světlo.

3. Připravte si ideální ložnici

Tady se zaměřte na tři klíčové faktory: tmu, ticho a teplotu.

- Jak už víte, světlo udržuje tělo v pochodu, vy potřebujete, aby začalo odpočívat. Tím pádem potřebujete tmu. V dnešní době? Nutné jsou venkovní žaluzie nebo kvalitní zatemňovací závěsy / okenní rolety. „I drobné světelné znečištění, jako jsou blikající diody na elektronice, může narušit váš spánek,“ konstatuje Tomáš Baránek.
- Co se týče hluku, nestyďte se za špunty do uší nebo přístroj na bílý šum, který umí eliminovat zvuky i z rušné ulice.
- Teplota ložnice by měla být ideálně kolem 18 °C. Samo tělo se večer přirozeně ochlazuje,

i to je jeden z přírodou vymyšlených impulzů k ulehnutí. A nezapomeňte na kvalitní matraci a polštáře, které podporují správné držení těla během spánku.

TIPY NAVÍC:

Pocit klidu vám pomohou navodit také esenciální oleje, jako je levandule. Jestliže chcete eliminovat světlo z ložnice i bez speciálních úprav, pořiďte si speciální, prodyšnou, lehkou a chladivou (tedy nejspíše hedvábnou) masku na oči.

4. Silnému světlu se vyhýbejte už několik hodin před spaním

Simulujte doma stmívání a červánky! Co zní vtipně, funguje. Kvečeru zhasínejte silná stropní světla, dávejte přednost stolním lampám s tlumeným světlem („žlutým“). Pokud se chcete dívat na filmy nebo pracovat na počítači, nastavte si noční režim nebo použijte aplikace, jež umí snížit intenzitu modrého světla. Úplně nejlepší je ale večer si číst, meditovat, relaxovat, aby tělo mělo čas se zklidnit a přirozeně začít vyrábět spánkový hormon melatonin.

TIP NAVÍC:

Se simulací červánkového světla vám pomohou oranžové nebo červené brýle. Seženete je doslova za pár stovek, a i když

trochu trvá zvyknout si, že váš oblíbený seriál nehýří tradičními barvami, je to skvělé řešení. Mozek díky změně světla začne tělo chystat na spánek.

5. Večer si promyslete také jídlo

Poslední jídlo si naplánujte ideálně 2 až 3 hodiny před spaním. Proč? Tělo se během noci věnuje regeneraci, čištění, dobíjení baterek. Ale pokud mu naservírujete byt' jen malou svačinku před ulehnutím, musí se znovu nastartovat, aktivovat režimy trávení a po klidu není ani stopy. Dokonce i když si dáte jen malý kousek čokolády! „Večerní jídlo by obecně mělo být lehké a s minimem sacharidů, aby nerozkořísalo hladinu krevního cukru,“ doporučuje dále Tomáš Baránek. Pokud by se hladina krevního cukru rozvířila, rozjede se produkce inzulínu a nastartuje práce s energií uvnitř těla. A vy se tak ochudíte především o hluboké NREM fáze spánku. Ty nejdůležitější! Takže se i po dostatečném počtu hodin ráno probudíte unavení.

Přečtete si!

- Proč spíme (Matthew Walker)
- Proč sníme (Rahul Jandial)
- Cirkadiánní kód (Satchin Panda)
- Spánková revoluce (Arianna Huffington)
- Tajemství dobrého spánku (Ronald L. Klotter)

TO NEJLEPŠÍ

z Tater

Navštivte nejmenší hory světa...

Tatry jsou pokladem sousedního Slovenska. Lákají návštěvníky nejen na své majestátní vrcholy a nádhernou přírodu, ale i na nekonečné možnosti pro dobrodružství a odpočinek. Ať už jste milovníci vzrušení, nebo hledáte klidnější aktivity, Tatry vám je nabídnou.

TEXT: Lenka Knápková

Pokud chcete zažít divokou horskou přírodu, ale necítíte se na to, vyrazit rovnou do Alp, objevujte slovenské Tatry. Věřte, že hory u našich sousedů se Alpám vyrovnají ve všech ohledech. Nemusíte se bát jazykové bariéry ani přemrštěných cen. Zato vás čeká laskavá pohostinnost a přátelská atmosféra. A co víc, máme to za rohem.

Vysoké a Nízké Tatry

Vysoké Tatry jsou nejvyšším pohořím Slovenska a rozprostírají se i na území Polska. Někdy se jim přezdívá „nejmenší hory světa“, avšak svou krásou a bohatstvím mohou bez obav konkurovat ostatním pohořím v Evropě.

Jsou součástí Tatranského národního parku, který je nejstarším národním parkem na Slovensku. Symbolem tatranské přírody se stal kamzík horský, ale budete-li mít štěstí, spatřit můžete i rysa, vlka, nebo dokonce medvěda. (Ačkoliv to jsou setkání, která je lépe nechat si ujít.)

Do Vysokých Tater se vydejte, pokud toužíte zdolávat vrcholy anebo si chcete dát pořádně do těla. Nízké Tatry jsou oproti tomu o něco klidnější a skvělé pro dlouhé výšlapy, při kterých se můžete kochat přírodou a panoramaty kolem. Učaruje vám například Demänovská dolina, která je dlouhá asi 15 km a nachází se v ní také Demänovská ledová jeskyně s celoroční ledovou výzdobou.

Proč jet právě do Tater:

VÝLETY PRO VŠECHNY

Tatry nabízí rozmanité turistické trasy, ať už jste zkušený turista, horolezec, senioři či rodina s malými dětmi. Vhodnou trasu si tady najde opravdu každý. A kromě čistě turistických můžete vybírat i z těch na nordic walking nebo pro cyklisty.

