

milij BONUS

podzim / 2025

**Hovory
s doktory**
O tajemstvích mozku
a lidské duše

*Jana
Havrdová*

„Čipernost je
moje životní
cesta.“

**JAK SI
ZACHRÁNIT
ŽIVOT**
Využijte
preventivní
programy!

Srdce
V OHROŽENÍ
Jaký vliv na ně
má stres?

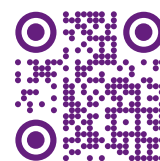
ZDRAVÁ RODINA

DOSTATEK ZELENINY, SPOLEČNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY,
ABSENCE HÁDEK. NA ČEM JEŠTĚ ZÁLEŽÍ?



PROGRAMY STOP: VČASNÁ PÉČE CHRÁNÍ ZDRAVÍ

Preventivní vyšetření **odhalí nádor dříve,**
než změní váš život.



editorial

Milí pojištěnci,

podzim je obdobím, kdy se příroda uklidňuje, listí zlátnoucí na stromech nám připomíná cykličnost života a my se více obracíme sami k sobě. Je to čas, kdy se můžeme zastavit, zhodnotit uplynulé

měsíce a zamyslet se, jak pečujeme o své zdraví – nejen tělesné, ale i duševní.

V našem časopise jsme pro vás připravili pestrou paletu témat, která vás mohou inspirovat k tomu, abyste se o sebe starali s ještě větší pozorností a péčí.

Jedním z hlavních témat tohoto vydání je srdce v ohrožení. Věnuje se tomu, jak naše srdce reaguje na stres, nedostatek pohybu, nevhodnou stravu nebo dlouhodobé přetížení. Dozvíte se také, jak můžete svému srdci pomoci – ať už změnou životního stylu, pravidelnými prohlídkami, nebo využitím našich preventivních programů.

Prevence je totiž klíčem ke zdraví. Naše pojišťovna nabízí širokou škálu možností, jak předcházet nemocem a podpořit vitalitu. Od příspěvků na řadu aktivit přes podporu zdravého stravování až po screeningová vyšetření. Snažíme se, aby péče o zdraví byla dostupná, srozumitelná a motivující. V tomto čísle najdete také přehled aktuálních programů, které můžete využít právě teď, na podzim, kdy je ideální čas začít s novými návyky.

Zajímavé čtení vás čeká v rozhovorech s viceprezidentkou Hospodářské komory a s lékaři, kteří se s námi podělili o své poznatky o zdravém životním stylu, o mozku, lidské duši a zdravé rodině. Dozvíte se, jak se vyvíjí naše psychika, proč je důležité budovat pevné vztahy a jak rodinné prostředí ovlivňuje naše zdraví.

OZP není jen institucí, jež hradí zdravotní péči – chceme být, a věřím, že i jsme, vaším partnerem na cestě ke zdraví. Proto je pro nás důležité, abyste věděli, že za každým programem, každou službou a každým rozhodnutím stojí tým lidí, kteří svou práci dělají srdcem. Věřím, že to cítíte nejen při čtení tohoto časopisu, ale i při každém kontaktu s námi.

Děkuji vám za důvěru, kterou nám projevujete. Přeji vám klidný a zdravý podzim – plný barev, pohybu, dobrého jídla a inspirativních chvil. Ať už trávíte čas s rodinou, přáteli, nebo sami se sebou, nezapomínejte, že zdraví je ten nejcennější dar. Pečujeme o něj společně.

S úctou

Radovan Kouřil

Ing. Radovan Kouřil,
generální ředitel OZP

Speciální tipy generálního ředitele:

Kam vyrazit:

Po rozsáhlé rekonstrukci je pražské Planetárium nově vybaveno revoluční projekční technikou a patří mezi nejmodernější planetária na světě. Rozhodně stojí za návštěvu.

Doporučuji:

Do konce roku máte možnost využít nastiňované kredity ve své VITAKARTĚ. Myslete na to a uplatněte je včas.

Tip:

Najděte si každý den pár minut na vědomé dýchání nebo krátkou meditaci. Už pár hlubokých nádechů může snížit stres a zlepšit soustředění. Duševní pohoda je stejně důležitá jako ta fyzická.

FOTO: Martin Tryščík



obsah

6 Novinky v OZP

8 Rozhovor:

Jana Havrdová

„Čipernost je moje životní cesta.“

14 O čem se mluví

- Zdravá rodina začíná u vás
- 10 tipů pro vědomou a spokojenou rodinu
- Jak nastavit rozumný přístup k technologiím

20 Syndrom

Skleněné děti

22 Děti

- Když škádlení není hra

- Neviditelné zdravotní trable

28 Mezi čtyřma očima

Hovory s doktory:

- Vladimír Beneš
- Lenka Krámská
- Martin Jan Stránský

34 Závažná onemocnění

Srdce v ohrožení

38 Téma z OZP

Jak si zachránit život? aneb Proč využívat preventivní screeningové programy

42 OZP nabízí

Využijte VITAKARTU na maximum

44 My z OZP

Generální ředitel Radovan Kouřil: „Baví mě, když za sebou vidím něco, co se daří změnit.“

48 Očkování

Žloutenka a tetanus

50 Mateřství

- Když se miminko narodí dřív...
- Komplikované kojení

54 O čem se nemluví

Problémy, za které se stydíme

58 Aktuálně

Cukrovka: ... a jak s ní žít?

60 Chytré stravování

Vnímejte jídlo jako lék

62 Recepty

Menu v barvách podzimu



82



62

- 66 Diagnóza**
Alzheimer: když paměť selhává...
- 70 Senioři**
Proč je důležitý mozkový jogging...
- 72 Zaujalo nás**
Dobrovolník pomáhá z dobré vůle a rád
- 74 Klienti OZP**
Hana Procházková
- 76 Psychická pohoda**
Syndrom vyhoření
- 78 Moderní technologie**
Už jste slyšeli o digitálních nemocech?

- 80 Fenomén**
Biohacking a mitohacking
- 82 Zdravé cestování**
 - Co zažít v Chorvatsku
 - Krkonoše v létě
 - Připraveni na cesty
- 90 Za volantem**
Pozor na zdravotní obtíže v autě
- 92 Pro volný čas**
Zábava pro děti
- 94 Každý krok pomáhá**
Kdo chodí, žije
- 96 Přihláška OZP**
10 důvodů, proč být klientem OZP

TIRÁŽ

Vydání: Podzim/2025,

Periodicita: 2x ročně.

Náklad: 11 000 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: Hynek Minařík

Layout a grafická úprava: Lenka Strejčková

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

Korektury: Karolína Šnajdrová

DTP: Jiří Pavlíček

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



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

Sbírejte, prosím, starý papír pro recyklaci.

ZDRAVÉ NOVINKY

Od 1. ledna 2026 začne platit řada novinek v zákonech, které se týkají zdravotního pojištění. Pojďme si stručně představit ty nejdůležitější.

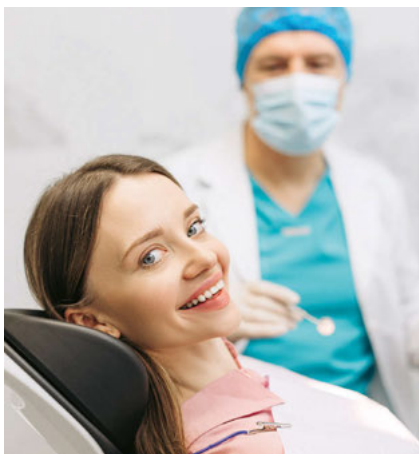
Péče o chrup

Novela Zákona o veřejném zdravotním pojištění (zákon č. 48/1997 Sb.) přináší asi nejsledovanější novinku, která se týká úhrady zubní péče.

V souvislosti se zákazem používání amalgámu při zhotovování zubních výplní v celé EU budou od 1. 1. 2026 hrazeny zubní výplně tzv. bezamalgámové. Zákon nově zavádí částečnou úhradu ve stomatologii. Nákladnější stomatologické výkony, které si dříve museli pacienti zcela hradit sami, mají nyní stanovenou částečnou úhradu ze zdravotního pojištění, na doplatku se pak podílí pacient.

Nově budou hrazené tzv. fotokompozitní výplně. Plně hrazená bude jednovrstvená fotokompozitní výplň vhodná pro malé kazy, částečně pak budou hrazené rozsáhlejší fotokompozitní výplně.

Stanovena je také plná úhrada výplní z chemicky tuhnutí materiálu. Tyto výplně ale slouží pouze jako dlouhodobé provizorium, mají totiž nižší odolnost a trvanlivost.



Ošetření kořenových kanálků má stanovenou vyšší úhradu, která odpovídá současným nákladům na toto ošetření. Hrazená bude péče v rozsahu řezáků, špičáků a premolárů při použití metody centrálního čepu. Zákon jednoznačně podporuje péči o dětský chrup. Stanovuje plnou a vyšší úhradu výkonů dětské stomatologie, takže například fotokompozitní výplně budou hrazené v celém rozsahu chrupu. Plně hrazené bude také ošetření kořenových kanálků.

Přeshraniční péče

Novela zavádí také možnost přeshraniční péče. Zdravotní pojišťovny mohou pro zajištění místní a časové dostupnosti zdravotních služeb hrazených z veřejného zdravotního pojištění uzavírat smlouvy se zahraničními poskytovateli, kteří působí od státní hranice České republiky v dojezdové době stanovené pro příslušný obor či zdravotní služby (vyjma léčby vzácných onemocnění). Pojištěnec má samozřejmě tak jako doposud právo zvolit si i takového

poskytovatele, který s jeho zdravotní pojišťovnou nemá uzavřenou smlouvu. V tom případě ale musí počítat s tím, že nesmluvnímu poskytovateli zdravotních služeb zaplatí zdravotní pojišťovna pouze nutnou a neodkladnou péči, například při úrazu, vzniku akutního onemocnění, akutním zhoršení zdravotního stavu a neodkladném porodu. Péči v nesmluvním zařízení, která ovšem není nutná a neodkladná, si potom pojištěnec musí plně hradit sám.

Indikace hrazených služeb zdravotnickým pracovníkem

Nově mohou svým klientům „předepsat“ (indikovat) službu hrazenou z veřejného zdravotního pojištění také fyzioterapeuti, ergoterapeuti, všeobecné nebo dětské sestry a logopedi. Vždy musí jít ale o služby odpovídající jejich odbornosti a kvalifikaci.

Mlčenlivost

Zdravotní pojišťovny jsou nově povinny poskytnout vyžádané informace o svých klientech Digitální informační agentuře a orgánům veřejné moci, pokud jsou tyto informace nezbytné pro výkon jejich agendy. Takového poskytnutí informací o pojištěncích není podle zákona porušením povinné mlčenlivosti zdravotní pojišťovny.

Zákon o zdravotních pojišťovnách

Změnou zákona o zdravotních pojišťovnách (č. 280/21992 Sb.) je především zrušení rezervních fondů zdravotních pojišťoven a vznik fondu obecně prospěšných činností (viz „Více peněz na prevenci?“). Do něj mohou zdravotní pojišťovny převést každý kalendářní rok nejvýše 0,5 % z přerozděleného pojistného na veřejné zdravotní pojištění.

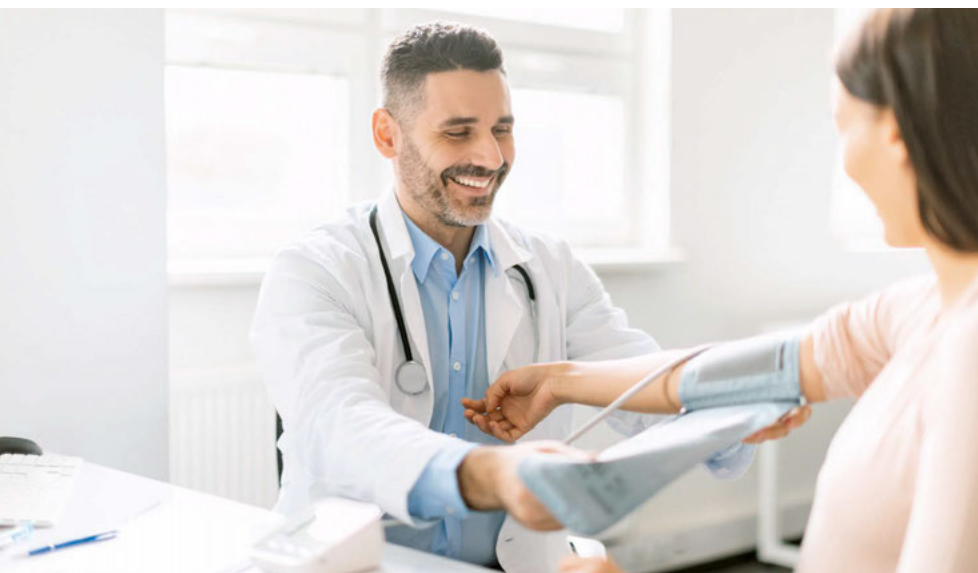
Více peněz na prevenci?

Zdravotní pojišťovny získávají právo převést více peněz do fondu prevence na podporu benefitních a preventivních programů.

Tato na první pohled líbivá novinka ale může v praxi narazit na skutečnost, že zdravotní pojišťovny jsou nuceny hospodařit už několik let v řadě s výraznou ztrátou, takže jejich finanční možnosti jsou velmi omezené. Situaci příliš nepomáhá ani další zákonná novinka, která pojišťovnám dává povinnost prostřednictvím nově zřízeného fondu obecně prospěšných činností hradit výdaje, které dosud nehradily: podporu specializačního vzdělávání lékařů a jiných zdravotnických pracovníků (pro zajištění dostupnosti

hrazené zdravotní péče ve všech odbornostech a na celém území České republiky), podporu činnosti patientských organizací a také činnosti, které pro systém veřejného zdravotního pojištění vykonávají Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky (dále jen „Ústav zdravotnických informací“) a poskytovatelé zdravotních služeb.

Pojištěnec, který má splatný a ve lhůtě neuhraný závazek vůči zdravotní pojišťovně anebo který ve stanovené lhůtě neabsolvoval všeobecnou preventivní prohlídku stanovenou zákonem o veřejném zdravotním pojištění, nemá nárok na vybrané příspěvky z fondu prevence.



Kratší lhůta pro vymáhání dluhu

Zdravotní pojišťovna má nově právo předepsat dlužné pojistné do 6 let ode dne splatnosti (namísto současných 10 let). Právo vymáhat pojistné se promlčuje po 6 letech od právní moci platebního výměru nedoplatku nebo vykonatelnosti výkazu nedoplatků. Do této lhůty se nezapočítává doba řízení u soudu a provádění exekuce.

Transport z ciziny za péčí v ČR



V případech, kdy by zdravotní služby v zahraničí byly ekonomicky nevýhodné, umožňuje to zdravotní stav pacienta a v Česku je pro něho zajištěna stejně kvalitní zdravotní péče, může zdravotní pojišťovna uhradit přepravu svého pojištěnce ze zahraničního zdravotnického zařízení k hospitalizaci u smluvního poskytovatele v České republice.

Přeprava pacientů

V nezbytně nutných případech, pokud hrozí prodlení a dopravu nemůže zajistit smluvní poskytovatel zdravotních služeb, může převoz pacienta do místa s odpovídající zdravotní péčí zajistit Hasičský záchranný sbor České republiky. Rozhodnout o tom musí ošetřující lékař a zdravotní pojišťovna je povinna takovou přepravu zaplatit.

Splátky pojistného

Novinky přináší také změna zákona č. 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění. Zdravotní pojišťovna může s plátcem pojistného uzavřít veřejnoprávní smlouvu o placení dlužného pojistného ve splátkách. Kromě toho může pojišťovna na písemnou žádost plátce pojistného povolit placení dlužného pojistného ve splátkách. Toto své

rozhodnutí ale může pojišťovna zrušit, jestliže plátcem nebude plnit dohodnuté podmínky splácení.

Dlužné pojistné je povinen uhradit také ručitel, pokud ho k tomu zdravotní pojišťovna vyzve a stanoví řádnou lhůtu.

Za dluh na pojistném za plátce, který byl v době vzniku dluhu nezletilý, ručí jeho zákonní zástupci.



JANA HAVRDOVÁ

„Čipernost je moje
životní cesta“

Vystudovala práva,
bývala profesionální
sportovkyní
a moderátorkou,
dnes působí jako
viceprezidentka
Hospodářské
komory. Celý život
je Jana Havrdová
ale především
propagátorkou
pohybu a zdravého
životního stylu coby
cesty ke zdraví
a štěstí. A co veřejně
hlásá, to také žije
a k pohybu vede
celou svoji rodinu.

TEXT: Jana LeBlanc,
FOTO: Hynek Minařík

Vypadáte spokojeně, co vám v tyto dny dělá radost?

Těší mě, že téma nutnosti
a prospěšnosti pohybu, které
prosazuju od roku 2011, konečně
začíná rezonovat celospolečensky.
Lidé si uvědomují, že fyzická aktivita
je nedílnou součástí péče o zdraví –
strategickou investicí, která jim přinese
dlouhodobě udržitelné zdraví a celému
zdravotnímu systému výrazné úspory.
Pohyb už není jen záležitostí sportovní
bublíny. Lidem je jasné, že pravidelně
se hýbat je potřeba. A tím pohybem
nemyslím uběhnout maraton, ale
třeba vyrazit každý den na svižnou
půlhodinovou procházku.

Jste bývalá vrcholová sportovkyně a je vám 50. Jak to máte se sportem vy?

Žiju aktivně celý život. Což není o tom,
jít párkrát týdně do posilovny, ale hýbat
se průběžně během každého dne. Mám
v hlavě motto: Žít čiperně.

Co si pod tím mám představit konkrétně?

Zprvu si hlídám počet kroků –
zpravidla jich udělám 12–13 tisíc denně.
Nic dramatického, ale červená linie, pod
kterou nejdu, je pro mě 10 tisíc. K tomu
chodím do schodů. Nepoužívám výtahy
a třeba v sídle Hospodářské komory
parkuju v minus dvojce a chodím
do čtvrtého patra pěšky. Denně tak
nachodím kolem 30 pater. K tomu se

snažím omezovat dlouhé bloky sezení.
Třeba na online schůzkách bez kamery,
když si nemusím dělat poznámky,
chodím po kanceláři nebo doma po
zahradě se sluchátky.