PŘÍRODA

Tatry a jejich příroda mají díky poloze pohoří alpský charakter. Obklopí vás vy-

sokými štíty, ohromí horskými loukami, dolinami i vodopády. A ledovcová jezera nebo hluboké lesy svým kouzlem konkurují pohádkám. Ať se vydáte kamkoliv, všude se vám budou otevírat krásné scenérie a neskutečné výhledy, které vám vezmou dech.

HORSKÉ CHATY A ÚTULNY

Horské chaty a útulny nabízí útočiště nejen pro odpočinek, občerstvení a načerpání sil během turistiky, ale využít je můžete také k přespaní. Často jsou samotným turistickým cílem, protože nabízí krásné výhledy a tradiční slovenské speciality.

ŠERPOVÉ

Tradice horských nosičů v Tatrách stále funguje a je to poslední místo v Evropě, kde je potkáte. Šerповé zásobují některé chaty potravinami, nápoji, uhlím nebo jiným proviantem. Čtyři jsou na nich zce-





la závislé, je to Chata pod Rysy, Zbojnická, Téryho a Zamkovského.

ČISTÝ VZDUCH

Tatry jsou vyhledávaným místem pro lidi s dýchacími potížemi, poruchami metabolismu nebo duševními chorobami. Tatranský horský vzduch totiž působí velmi pozitivně na všechny tyto obtíže.

TIP:

U Štrbského plesa najdete tzv. Kyslíkovou dráhu. Je to okruh, který má 2,2 km a je na něm šest zastavení s tipy od kondičního trenéra pro různé cviky s dřevo-kovovým nářadím. Díky tomu posílíte dýchací systém a uděláte něco pro své zdraví.

MINERÁLNÍ PRAMENY

V Tatrách vyvěrá i několik termálních pramenů, které jsou známé svými účinky. A v jejich blízkosti se nachází

také termální parky, lázně a koupaliště, které sílu pramenů využívají. Turisticky oblíbeným místem je například pramen Kaďa v obci Liptovský Ján. Jedná se vlastně o přírodní vířivku s vodou o teplotě 20 stupňů. Pramen má vysoký obsah síry a lehce štípe na pokožce. Koupání v něm je bezplatné a nemělo by přesáhnout 20 minut.

LANOVKA NA LOMNICKÝ ŠTÍT

Výstup na Lomnický štít je nezapomenutelný zážitek. Dostanete se sem z údolní stanice v Tatranské Lomnici, kam vede čtyřmístná lanovka na mezystanici Štart, odkud vás vyveze vzhůru patnáctimístná gondola na Skalnaté pleso. Ze Skalnatého plesa vás pak čeká jízda 14místnou červenou lanovkou, která je doslova technickým unikátem. Na vrchol vás vyveze za 8,5 minuty a při cestě nahoru překoná převýšení 855 metrů.

UBYTOVÁNÍ PRO KAŽDÉHO

V Tatrách si můžete vybírat také nekonvenční možnosti různých typů ubytování. Najdete tu luxusní čtyřhvězdičkové hotely s wellness centry, ale i rodinné penziony anebo kempy. Přespat můžete dokonce přímo na horských chatách, tam je nicméně potřeba udělat si dostatečně včas rezervaci a neočekávat žádný luxus – často se tam spí na zemi na matracích a hodí se mít vlastní spacák.

Rady na cestu:

Pokud se vydáte do Tater, nejlepším výchozím bodem je Poprad. Toto desáté největší slovenské město má skvělé dopravní spojení s Tatrami a také zde můžete pořídit nebo zapůjčit potřebné vybavení pro celou svou dovolenou. Dostanete se sem jak letem, tak vlakem, autobusem nebo autem.

5 tipů, co můžete v Tatrách zažít

1. Raftem po Váhu

Už jste sjížděli divokou řeku? Vyzkoušejte si rafting na nejdelší slovenské řece Váh. Sjezd směrem do Liptova představuje ideální, méně náročnou variantu, která je vhodná pro začátečníky a také rodiny s dětmi. Celý úsek má zhruba 11 kilometrů, trvá přibližně 90–120 minut a prochází nádhernými zákoutími krásné Liptovské přírody, přes soutok Bílého a Černého Váhu kolem malé vodní elektrárny. Pokud nemáte zkušenosti s raftingem, doporučujeme zajistit si i vlastního průvodce, který vám pomůže zapůjčit také potřebné vybavení – vesta, přilba i nepromokavé oblečení jsou nutností.

TIP:

Je-li pro vás rafting málo, vyzkoušet můžete nespočet dalších sportovních aktivit. Vydejte se na ferraty, paragliding, bungee jumping, let balónem, aquazorbing či summer tubing. Nebo zkuste klidně úplně všechno!

2. Za výhledy k Téryho chatě a zpět

Vyšlápněte si na legendární Téryho chatu, která je druhou nejvýše položenou na Slovensku. Cesta začíná v centru Starého Smokovce, odkud se po zelené značce vydáte na Hrebienok. Trasa vede v blízkosti pozemní lanovky, kterou je možné si ulehčit prvních 2,5 km. Z Hrebienku budete pokračovat po červené značce téměř po rovině až k rozcestí nad Bilíkovou chatou. Po pravé straně

můžete slyšet hukot vodopádů Studeného potoka, jejichž návštěvu zvládnete při zpáteční cestě. Po červeně značené Tatranské magistrále pokračujte přes most u Obrovského vodopádu až k Zamkovského chatě, je to ideální místo pro občerstvení. Dál vás povede zelená značka lesem v blízkosti Malého Studeného potoka. Cestou se můžete kochat výhledy na Prostředný hrot, Lomnický štít a další vysoké vrcholy Tater. Cesta pak stoupá až k Velkému svahu dalších 9 kilometrů k Téryho chatě ve výšce 2015 m. Celý výlet má 18,4 km. Téryho chata nabízí místní kuchyni a i ubytování, to je ale potřeba rezervovat dopředu.