Sportujete od dětství, je pro vás tedy aktivita přirozená?

U mě to není jen o zvyku, ale hlavně
o vnitřním nastavení. Pozornost vůči
svému tělu a pohyb mám v hlavě
nastavené jako klíčové věci a čipernost
je pro mě cesta, jak splnit, co jsem si
předsevzala. Přiznávám, že v padesáti
nemám energii jako dřív, takže některé
věci musím dělat takzvaně na morál.
Kdybych to nedělala, sem tam slevím
a vyjedu výtahem, podruhé zase...
a pohodlnost přijde strašně rychle.

Kromě aktivního života taky cvičíte. Jak často?

Snažím se dvakrát až třikrát týdně.
Chodím do posilovny, která využívá
moderní technologie – například stroje,
které v sobě mají zabudovaného
virtuálního trenéra. Pamatují si moje
předchozí výkony a podle toho mi
přizpůsobují trénink. Dělam to hlavně
proto, že s přibývajícím věkem, jak
člověk stárne, dochází k přirozenému
ubývání svalů. Jenže právě svaly jsou
prostředkem k tomu, abychom žili
zdravý a kvalitní život. Proto do svých
aktivit zapojuju i silový trénink, abych si
svaly udržela. Je to důležité nejen pro
tělo, ale i pro hlavu.

Ordinujete si stejným způsobem taky odpočinek?

To je pro mě největší výzva. Jsem temperamentní a energická, nabíjí mě, když se věci dějí. A ideálně když se jich děje hodně a naráz. Takže ano, odpočívat si musím doslova přikázat.

To děláte jak?

Sednu si a nařídím si: Zastav se. Nádech. Výdech. Co vidíš? Tady kvete strom. Tady mi vyrostla květina. Je to podobné jako u sportu – nejde o to, běžet maraton, ale být pravidelně aktivní. U odpočinku nemusíte být buddhistický mnich a sedět každé ráno v pozici lotosového květu. Stačí se pět minut zastavit a koukat z okna. Důležité je poslouchat vlastní tělo i hlavu a být vůči sobě laskaví.

Zmínili jste úbytek energie, jak ho se svou aktivní povahou zvládáte?

Od doby, co jsem v perimenopauze, přes den jedu jako mašina a večer padám. Někdy přijdu domů, padnu na gauč a do pěti minut usnu i během zpráv, které mě profesně zajímají a na které se těším. Ale má to i své kouzlo. Když se dívám na filmy, říkám si: Kdo vidí jeden film dvacetkrát poprvé? Já.

Zmínili jste perimenopauzu. Jak ji zvládáte, pokud vám o tom nevadí mluvit?

Nevadí mi o tom mluvit – je to realita, která se týká každé ženy. Věděla jsem, že jednou přijde, a už je tady. Důležité je, jak se k tomu postavíte – jestli brbláte, že jste hotová, nafouknutá, a jdete to zajíst čokoládou a zapít vínem, nebo jestli chcete tělu aktivně pomoci. Já jsem naštěstí druhý případ. Chovám se k sobě hezky, hýbu se, úplně jsem přestala pít alkohol. Vím, že i po jedné skleničce k večeri špatně spím – mám to potvrzené i chytrými hodinkami. A já si nemůžu dovolit spát špatně. Dělán práci, kterou mám moc ráda, a chci ji dělat dobře. K tomu patří dostatečný odpočinek. A k němu také vědomí, že můj další den nezačíná až ráno, ale už večer před usnutím. Když jdu spát v rozumnou dobu, řekněme kolem jedenácté, nejsem nacpaná, nepila jsem alkohol a usínám s příjemným rituálem, třeba že si chvilku

čtu, budu ráno odpočínutá a to se projeví v celém dni. A lépe budu také držet morálku, o které jsme mluvili. Je prokázáno, že když špatně spíte, druhý den jíte o zhruba 20 % víc. A když špatně spíte, rozhodně nechcete vycházet schody z minus druhého do čtvrtého patra. Ono to souvisí všechno se vším.

Hormony s vámi necvičí?

Možná občas, ale tolik to nevnímám, protože se snažím držet opatě. Když mám věci pod kontrolou, hormonální výkyvy mě zasáhnou jen na chvíli. Pak se oklepu a jedu dál – s radostí.

Když se hýbe rodina, dítě to automaticky přebírá. Tím se buduje zdravý životní styl.

Radost je na vás znát. Byla s vámi vždycky?

Ano. Základem spokojenosti je podle mě dělat práci, která vás baví – a to já mám. I když se občas setkávám s protivnými lidmi, kterým vadí kdeco: tady moje témata, tady já samotná, tady můj způsob práce... Ráda říkám, že aby člověk prožil úspěch, musí poznat i neúspěch. Mám to štěstí, že mě moje práce naplňuje. Několikrát denně si uvědomím, jak jsem šťastná. Zastavím se a říkám si: Tohle se ti povedlo. A cítím takové naplnění smyslu, lehkost bytí. Napadá mě k tomu ale ještě jedna věc, která s tím souvisí.

Povídejte.

Mám tři už velké děti – 25, 17 a 13 let, které si jdou většinu dne po svých programech. A já mám taky svůj, přirozeně a dlouhodobě. Zpětně jsem vděčná, že i když byly děti malé a na prvním místě, neodložila jsem práci a nevzdala jsem se věcí, které mám ráda. Dnes navazuju na to, co jsem si

budovala léta. Myslím, že je důležité mít něco svého – práci, koníček, cokoliv, jako takovou kotvu, která vám zůstane, až děti odejdou. Pak se necítíte vyhořele nebo zahořkle, že jste všechno obětovala, vděk žádný, život žádný plus ten věk, kdy už se člověku kolikrát nechce začínat nic nového. Já mám hezký život – ale není to zadarmo.

Vy máte v rodině kromě vlastních dětí i dvě děti svého partnera. To musel být pořádný záprah.

Když jsme se s partnerem poznali, jeho dětem bylo 14 a 6 let, takže už byly větší, a my je navíc měli méně než jejich maminka. Teď už jsou tři z našich pěti dětí dospělé, mají svoje partnery, žijí samostatně. Ale obrovské svačiny a mraky prádla – to je stále moje téma. Třeba když si na mě vzpomenete jakoukoliv sobotu večer, je dost pravděpodobné, že zrovna žehlím.

Baví vás to?

Dneska už jo. Dlouho to pro mě byla nejvíc nenáviděná domácí práce. Ale pak jsem si řekla, že je to zase jen o přístupu: buď se budu každou sobotu rozčilovat, že musím stát hodiny u žehličky, nebo to otočím a začnu to vnímat jako způsob, jak projevít lásku rodině. A ono to funguje! Po letech jsem se dostala do fáze, kdy mi žehlení nevadí, a dokonce se k němu ani nemusím moc přemlouvat. Když mu každou sobotu věnuju hodinu nebo dvě, nemusím jím pak jednou za měsíc strávit šest hodin v kuse. Přestala jsem si s věkem házet vlastní klacky pod nohy – to je na stárnutí ta příjemná část.

Když jsme u těch dětí, vedete je ke sportu, nebo to mají v sobě přirozeně?

Nikdy jsem je do ničeho nenutila. Spíš jsem jim ukazovala, že sport je přirozenou součástí života. Nejmladší dcera studuje taneční konzervatoř, takže se hýbe denně v rámci výuky. Občas chodí i se mnou do fitka jako kompenzaci k tanci. A přestože je teď v období, kdy se na mě většinu dne tváří dost hrozně, párkrát jsme si spolu šly i zaběhat – a to považuju za velký úspěch.

A co vaši kluci?

Prostřední, Pepa, byl v rodině fitness nadšenců odmalíčka trochu cvalda a vždycky rád jedl. Když skončil s florbalem na konci devítky, věděli jsme, že ho budeme muset trochu postrčit. S manželem jsme mu vysvětlili, že prosedět celé odpoledne u počítače fakt nepřipadá v úvahu. Ale zároveň jsme mu nabídli, že mu pomůžeme najít sport, který by ho bavil. Na začátku nového školního roku jsem přivřela oči nad jeho otráveným výrazem a šli jsme na sportovní veletrh, kde ho zaujalo veslování. Slíbil, že se půjde podívat do klubu – a opravdu šel. Od té doby vesluje. Je statný, má sílu, velký hrudník a tenhle sport mu sedl po všech stránkách. Nejstarší Bertík má už po vysoké a pracuje. Ten na sobě maká od dětství. Pořád si dává nějaké výzvy, vyleze horu, uběhne půlmaraton... Má to v sobě přirozeně.

Co se týká pohybu dětí, je rodina asi klíčová.

Jednoznačně. Rodina je základ a její role je nezastupitelná. Když se hýbe rodina, dítě to automaticky přebírá. A znovu: není třeba běhat maratony, stačí mít kola v předsíni a pravidelně společně vyjet, jít na rychlejší procházku nebo si naplánovat aktivní dovolenou. Tím se buduje zdravý životní styl.

Jenže jsou rodiny, kde se rodiče nehýbou. Co byste doporučila jim?

Aspoň nabídnout dětem možnosti a věřit, že se některé chytí. Řada rodičů spoléhá na školu. Jenže škola sama o sobě to nezachrání, hodiny tělocviku nestačí. Je důležité aktivně hledat, co existuje v místě bydliště. Je tam otevřené hřiště? Super! A nemusíme tam jet autem, ale na kole nebo na odrážedle. I to je spontánní pohyb, který chceme dětem vštípit. Nebo organizované kroužky – já jsem roky vozila Bertíka na atletiku. Atlet z něj sice není, ale pozitivní vztah k pohybu v něm zůstal.

Napadá vás ještě nějaký další způsob motivace?

Když nefunguje rodina, mohl by zafungovat pediatr. Preventivní

prohlídky, hlavně u menších dětí, jsou časté a právě tam je prostor, aby lékař apeloval na pravidelný pohyb. Naštěstí se to už děje. I ve školách se věci mění. Existují školy, které děti neučí jen číst a psát, ale i hýbat se – a také proč je to důležité. Stejně tak lékaři už často vnímají, že pohyb potřebuje systémovou podporu.

Jak poznat školu, kde povedou moje dítě k pohybu, když hodin tělocviku mají předepsaných všechny zhruba stejně?

Nejde jenom o tělocvik. Sledovala bych, jak děti ve škole tráví přestávky, jestli má škola hřiště, tělocvičnu a basketbalový koš nebo je někde pingpongový stůl, u kterého si mohou zahrát. A pak je opravdu důležité nechat děti zažít úspěch. To platí ve vzdělávání i ve sportu. A jde to u všech. Kdo neumí házet míčem, ať běhá nebo chodí a třeba sbírá pro školu kroky v charitativním projektu. Důležité je, aby se žádné dítě necítilo jako outsider. Naštěstí čím dál víc škol chápe, jak zásadní je odkrýt potenciál každého žáka a podpořit ho.

Co bychom mohli zlepšit celospolečensky?

Sportovní kluby jsou pořád hodně zaměřené na výkon a soutěže, což souvisí i s tím, jak se přidělují dotace. Osmileté děti pak trénují čtyřikrát týdně a o víkendu je rodiče rozvázejí po závodech. Ale existují cesty, jak nabídnout pohyb i bez soutěžení – třeba projekt Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz Děti na startu. Krásné nabídky má i Sokol nebo Orel. Jsou to skvělé sportovní kroužky nebo kurzy, kde si dítě srovnává výsledky samo se sebou, tedy že na začátku školního roku jsem neudělal kotoul, ale teď už ano. V tradičním sportovním prostředí přichází krize kolem deseti až dvanácti let – když dítě nemá výkonnost nebo ambice závodit, z klubů vypadne. A co dál? Teď se tyhle děti naštěstí objevují ve fitkách. Je pak na provozovatelích a na trenérech, aby se o takové děti správně postarali.

Od kolika let patří dítě do fitka?

Není to tolik o věku, spíš o připravenosti fitness centra. Když vidí zájem dětí





kolem dvanácti, třinácti, mělo by být schopné vytvořit jim přívětivé prostředí – včetně trenérů, kteří je vedou, ukážou jim správnou techniku a upraví stroje podle výšky a síly. Jestli má dítě dělat kliky na fotbalovém hřišti mezi třiceti dalšími spoluhráči, nebo ve fitku pod dohledem trenéra, ať je radši dělá ve fitku. Navíc je dnes ve fitkách spousta skupinových lekcí – od bojových sportů přes lezení až po tanec nebo relaxační cvičení. Nabídka existuje. Jenom je potřeba hledat.

Se sportem velmi úzce souvisí také jídlo. Dodržujete doma i zdravý jídelníček?

Držím se zásady, že dítě, které má dobře růst a podávat výkon, potřebuje kvalitní stravu. Nejsem ortodoxní, třeba abych domů zakazovala koupit brambůrky. Ale snažím se, aby byl jídelníček pestrý, aby byl každý talíř barevný, s ovocem, zeleninou a dostatkem bílkovin. Tím se řídím u dětí i u sebe samotné.

Takže chystáte zdravé svačiny?

To pořád! Děti už jsou sice soběstačné, všechny umějí vařit i péct, a když je potřeba, postarají se o sebe. V lednici k tomu vždycky mají ovoce, zeleninu, kvalitní bílkoviny – jogurty, tvarohy, mají si z čeho vybrat... Ale když šla dcera

*Jana
Havrdová*

vystudovala Právnickou fakultu Univerzity Karlovy, její život se ale od začátku točí především kolem pohybu. Na počátku 90. let se stala juniorskou mistryní republiky v deseti tancích, v roce 2002 a 2003 pak dvakrát vybojovala titul mistryně světa ve fitness stepu. Dnes působí jako viceprezidentka Hospodářské komory ČR, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz i prezidentka České komory fitness. V roce 2023 založila platformu a nadační fond Aktivní Česko, jehož cílem je podporovat zdravý a aktivní životní styl napříč populací. Osmnáct let byla tvář pořadu Sama doma na České televizi. Je vdaná, má tři děti a další dvě z předchozího manželství svého partnera.

dnes ráno na taneční workshop a syn na veslování, tak jsem dělala pořádnou svačinu: smoothie, tvaroh se zakysanou smetanou a piškoty. Pokud mají dobrý základ, děti si pak k jídlu přirozeně vybírají i venku to, co znají z domova. Samozřejmě že i u nás manžel občas přinese z obchodu chipsy a já se zlobím, proč jsou v kuchyni, protože když jsou na dosah ruky, člověk má tendenci je otevřít a hned se do nich pustit.

Vaříte hodně?

Hodně. Dokonce to máme doma rozdělené podle typu jídla. Já jsem na těstoviny, přílohy a saláty, manžel miluje grilování a maso. Od covidu pracuje víc z domova, takže vaří častěji. Vaří dobře a rád.

Od července 2023 jste viceprezidentkou Hospodářské komory ČR. Máte na starosti sekci podnikání v oblasti sportu a aktivního životního stylu.

Zároveň jste také prezidentkou České komory fitness, angažujete se v Českém svazu aerobiku a fitness FISAf.cz. Dá se všechno tohle shrnout pod nějaké jednoduché vysvětlení, čím vlastně vyplňujete své dny?

Společným jmenovatelem všech mých aktivit je pohyb. Říkám o sobě, že jsem takový misionář. Jezdím, mluvím, přednáším o tom, proč je důležité se hýbat, a hledám partnery, kteří tuhle misi sdílejí. K tomu se čím dál víc věnuju i vzdělávání a trhu práce v rámci Národní soustavy kvalifikací. Doba, kdy jsme vychodili školu a celý život dělali jedno povolání, je pryč. Proto je jedním z našich témat i celoživotní učení. Zajímám se také o ženy na trhu práce, o to, jak měnit český pohled na mámy malých dětí, které chtějí pracovat, a dát jim k tomu příležitosti. Příležitostně ještě sem tam moderuju.

Už to ale není v České televizi, kde jste 18 let uváděla pořad Sama doma. Chybí vám televizní obrazovka?

Ani ne. Celý život jsem měla dvě paralelní kariéry, pohybovou a moderátorskou. Když přišla nabídka kandidovat do pozice viceprezidentky Hospodářské komory, tušila jsem, že

Přijďte si najít vhodný sport pro sebe a pro své dítě

Ideální příležitost k tomu nabízí celorepubliková kampaň Aktivní ZÁŘÍ, která zahrnuje řadu aktivit na podporu pohybu ve vašem městě. V rámci ní se konají dny otevřených dveří sportovišť, fitness center, různé sportovní akce, běhy, sportovní festivaly a workshopy, které podporují dospělé a především děti, aby si ideálně na celý následující školní rok našly pro sebe vhodný pohyb a odrazily se ke zdravějšímu životnímu stylu. Podívejte se na www.aktivnesko.cz nebo na www.kudyznudy.cz, jaké akce se konají v místě, kde bydlíte, nebo v blízkém okolí.

tak vysoká funkce už s televizí skloubit nepůjde a budu se muset rozhodnout. Navíc pro Českou televizi byla má nová funkce příliš politicky exponovaná. Proto jsem tehdy po 18 letech z vysílání odešla. Moderování byla nicméně skvělá etapa – živé vysílání je vždycky výzva a parta kolem Sama doma byla úžasná. Díky televizi umím mluvit na veřejnosti, nestresuje mě veřejné vystupování. Po osmnácti letech jsem ale byla unavená a byly přede mnou zase jiné výzvy. V televizi jsem si splnila, co jsem chtěla. Pořád jsem součástí party kolem Sama doma, teď už ale nepotřebuju být na obrazovce.

Čím jste vlastně chtěla být jako malá? Vystudovala jste práva.