TIP:

Na cestu si vezměte dobrou obuv a kvalitní sportovní oblečení včetně náhradního. Počasí se tu může změnit během pár minut.

3. Prozkoumejte kouzlo jeskyní

Pokud chcete zažít něco jiného, navštivte úchvatné podzemní prostory vysokohorské Belianské jeskyně na nejvýchodnějším okraji Tater, která se ukrývá pod Kobylím vrchem. K jeskyni se dostanete pěšky z obce Tatranská kotlina, výstup lesem zabere přibližně půl hodiny. Tato jeskyně byla objevena v roce 1881 a můžete v ní obdivovat až 1135 metrů chodeb, v nichž na vás čekají krápníkové vodopády, pagodovité stalagmity či křišťálově čistá jezírka. Během prohlídky zdoláte asi 800 schodů





5.

a nahlédnete třeba do Hudební síně, která své pojmenování získala podle zvuků kapek vody dopadajících na hladinu jezírka. Má výbornou akustiku a zajímavostí také je, že zde žije osm druhů netopýrů.

TIP:

Před cestou do jeskyně si zkontrolujte otevírací dobu a pamatujte, že i v horkém létě je uvnitř pouze kolem 6 stupňů Celsia, proto volte vhodnou obuv a dostatečně teplé oblečení.

4. Relaxujte v termální vodě

Chcete do Tater s dětmi? Pak musíte navštívit aquapark Tatralandia. Nabízí devět termálních bazénů s vodou teplou 24 až 39 stupňů Celsia a nespočet skluzavek, vodních atrakcí vhodných pro všechny věkové kategorie, 23 tobogánových drah pro adrenalinové nadšence, masážní sezení, vodní lůžka, chrličce i vodní houpačku. Nechybí tu ani wellness a SPA služby. Díky možnosti ubytování a výhodné poloze blízko Tater může být Tatralandia výchozím bodem pro vaše další dobrodružství. Pokud hledáte spíš klid

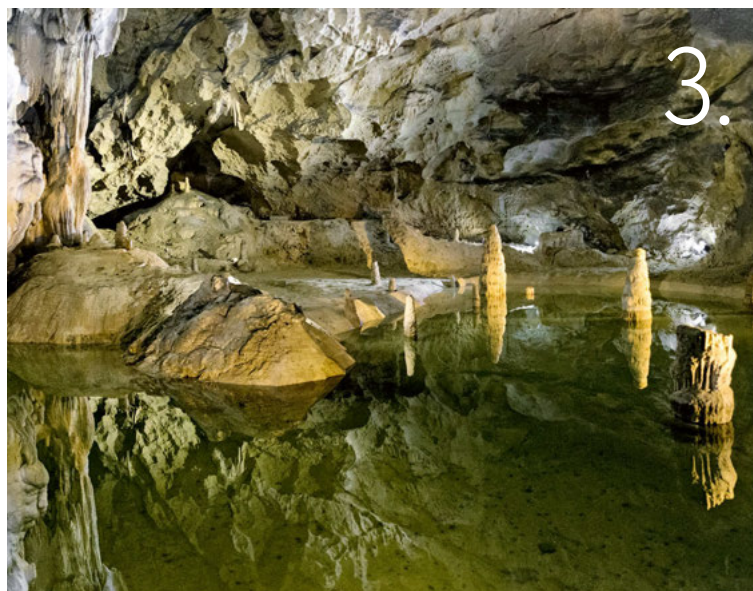
a odpočinek než tobogány, zamiřte do vyhlášených lázní Bešeňová. Tyto lázně se pyšní jedinečnými účinky místní geotermální vody, která je velmi bohatá na minerální látky, jako je vápník, hořčík, sodík, železo a draslík. Díky tomu má blahodárné účinky na pohybové ústrojí, pokožku, pomáhá na různá kožní onemocnění a pozitivně působí na celé tělo i mysl. Pro maximální relax můžete využít místní saunový svět, wellness, kosmetické a také relaxační procedury, masáže nebo aromaterapii.

5. Romantika na lodičkách na Štrbském plese

Zažijte nádherné horské jezero zblízka a projedte se na stylové dřevěné lodičce po Štrbském plese se svou drahou polovičkou. Tato sportovní atrakce zde patří k jednomu z nejoblíbenějších už 130 let. Toto ledovcové jezero je obklopeno krásnými hřebeny a štíty, které se odráží na hladině, což dělá z plavby na lodičce opravdu nezapomenutelný zážitek. Sezóna „člunkování“, jak se plavbě na lodičkách říká slovensky, začíná na jaře a trvá do podzimu, vždy v závislosti na počasí a podmínkách na plese. Pronájem malé lodičky pro 3 osoby vás vyjde na cca 23 eur a jízda trvá 40 minut. Rezervace lodičky není možná dopředu, proto raději počítejte s tím, že budete muset čekat. Ze Štrbského plesa se pak můžete vydat na další výlety, třeba na blízkou rozhlednu Věž snů nebo pokračovat asi 4 kilometry k vodopádu Skok po žluté turistické značce.

TIP:

Jestliže se necítíte na veslování, ale i tak si chcete užít atmosféru projíždky, můžete si připlatit za soukromého veslaře, na 40 minut je to přibližně dalších 20 eur.



3.