Na právnické fakultě jsem říkala, že jednou budu pracovat pro OSN nebo Světovou zdravotnickou organizaci. Zároveň jsem aktivně cvičila. Po revoluci vznikla elitní skupina fitness instruktorů, byla jsem u toho a nabídky chodily samy. Práva jsem měla jako pojistku, ale vždycky se hodila. Mnoho věcí, o kterých mluvím v souvislosti s pohybem, musí projít legislativou, aby měly dopad. Přešlo pár – no, pár desítek – let a teď spolupracuji i se Světovou zdravotnickou organizací. Letos jsme v Praze založili iniciativu

World Active, obdobu projektu Aktivní Česko, ale s cílem pracovat na globální úrovni.

Loni vám bylo padesát, což je pro mnoho žen strašák.

To číslo možná vypadá hrozně, ale mám pocit, že je všechno tak, jak má být. A život mám ve svých rukou. Já se rozhodnu, jestli budu i v padesátí aktivní, čiperná a v pohodě, nebo jestli se na to vykašlu a ponesu následky. A víte co? Často si z věku dělám legraci. Dnes ráno na mě na Instagramu vyskočila fotka rozježené, utahané opičky s nápisem: „To ráno, kdy si uvědomíš, že to zase budeš muset uhrát na vnitřní krásu.“ Hned jsem to poslala kamarádkám, co jsou na tom věkově podobně. Takové blbosti mi zvednou náladu. Smích je prostě lepší způsob, jak žít.

Jaké máte ještě cíle a sny?

Pracovně bych ráda dál posouvala věci kupředu. V pohybu jsme se v Česku hodně zlepšili, ale pořád je tu spousta lidí, kteří se nehýbou vůbec. Nůžky mezi sportujícími a nesportujícími se rozvírají, a to bych chtěla změnit. Usiluju o to, aby pohyb měl místo i v programech zdravotních pojišťoven, aby motivovaly i ty, kteří o sebe zatím moc nepečují, a odměňovaly zároveň lidi, kteří se o sebe starají. A chci být připravená – když přijdou další výzvy, mít čistou hlavu a moct se rozhodnout, čeho zajímavého se chopit.

A osobní cíle?

Tři z našich dětí už jsou dospělé, Honza má dokonce přes třicet, takže doufám, že je přede mnou i role babičky.

Budete hlídací a rozmazlovací babička?

Spíš aktivní a rozlítaná. Ale protože jsem voják a mám ráda režim a disciplínu, když si do kalendáře dám hlídání, budu ráda hlídat. Samozřejmě jen pokud rodiče vnoučete budou chtít a já na to budu mít sílu. Ale i proto se o sebe starám – abych byla zdravá a užitečná pro rodinu. Kdyby moje nejmladší dcera Anička měla dítě ve třiceti, mně bude sedmašedesát. A ani tehdy nechci být babička, co jen sedí v křesle.

Zdravá rodina

začíná u vás

Je skvělé, pokud doma vaříte vyvážená jídla, sportujete a všichni spíte aspoň osm hodin. Ale zdravá rodina začíná jinde – u psychické pohody a pocitu bezpečí, díky kterému teprve můžeme všechny tyhle věci dělat.

TEXT: Jana LeBlanc



Představte si zdravou rodinu jako cibuli. Fyzické zdraví – tedy jídlo, pohyb a spánek – je jako její slupka. Je důležitá, ochranná, ale sama o sobě nestačí. To, co z ní dělá cibuli, je uvnitř, a není na první pohled vidět. V případě rodiny jsou to vztahy a především to, jak přispívají k naší duševní a emoční pohodě. „Definovat zdravou rodinu není jednoduché – každá domácnost je jiná. Co funguje v jedné, může být v jiné nefunkční, a přesto může být zdravá,“ říká koučka Ester Bezděk. Podle ní zdraví rodiny neurčují pouze porce zeleniny na talířích ani absence hádek, ale především celková atmosféra, ve které má každý prostor být sám sebou.

„Když může člověk svobodně sdílet, co cítí, kým je, když může ukázat, že někdy je šťastný a jindy frustrovaný – a není za to souzený –, vytváří to pocit bezpečí a umožňuje otevřenou komunikaci, což je základ,“ říká koučka. Ze své praxe ví, že mnohé problémy v tzv. nukleární rodině (tj. v nejužším kruhu tvořeném rodiči a dětmi) začínají právě tím, že se o nich nemluví. Buď proto, že předpokládáme, že ostatní přece vědí, co cítíme a potřebujeme, nebo proto, že to často nevíme ani my sami. Čeho například opravdu chceme dosáhnout, když vybuchneme kvůli odhozeným ručníkům v koupelně na zemi? Když se hádáme s pubertákem kvůli ponocování? Nebo s partnerem kvůli tomu, jak správně naskládat nádobí do myčky? „Aha moment“ přichází ve chvíli, kdy si přiznáme, že zdravá rodina začíná každým z nás. Tím, že se učíme být vědomí a následně otevřeně mluvíme o všem, co z toho plyne.

Jak být vědomý?

Zkuste si vzpomenout, kdy naposledy jste si jen tak udělali kafe a na pět minut si sedli sami se sebou. Bez podcastu v uších, bez seznamu úkolů po ruce nebo zapnuté televize. Ester Bezděk dává svým klientům na koučinku pro takovou chvíli jednoduchý úkol: nadechnout se, vydechnout – a podívat se na to, co se s nimi právě děje. „Nejčastější odpověď? Že nevědí. Protože to nikdy nedělali,“ vypráví. Místo toho většinou dělali mnoho jiného – tolik věcí, že by to vystačilo na několik životů. Je to logické. Žijeme ve světě,

Jak vypadá zdravá rodina?

Komunikuje otevřeně a s respektem – i o nepříjemných věcech.

Podporuje individualitu – každý může být sám sebou a je přijímán takový, jaký je.

Stanovuje zdravé hranice a pravidla – která jsou spravedlivá a dávají smysl.

Umí se omluvit a odpustit – chyby jsou přirozené, důležité je, jak se s nimi naloží.

Má chuť budovat společné rituály a zážitky – večere, výlety, hraní, prostor „být spolu“.

který nás tlačí k výkonu: být lepší, organizovanější, efektivnější, lepší rodič, partner, sportovec... Vždyť stačí jenom dát sám sebe na první místo 10 minut denně! – dočtete se leckde.

„Jenže obecně potřebujeme méně inspirace a víc prostoru pro ticho,“ říká koučka. Místo dalšího „co dělat“ doporučuje sérii malých zastavení během dne. Třeba na tři minuty v klidu s kávou, během kterých si položíte otázky: Mám právě stažené břicho? Dokážu se zhluboka nadechnout? Co cítím? Co potřebuju? Co z toho všeho, co jsem si dal za úkol, můžu nechat být? Právě z těchto momentů se rodí zdravý vztah k sobě samému – tedy základ pro vztahy s ostatními. A když máme dobrý vztah sami se sebou, snáze pak zvládneme i ty méně ideální nad rámec nejužší, nukleární rodiny, jako třeba manipulativního strýce nebo toxickou sestřenicí.

Proč je důležité mít se rád/a?

Pointa je v tom, že když máte zdravý vztah k sobě, dokážete minimálně tři věci:

1 ■ Nastavit si hranice. Je to cesta, jak si v rodinných vztazích zajistit spokojenost, a také cesta ven z těch, které nám škodí. Zdravý vztah k sobě je přesně to místo, ze kterého můžeme udělat i těžká rozhodnutí. Například: manželství mě ničí, a proto potřebuji odejít.

2 ■ Nastavit rovnováhu mezi integritou a kooperací, kdy jeden den otevřeně řeknete rodině, že jste unavení a potřebujete zpomalit nebo si lehnout, a druhý kývnete třeba na společné divadlo, i když ho moc nemusíte. Může to vypadat třeba takto: „Divadlo mě moc nebere, ale půjdu s vámi, protože vás mám ráda a vím, že je to pro vás důležité.“ (Mimočodem, toto je dobrý vzor třeba dospívajícím dětem.)

3 ■ Věnovat sami sobě nejméně takovou péči, jakou věnujete ostatním a jakou doopravdy potřebujete. Umění není urvat se na hodinu na masáž, ale vědět, co opravdu potřebujete. Když máte doma tři malé děti, logistika, zakazování hlídání a všechno kolem je tak náročné, že největší péči možná není masáž, ale hodina v tichu. Třeba o samotě doma. Protože máma a táta, kteří pečují o sebe, přirozeně pečují i o všechny ostatní.

Zdravá rodina není o dokonalosti, ale o pravdivosti

Dokonalá rodina neexistuje. I když se navenek jeví harmonicky, nevíme, co se odehrává za zavřenými dveřmi. Upřímně: znáte jedinou, kde by všechny vztahy byly naprosto zdravé? Rodinné vztahy navíc udávají tón našemu fungování v jiných vztazích, včetně vztahu k našemu životu obecně. Těžko budete mít náladu obalovat vnitřek cibule slupkami typu výlet na kole nebo příprava zdravých jídel, když vás vyčerpává manipulativní partner.

Důležité je vědět, že máte právo vybrat si, jak budete žít svůj život. A že základ pro taková rozhodnutí a vytvoření zdravého prostředí ve své rodině máte v sobě.

Neznamená to, že všechno je a bude ideální nebo bez konfliktů, ale že se většinu času budete pohybovat v prostředí, kde nikdo neztrácí sám sebe. Pokud vám v něm není dobře – nemusíte to vydržet. Ani proto, že je to vaše rodina. A pokud vám dobře je – můžete se na dalších stránkách inspirovat, jak svoji zdravou rodinu obalit dalšími ochrannými slupkami návyků, rituálů a každodenními maličkostmi, které prostředí v ní udělají ještě hezčím.

10 tipů pro vědomou a spokojenou rodinu

Zdravá a spokojená rodina nestojí na dokonalosti, ale na drobných každodennostech – od společné večeře po sdílené emoce. Tady je 10 nápadů, které můžete zařadit do života.

1. Tvořte si rituály

Pro malé děti jsou rituály důležité kotvy, pro celou rodinu pak stmelující body, na které se každý těší. Mohou být každodenní, sezónní nebo spojené s konkrétními svátky. Nebojte se navázat je i na určitý prostor – třeba že při jízdě autem se vždycky zpívá nebo plánuje další dovolená. Rituály mají úžasnou moc: když je doma dusno nebo přichází krize, pomáhají vrátit pozornost k tomu, co nás baví a spojuje. A někdy je naopak právě porušení zaběhnutého rituálu tím, co přinese novou energii a dobrodružství.

2. Jezte spolu

Společné stolování je možná nejdůležitější, a přitom často opomíjený rituál. Jde o čas sdílení, klidu i přirozené výchovy ke zdravému vztahu k jídlu. Děti nenaučíte jíst zdravě tím, že jim na talíř dáte zeleninu a sami sobě smažák. „Jíst společně znamená sdílet i výběr – mít na talíři víceméně totéž,“ říká Adela Skoupá, specialista na zdravý životní styl. Není nutné jíst spolu pokaždé – důležité je alespoň jedno společné jídlo denně, což kvůli náročnému programu obvykle vychází na večeři. „A důležité je nenechávat dítě jíst úplně samotné, přičemž zbytek rodiny běhá někde po bytě nebo v kuchyni. Pokud má

sourozence, měli by být u stolu spolu,“ dodává odbornice.

3. Budujte společné vzpomínky

Nejdojemnější vzpomínky nemáme na výjimečné události, ale na obyčejné chvíle. Třeba na to, jak jsme každou sobotu pekli buchty, pili společně kakao nebo dělali pikniky v parku. Právě tyto drobnosti dětem předávají pocit bezpečí a lásky – a v dospělosti v nich probouzí nostalgii po krásném dětství.

4. Budujte si společné zdravé návyky

Chcete naučit děti pít víc vody nebo zařadit zdravější jídla? Nejlépe to půjde, když nový zvyk spojíte s nějakým, který už funguje. „Například: ráno po čištění zubů máme v koupelně připravený hrníček na pár doušků vody. Nebo při jídle

vždycky postavíme na stůl karafu,“ říká Adela Skoupá. Obecná předsevzetí jako „budeme jíst zdravěji“ nefungují. Buďte konkrétní. A když se do toho pustíte společně, bude to snazší i zábavnější.

5. Společně odstraňte zlozvyky

Těžko můžete chtít po dětech, aby nejedly s mobilem v ruce, když to sami děláte. Děti kopírují to, co vidí. Pokud chcete u jídla klid a žádné obrazovky, musíte začít u sebe. Chování rodičů je největším vzorem. Co se technologií týká, píšeme o nich detailněji na straně 18.

6. Dejte hlas svým dětem

Otevřená komunikace je základ zdravé rodiny – u dětí na ni ale často zapomínáme. Místo příkazů zkuste vést dialog.





Neříkejte jen: „Tady máš svačinu, sněz to.“ Ptejte se: „Na co máš chuť? Co by sis dal?“ Když děti dostanou prostor vyjádřit se, začnou se o jídlo víc zajímat – a pravděpodobně ho i sní. A pokud ne, možná vám alespoň řeknou proč. „Děti najednou nejsou jen pasivní příjemci, ale učí se přemýšlet, komunikovat – a i rodiče se od nich ledacos dozví,“ dodává odbornice. V takovém nastavení je podle ní taky mnohem jednodušší dětem vysvětlit, proč jim k chlebu s medem, co si přáli, servírujete ještě skleničku kefíru. Zdravá rodina není o kontrole, ale o prostoru pro každého.

7. Hýbejte se spolu

Nemusíte nutně lyžovat, běhat, jezdit na kole. Stačí běžný pohyb – a motivovat k němu celou rodinu. Obnáší to obvykle trochu nepohodlí – třeba když ranní cestu do školky absolvujete na odrá-

žedle nebo pěšky místo autem. Udělejte si aktivní víkend. Ptejte se sami sebe a ptejte se i děti: Co by nás bavilo? Kolo, brusle, túra? Nejde o výkon, ale o společně strávený čas, který podporuje přirozený pohyb coby součást života a taky zdraví.

8. Naučte děti spolupracovat

Ne vždy se dětem bude chtít. Možná s vámi nebudou chtít ani na túru, natož sbírat houby. „Já to řeším tak, že se ptám starší dcery, co by chtěla dělat, a když neví nebo se jí nechce nic vymýšlet, rozhodnu já nebo zbytek rodiny. Většinou ji to za chvíli chytne,“ říká Adela Skoupá. U dospívajících dejte prostor jim: ať naplánují výlet, víkend, dovolenou. Možná překvapí – a možná taky ne. Mít možnost říct „ne“ je taky důležité. Ale nabídku na společnou aktivitu jim každopádně dejte.



9. Učte děti pečovat o tělo i o duši

Zdraví není jen o tom, co jíme a jak sportujeme, ale i o tom, jak se cítíme. Ukažte dětem, že i rodiče mají různé nálady – radost, smutek, únavu – a je v pořádku se tak cítit a navzájem si o tom říct. Zaveďte si společně třeba večerní minutu vděčnosti, kdy každý před usnutím řekne jednu věc, za kterou byl ten den vděčný. Nebo si společně vedte rodinný deník radosti. Vyberte si cokoliv. Důležité je, ať vám taková činnost nebere víc energie, než kolik jí přináší.

10. Vytvářejte prostor pro ticho a nudu

V dnešní době jsme zahlaceni informacemi, zvuky, aktivitami a inspirací všeho druhu. Nejvíce přitom potřebujeme větší prostor pro ticho. Místo dalšího úkolu nebo plánu „co ještě“ zkuste někdy nedělat nic. Dětem taky prospěje, když se budou chvíli nudit – naučí se hledat zábavu samy, místo aby spoléhaly na vás, vymýšlet si hry a později vnímat samy sebe a svoje myšlenky. I ve chvílích, kdy to vypadá, že člověk nic nedělá, mohou vznikat velké věci – třeba zdraví a spokojenost z obyčejného bytí.

Jak nastavit *rozumný* přístup k technologiím

Ani neomezená volnost, ani přísné zákazy. Nejlepší řešení přístupu k technologiím je zdravá norma. Nabídneme vám inspiraci, jak ji hledat a žít v celé rodině.

TEXT: Jana LeBlanc

Pamatujete na film Cesta do hlubin študákovy duše, kde hlavní hrdina pod lavicí čte rodokaps – údajnou hrozbu budoucnosti? S každým novým médiem přichází obavy. Dřív se lidé báli levných románů, televize, dnes řešíme internet, hry a sociální sítě. „Lidi odjakživa přitahují špatné zprávy víc než ty dobré – a platí to i ve vědě. Proto se často zadává výzkum zaměřený hlavně na negativa určitého fenoménu,“ říká Lukas Blinka z Institutu pro psychologický výzkum Masarykovy univerzity, který zkoumá vliv digitálních technologií na zdraví člověka. Výsledkem je pak zkreslený obraz skutečnosti, který si žádá hlubší pohled.

Ano, v roce 2021 vstoupila v Česku v platnost nová Mezinárodní klasifikace nemocí, kde má místo i jedna důležitá novinka: diagnóza poruchy způsobené návykovým hraním digitálních her. A ano, mluví se o problematickém používání sociálních sítí. Čísla naznačují, že problém roste – ale to ještě neznamená závislost. Ukazují riziko, které se může projevit. Anebo taky nemusí. Podle Lukase Blinky je to stejné jako s médii obecně. Některým z nás mohou za určitých okolností uškodit, jiní z nich naopak těží. A pro většinu lidí? Média jsou prostě... média. Neškodí, ale ani zvlášť neprospívají. Jsou kulisou každodennosti, zábavou, jejíž dopad záleží hlavně na tom, jak s ní nakládáme – a jak to učíme své děti. Jak je vést a sebe korigovat, aby jejich dopad nebyl negativní?

ZÁKLAD PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY:

Dobrý vztah a otevřený dialog

Výzkumy potvrzují, že neexistuje univerzální recept na to, co přesně dětem zakazovat, co povolit a kolik času u obrazovky je v pořádku. „Nejdůležitější je dobrý vztah s dítětem a pravidelná, upřímná komunikace,“ vysvětluje Lukas Blinka. Rodiče často touží po jednoduchých pravidlech, jenže ta neexistují. Ukažme si to třeba na příkladu telefonu. Klíčová otázka není, kdy pořídit dítěti první mobil, ale spíš jak a proč to udělat. Na co potřebuje dítě telefon? Abyste věděli, kde je, když nejste spolu? Nepostačí chytré hodinky s geolokací? Nebo tlačítkový telefon? Důležité je, aby dítě chápalo důvody rozhodnutí – proč mobil zatím ne, nebo pokud ano, proč omezujete určitý obsah...