Výhodné pojištění

Pojištěnci OZP mohou uzavřít výhodné cestovní pojištění u pojišťovny Vitalitas se slevou. Vhodný typ pojištění si vyberte na www.vitalitas.cz.

BEZPEČNOST

na silnici



Jarní počasí láká k výletům do přírody i cestování autem. Na silnici se po zimní pauze vrací i sváteční řidiči, cyklisté a motorkáři. Co můžete udělat pro maximální bezpečnost a šťastné návraty domů?

Čím hezčí a teplejší počasí, tím víc nás to láká k pobytu venku. Na co bychom měli myslet při výletech do přírody, když se rozhodneme pro cestu autem?

Pozor na jarní únavu!

Po dlouhé zimě chybí našemu tělu nejen slunce, ale také vitamíny. A přichází jarní únava. Nejčastěji se projevuje ztrátou energie, bolestí hlavy, nekvalitním spánkem či melancholickou a podrážděnou náladou. Všechny tyto projevy mohou být při řízení vozu rizikové.

Pokud se chystáte usednout za volant, eliminujte proto jarní únavu a dodržujte následující:

- před jízdou se dobře vyspěte;
- než sednete do auta, pořádně se protáhněte;
- během dlouhých cest dělejte pravidelné přestávky, klidně každou hodinu;
- pusťte si hudbu, která bude veselá, energická a udrží vás v bdělosti;
- větrejte vůz, nepřetápějte vnitřní prostor;
- mějte s sebou dostatek vody, nejlépe neperlivé, vyhněte se energetickým nápojům a přemíře kávy;
- nachystejte si s sebou malou svačinku ve formě ovoce a zeleniny a mějte po ruce také žvýkačky, pomáhají udržovat pozornost.

NA JAKOU VÝBAVU PAMATOVAT?

V autě by vám neměla chybět nejen vybavená autolékárnička, ale také reflexní vesta. Ta by měla být umístěna uvnitř vozu tak, aby byla snadno dostupná – ideálně v kapse dveří, palubní přihrádce nebo pod sedadlem. Rozhodně ne v zavazadlovém prostoru! Stejně tak byste měli mít k dispozici vesty pro všechny cestující ve voze včetně dětí. Zcela samozřejmé by mělo být poutání se pásy, kdykoliv sednete do auta. A myslíte také na správné seřízení sedačky, zpětného a bočních zrcátek. Překontrolujte je před každou cestou.

Dbejte na bezpečnost dětí

Miminka a kojenci musí mít ve vozidle odpovídající kvalitní autosedačku, tzv. vajíčko, ideálně s pětibodovými pásy, která zajistí správnou a pohodlnou polohu. Pozor, sedačka by měla být umístěna na místě, které nemá aktivovaný airbag. Nejmenší děti by měly jezdit proti směru jízdy na zadním sedadle, protože jsou zde ještě více chráněné proti případnému nárazu. Děti můžete přepravovat i na sedadle spolujezdce, ale znovu: podmínkou je deaktivace airbagu. Ten je připravený nafouknout se velkou rychlostí i silou, která by při nárazu do sedačky s dítětem mohla být příčinou vážných zranění hlavy nebo krku a zad.

Jakmile děti povyroستou, vybírejte sedačku podle jejich váhy a výšky, ideálně vždy za jejich asistence (aby si ji vyzkoušely). Školní děti již mají sedačku bez popruhů, s boční ochranou hlavy, v pozdějším věku pouze podsedák. I v těch se poutají pásy vozidla. Jakmile dosáhnou výšky nad 150 cm anebo váhy nad 36 kg, mohou jezdit ve voze stejně jako dospělí, tedy i bez podsedáku. Ten přesto zůstává bezpečnější volbou až do chvíle, kdy mu skutečně odrostou. Napomáhá totiž správnému vedení bezpečnostních pásů přes tělo.

CO DODRŽOVAT PŘI JÍZDĚ S DĚTMI?

- Při výběru sedačky se řiďte aktuální konstitucí a postavou dítěte, vždy sedačku vyzkoušejte.
- Prostudujte si důkladně návod k instalaci autosedačky a informace od výrobce vašeho vozu.
- Pro ještě větší bezpečnost si můžete pořídit isofixovou základnu.

Ať jste na vozovce jako chodec, cyklista, motorkář nebo řidič auta, buďte vždy ohleduplní, sledujte dění kolem sebe a také předvídejte.

- Děti poutejte při každé jízdě vozem, i při krátkém popojíždění.
- Nikdy nevytahujte dítě z autosedačky za jízdy, mohli byste ho při nárazu ohrozit na životě.

Hlíďte si (nečekané) chodce

Zákon o pozemních komunikacích jasně říká, že účastníky silničního provozu jsou také chodci, a ukládá jim povinnost chovat se na vozovce ohleduplně, opatrně a pozorně. Ve městech s nimi za volantem počítáte, přesto předvídejte především v místech, kde chybí přechody a hrozí náhlé vstoupení chodců do vozovky (například ve snaze doběhnout tramvaj).

Setkat se s chodci můžete i mimo rušné ulice. A přestože mají dodržovat pravidla, zejména to, že pokud musí jít po vozovce, měli by jít po levé straně maximálně ve dvou, ne všichni tato pravidla znají a dodržují. Opět raději předvídejte. Pokud vy sami půjdete během svých výletů po silnici pěšky, snažte se, aby vás ostatní účastníci silničního provozu viděli. Hlavně při snížené viditelnosti používejte reflexní prvky nebo oblečení, berte si s sebou také LED blikající světýlko nebo přívěsek na viditelném místě. A myslíte na to, že přednost před vozidly máte pouze v případě, kdy jste na přechodu, jinak ne.