PŘEDŠKOLÁCI:

Obrazovky na míru reálnému životu

Doporučení jsou jasná. Malé děti by se obrazovkám měly úplně vyhýbat, malí školáci u nich trávit maximálně dvě hodiny denně. V praxi to ale bývá těžko splnitelné. „Nejde přitom tolik o samotný vliv obrazovek ani o to, jestli je méně škodlivé nechat dítě dívat se na televizi než na YouTube. Obojí je obrazovka. Důležité spíš je, že dlouhé sledování omezuje jiné důležité aktivity – hry, po-





hyb či spánek. Když děti tráví příliš času u obrazovek, chybí jim čas na rozvoj dalších dovedností, které bychom jako rodiče měli hlídat,“ říká Lukas Blinka.

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK: vysvětlovat, vést a být nablízku

V této věkové skupině se dá používání technologií přirovnat k přecházení přes silnici. Zpočátku dítě držíte za ruku, u přechodu vysvětlujete, jak se rozhlédnout. „U mladších školních dětí začínáte i s technologiemi vysvětlováním a předcházením riziku,“ říká Lukas Blinka a pokračuje: „U dětí kolem deseti, jedenácti už jim necháváte víc prostoru, ale jste tam jako pojistka, když něco nejde.“ Sednete si k digitálním technologiím s nimi a sledujete, co tam dítě dělá. Nesuďte, ale ptejte se: „Co tě na tom videu baví?“ nebo: „To bylo slušné skóre! Jak jsi to dokázal?“ Vysvětlujte, že internet sice nabízí všechno možné, ale ne všechno tam patří – třeba nahota, intimní partie (proto jim říkáme intimní), násilí. Jsou tam, ale neměly by. A protože dítě ještě není připravené vše pochopit, některé věci omezujete. Blinka u svého staršího syna (10 let) blokuje krátká videa na YouTube a zatím mu nepovolil sociální síť – s výjimkou WhatsAppu, který používá ke komunikaci s kamarády a rodiči. Na kamarády ale platí pravidlo, že je rodiče musejí osobně znát. Jeho mladší syn telefon ještě nemá.

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK: víc důvěry, méně zákazů

V tomto věku je velká míra ochrany kontraproduktivní, děti potřebují respekt a samostatnost, aby si vybudovaly zdravé návyky. Sociální síť mají oficiální věkový limit 13 let – ne proto, že by byly děti už zralé, ale kvůli ochraně soukromí. „Dítěti ve třinácti letech úplně zakázat síť může být stejně škodlivé jako nadměrné používání. V kolektivu se může cítit vyčleněné, což zhoršuje spánek, zvyšuje úzkosti,“ vysvětluje odborník. Sám plánuje povolit svým dětem síť, ale nikoliv TikTok. A mluví s nimi o důvodech, hlavně o tom, že nedokáže dohlédnout, co potomkům nabídne algoritmus. Důležitá je u této věkové skupiny také komunikace o emocích: s jakou nála-

dou dítě na síť nebo do hry přichází? A jak se pak cítí? U starších školáků sledujte, zda technologie nenahrazují jiné aktivity, třeba kroužky. Software na blokaci nevhodného obsahu může pomoci, ale děti si brzy najdou způsob, jak ho obejít – nebo se setkají s nevhodným obsahem jinde. A pokud na něj nejsou připravené, dopad může být horší. Rozhovory na tato témata můžete začít třeba takto: „Potřebuji si s tebou o něčem promluvit. Nemusíš hned reagovat – stačí, když mě vyslechněš.“

PUBERTA: nehlídat čas, ale rovnováhu v životě

Právě v dospívání se rodiče nejčastěji obávají, že jejich dítě tráví s technologiemi příliš času – a mají pocit, že jde rovnou o závislost. Jenže podle odborníka to není tak jednoduché. „Lidé si myslí, že existuje hranice třeba čtyř nebo pěti hodin v kuse, od kterých už je hraní závislost. Tak to ale není ani u teenagerů, ani u dospělých, protože různí lidé přikládají času různou hodnotu. Pro někoho jsou dvě hodiny příliš, pro jiného není ani pět hodin moc,“ říká Lukas Blinka. Důležitější než samotná délka času stráveného u obrazovky je podle něj celkový životní styl dítěte. Funguje ve škole? Má přátele a tráví s nimi čas i mimo online svět? Věnuje se koníčkům? Pokud odpověď zní ano, pak technologie pravděpodobně nehrají negativní roli. Pokud ale ostatní aktivity ustupují do pozadí, je to signál k zamyšlení – nejen nad dítětem, ale i nad tím, jak funguje celá rodina.

„Jestliže rodiče neumějí nastavit hranice sami sobě nebo dětem nabídnout jinou smysluplnou náplň času, těžko to mohou chtít od svých potomků,“ dodává odborník. Puberta je přirozeně období snížené sebekontroly a vyšší citlivosti ke svodům, ale s dozráváním se obvykle samovolně upraví i vztah k obrazovkám. Většina teenagerů proto podle něj není technologií zásadně ohrožena. Zvýšenou pozornost bychom však měli věnovat zhruba pětině adolescentů, kteří nemají žádné offline aktivity, chybí jim sociální vazby nebo koníčky. Právě oni jsou podle průzkumů nejvíce zranitelní a potřebují podporu rodiny, školy i okolí, aby se zapojili do jiných než digitálních aktivit.



Skleněné děti

Vyrůstají vedle těžce nebo chronicky nemocných sourozenců, k nimž směřuje pozornost celé rodiny. A ony samy? Připadají si neviditelné. Říká se jim skleněné děti a potřebují, aby je svět vnímal.

Každá rodina, kterou zasáhne nemoc dítěte, soustředí svou pozornost na jeho uzdravení. Hlídá ho, hledá léčbu, pečuje, stará se, shání finance, jezdí po doktorech... A čím závažnější onemocnění dítěte je potřeba řešit, tím více energie se upíná k jeho léčbě nebo uzdravení.

Řada věcí přitom jde v tu chvíli stranou. Chod domácnosti, koníčky, dovolené, zabrat dostává vztah rodičů. A pokud jsou v rodině i další sourozenci, pozornost vůči nim zkrátka oslabuje. „Bráška/sestřička nás teď potřebuje víc, víš?“ Přesně tak vzniká fenomén, o kterém se hovoří jako o „skleněných dětech“. Jsou tam, ale často jako by ani nebyly vidět. Přitom je důležité s nimi pořád počítat a věnovat jim dostatečnou péči.

Skleněné děti nejsou všechny stejné

Znáte rodinu s vážně nemocným dítětem? „Skleněné děti určitě nenacházíme jen tam, kde jsou například děti bojující se závažným onemocněním nebo v paliativní péči,“ vysvětluje Tereza Robinson, zakladatelka neziskové organizace Srdcem Robinson, která je sama mámou chlapečka s onemocněním srdce a dvou „skleněných dětí“.

„Skleněné děti najdete i v rodinách, kde je chronicky nemocné dítě, například s těžkým astmatem. Tam, kde jsou autistické děti, kde se narodil někdo ze sourozenců s Downovým syndromem, fyzickým postižením... Ale dokonce i tam, kde jedno z dětí trpí opravdu oslabenou imunitou a je velmi často nachlazené nebo nemocné běžným způsobem,“

upozorňuje Tereza Robinson dál a dodává, že spektrum momentů, kdy může vzniknout efekt skleněného dítěte, je nakonec stejně pestré jako typologie samotných nemocí.

... hlavně nepřekážet

Takové skleněné děti se pak ocitají v emočně velmi náročné situaci. Cítí strach o sourozence, znají úzkosti, snaží se pomáhat a také nepřekážet. „Své vlastní problémy si nechávají pro sebe, aby nepřiděly rodičům další starosti. Ustupují často daleko za vlastní hranice s přáním, aby všechno dopadlo dobře,“ nastiňuje odbornice to, co se odehrává ve skleněných dětech.

„Těch emocí je ale samozřejmě mnohem více. Jednak v závislosti na věku, kdy hlavně mladší skleněné děti mohou úplně podvědomě vycítit, že nemoc znamená pozornost, a začnou simulovat, aby se rodiče věnovali i jim. A jednak i s ohledem na konkrétní povahu dítěte. K běžným emocím ale patří určitě i žárlivost nebo vztek,“ upozorňuje Tereza Robinson s tím, že hodně z těch emocí se odehrává, aniž by byly projevené. A formují osobnost skleněného dítěte nesmazatelným způsobem.

Nejsm důležitý...

Skleněné děti si ve většině případů totiž zvyknou nemluvit o sobě. Vidí, že v rodině na to není prostor. Ale i když jsou s přáteli, ve školce nebo škole, jdou si hrát do sousedství, každý se ptá hlavně na sourozence. Nebo na to, jak nemoc v rodině zvládají máma s tá-

tou a jestli jsou ony samy hodné a pomáhají, když je to doma „tak složité“.

„Ve výsledku se jich bohužel skoro nikdo neptá na to, jak se mají ony. A o to víc se cítí neviditelné a o to víc se snaží tvářit se v pohodě a vesele, i když jim není do smíchu, nebo vyhovět tomu, co se po nich chce. Skleněné děti nebývají vůbec nárokové, zdá se jim totiž, že vůbec nemají nárok na vlastní prožitky,“ popisuje zakladatelka organizace Srdcem Robinson s tím, že čím déle taková situace trvá, tím zásadnější má pak následky pro skleněné děti i do budoucnosti.

Odolní i křehcí zároveň

Když totiž vyrůstáte v rodině, kde „nejste vidět“ – a nutno podotknout, že takové „přehlížení“ se neděje záměrně, spíše vlivem únavy rodičů, nedostatku času, tam, kde rodinu drtí strach, atp. –, stane se pro vás nejpозději v dospělosti, ale spíše už během dospívání důležitým téma osobních hranic.

„Skleněné děti nejsou zvyklé říkat NE a musí se to v určitém momentu začít učit. Nemluví o svých problémech, vypadají drsně, až tak, že žádné trable ani nemají. Ale ve skutečnosti jsou mnohé z nich uvnitř velmi křehké, zranitelné a bezradné. Umí pomoci sourozenci, mámě s tátou, ale sobě? Můžou být nastavené tak, že udělají snídani pro všechny, aniž by věděly, na co mají chuť ony samy,“ vypráví Tereza Robinson. A je jasné, že tohle se samo určitě nespraví.

TEREZA ROBINSON DOPORUČUJE: Jak pomoci skleněným dětem v rodině?

- Je velmi cenné, aby se v time managementu rodiny vytvořil prostor pro uvědomění si, že je potřeba věnovat pozornost všem dětem, nejen těm nemocným. Bývá to především v kompetenci maminek, ale skleněné dítě určitě ocení všímavost i ze strany táty, prarodičů a dalších příbuzných.
- Je zásadní vytvořit v rodině prostor i pro „zdravé věci“. Neřešit jen nemoc, ale užívat si dny, jak to jen jde. Mít společný čas pro aktivity, které nesouvisí s nemocí.
- Na to se pak obvykle naváže řada dalších témat: rozvrstvení péče o nemocné dítě, prostor pro sebezpečí u rodičů i sourozenců nemocného dítěte, ochota nechat si pomoci zvenku apod.
- Rodiče potřebují také vědět, že jejich úkolem není být terapeuti. A v momentě, kdy je to třeba, je ideální najít pro skleněné děti i jiné členy rodiny skutečnou odbornou pomoc.

Co pro skleněné děti dělá Srdcem Robinson?



Pokud vaše rodina bojuje s nemocí dítěte a zároveň si uvědomujete, že potřebujete pomoc zůstat rodiči i pro další své děti, neváhejte si říct o podporu třeba v organizaci Srdcem Robinson. Tereza Robinson a její tým vám pomohou situaci zmapovat a postupně nastavit tak, aby vyhovovala všem. Požádat ji můžete o koučink pro zúčastněné dospělé i terapii pro děti. „Podstoupit ji mohou už děti od 6 let, pro děti od 12 let dokážeme nastavit i vhodný koučink. Naopak pro děti mladší 6 let platí práce především prostřednictvím rodičů, což je pochopitelné,“ říká zakladatelka neziskové organizace.

„Díky spolupráci s Nadačním fondem Žážitky dětem dokážeme zprostředkovat pro bono volnočasové aktivity pro skleněné děti, dát jim tak jejich vlastní prostor, aniž by to rodina pocítila finančně. Což je s nemocným dítětem vždycky problematická otázka. Poslední dva roky jsme skleněné děti mohli vyslat také na letní tábory. A úplně nově jsme v dubnu 2025 odstartovali iniciativu Den skleněných dětí, který připadá na 19. 4., a naše aktivity kolem něj směřují k jedinému: usnadnit život rodinám s nemocnými dětmi i dostat do povědomí, co problematika skleněných dětí vůbec obnáší,“ uzavírá Tereza Robinson.

**Více na srdcemrobinson.cz
a sklenenedeti.cz.**

Když škádlení není hra

Agrese u dětí je v centru pozornosti rodičů, učitelů i odborníků. Ani zdaleka totiž nejde vždy jen o pár nevinných štouchanců ve třídě. Bývá promyšlená, vytrvalá a – co je nejvíc znepokojující – systematická. Proč to tak je a co se s tím dá dělat?

Konflikty mezi dětmi jsou běžné a do určité míry i zdravé. Jak říká krizová interventka a sociální pracovníce Mgr. Veronika Kanát z neziskové organizace Locika, je dokonce v pořádku, když se objeví škádlení, drobné provokace a potyčky. „Zásadním rozdílem mezi škádlením a šikanou ale je, jak se cítí jednotliví aktéři a aktérky,“ říká psycholožka.

Šikana versus škádlení

Jde už o šikanu, nebo „jenom“ o pošťuchování, jež je součástí hry? „Když se dá škádlení v případě nekomfortu kdykoli za-

stavit kteroukoli ze zúčastněných stran, a hlavně pokud nemíří cíleně na konkrétní osoby, takzvané obětní beránky, pak se nemusí jednat o nic patologického,“ vysvětluje Mgr. Veronika Kanát. Zbystřit bychom ale podle ní měli, jakmile některé dítě zažívá provokaci či útoky opakovaně, a zejména tehdy, když už nějakým způsobem naznačilo, že je mu dané chování nepříjemné a nepřeje si ho.

Co je pro šikanu typické

Ve chvíli, kdy dítě nemůže nepříjemné chování zastavit, cítí se bezradně, bez-

mocně, prožívá stud a izolaci, se může jednat o šikanu. Útočník má převahu – fyzickou, početní nebo má třeba větší zastání u dospělých než jiní.

Rozpoznat šikanu ale není vždycky jednoduché. Často se děje skrytě a kolektivní dynamika může situaci maskovat. Učitelé či rodiče navíc někdy mívají tendenci vnímat problém spíše jako „klukovinu“, čímž dochází k bagatelizaci a přehlížení prvních varovných signálů. „Proto je důležité, aby lidé ve školách měli odborné povědomí o této problematice a zároveň měli k dispozici dostatek

možností podpory při práci s náročnými situacemi v třídních kolektivech," domnívá se odbornice.

STOP musí přijít na začátku

„Počáteční šikana se vyskytuje téměř ve všech kolektivech a při vhodné a včasné reakci je poměrně snadné ji zastavit,“ říká dále Mgr. Kanát. Na začátku totiž nesměruje k jedné konkrétní oběti, ale útočící „testuje“ reakce více lidí v kolektivu, dokud nenarazí na nejslabší článek. Mohou se objevit posměšky, přezdívky či drobné fyzické útoky. „A když vyučující přejdou tyhle situace bez reakce, vzniká tím prostor pro ostatní děti, aby chování začaly napodobovat a přidávat se k němu,“ doplňuje krizová interventka.

Kořeny jsou v systému, ne v dětech

Je přitom mylné se domnívat, že dítě, které ubližuje, je jednoduše „zlé“ a že za to může jeho osobnost. „Chování dítěte je reakcí na prostředí, ve kterém se pohybuje,“ upozorňuje Mgr. Veronika Kanát. Děti s agresivním chováním často přicházejí z prostředí, kde je ubližování normou. Buď ho samy zažívají, nebo mu přihlížejí. Škola ale může nabídnout jiný model – bezpečné prostředí, kde se násilí netoleruje a kde mají děti možnost vidět a učit se jinému způsobu komunikace a řešení konfliktů.

Rodina – základ agrese i léčby

„Děti, které se dopouštějí násilí na druhých, často skutečně samy v jiném prostředí, tedy v rodině, zažívají nějaké prvky násilí přímo na sobě,“ zdůrazňuje znovu Mgr. Veronika Kanát a ještě pokračuje: „Při šetření šikany se nezřídka dozvídáme o náročných situacích, kterým doma čelí. Důsledná a zároveň citlivá práce s těmito dětmi a jejich rodinami pak umožňuje přinést do rodiny podporu, o kterou by si pravděpodobně samy od sebe neřekly. V tomto ohledu je výhodné, když se na škole nachází také sociální pedagog, který může a doveče s rodinami pracovat na tom, aby se domácí poměry mohly začít zlepšovat,“ dodává odbornice.

... když dítě ubližuje druhým

Je vaše dítě agresivní? Přemýšlejte proč. Nepřístupujte k němu hned jako

Pokud se vám vaše dítě svěří, že se stalo obětí agresivního chování, oceňte ho, že o tom chce mluvit. Je to důležité pro to, aby se chtělo svěřit i přistě.

k agresorovi, ale zkuste brát jeho chování pouze jako jednu z částí mnohem pestřejšího obrázku o tom, jaké je. „Zároveň nepřestávejte důrazně vymezovat, že ubližování druhým není přijatelné. A zásadní je porozumět i tomu, jaké emoce a v jakých situacích se v dítěti odehrávají, hledat jiné možné strategie, co se dá v takových situacích dělat,“ radí Mgr. Veronika Kanát.

... když je dítě obětí šikany

Důležité je dítě skutečně poslouchat a vnímat, co říká nebo jak se chová. „Významné jsou zejména vnější změny v chování a prožívání dítěte, různé tělesné neduhy bez zjevné příčiny anebo nechuť chodit do školy,“ říká k prvním rozpoznatelným signálům odbornice. Pokud se vám vaše dítě dokonce svěří, že se stalo obětí agresivního chování, oceňte ho, že se svěřilo a chce o tom mluvit. „To je důležité pro to, aby se chtělo svěřit i přistě. Vyvarujte se ovšem unáhlených reakcí a rychlých soudů,“ varuje odbornice. Bez ohledu na to, zda se jedná o šikanu, či nikoli, pak mají rodiče právo požadovat pro své dítě bezpečí a povinností školy je podobně náročné situace řešit. „Rodiče by proto měli vyučujícím předat co nejkonkrétnější informace o tom, co dítě zažilo či zažívá. Jedině tak může škola co nejlépe vyhodnotit dění v kolektivu a zvolit vhodná opatření,“ dodává.

Jak se to řeší ve škole?

Jak říká Mgr. Veronika Kanát, v drtivé většina je náprava v kolektivu možná. Důležitá je cílená podpora a dlouhodobá práce se zasaženým kolektivem, stejně jako s vyučujícími. V závažnějších situacích nejprve probíhá šetření formou individuálních rozhovorů, na které navazují kázeňské tresty a výchovné komise s rodiči. Během nich dochází ke třístranné dohodě mezi dítětem, rodiči a školou ohledně toho, na čem by dítě, případně rodina, měly pracovat. Oběť i ti, kdo se násilí dopouštěli, pak ideálně dostávají individuální podporu od školního psychologa. Po kázeňských komisích by měla následovat práce s celým kolektivem. A je nezbytné ze strany školy pojmenovat, že zjištěné chování je nepřijatelné a do budoucna se nesmí opakovat.

Rady pro rodiče a učitele

Moc dobře víme, že děti se nejvíc učí nápodobou. Je tedy důležité, aby měly možnost vidět doma či ve škole situace, kde jsou vůči sobě dospělí empatičtí a projevují respekt i tehdy, když vyjadřují nesouhlas a procházejí konstruktivním konfliktem. „Chování rodičů k sobě navzájem, stejně jako chování vyučujících a dalších dospělých v rámci školy, je zcela zásadní,“ domnívá se Mgr. Veronika Kanát závěrem.

A co prevence?

Rodiče by měli své děti vést k tomu, aby dokázaly řešit náročné vztahové situace s respektem k druhým a bez nutnosti používat násilí. K tomu je důležitá otevřenost, asertivita či odvaha veřejně pojmenovat nepříjemné věci. „Stejně kompetence může podporovat škola. Pro prevenci šikany je zásadní podporovat děti v tom, aby se dokázaly zastávat druhých a nebyly lhostejné k tomu, co se v kolektivu děje. Ze strany školy je pak důležitá práce s pravidly v třídním kolektivu,“ říká Mgr. Veronika Kanát. Na mnoha školách fungují opatření, díky kterým se šikaně předchází. Existují programy primární prevence zaměřené na posilování zdravých vztahů v kolektivu a neziskové organizace, které zajišťují intervenci do tříd.

DĚTI

Neviditelné *zdravotní* **trable**



Některých projevů vývoje si rodiče všimnou hned – třeba když dítě nechce sedět, chodit nebo je naopak příliš aktivní. Existují však potíže, které nejsou tak nápadné, a přesto mohou zásadně ovlivnit vývoj dítěte.

TEXT: **Jana LeBlanc**



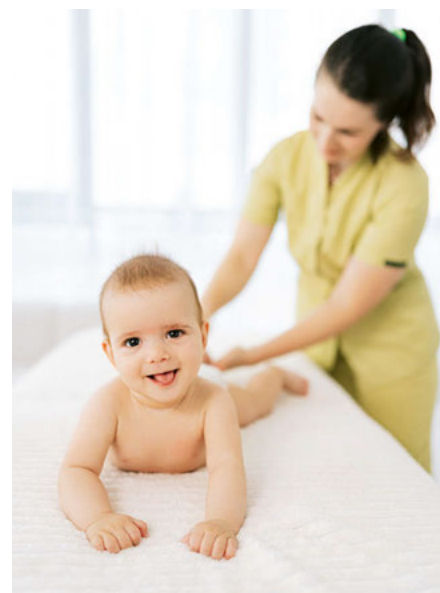
Novorozenci do šesti měsíců věku:

ASYMETRIE

U nejmenších dětí je důležité všimnout si nesouměrností v tom, jak používají vlastní tělíčko. Pokud dítě i po druhém měsíci věku výrazně preferuje jednu stranu – tedy otáčí hlavičku jen jedním směrem, sahá po hračce stále stejnou rukou nebo se ještě později odtlačuje při plazení jen jednou nožkou, může dojít k fixaci jednostranných pohybových vzorců. „Častým následkem bývá například zploštělá hlavička na straně, ke které se dítě častěji otáčí. Kromě vzhledu a držení těla může mít toto zploštění vliv i na zrak a sluch, později na vývoj řeči a výskyt poruch učení,“ upozorňuje Lucie Poullová, fyzioterapeutka z Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.

Co pomáhá:

Střídejte strany, na které dítě ukládáte ke spánku. Hračky pokládejte tak, aby je muselo brát druhou rukou. Zajděte včas na fyzioterapii, protože bývá velmi účinná. Plošší hlavička, tzv. plagiocephalie, se dá řešit mimo jiné i korekční helmičkou, se kterou se hlava dál bude vyvíjet souměrně.



Kojenci 1–2 roky:

PROBLÉMY S CHŮZÍ (vtáčení a vytáčení špiček, chůze po špičkách)

První tři čtyři měsíce poté, co dítě udělá první krůčky, chodí všelijak – učí se, jak na to, a je to přirozené. Pokud se ale i po čtyřech měsících objevují nesrovnalosti, jako je výrazné vtáčení nebo vytáčení špiček, časté padání nebo chůze po špičkách, je dobré zbystřit. „Někdy se špičky srovnají samy, jindy je potřeba posílit svaly nohy, kolem kyčlí a břicha,“ říká Lucie Poullová. Chůze po špičkách může být neurologického původu, ty jsou ale většinou odhaleny mnohem dříve, než dítě chodí. Čas-

těji je tzv. idiopatická – může souviset s přetrvávajícími reflexy nebo přecitlivělými ploskami, ale její přesnou příčinu odborníci často neznají.

Co pomáhá:

Nalepte na zem pestrobarevné proužky a nechte dítě chodit po nich rovně jako po kolejkách – nejlépe bosé. Pokud je obuté a často padá, zkontrolujte, jestli nemá příliš velké boty. U chození po špičkách pomůže protahování lýtkových svalů, které mohou být zkrácené, tejpování nebo masáž plosek – klidně starým kartáčkem na zuby nebo pomůckami typu masážního ježka.



Batolata a mladší školní děti:

PLOCHÉ NOHY

Dětská noha je zpočátku přirozeně plochá. Klenba se formuje zhruba kolem třetího roku, do té doby je na plosce tukový polštářek a klenba není vidět. U některých dětí to trvá i déle – klidně až do školního věku. Není problém, když klenba není dokonale vytvarovaná ani když je nízká. Pokud dítě nemá problémy se stabilitou, nemá bolesti a jeho kotníky jsou napříměné, není často potřeba

nožky řešit. Jiná situace je v případě, že se kotník nebo oba příliš vychylují dovnitř do „valgozity“ – kotník vypadá, jako by padal, a boty jsou z vnitřní strany výrazně sešlapané. „Do tří let je běžný vnitřní náklon paty až 15 stupňů, do šesti let pak 5 stupňů. Proto hodně záleží, jak noha funguje v pohybu – jestli se klenba vytvoří při vytáhnutí se na špičky a paty a kotníky se přirozeně srovnají,“ vysvětluje Lucie Poullová.

Jak to řešit:

Ideálně s odborníkem, který zhodnotí stav chodidel, respektive klenby, a doporučí vhodné cviky. Obvykle je třeba posílit nejen dolní končetiny a kyčle, ale celý trup. Než dostanete termín v ordinaci, zkuste pořídit nebo vyrobit stimulační koberečky a dbát na správný výběr bot, které by měly velmi dobře sedět v oblasti paty, nemusí však být kotníkové.

Školní děti:

SKOLIÓZA

Jde o vadné zakřivení páteře, které nemusí být na první pohled patrné. U dětí se může začít projevovat už kolem šesti let – třeba stáním nakřivo nebo rozdílnou výškou ramen. Zádá kvůli tomu pravidelně kontroluje pediatr při preventivních prohlídkách. Podobně můžete i vy využít tzv. Adamsův test – dítě se předkloní a rodič sleduje, jestli se na jedné straně zad neobjeví „hrb“. Pokud ano, zajděte na ortopedii a nechte udělat snímek páteře. Rozdíl mezi vadným držením těla a skoliózou je zásadní. „Skolióza je strukturální změna na obratlích, která se sama nesrovná. Čím dříve ji odhalíme, tím větší je šance ji ovlivnit,“ vysvětluje Lucie Poullová. Je totiž rozdíl, jestli odhalíte skoliózu u osmiletého dítěte, jež dál poroste, nebo u šestnáctiletého. „Pokud se skolióza zhoršuje, může se řešit až operací, protože v hrudníku máme životně důležité orgány a mohla by mít dopad na zhoršení vitálních funkcí,“ dodává odbornice. Kromě fyzických dopadů může mít skolióza vliv i na sebevědomí dítěte – stydí se převlékat, vyhýbá se tělocviku, nechce nosit upnuté oblečení. Proto je důležité o páteř pečovat včas – nejen kvůli zdraví, aby se zabránilo dalšímu zhoršování křivky, ale i pro dobrý pocit dítěte ze sebe sama.

Jak to řešit:

Pokud Adamsův test odhalí nesrovnalosti, vydejte se na ortopedii nebo fyzioterapii. Terapie je šitá na míru a většinou obnáší několikaminutové cvičení denně. Někdy se k ní přidává i nošení korzetu. Dnes už existují takové, které se nosí jen v noci.



Mladší i starší školní děti:

VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

Vadné držení těla je nejčastější problém, s nímž se fyzioterapeuti setkávají. Typickými znaky jsou ochablé a povolené břicho, kulatá záda, odstávající lopatky. Hlavní příčinou bývají stereotypní návyky dítěte, přetěžování páteře, a zejména – akutní nedostatek pohybu. Nestačí pár minut v tělocviku ve škole. Ten totiž nevyváží mnohahodinové každodenní sezení. „Rodičům říkám, že jejich děti nepotřebují fyzioterapii a konkrétní cviky, ale změnu životního stylu. Chodit do kroužků na různé sporty, hýbat se, venku, lézt, běhat, skákat, být přirozeně aktivní. Každý pohyb se počítá – nejde o výkon, ale o pravidelnost a pohyb, který není jednostranně zaměřený,“ říká Lucie Poullová.

Jak to řešit:

Podpořte dítě v pohybu, nabídněte mu různé sporty. Podívejte se také na prostředí, kde se dítě učí a píše domácí úkoly, a upravit ho tak, aby se co nejméně hrbilo. Výška desky pracovního stolu by měla být úměrná výšce dítěte a měli byste dodržet tyto zásady:

- Předloktí by měla ležet na stole v pravém úhlu.
- Nohy by měly být celou plochou na zemi.
- Deska stolu ve výšce loktů.
- Monitor ve výšce očí.
- Dítě by mělo od stolu pravidelně vstávat a protahovat se.

NADVÁHA A OBEZITA

I když je to problém viditelný, bývá přehlížen, jeho příčiny bagatelizované a následky zase někdy těžko představitelné. Baculaté děti jsou roztomilé a kdekdo vám řekne, že z toho vyrostou. Jenže co na první pohled vypadá roztomile, může mít dlouhodobé dopady na zdraví. Kromě problémů se srdcem a cévami se pak s věkem i kily zvyšuje riziko metabolických onemocnění a trpí pohybový aparát. Kosti, klouby a svaly nejsou ještě plně vyvinuté, a tak si s nadměrnou hmotností často nevědí rady. Častým důsledkem jsou bolesti zad, kolen nebo kotníků, poruchy držení těla a zhoršený pohybový vývoj. „Po covidu je situace horší, než bývala před tím. Děti s nadváhou se totiž hýbou ještě méně – jednak kvůli fyzickému diskomfortu, jednak proto, že se stydí nebo nezvládají tempo se skupinou. Tím se problém prohlubuje – méně pohybu znamená méně svalové opory a ještě více přetížené klouby,“ uzavírá Lucie Poullová.

Jak to řešit:

Jděte dítěti příkladem, motivujte ho, aby se denně hýbalo. Vyhledejte pro něj sportovní kroužek, který ho bude opravdu bavit. Inspiraci najdete například v rozhovoru s Janou Havrdovou na straně 8.

HOVORY *s doktory*

Spojuje je hluboký vhled do lidské mysli. Všichni tři jsou špičkoví odborníci, kteří celý svůj profesní život věnují zkoumání mozku a všeho, co s ním souvisí. Každý z nich ale mozek vnímá trochu jinak, zejména když se dostaneme k otázkám, které přesahují hranice biologie.

TEXT: Jana LeBlanc

Vladimír Beneš.

Prof. MUDr. Vladimír Beneš, DrSc., je jeden z nejlepších neurochirurgů na světě. Je členem Světové akademie neurochirurgů, která sdružuje 80 špičkových lékařů z celé planety. Je emeritním přednostou Neurochirurgické a neuro-onkologické kliniky Ústřední vojenské nemocnice v Praze a 1. LF UK.



Než jsme začali natáčet tento rozhovor, vyprávěl jste mi, že jste o víkendu letěl z Istanbulu a v Praze letadlo přistávalo na dvakrát. Při druhém přistání pilot doporučil cestujícím, aby se modlili. Modlil jste se?

Ne, nejsem věřící, takže nemám, ke komu bych se modlil. Co mě ale překvapilo, bylo to, že v ten moment byli všichni v letadle docela klidní. Dokonce i moje žena, která jinak bývá hodně emotivní, působila klidně. Co se vlastně dělo, nám došlo až další den.

Ptám se, protože ve vašich rozhovorech se nikdy neobjevuje žádná spirituální rovina. Držíte se výhradně vědeckého, biologického pohledu. Měl jste to tak odjakživa?

Ano, mám to tak. Nikdy jsem nevěřil v nic jiného než v exaktní vědu, mozek a to, co vidím tady před sebou – například obrázek z magnetické rezonance, kde jsou věci přesně morfologicky dané. Jsem si téměř jistý, že bych byl nevěřící i bez medicíny. Vyrosl jsem v ateistické rodině a svého syna jsem vychovával stejně. Taky je přísně racionální. A řekl bych, že práce nás v nevěře jen utvrdila. Vidíme, že smrt je finále. Občas se ale stane překvapení – třeba dneska za mnou byl pán, jehož ženě jsem operoval agresivní nádor – glioblastom a ona už 15 let žije. To je výjimečné, lidé s tímto nádorem obvykle nepřežívají déle než 18 měsíců. Neříkám tomu ale zázrak, jen překvapení.

To vás neděsí pomyšlení, že vše, co jste se naučil, zažil, co je ve vašem mozku, jednou nebude?

To tak nevnímám. Zůstane po mně posmrtný život – v mém případě můj syn, vnučky, odoperovaní pacienti a také publikace, které tady budou i potom, co já tu už nebudu. Právě pracuji na čtvrté knize, kterou bych chtěl uzavřít své psaní o mozku. Pokud jsem na něco ve své kariéře hrdý, pak na to, že jsem čtyři roky prezidentoval Evropskou asociaci neurochirurgů a že mi vyšly v angličtině čtyři knihy – takové neurochirurgické kuchařky. Do té doby byla jediná anglicky psaná kniha od českého autora v neurochirurgii kniha mého táty, Poranění míchy z roku 1968. Toto jsou věci, ve kterých člověk pokračuje i po smrti.

Nemrzí vás s odstupem času, že jste se svému oboru nevěnoval v USA?

Ani trochu. Byl jsem tam rok na stáží a nabízeli mi, abych zůstal, ale věděl jsem, že by mě to netěšilo. Byl jsem doma v Československu – měl jsem tady manželku a syna. V USA mě odrazovalo množství soudních sporů s lékaři, kteří často udělali vše správně, a přesto je pacient zažaloval. A také mi Američané kulturně nesedí – řada z nich je pokrytecká a celkově tam není taková svoboda a zábava jako u nás. Peníze by mi za to nestály, ačkoliv s ohledem pouze na ně by nebylo o čem diskutovat. Můj americký šéf vydělával už v roce 1989 přes 2 miliony dolarů. A také v USA není takový prostor věnovat se tomu, co člověka baví mimo profesi.

Je vám 71 let. Půjdete někdy do důchodu?

Ne, i když důchod už беру. Nevím, co bych doma dělal, a moje žena neví, co by dělala, kdybych byl doma. Mám svou práci rád. Největší štěstí člověka je dělat, co ho těší. Navíc už jsem v pozici, kdy si můžu vybírat jen to, co mě baví. Operuji už málo – odoperoval jsem 9 tisíc pacientů, operace jsou pořád podobné, už to není taková intelektuální výzva. Teď hodně přednáším a píšu. Mám rád cestování, lov, sbírání brouků, taky sport, divadlo, literaturu. Nudit se neumím. Ale cestování a lov by se časem staly rutinou a ztratily by kouzlo. A manželka by taky nechtěla, abych byl mimo domov celý rok.

Co by vás o mozku ještě zajímalo, co jste za celou kariéru nezjistil?

Nejvíc mě zajímá vědomí. Mnoho lidí se ho pokusilo definovat, ale nikomu se to nepovedlo. Štve mě to už od promoce. Britský filozof Stuart Sutherland napsal, že cokoli bylo o vědomí napsáno, nestojí za čtení, protože když něco nedokážete definovat, jak o tom můžete psát? Když profesor Mařík z kybernetického ústavu navrhl vytvořit sbírku textů právě o vědomí – psanou od ezoteriků přes lékaře po umělou inteligenci –, napsal jsem tam pojednání o tom, jestli lze vědomí lokalizovat. A nelze. Tím pádem o něm těžko můžeme psát. V tom souhlasím se Stuartem Sutherlandem. Ale stejně si přečtu vše, co o něm vyjde.