Sledujte cyklisty a motorkáře

Se začátkem jara se každoročně vrací do provozu také tisíce cyklistů a motorkářů. A často mezi nimi a řidiči dochá-

zí ke zbytečné nevráživosti, ačkoliv pro všechny platí jasně daná pravidla.

Cyklisté jsou tou nejzranitelnější skupinou, měli by jezdit při pravém okraji komunikace nebo ve vyhrazeném cyklopruhu a vždy s největší opatrností. Přilba je pro ně povinná jen do 18 let, nicméně je doporučeno nosit ji při každé jízdě na kole.

Pokud pojedete na kole vy, nemělo by vám kromě přilby chybět funkční osvětlení vpředu i vzadu. A samozřejmostí by měly být také reflexní prvky a odrazky na kole i na oblečení.

Motorkářům nesmí chybět v povinné výbavě helma, ochrana zraku nebo štít, reflexní vesta a také motolékárnička. Samozřejmostí by mělo být vhodné ochranné oblečení, pevná obuv a rukavice. Motocykl je na silnici taktéž plnohodnotným účastníkem dopravního provozu, proto by se měl jeho řidič po celou dobu jízdy držet ve svém pruhu a neměl by například nečekaně klíčkovat.

Tipy

pro bezpečnou jízdu...

... cyklistů

- Zkontrolujte před sezonou své kolo, zejména řetěz, funkčnost brzd, blatníky.
- Před prvním výjezdem si zopakujte dopravní značky.
- Pokud vyrážíte na delší cestu, pamatujte i na vybavení, které se vám může hodit: náhradní díly, pumpičku, lepení...

... motorkářů

- Při každé jízdě počítejte se slepými úhly v zrcátkách automobilů, je to jedna z nejčastějších příčin dopravních nehod s motorkami.
- Správně odhadujte své síly, vyhýbejte se zbytečně riskantní jízdě a vždy přizpůsobte jízdu stavu vozovky, počasí a hustotě provozu.
- Motorka nepatří do lesa, jezděte vždy po trasách určených pro váš typ motocyklu.

Pomůžeš housence dostat se ke
šťavnatému lístku? Stačí v bludišti najít
číselnou řadu od 1 do 16!



	2	4	5	6	7	
	→	1	0	5	8	
2	4	3	2	3	8	9
6	5	4	5	6	9	8
10	6	7	13	10	15	19
11	3	8	9	12	11	20
12	10	9	16	18	13	19
7	11	12	15	16		
4	17	13	14	→		



Spoj podle čísel:



Tahle můra se jmenuje lišaj
smrtihlav, protože má za
hlavou skvrnu ve tvaru lebky.
Vybarvi ji podle návodného
obrázku.



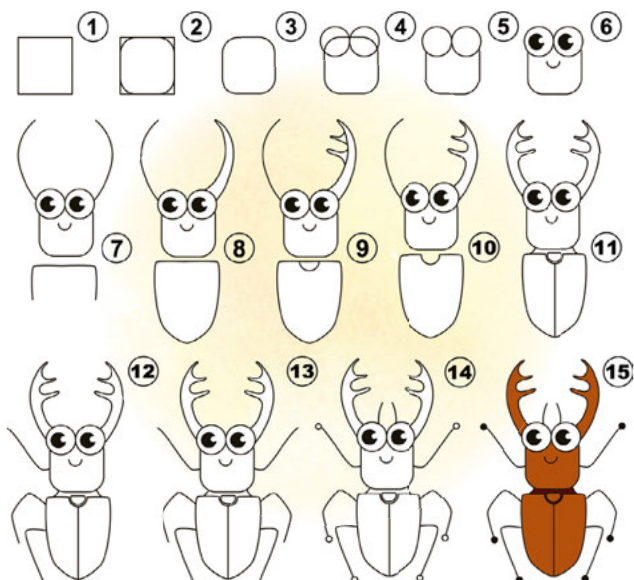
Najdi každému hmyzáčkovi jeho stín.



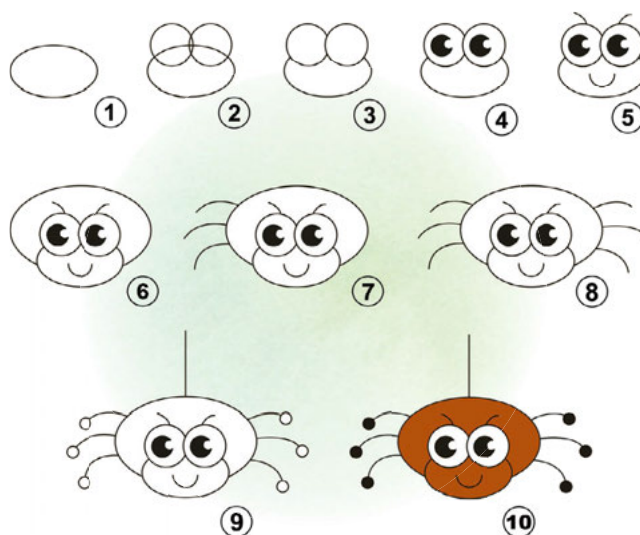
Školička kreslení

Podle našich návodů se krok za krokem naučíš nakreslit hned čtyři různé druhy hmyzu!
Až to zvládneš, můžeš zkusit i další hmyzáčky – princip bude podobný.

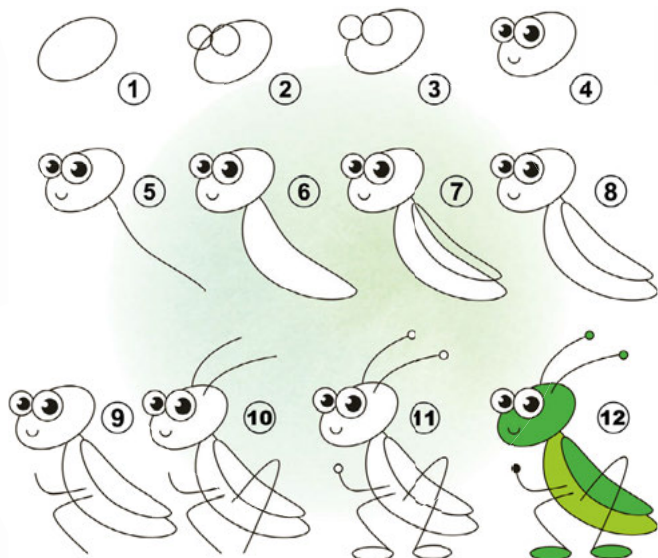
brouk roháč



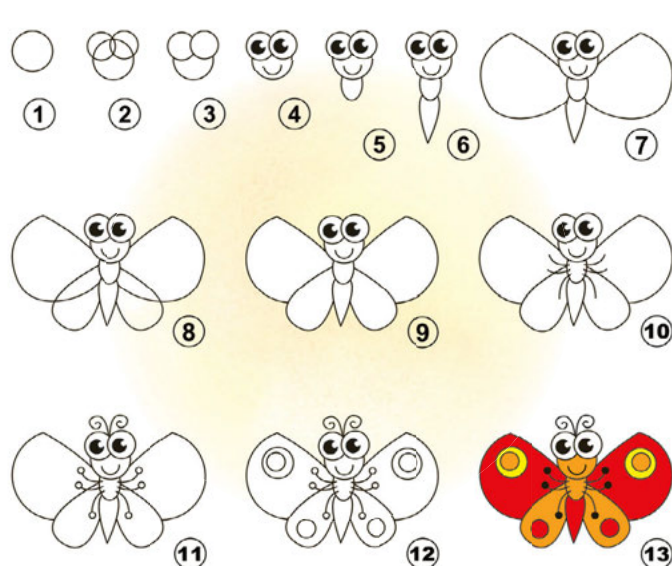
pavouček



kobylka



motýl



SUDOKU

lehké

		9				3		
5		4		6		8		2
	7	6	8		3	9	5	
			2		9			
		5				1		
			5		8			
	2	3	4		1	5	7	
8		7		3		2		1
		1				6		

střední

				4	2	5		
3					1			9
2		4		5				
		9			8	6	3	
	4	6	1			9		
				1		4		6
4			3					1
		5	4	2				

těžké

		9		8				7
	6		4					
	2		1		5			
8	4					3		9
	9						7	
7		2					4	6
			9		1		6	
					8		1	
2				3		5		

Robert Lee Frost: „Nejsem zmatený...“

POMŮCKA: AMOROSLO. MANDIBOLA. PUB	UMĚLÁ HMOTA	STŘEDO- VĚKÁ SVĚTLA	JESTLI SLOVENSKY	ZÁJMENO PŘIVLAST- NOVACÍ	ŠLEHNUTÍ MN. Č.		PLEMENO PSA	2. DÍL TAJENKY	VZTEKAT SE
MÍSTO, NA NĚMŽ SE ŠERMUJE						SVĚTELNÉ SIGNALIZAČ. ZAŘÍZENÍ ZKR.			
VÝČEP						ZKR. UMĚL. ŠKOLY			
						INIC. SPIS. ROLLANDA			
CITO- SLOVCE BOLESTI			KORDISTA STARO- EGYPTSKÁ BOHYNE						
SEVERO- ČESKÁ ENERGÉ- TIKA ZKR.				TLUSTO- KOŽCI					
				DŘEVĚNÉ STROPY					
PISEMNE ZKOUŠKY						CESTOVAT AUTEM			
						VEVNITŘ			
	PRODLEVA V PRÁCI	NÁZEV HLÁSKY L V HUDBĚ NĚŽNĚ				PRYČ			TĚSTOVINA
ČÁST CHODIDLA						OTOK			
INICIÁLY SPISOVATE- LE MERLEHO							INICIÁLY MODERÁTO- RA ANDĚLA		
OZNAČENÍ MOUKY							OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL		
INICIÁLY HERCE RAŠILOVA							CHEM. ZN. VAPNIKU		
KINGŮV ROMÁN							OBYVATEL EVROPY		
							TYKAJÍCÍ SE KLOUBU		
KOST LATINSKY				1. DÍL TAJENKY	ODLOŽIT NA POZDĚJI		KDO SLOVENSKY HOSPODA ANGLICKY		
DĚTSKÁ HRAČKA							TĚKAVÁ LÁTKA		
	HEREČKA DEMI ???	MCBAINOVO JMENO					OXID URANATY		SLADKO- VODNÍ RYBA
		LYŽARSKÉ STŘEDISKO					INIC. HER. KAČÍRKOVÉ		KRASLICKÝ PODNIK
DOLNÍ ČELIST									
HLODAVEC							ZVUK ZVONU		
							KRÁTKÝ TV SNÍMEK		
DRAHOKAM							KÚLNA NÁŘ. INICIÁLY IMITÁTORA IZERA		
HRÁT NE- ROZHODNĚ									
NÁZEV HLÁSKY N				VELIKÁNÍ					