V časopise s vámi bude také Martin Jan Stránský, který mluví o tom, že vědomí může existovat

na úrovni kvantové fyziky.

Co na to říkáte?

Martina Stránského si velmi vážím a rád s ním budu diskutovat, ale o kvantové fyzice upřímně nic nevím. Rozumím jeho pohledu, který vychází i z toho, že neurologové jsou méně materialističtí než neurochirurgové. Kdybyste si představila neurologii jako přímku, na levém konci by byla psychiatrie, na pravém my neurochirurgové, kteří bereme mozek čistě jako hmotu. Neurologie je někde uprostřed, neuropsychologie možná blíže levému konci.

Nikdy jsem nevěřil
v nic jiného než
v exaktní vědu,
mozek a to, co vidím
tady před sebou.

Váš obor se za dobu, co v něm pracujete, kompletně proměnil. Musíte se ještě pořád učit?

Prací se člověk učí celý život – takže pořád. Když jsem začínal, operovalo se jen podle neurologického nálezu – například ochrnutí pravé ruky znamenalo nádor vlevo. Pak přišel rentgen cév, ale přesná lokalizace se jen odhadovala podle posunutí cév. Lékař nevěděl, co dělat, dokud neotevřel pacienta. Pak přišlo CT, magnetická rezonance a náš obor se zásadně změnil. To byl podle mě vrchol neurochirurgie. Najednou víte přesně, co budete operovat, a většina práce se odehrává před operací, kdy přemýšlíte, jak to udělat nejlépe a nejbezpečněji. V neurochirurgii uděláte chybu jen jednou – a často ji bohužel poznáte až později. Proto dnes strávím víc času analýzou snímků než samotnou operací. Takový pokrok jako v 90. letech se myslím hned tak nezopakuje.

Velkou část kariéry jste také na ještěrech, které máte v pracovně v teráriu, zkoumal schopnost regenerace míchy. Nebudou ochrnutí lidé třeba brzy chodit?

V nejbližší době si to nemyslím.

Kmenové buňky nebo transplantace jsou zatím spíš sci-fi. Naději přinášejí neuroprotezy, například projekt Neuralink od Elona Muska. Do mozku se zavádějí elektrody, které umožňují ovládat zařízení silou myšlenky, a to dekodováním evokovaných potenciálů neuronů, zodpovědných za pohyb. Viděl jsem pacienta, který už po týdnu dokázal pohybovat počítačovou myší a číst zprávy, ale pak se pokrok zastavil. Dalším krokem může být robotický „avatar“, kterého ochrnutý člověk ovládá na dálku. Musk sbírá data z mozků zdravých lidí, aby vytvořil obří databázi pohybových vzorců. Jenže cílem nejsou jen náhradníci pro tetraplegiky, ale i robotičtí dělníci pro jeho firmy – bez odborů a pauz.

Jaký máte vlastně vztah k technologiím?

Riziko podle mě spočívá v kombinaci umělé inteligence a moci. Stroje samy o sobě nejsou hrozba, ale ti, kdo je ovládají, mohou být nebezpeční.

Když jsem přicházela, odcházeli pacienti, kteří vám u asistentky nechávali vajíčka. Ještě se lékařům nosí dárky?

Ano – a pořád hlavně alkohol. Já s výjimkou piva po tenisě nic nepiji, za život toho mám doma plný sklep. Přestože mám politiku – od lékaře s lahví.

Co by vás potěšilo kromě vajec?

Nemusí nosit nic – dárky nečekám. Ale pokud, mám rád grafiku a starožitnosti. Ten muž, jehož manželce jsem operoval glioblastom, vlastní starožitnosti a přinesl mi sošku nosorožce, protože ví, že je sbírám. To mě potěšilo.

Proč vlastně nenastal průlom ani v léčbě lidí s glioblastomem?

Jeden lékař z Mayo Clinic kdysi řekl, že bláznovství je dělat pořád totéž a očekávat jiný výsledek. Řekl to právě o glioblastomech, které jsou nejhoršími nádory. Neustále vylepšujeme chirurgické způsoby léčby, ale stejně to nepomáhá. Jde o systémové onemocnění. Proč se nám stále nedaří najít efektivní léčbu? Když jste se mě ptala, co bych si přál dozvědět se ještě o mozku, tak kromě otázky vědomí je to právě toto: jak léčit glioblastom bez operace.



Lenka Krámská

Prof. PhDr. Lenka Krámská, Ph.D., je klinická psycholožka a psychoterapeutka, specialista na neuropsychologii s více než dvacetiletou praxí. Od roku 2017 vede oddělení klinické psychologie Nemocnice na Homolce.

Pracujete v nemocnici, nosíte bílý plášť, ale od medicíny, kterou jste chtěla studovat, jste se nakonec odklonila k psychologii. Jak se to stalo?

Pod bílým pláštěm mám civilní oblečení, ale plášť vlastně patří k práci v nemocnici. Medicínu jsem toužila studovat od malička, byla jsem pečující typ a lidské tělo mě velmi fascinovalo. V předposledním ročníku gymnázia mě ale začalo zajímat, proč lidé jednají, jak jednají. Proč někdo druhým ubližuje a jiný pomáhá. Fascinovaly mě otázky smyslu života a hodnot, ale také nejrůznější duševní poruchy. Klinická psychologie a neuropsychologie mi přišla jako krásný most mezi medicínou, humanitními i přírodními vědami. Ta šíře a pestrost oboru mě nakonec přitáhla nejvíc. A pak jsem se už ponořila do zkoumání fungování mozku a lidské duše.

S novinářkou Alenou Beníškovou jste napsala knihu Tajemství duše ukrytá v mozku. Jaká jsou?

Název je sice poetický, ale vystihuje podstatu – zkoumání toho, jak mozek a jeho onemocnění ovlivňují naše chování, prožívání, intelekt a jak tvoří naše životní příběhy. Dnes už umíme mozek dobře popsat strukturálně, ale pořád nevíme, jak přesně utváří naši jedinečnost, jak zpracovává složitější prožitky, emoce či traumata, proč je to u každého člověka úplně jinak. Lidově řečeno, jak mozek vytváří lidský osud. Na něm se totiž nepodílí jenom biologie. Do hry vstupuje také genetika, výchova, životní zkušenosti, vlivy prostředí a vlastní aktivita. U každého funguje tato kombinace dohromady trochu jinak a je to záhada, kterou možná nikdy nerozluštíme.

Co dalšího byste se o mozku chtěla dozvědět, na co věda zatím nemá odpovědi?

Ráda bych našla klíč k tomu, proč lidé dělají věci, jež jim prokazatelně škodí – nadměrně užívají návykové látky, opakují stejné chyby, ubližují sobě nebo druhým. Ale hlavně jak tomu předejít. Věřím, že pokud bychom tyto procesy díky neurovědnímu výzkumu lépe poznali, žilo by se nám všem lépe. Víím, že to zní jako idealistická představa, ale stojí za to o pochopení těchto principů usilovat.

Když člověk ví o mozku tolik, je to výhoda, nebo je to svazující?

Obojí. Víím, co bych měla dělat pro zdraví mozku i duše – ale skloubit doporučení a pravidla s každodenními pracovními i osobními povinnostmi není stoprocentně možné. Na sebepečí ovšem hodně dbám.

Na čem ji stavíte?

Základ je spánek, kvalitní strava, sport, smysluplné činnosti a naplněné vztahy. Bylo to jiné, když jsem byla bezdětná, to jsem měla prostor věnovat se sama sobě větší, ačkoliv hodně mi ho i tehdy zabírala práce, kterou mám velmi ráda. Teď už je to zase lepší, protože moje dcera povyrostla a i ona má své koníčky. Ale třeba spánek – to je stále výzva. Spoustu věcí, včetně odborných, dělám po večerech, kdy dcera usne. A dělám je samozřejmě u počítače, který už by měl být ideálně vypnutý.

Stiháte sport?

Ano, ale času není nikdy dost. Když se volný čas objeví, jako každá máma zvažuju, jestli ho věnovat sobě, nebo dceři. Od malička jsem dělala profesionální sport, synchronizované plavání, balet, běhala jsem. Chtěla jsem, aby měla dcera podobný základ, takže plave. Dnes už si krásně zaplaveme i spolu – když má ona trénink, jdu také do bazénu. V zimě jednou dvakrát týdně, v létě jsme ve vodě denně.

Když jsme u dětí, jak jim zajistit zdravý vývoj mozku, kognice a psychiky?

To je široká otázka, ale začala bych tím, že mozek je třeba chránit před úrazy a zraněními – hlavně při sportu. Zrovna včera jsem jela autem a viděla tatínka s holčičkou na kole – a holčička neměla

helmu! To nemohu pochopit. K tomu je třeba přidat zdravý životní styl: kvalitní výživu, vyvarovat se toxických látek včetně alkoholu, minimum obrazovek. Lidský mozek potřebuje aktivitu – bez ní veškeré funkce a struktury degenerují. To platí nejen pro děti, ale i seniory.

Jak to máte s obrazovkami nastavené doma?

Televizi nemáme přes 20 let, takže to jsem nikdy nemusela řešit. Dceři je šest, všude ji vozíme, takže mobil zatím nepotřebuje a taky ho nemá. Vysvětluju jí, že obrazovky nejsou zdravé – pro oči ani pro mozek. Není vůbec zvyklá,

Ráda bych našla klíč k tomu, proč lidé dělají věci, jež jim prokazatelně škodí.

když rodiče pracují nebo si povídají, že by dostala do ruky telefon, a tak to ani nevyžaduje. Pohádky si rády pouštíme, ale když je dlouhá, tak ji třeba rozdělíme. Ale je to práce, to nepopírám.

Jak se staráte o správný vývoj její psychiky?

I když jsem se brzy po jejím narození vrátila do práce, vnímám, jak důležitý je společně strávený smysluplný čas. Není to tolik o množství času, ale když jsme spolu, jsem s ní naplno. U malých dětí je velmi důležitý fyzický kontakt – mazlení, objímání. U starších schopnost dospělého nebagatelizovat jejich trápení. Takové to: „Ale prosím tě, no tak se na tebe Davídek škaredě podíval, to je toho.“ Dospělému se to zdá jako hloupost, ale šestiletému dítěti se v tu chvíli možná hroutí svět. Je důležité ho podržet, vyslechnout. A taky učit děti zvládat překážky. Skvělý nástroj k tomu je podle mě právě sport.

Říká se, že i prevence proti degenerativním onemocněním mozku...

To platí o každém komplexním tréninku včetně hry na hudební nástroj nebo jen psaní rukou. Mnohé děti jsou dnes kvůli sezení u obrazovek a mobilů nemotorné. Já jsem jako malá doma vyšívala, uklízela, pomáhala s vařením – byla to někdy nuda, ale taky přirozený trénink motoriky. Proto tolik u dětí, ale i u seniorů apelují na pestré aktivity – sport, kreslení, hudba, domácí práce, ideálně kombinace všeho. Hlavně nerezignovat na aktivitu, a tím pádem na život.

Jak v sobě kultivovat takové pužení k neustálé činnosti?

Já mám tohle v sobě nějak přirozeně. Až si ze mě kolegyně někdy dělají legraci. „Co budeš dělat, až tohle dokončíš?“ A hned si odpovím: „No ty zase něco vymyslíš.“ Vidím to u řady pacientů, kteří jdou třeba relativně brzy do důchodu, jak je důležité mít pro tuto fázi života vymyšlenou smysluplnou činnost. Nejlépe takovou, díky které budou prospěšní sobě i druhým. Já o tom hodně přemýšlím v souvislosti s péčí o ty zranitelnější ve společnosti – zvířata, děti, seniory. Mimo nemocnici se angažuji v práci se studenty, snažím se jim umožnit to, co jsem jako studentka sama hledala. S takovým nastavením k životu nemůže mozek člověka zakrnět.

Zvířata jsou pro vás citlivé téma. Jste stále vegetariánka?

V těhotenství jsem maso začala jíst, ale uvědoměle. Nekupuji ho z velkochovů, neplytváme, hodně přemýšlím, kolik ho skutečně potřebujeme. Vadí mi, jak zvířata, i ta „inteligentní“, vnímáme jen jako „kus masa“. Když vidím záběry z velkochovů, nedokážu pochopit, že to jako kultivovaná společnost dopustíme.

Jak se srovnáváte s takovými věcmi, které víte, že nedokážete vyřešit?

Snažím se hledat v lidech to dobré, jinak bych nemohla dělat svoji práci. Ale i já mám slabé chvíle. Naštěstí víím, jak s nimi pracovat. Pomáhá mi příroda, bazén nebo požádám o pomoc někoho z kolegů a přátel. Každý psycholog je jen člověk. Je potřeba vnímat i vlastní zranitelnost a umět o sebe pečovat. A sebereflexe je podle mě zásadní nástroj, bez kterého nejde dělat žádnou pomáhající profesi.



Martin Jan Stránský.

MUDr. Martin Jan Stránský, M.D., FACP,
se narodil v New Yorku, do České republiky
se vrátil po roce 1989. Je lékař, neurolog, spoluzakladatel
a přednosta Polikliniky na Národní v Praze.

**Sedíme u vás v pracovně, před
vámi je velký obraz vašeho
vinařství na Vysočině. Pořád se
vínům věnujete?**

Jistě. Jsme na to dva, a naše produkce
není velká – zhruba 700 litrů ročně.
Děláme ale, troufám si říct, nejlepší
grappu v republice, i když není
v obchodech, protože jsme zatím
nepořídili kolek. Komu ji ale daruji, ten ji
velmi oceňuje.

Co říká na pití vína mozek?

Studie jsou různé. Málokdy jsou
zaměřené konkrétně na víno, obvykle

se týkají alkoholu obecně. Před lety
věda tvrdila, že pití alkoholu škodí,
pak se objevily studie, které říkaly, že
jedna nebo dvě skleničky červeného
vína, které má antioxidační účinky,
mohou být prospěšné, zvláště k večeři.
Poslední vědecké studie ale toto
tvrzení rozporují. Přiznám se, že
občasná sklenička vína k večeři je
i tak můj profesionální hřích. U každé
studie navíc upozorním, protože
existuje mnoho faktorů, které často
nejsou zohledněny: věk, pohlaví,
etnicita, kultura, přístup k preventivním
prohlídkám konkrétních lidí a mnoho

dalších. U většiny studií se nic z toho
nebere v úvahu, přitom může mít na
výsledky zásadní vliv.

**Nejrůznějších studií je dnes plný
internet. Jak si vybrat tu, které
věřit? Podle čeho se orientujete,
která studie je relevantní
a která nikoliv?**

Rozporuplné názory na studie jsou
v Česku slyšet častěji než na Západě.
U nás chybí kvalitní výzkumy, pokud
nejsou součástí mezinárodních
projektů. Osobně spoléhám na kvalitní
mezinárodní medicínské časopisy,

jako je například New England Journal of Medicine, kde studie doprovází názorová rubrika odborných redaktorů. Ti nejen detailně rozebírají samotné studie, ale i upozorňují na slabosti, o kterých jsem mluvil v souvislosti s alkoholem.

Je vám skoro devětašedesát let, celý život se věnujete zkoumání mozku. Co byste o něm ještě chtěl zjistit – a zatím se vám nepovedlo?

Velmi zjednodušeně: rád bych zjistil, co se děje s lidským mozkem na úrovni kvantové fyziky během umírání a po něm.

Jak to myslíte?

Moje specializace je funkční neurofyzilogie, tedy zkoumám, jak mozek přemýšlí jako celek – kde myšlenky vznikají, kudy putují a co je ovlivňuje. Časem jsem narazil na fascinující souvislosti s kvantovou fyzikou. Dnes víme, že svět a naše těla, včetně mozku, nejsou složená pouze z atomů a molekul, ale i z kvantových částic, které tu byly od počátku vesmíru a stále v něm existují. Tyto částice neznají čas, mohou se vzájemně propojit a reagovat na sebe i na velké vzdálenosti, a to i po smrti.

Chápu to správně, že říkáte, že určitá část nás je vlastně nesmrtelná?

Ano. A možná právě tato kvantová propojenost je to, čemu říkáme duše – energie, která po smrti pokračuje. Bohužel zkoumat, co se děje při umírání a po smrti, je vědecky i eticky nesmírně náročné. Teoreticky bychom mohli měřit subtilní změny – elektromagnetické vlny nebo jinou jemnou energii například pomocí magnetické rezonance a zachytit odchod duše. Nemyslím si, že smrtí život končí, už jen kvůli zákonům kvantové fyziky. A jsem přesvědčen, že další velký vědecký průlom přijde skrze výzkum vědomí právě na kvantové úrovni. Už dnes vznikají fascinující teorie – jsou ale tak složité, že si k nim musím hledat cestu přes jednodušší výklady.

Vy jste české veřejnosti hodně známý hlavně jako kritik

digitálních technologií. Na stole ale také máte počítač, vedle něj leží mobilní telefon. Jak technologie používáte?

Používám je velmi cíleně. Počítač je pro mě hlavně knihovna a novinový stánek. Jednou týdně si na něm zahraju šachy, vždy prohraju. A v neděli kontroluju, jak si vede moje milovaná Mallorca ve španělské lize. Jinak mi digitální svět pomáhá efektivně třídit informace. Mám v něm uložené poznámky, rozdělené do kategorií, díky kterým si ze všech materiálů, které si průběžně shromažďuju, rychle připravím přednášku na jakémkoliv téma související s mozkem. Šetří mi to čas a zároveň mi to dává možnost být přesný a připravený. Mobil používám

Hlavní je dát
mozku čas na
odpočinek. Aby
měl knihovník
v něm prostor si
všechno seřadit.

k telefonování a k tomu, abych si v pátek odpoledne, když jedu na vinici, zjistil stav dopravy a rozhodl se, jestli mám vyjet hned, nebo o hodinu a víc později.

Mám dva syny, 8 a 5 let. Kdy byste mi doporučil dát jim do ruky mobilní telefon? Nedá se přece zařídit, že ho nebudou mít vůbec.

To si nemyslím – z očekávání společnosti se dá vystoupit. Znáám spoustu lidí, kteří vyměnili chytrý telefon za tlačítkový. To považuji za možné řešení. Co mě ale děsí, jak dnešní technologická doba čím dál více omezuje naši svobodu volby. Lidé jsou nuceni přijímat digitální technologie, ať už chtějí, nebo ne, třeba kvůli vyplnění daňového přiznání. Vedli jsme o tom teď s několika odborníky diskuzi

v Parlamentu ČR. Pokud do budoucna stát bude vyžadovat dokumenty nebo jinou komunikaci pouze elektronicky, může to být zásadní zásah do našich občanských práv.

Přesto, existuje nějaké vědecky podložené věkové doporučení, od kdy člověku patří do ruky mobilní telefon?

Pokud bych měl stanovit hranici, doporučil bych řídit se mezinárodními studiemi a doporučením Americké asociace pediatriů, které říkají, že děti by neměly mít mobil před osmým rokem. Daleko důležitější ale je, co děti s telefonem dělají – zejména co se týče sociálních sítí. Jsem přesvědčený, že by sociální sítě měly být zakázány pro děti do 17 let. Vnímám je jako nebezpečnou drogu, která nevede k reálné komunikaci a neprospívá vývoji mozku. Jsem také proti používání mobilů ve školách, protože to deformuje komunikaci a zvyšuje úzkost a depresi. To je vědecky prokázaný fakt.

Digitalizace lidstva nevede podle vás k žádnému zlepšení našich životů?

Ne – vede k větší lenosti, poklesu fluidní inteligence a k většímu pohodlí. Paradoxně je to právě opak pohody, tedy schopnost čelit problémům, stresům, vymýšlet řešení a tím zdokonalovat náš mozek, proč jsme vůbec na této zemi. Digitalizace a umělá inteligence nás vedou k tomu, že tyto věci skoro přestáváme dělat. A to je nebezpečné, protože to vede k rozkladu společnosti.

S mobilem v ruce se také nikdy nenudíme, což je podle vás pro mozek také škodlivé. Vy se nudit umíte?

Dokonce tomu dávám formální prostor. Často se hned po práci, podle toho, kde zrovna jsem, posadím – klidně u okna, u řeky nebo i v hospodě plné lidí, kde v pozadí běží fotbal. Jenom sedím a nechávám mozek volně běžet. Můžeme to klidně nazvat mindfulness terapií. Hlavní je dát mozku čas na odpočinek. Aby měl knihovník v něm prostor si všechno seřadit. A kromě toho, nuda tvoří nejlepší prostor pro kreativitu a nové nápady.

Srdce V OHROŽENÍ



Pokud jde o výskyt kardiovaskulárních onemocnění, jsme třetí nejhorší v Evropě. Proč? Liší se příznaky i podle pohlaví? A jaký vliv má na srdce stres a životní styl?

TEXT: Ivana Ašenbrenerová

Podle statistik žije v Česku asi 400 tisíc lidí se srdečním selháním. A odborníci i nadále očekávají strmý nárůst počtu pacientů, kterých by v roce 2030 mohlo být více než 600 tisíc a o dalších 10 let později dokonce téměř milion. Na srdeční selhání pak ročně umírá asi 50 tisíc lidí, což je sice méně než před pár desítkami let, ale důvod k radosti to není.

Vysoké počty mají svou příčinu

Proč pořád stoupají počty pacientů? Kardiologové mají na tuhle otázku jednoduchou odpověď. Jak říká prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., ze 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a zároveň garant projektu Srdce v hlavě, viníkem je nepříznivý životní styl. „V Česku máme rádi vysokokalorickou stravu, holdujeme alkoholu, dlouhodobě se nedaří snížit množství osob, které kouří cigarety nebo další zdroje nikotinu. Málo se hýbeme. A to vše se promítá do narůstajícího podílu lidí s vyšší než optimální tělesnou hmotností. V pásmu nadváhy a obezity jsou u nás dvě třetiny dospělé populace, a co je ještě horší, třetina dětí,“ vysvětluje kardiolog. S tím souvisí i stoupající počet pacientů s cukrovkou druhého typu, kterých je u nás více než milion. „Právě cukrovka je z hlediska srdce a cév zásadním rizikem,“ dodává.

Infarkt myokardu umí zabíjet

Bolest na hrudi, která nevysvětlitelně přetrvává, dušnost, pocení, závratě – to vše může být příznakem infarktu. Právě ten je nejčastější akutní kardiovaskulární příhodou u nás a taky jednou z nejčastějších příčin hospitalizace. „Přes všechny úspěchy akutní péče je infarkt nadále smrtelným onemocněním. Statistiky o počtu zemřelých na infarkt, kterým se nedostane pomoci včas a zemřou ještě před příjezdem do nemocnice, nejsou přesné, ale odhaduje se, že až jedna pětina pacientů je úmrtím bezprostředně ohrožená,“ vysvětluje profesor Michal Vrablík.

Nejčastějším prvním příznakem infarktu je přitom silná, tlaková, tupá a svíravá (nebo pálivá) bolest na přední straně hrudníku nebo za hrudní kostí. Pokud trvá alespoň 10 minut, může jít právě o infarkt. Někdy pacienti popisují také bolest mezi lopatkami, v zádech, v krku či dolní čelisti. A ještě jiné příznaky pak můžou být u žen.

Ženy versus muži

Infarkt se objevuje častěji u mužů nad čtyřicet let, u žen se riziko zvyšuje po padesátce, s nastupující menopauzou. Před infarktem je do té doby „chránící“ jejich ženské hormony, především estrogen. Jakmile začne hladina tohoto

Kde čerpat informace

Česká kardiologická společnost zajistila překlad komplexního portálu o kardiovaskulárním zdraví i onemocněních, kde lze nalézt relevantní informace od prevence až po péči o osoby po proběhlém infarktu myokardu: <https://www.healthy-heart.org/cs/>. Velmi aktivní je v oblasti vzdělávání pacientů také Česká aliance pro kardiovaskulární onemocnění (ČAKO), na jejichž webových stránkách je řada materiálů včetně edukačních videí: <https://ca-ko.cz/>.

hormonu klesat, riziko infarktu výrazně stoupne. Ženy ovšem můžou příznaky blížícího se infarktu přehlédnout, respektive zaměnit je za něco jiného. „Ženy totiž mohou mít méně specifické příznaky. Bolest na hrudi, vedoucí a typický příznak infarktu, může mít u žen jiný charakter i lokalizaci,“ vysvětluje profesor Michal Vrablík.

Signály, které nebijí na poplach

Alena měla štěstí. Když jí bylo 51 let a nacházela se v plné pracovní síle, zaskočily ji zažívací potíže. Nevolnost, kterou by většina žen přisoudila špatnému jídlu, v ní ale vzbudila podezření. Věděla totiž, že ženy můžou mít jiné příznaky infarktu než muži. Odjezd do nemocnice jí nejspíš zachránil život, koronární tepna byla z 90 % ucpaná. Její příběh pokazuje na nespecifické symptomy srdečních onemocnění u žen. Právě proto jsou často přehlíženy a podceňovány. To potvrzuje i Michal Vrablík. „Častější jsou u žen různé vegetativní příznaky, například pocení, zažívací obtíže, někdy může být příznakem dušnost. Samy ženy si často možnost, že by obtíže byly projevem infarktu, nepřipouštějí a pomoci se jim dostane později,“ dodává lékař.

Infarkt bez bolesti?

Bolest na hrudi, která vystřeluje do čelisti, zad nebo levé paže – to je klasika, kterou zná snad každý. Někdy se ale bolest neobjeví vůbec, právě u žen to bývá časté. „Ženy mohou často příznaky prožívat jinak než muži, rozdíl je především v nižší bolestivosti. Není také neobvyklé, když ženy nemají skoro žádné příznaky přicházejícího infarktu. Někdy může probíhat bez typických symptomů a je diagnostikován až jako proběhlý infarkt pomocí diagnostických metod, jako je echo či echokardiografie,“ vysvětluje profesor Vrablík. Důvodem rozdílnosti může být také anatomie. Ženské srdce je menší a tepny, které jej zásobují, jsou jemnější a užší. Pokud tedy žena cítí „jen“ zažívací problémy a chce se jí třeba „jen“ zvracet, samozřejmě to znesnadňuje možnost rozpoznat diagnózu.

Tichý zabiják – stres

Že k hlavním viníkům, kteří mají na svědomí srdeční onemocnění, patří nevhodný životní styl, už jsme zmínili. Do

Infarkt a...

... počasí

Jaký vliv má počasí na naše srdce? Změny počasí přináší riziko. Podle odborníků je nejrizikovější chladné počasí. Nejvíce infarktů se vyskytuje v zimě, když mrzne. Proč tomu tak je? Chlad může stahovat tepny, vinou čehož stoupá krevní tlak. A stačí, když má někdo například zúženou věnčitou tepnu a vlivem zimy dojde ke křeči. Právě to může vyústit v infarkt. Pokud proto nejste zvyklí v zimě sportovat, je důležité pohybové dávky. Je-li teplota hodně pod bodem mrazu, raději si pohyb venku dočasně odpusťte.

... sex

Při sexu vznikne jen méně než 1 % všech infarktů, a to obvykle jen u osob, které již mají srdeční onemocnění nebo dlouhodobě špatně kompenzovaný krevní tlak. Nejjednodušší je brát sex jako kteroukoli jinou fyzickou zátěž. Pokud vám lékař řekne, že můžete mírně sportovat, pak je sex bezpečnou aktivitou srovnatelnou s chůzí do schodů nebo svižnou chůzí. Dojde během něj sice k mírnému zvýšení srdeční frekvence a krevního tlaku, ale pro zdravé srdce je to bezpečné.

něj však nepatří jen nezdravá strava, alkohol, kouření a nadváha, ale i chronický stres. Bohužel si to dlouho neuvědomujeme, protože jeho důsledky nejsou viditelné. Stres ale přináší úzkosti, ovlivňuje srdeční činnost, zvyšuje krevní tlak a tepovou frekvenci. Dříve nás krátkodobý stres připravoval na boj či útěk, dnes ten dlouhodobý vede k vyčerpání a může mít za následek i srdeční problémy. Opět platí, že psychická nepohoda se podepisuje více na ženách a spouští stresu ženy také více prožívají.

Smrtící duo s depresí

Jsou tu navíc ještě souvislosti s depresí. Ta není jen nemocí duše. Je to i velmi vážný rizikový faktor pro zdraví srdce. Výzkumy ukazují, že lidé s depresivní-

mi příznaky mají až o 64 % vyšší riziko onemocnění koronárních tepen a o 59 % vyšší riziko kardiovaskulárních příhod, jako je právě infarkt. Ženy jsou v tomto ohledu dvakrát zranitelnější než muži. Na úzkosti včetně depresí totiž může mít vliv kolísající hladina estrogenu. Odhaduje se, že 20–25 % pacientů na kardiologických odděleních má v kteroukoli chvíli depresi. Kardioložka Karina W. Davidsonová z Columbia University Medical Center dokonce tvrdí, že souvislost mezi depresí a rizikem infarktu je do značné míry nezávislá na tradičních rizikových faktorech, jako je vysoký cholesterol, hypertenze, cukrovka, kouření a obezita.

Když se infarkt neléčí včas

Váháte, zda volat, nebo nevolat záchranku? Bojíte se, že vás označí za hypochondra, který má „jen“ zaražené větry? Ať už je to jakkoli, zásadní je uvědomit si, že pokud by šlo skutečně o infarkt (a to vy jako laik nemůžete vědět přesně), musíte jednat rychle. Každá minuta totiž rozhoduje.

Během infarktu dochází k akutnímu uzávěru jedné z věnčitých tepen, které přivádějí k srdci kyslík a energii. Tu je potřeba co nejdříve zprůchodnit. Jak se tedy mezi odborníky říká – platí „zlatá hodina“, možná dvě, které jsou optimálním limitem, aby nedošlo k tomu nejhoršímu. I když totiž infarkt překonáte, můžou se objevit komplikace, například chronické srdeční selhání. „Proto stále platí, že nejlepší je infarktu předejít,“ říká profesor Michal Vrablík.

Zachraňuje moderní diagnostika

Ještě před pár lety museli pacienti čekat na diagnózu až 12 hodin, teď dokážou speciální testy poškození srdečního svaly odhalit mnohem dříve, téměř okamžitě. „Dnes se kromě analýzy pacientových symptomů a natočení záznamu EKG používá vyšetření koncentrace bílkovin, které jsou vlastní jenom srdečnímu svaly a do krve se uvolňují při rozpadu buněk srdečního svaly. Jde o takzvané srdeční troponiny. Jejich zvýšení nastává už v prvních hodinách infarktu myokardu, vrcholu většinou dosahují asi za 12 hodin po příhodě. Na základě hladin srdečních troponinů můžeme odhadovat

Kam se dostanete s infarktem?

Při podezření na infarkt myokardu je pacient převezen do takzvaného kardiiovaskulárního centra, což je nemocnice, kde je kromě kompletní diagnostiky také možnost intervenční léčby (zprůchodnění postižené tepny při srdeční katetrizaci). Síť těchto center je poměrně hustá a prakticky z každého místa v Česku se do takového zařízení může pacient dostat včas, pakliže neodkládá zavolání pomoci.

i velikost infarktového ložiska a závažnost postižení. Kromě těchto ukazatelů máme i další, méně specifické, například hladiny myoglobinu, CK – tedy enzymu kreatinkinázy, a AST neboli enzymu aspartátaminotransferázy,“ vysvětluje kardiolog.

Diagnózou to nekončí

Propustili vás domů po infarktu? Neznámá to, že tím to pro vás skončilo. I po propuštění je zapotřebí, aby vás sledoval kardiolog. Jedině tak snížíte riziko vážných komplikací v podobě opakovaných hospitalizací nebo zhoršení nemoci. Bohužel podle statistik se do nemocnic vrací do 30 dnů po propuštění přibližně čtvrtina pacientů, do půl roku polovina. „Prodělaný infarkt znamená zásadní změnu. Nutnost užívání několika léků, pravidelné kontroly u kardiologa. Často se zároveň zjistí další onemocnění, velmi často jde o nepoznanou cukrovku. Důležité je, že když pacient po infarktu dodržuje všechna léčebná opatření, k nimž patří zanechání kouření, úprava

jídelníčku a pravidelné užívání léků, mohou být vyhlídky dobře léčeného pacienta podobné těm, kteří infarkt neměli. Pacient má svůj osud po infarktu ve svých rukách,“ radí kardiolog Michal Vrablík.

Onemocnění je ideální předcházet

Pokud se chcete infarktu vyhnout, jediná cesta vede přes prevenci. Nezdravé životní přináší explozi nejrůznějších srdečních chorob, které se čeští kardiologové snaží zvládat. I když pomáhají léky, moderní přístroje, nové znalosti, musí se v první řadě snažit sami pacienti.

Je zásadní začít malými krůčky, přestat kouřit, pravidelně se hýbat, zdravě se stravovat, omezit alkohol a hlídat si zdravou váhu. Důležité je také chodit na pravidelné preventivní prohlídky. Zvláště zodpovědní by měli být muži po 45. roce a ženy po 55. roce.

Zdá se vám těžké všechna tahle doporučení dodržovat? Nehleďte na tom nic složitého, jednou z jednoduchých metod, jak zlepšit stav srdce a cév, je oby-

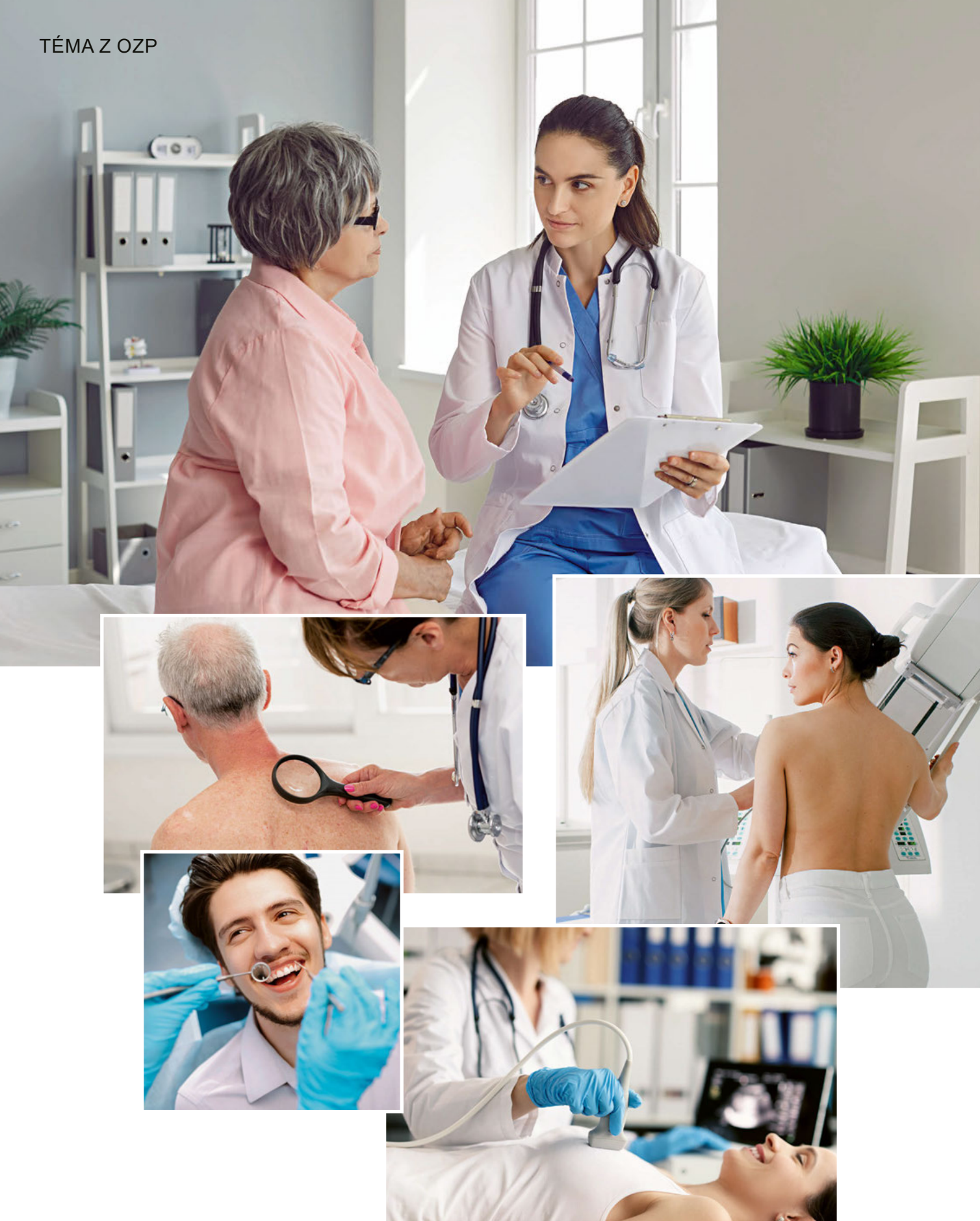
čejná chůze. A nemusíte ujit maraton, každému desátému předčasnému úmrtí lze předejít už 11 minutami rychlé chůze denně. To zase tolik není, co říkáte?