Dalajláma: „Skutečným vítězem SUDOKU je ten, kdo dokáže porážet...“

POMŮCKA: JURY, NEC. OKAY, OKRA, ZERO	VČELÍ DOMOV	HLÍŠTI	DRŽADLA SEKER	STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO		KONEC MODLITBY	VYBAVENÍ TĚLOVÝČNY	VŠE-STRANNOST	POHODNÝ		
ÚČETNICTVÍ MN. Č.					DEKORATIVNÍ ČÁST STAVBY						
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					HERMÍNA DOMÁCKY						
	INIC. HERCE PELLARA			BILÝ SPORT	TECH.-HOSP. SPRÁVA						
	SEVEROVÝ-CHOD ZKR.			POROTA ODBORNÍKŮ							
1. DÍL TAJENKY									CHEM. ZN. VÁPNIKU		
PŮVODCE NEMOCI					JAPONSKÁ EL. FIRMA						
					SIBÍŘSKÁ ŘEKA						
	FOKUS	INIC. HERCE RODENA			IBÍŠEK JEDLÝ						
		DROBNÝ PTÁK									
PRODEJNÝ ELEKTRO-SPOTŘEBIČŮ					PRODUKT MAZOVÝCH ŽLÁZ				VNIMATI		
CHEM. ZN. HOLMIA									POVZDECH		
NÍZKÉ NAPĚTÍ ZKR.											ZESÍLENÝ POPEVEK
ŘÍMSKÉ 2											INICIÁLY HERECKÝ POPELIKOVÉ
SVĚTOVÝ POHÁR ZKR.											OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.
											VSÁKNOUT
TYP VOZU ZNAČKY FORD			UMĚLÁ HMOTA	DODAVATEL ZE ZAHRANIČÍ		VSTUPNÍ ZKR.					
						CHEM. ZN. LITHIA					
ŽIVOTNÍ PŘED-URČENÍ					LÉČKY						
					PÁDOVÁ OTÁZKA SLOVENSKY						
	CITOSLOVCE ODPORU	VYPOUŠTĚT MOC							SLOVO ZAKLENÍ		
		CHEM. ZN. RADIA							AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.		
VÝBORNÉ						POVĚDĚV					
						FRANC. SPISOVATEL EMILE ???					
ČESKÝ VÝROBCE DLAŽDIC					NULLA ANGLICKY						
					OBRUBA						
	INICIÁLY ZPĚVÁKA MUKA	2. DÍL TAJENKY							INICIÁLY HERCE KOHOUTA		
		KANCELÁŘ. ZKRATKA									
ÚŘED. ROZ-DELOVÁNÍ POZENKMU											
POČTÁŘ											

lehké

	5		1		7		6	
		9					5	
6	3						2	1
2			4		1			3
	1			8			4	
4			7		5			9
3	2						9	5
		4					3	
	9		3		4		1	

střední

6				2				3
	2			4				9
	5		8	7			6	
		3	2		6	1		
	9						7	
		7	9		3	4		
	8		7		1		3	
	3			6			2	
7				5				4

těžké

3		2				9		
7					4			
	1	5			8	2		
1								
5			4		7			2
								3
		9	2			7	4	
			6					9
		4				1		8



10 důvodů, proč být klientem OZP

1. **Klientská aplikace VITAKARTA**

VITAKARTA je nabitá funkcionalitami a s její pomocí si v OZP vyřídíte prakticky cokoli, kdykoli a odkudkoli už od 15 let věku. Po pouhém vyfocení účtenky můžete čerpat některý z příspěvků.

2. **Více než 40 benefitů**

Benefitní programy jsou plné příspěvků pro všechny věkové skupiny. OZP vás tak podporuje v prevenci závažných onemocnění a zdravém životním stylu.

3. **Asistenční služba**

Živí operátoři vám pomůžou každý pracovní den najít lékaře nebo objednat na vyšetření. Online můžete požádat o konzultaci s praktičkou nebo ambulantním specialistou.

4. **Odměňování za prevenci**

Prostřednictvím kreditů na „osobním účtu“ ve VITAKARTĚ vás OZP odměňuje za zodpovědný přístup ke zdraví, absolvování preventivních vyšetření, pohyb, dárcovství atd.

5. **Online komunikace**

Se svou OZP můžete komunikovat pohodlně odkudkoli prostřednictvím VITAKARTY a dalších online kanálů: e-mailu, elektronické podatelny, sociálních sítí...

6. **Kontrola vykázané péče**

Prostřednictvím aplikace VITAKARTA máte perfektní přehled o zdravotní péči vykázané na vaše rodné číslo. Můžete ji zkontrolovat, schválit a my vás za to odměníme kredity.

7. **Ověřování lékových interakcí**

Díky online funkcionalitě ve VITAKARTĚ si jako jediní můžete kdykoli ověřit možné interakce vašich léků s jinými léčivými přípravky, potravinami a nápoji.

8. **Laboratorní výsledky v mobilu**

Unikátní funkce, kterou jinde nenajdete. Díky spolupráci OZP s velkými sítěmi laboratoří máte ve VITAKARTĚ náhled laboratorních vyšetření, můžete je ukázat nebo přeposlat dalšímu lékaři.

9. **Pobočky po celé ČR**

OZP je vám blízko ve všech krajích ČR. Pokud vám nevyhovuje online komunikace, můžete navštívit kteroukoli z poboček nebo expozitur.

10. **Výhodné pojištění**

Ve spolupráci s dceřinou společností OZP, pojišťovnou Vitalitas, mohou všichni pojištěnci čerpat cestovní a úrazové pojištění Vitalitas se slevou, nebo úrazové pojištění novorozenců do jednoho roku dokonce zdarma.

1 Základní osobní údaje

Identifikační 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 (zaškrtněte)	<input type="checkbox"/> muž	<input type="checkbox"/> žena	

Adresa trvalého pobytu

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

Kontaktní adresa (pokud se liší od adresy trvalého pobytu)

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

Zákonný zástupce 1

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

Zákonný zástupce 2

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

Kategorie pojištěnce (zaškrtněte)

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

Dosavadní zdravotní pojišťovna (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> 111 VZP	<input type="checkbox"/> 201 VOZP	<input type="checkbox"/> 205 ČPZP	<input type="checkbox"/> 209 ZP Škoda	<input type="checkbox"/> 211 ZPMVČR	<input type="checkbox"/> 213 RBP
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Údaje o OSVČ

IČO	<input type="text"/>	Číslo účtu pro platby pojistného	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
-----	----------------------	-------------------------------------	----------------------	-----------	----------------------

2 Kontakty pro elektronickou komunikaci

E-mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
--------	----------------------	---------	----------------------

Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení známých / zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> marketingová akce 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 Informace o zpracování osobních údajů**

Správce Vašich osobních údajů je **Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví**, IČO: 471 14 321, se sídlem Praha 4, Roškotova 1225/1, PSČ 140 00, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka A 7232, (dále jen „OZP“). Kontaktní údaje pověřence pro ochranu osobních údajů OZP jsou: e-mail: dpo@ozp.cz, telefon: 261 105 196, adresa sídla OZP.

Účelem zpracování osobních údajů je **provádění veřejného zdravotního pojištění** na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, v platném znění, zákona č. 280/1992 Sb., o resortních, oborových, podnikových a dalších zdravotních pojišťovnách, v platném znění, a zákona 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění, v platném znění. Právním základem zpracování je článek 6 odst. 1 písm. c) 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“), jedná se o zpracování osobních údajů, které je nezbytné pro splnění právní povinnosti, která se na OZP, jakožto zdravotní pojišťovnu, vztahuje.

Poskytnutí základních osobních údajů je zákonným požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostát legislativnímu účelu zpracování). Poskytnutí údajů podle bodu č. 2. na přední straně je dobrovolné a slouží k zajištění efektivní komunikace mezi Vámi a OZP. OZP Vám také může zasílat informace a novinky o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví. OZP Vaše osobní údaje uchovává po dobu trvání pojistného vztahu a dále po dobu 10 let od ukončení pojištění, resp. od vyrovnaní všech vzájemných závazků, a dále po dobu nezbytně nutnou pro účely evidence hrazených zdravotních služeb.

V případě, že OZP poskytnete svůj e-mail a číslo mobilního telefonu, OZP Vám zdarma zřídí přístup do zabezpečeného portálu VITAKARTA, kde máte k dispozici dálkový přístup k Vašemu osobnímu účtu s údaji o službách hrazených z veřejného zdravotního pojištění podle § 43 odst. 2 zákona č. 48/1997 Sb. Tento portál slouží i jako komunikační kanál s OZP a můžete skrze něj například čerpat benefity poskytované ze strany OZP. Přístupové údaje jsou dočasné, aktivace přístupu z Vaší strany je zcela dobrovolná. Současně s tím můžete tuto službu využít i pro osoby, jejichž jste zákonným zástupcem. Služby našeho portálu VITAKARTA jsou zdarma.

Máte **právo** požadovat od OZP přístup k osobním údajům a informace podle článku 15 nařízení, právo na opravu (doplnění) osobních údajů podle článku 16 nařízení nebo výmaz z důvodů uvedených v článku 17 nařízení, popřípadě omezení zpracování podle článku 18 nařízení, máte právo vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení, jakož i právo podat stížnost u dozorového orgánu, kterým je Úřad pro ochranu 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 Vám oznámí toto porušení bez zbytečného odkladu.

OZP je oprávněna využít Vaše jméno, příjmení, adresu a elektronické kontaktní údaje za účelem zasílání informací a novinek o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví na základě **oprávněného zájmu** podle článku 6 odst. 1 písm. f) nařízení. Kdykoli máte právo **vznést námitku** proti tomuto využití Vašich osobních údajů, na jejímž základě OZP již nebude Vaše osobní údaje pro tento účel zpracovávat. Důvod změny zdravotní pojišťovny OZP využívá k hodnocení efektivnosti své propagační činnosti a případné nabídky svých akcí na podporu zdraví lékařům a zaměstnavatelům. Stejně tak z důvodu oprávněného zájmu na ochranu Vašich osobních údajů proti zneužití Vás OZP požádá o provedení monitorovaného verifikačního hovoru výhradně za účelem potvrzení Vašeho zájmu o změnu zdravotní pojišťovny.

2 Souhlas se zasíláním nabídek produktů a služeb partnerů OZP na podporu Vašeho zdraví

V souladu s článkem 6 odst. 1 písm. a) nařízení můžete níže udělit svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení, adresa a elektronické kontaktní údaje za účelem zasílání nabídek produktů a služeb smluvních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP www.ozp.cz. Nabídky se týkají podpory Vašeho zdraví. Udělení souhlasu je dobrovolné a nemá žádný vliv na vztah mezi Vámi a OZP. Nad rámec práv uvedených výše máte právo svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4 nebo na adrese dpo@ozp.cz, a právo na přenositelnost osobních údajů podle článku 20 nařízení.

Souhlasím

Další informace o zpracování osobních údajů jsou k dispozici na webových stránkách OZP www.ozp.cz (v sekci **Informace • Ochrana osobních údajů**).



PŘISPÍVÁME AŽ 1 000 Kč NA SPORT DĚTÍ

Příspěvek na pravidelné sportovní aktivity a kroužky pro děti.
Přejděte k OZP do konce března.



ODHALTE VČAS MELANOM SE SKINVISION NEJLEPŠÍ PREVENTIVNÍ PROGRAMY V ČESKU



Získejte aplikaci **SkinVision zdarma** a odhalte včas riziko melanomu. **Přejděte k OZP do konce března.**