Použité zdroje: www.srdcevlave.cz, www.srdcedycha.cz

OZP PŘÍSPÍVÁ

Využijte preventivní vyšetření pro včasné zachycení infarktu

Klienti OZP ve věku od 30 do 55 let mohou absolvovat jedenkrát za 12 měsíců komplexní preventivní vyšetření STOP infarktu pro včasné zachycení ischemické choroby srdeční, cévní mozkové příhody a diabetes mellitus. Vyšetření mohou absolvovat u smluvních poskytovatelů OZP zdarma, anebo mimo smluvní síť s příspěvkem až 1200 korun. S objednávkou na vyšetření v případě potřeby pomůže Asistenční služba OZP.



Jak si zachránit život?

aneb Proč využívat screeningové a preventivní programy...

V Česku můžeme bezplatně využívat několik celostátních screeningových programů a desítky preventivních programů zdravotních pojišťoven hrazených z fondu prevence. O některé z nich ale není příliš zájem. Bojíme se „bílých plášťů“? Nevíme, na co máme nárok? Nebo jsme prostě jen líní a nedbalí? Ať už je to cokoli, pojďme to ve vlastním zájmu změnit!

TEXT: **Petra Lamschová**

Kdybyste si mohli vybrat, jestli si během pár minut potvrdíte vidinu dalšího života ve zdraví, anebo stihnete káfičko s kamarádkou nebo pivečko se sousedem, co si vyberete? Zdá se, že mávnout rukou nad prevencí nám jde příliš snadno. A to je přitom systém zdravotního pojištění v Česku naprosto unikátní, protože ta často jen několik minut trvající vyšetření nabízí v rámci prevence zcela zdarma. Přesto jsme si zatím nezvykli chodit na ně pravidelně a včas tak, jak bychom mohli a s přihlédnutím k zodpovědnosti za vlastní zdraví také měli.

Sportovní kroužek, nebo život?

Lepšíme se? Zcela určitě. Díky celostátním screeningovým programům zaměřeným na rakovinu prsu, děložního hrdla, prostaty a tlustého střeva a konečníku v ČR výrazně klesá úmrtnost na nejčastější typy rakoviny. Například úmrtnost na karcinom prsu se od zavedení screeningu snížila o 32 procent. Vedle toho zdravotní pojišťovny, včetně naší OZP, zaznamenávají stagnaci, nebo pokles zájmu o některé ze svých preventivních programů hrazených z fondu prevence. Současně přitom stále roste zájem o příspěvky, které jako součást prevence

a péče o zdraví nabízejí zdravotní pojišťovny například na nákup sportovního vybavení typu cyklistická helma, nebo o příspěvky na pohybové kroužky pro děti. A přestože oceňujeme snahu o výchovu dětí se vztahem k pohybu, ten samotný k prevenci nestačí. Tohle všechno jsou totiž jen bonusy a třešničky na bohatém dortu prevence, do kterého je potřeba zakrojit úplně jinde. Ve skutečně preventivních programech, které zachraňují životy, klid v rodinách i finanční prostředky nás všech, ať už jde o preventivní programy jednotlivých zdravotních pojišťoven, nebo celonárodní screenings hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Protože když minete preventivní vyšetření rakoviny kůže – ze strachu, nedostatku času, nebo proto, že si pořád říkáte, že vás se to sto procentně týkat nemůže – a najednou se díváte do očí melanomu, který se nemusel rozvinout, je úplně jedno, v jaké helmě jste vyrazili na nedělní cyklovýlety. Zodpovědnost za vlastní zdraví zkrátka opravdu začíná u lékařů a preventivních vyšetření či zákroků.

Celostátní screenings

Rozsah screeningových programů v České republice je opravdu ojedinělý a patří k naprosté špičce na celém světě.

Nejoblíbenější preventivní programy OZP hrazené z fondu prevence v roce 2024

STOP rakovině kůže

17 118

pojištěnců

STOP rakovině prsu

4389

pojištěnců

STOP osteoporóze

3906

pojištěnců

STOP rakovině tlustého střeva

586

pojištěnců

STOP RAKOVINĚ ledvin

a břišních orgánů

368

pojištěnců

STOP rakovině dutiny ústní

224

pojištěnců

STOP rakovině prostaty

191

pojištěnců

PREVENCE Alzheimerovy nemoci

159

pojištěnců

STOP infarktu

81

pojištěnců



Unikátní preventivní programy OZP:

- STOP rakovině kůže
- STOP rakovině prsu
- STOP rakovině prostaty
- STOP rakovině ledvin a břišních orgánů
- STOP rakovině ústní dutiny
- STOP infarktu
- STOP osteoporóze
- STOP rakovině tlustého střeva a konečníku
- Prevence Alzheimerovy nemoci

Pro občany ČR, bez ohledu na to, u jaké zdravotní pojišťovny jsou pojištěni, jsou dostupné a plně hrazené následující dlouhodobé screeningové programy:

- Screening zaměřený na karcinom prsu pro ženy od 45 let a děložního hrdla pro dospělé ženy v rámci gynekologické prohlídky.
- Screeningový program tlustého střeva a konečníku pro všechny od 50 let.

Současně došlo k rozšíření možností pro včasný záchyt dalších vážných onemocnění:

- Program zaměřený na odhalení časných stadií karcinomu plic, který je určen pro kuřáky nebo bývalé kuřáky nad 55 let.
- Program zaměřený na odhalení karcinomu prostaty v časných a dobře léčitelných stadiích pro muže od 50 let.
- Od 1. ledna 2024 je k dispozici také zdarma očkování proti HPV pro dívky

i chlapce od dovršení 11 let do dovršení 15 let, což přináší efekt, protože podíl proočkovanosti proti HPV v čase roste – u dívek dosahuje 70 procent a u chlapců téměř 50 procent.

- Úplnou novinkou je program zaměřený na jednoduché ultrazvukové vyšetření, který má za cíl odhalit nebezpečné rozšíření břišní tepny. Toto vyšetření je určeno pro muže ve věku 65 až 67 let.

Tip:

Všechny screeningové programy by měl doporučit svým klientům praktický lékař, případně ženám gynekolog.

Nebojte se screeningu a zachraňte si život

I přes vysokou účinnost preventivních programů pojišťoven a celostátních

screeningových programů se jich stále mnoho z nás neúčastní. To zvyšuje riziko, že například nádor zachytíme až v pokročilém stadiu, kdy se šance na úplné vyléčení znatelně snižují. Dle aktuálních statistik se programů screeningů rakoviny prsu účastní pouze 70 procent žen a rakoviny děložního hrdla 80 procent, což jsou zdánlivě vysoká čísla, ale mohla a měla by být ještě vyšší.

„Rakovina tlustého střeva a konečníku je v Česku jednou z nejčastějších forem rakoviny. Screening umožňuje včasné odhalení změn, které by se mohly vyvinout v nádor. Ale právě tento program není dostatečně využíván – účastní se ho pouze 47 procent cílové skupiny, což je velká škoda,“ dodává PhDr. Karel Hejduk, vedoucí Národního screeningového centra.

Preventivní programy OZP

„V posledních letech mají pojištěnky OZP trvale vysoký zájem o prevenci

TIP: Jak absolvovat preventivní programy?

1. Pojištěnci OZP mají možnost absolvovat preventivní programy zaměřené na včasné odhalení závažných onemocnění buď bezplatně v síti smluvních poskytovatelů,
2. nebo s finančním příspěvkem na proplacení účtenky.



rakoviny prsu. V roce 2024 stoupl téměř trojnásobně zájem našich pojištěnců o preventivní vyšetření na odhalení osteoporózy a téměř o 28 procent o prevenci rakoviny kůže,“ vysvětluje, o jaké screeningové programy hrazené z fondu prevence je největší zájem, Mgr. Věnceslava Šlechtová, vedoucí odboru preventivních programů OZP.

„Naopak v uplynulém roce klesl o více než třetinu zájem o prevenci infarktu, což může souviset s tím, že se na tyto kontroly více zaměřili sami praktičtí lékaři. Snížila se i poptávka mužů po prevenci rakoviny prostaty,“ vyjmenovává opomíjené preventivní programy Věnceslava Šlechtová.

„V ostatních našich preventivních programech zaměřených na závažná civilizační onemocnění zájem sice mírně, ale setrvale stoupá,“ dodává vedoucí odboru preventivních programů OZP.

Výsledky vyšetření klientů OZP

„V posledních dvou letech jsme nejvyšší procentuální záchyt patologických nálezů, které mohou poukazovat na nějaké onemocnění, zaznamenali u programu STOP rakoviny břišních orgánů a ledvin. Nález mělo cca 30 procent z pojištěnců, kteří absolvovali preventivní vyšetření,“ popisuje MUDr. Jitka Vojtová, MBA, zdravotní ředitelka OZP. „Dále jsme zaregistrovali zvýšený záchyt případů osteoporózy, a to téměř u 25 procent účastníků preventivního vyšetření STOP osteoporóze, což oproti roku 2023 znamená nárůst o necelých 9 procent.“

V řádech procent narostly nálezy u následujících programů:

STOP rakovině tlustého střeva 6,5 % (v r. 2023 – 4,8 %), STOP rakovině dutiny ústní 5,4 % (v r. 2023 – 2,9 %), STOP rakovině kůže 8,7 % (v r. 2023 – 7,8 %).

Včasná diagnóza je důležitá

Podle kvalifikovaných odhadů se do roku 2030 rakovina stane nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Téměř polovině případů rakoviny jde ale předejit vhodnou prevencí a zdravějším životním stylem. A významně snížit riziko úmrtí na nádorová onemocnění mohou právě včasné screeningy, preventivní programy zdravotních pojišťoven i genetické testy. Půjdete?

OZP OCENĚNÁ

Zdravotní pojišťovna OZP získala v závěru roku 2024 ocenění za Nejlepší preventivní programy v ČR v anketě Pojišťovna roku. V průběhu roku 2024 proplatila příspěvky na zhruba 320 000 žádostí ve všech typech programů. Vyčerpala přitom celý rozpočet Fondu prevence, tedy 240 milionů korun.

Využijte VITAKARTU na maximum

VITAKARTA je víc než jen klientská aplikace. Je to komplexní, propracovaný a stále vylepšovaný online nástroj pro komunikaci pojištěnců OZP s jejich zdravotní pojišťovnou. Obsahuje více než 50 užitečných funkcionalit.

Pochvala potěší i lékaře

Lékařská profese není jednoduchá. O to víc si lékaři zaslouží náš respekt a uznání.

V OZP na to myslíme – proto jsme do aplikace VITAKARTA přidali funkci „Rozdělování odměn lékařům“. Najdete ji přímo v hlavním menu.

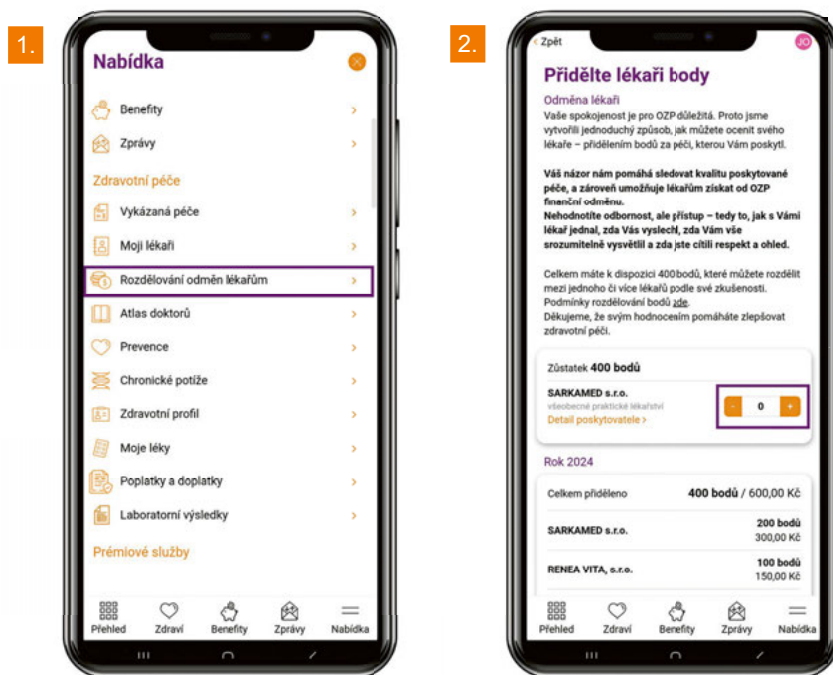
Zobrazí se vám seznam zdravotnických zařízení, ve kterých jste čerpali péči.

A svou spokojenost můžete vyjádřit dvěma způsoby. Které to jsou?

1. Finanční odměna ve formě bodů: Každý rok máte k dispozici 400 bodů, které můžete rozdělit mezi své lékaře až do konce února následujícího roku. VITAKARTA vám přehledně ukazuje, kolik bodů máte k dispozici i kolik jste už přidělili. V OZP přepočítáme přidělené body na koruny a odměnu z prostředků, jež OZP uspořila na svých provozních nákladech, pošleme lékařům.

2. Hodnocení pomoci hvězdičkami: U každého poskytovatele si můžete volitelně zobrazit detail a přidat také jednoduché hodnocení spokojenosti formou hvězdiček. Toto slouží pouze jako orientační zpětná vazba pro ostatní pojištěnce.

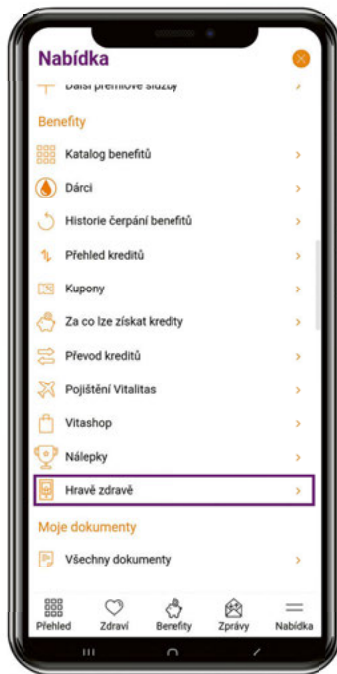
Body i hvězdičky vyjadřují vaši osobní zkušenost – například s přístupem personálu, komunikací či organizací péče. Netýkají se odborné úrovně nebo diagnóz. Hodnotit můžete pouze lékaře, u kterých jste čerpali hrazenou péči, případně jste u nich registrovaní. Možnost bodového ohodnocení je dostupná jen u definovaných odborností a po provedení kontroly vykázané péče.



Hravě zdravě: zábavná inovace

Aplikaci VITAKARTA postupně obohacujeme i o prvky, které mají především zpříjemnit její používání nebo do ní přenést moderní prvky soutěživosti. Proto jsme už společně s redesignem na začátku letošního roku začali udělovat „nálepky“ za splnění určitých úkolů (např. absolvování preventivní prohlídky u praktického lékaře). Krátce před letními prázdninami jsme zprovoznili další novinku – funkcionalitu Hravě zdravě, která nám umožňuje vyhlašovat v prostředí VITAKARTY časově omezené akční výzvy a soutěže. Jako první proběhla výzva pro dárce krve a krevní plazmy, letní měsíce byly spojené s výzvou Pijte zdravě na podporu správného pitného režimu. Odkaz na právě aktuální soutěže a výzvy najdete ve VITAKARTĚ buď na úvodní obrazovce pod dlaždicí Akce, nebo v hlavním menu pod odkazem „Hravě zdravě“.

1.



2.

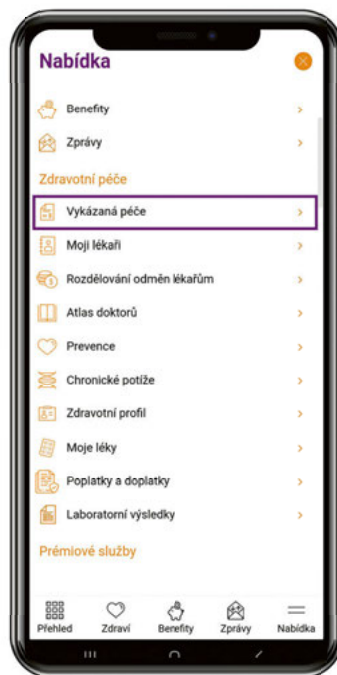


novinka

Zkontrolujte si vykázanou péči

Je to jednoduché. Jako pojištěnci OZP máte možnost prostřednictvím VITAKARTY průběžně kontrolovat péči, kterou na vaše rodné číslo vykazují poskytovatelé zdravotních služeb. Stačí se přihlásit do VITAKARTY, v menu kliknout na odkaz „Vykázaná péče“ a jste na místě. V přehledném grafu vidíte souhrnnou informaci, kolik peněz za péči o vás OZP proplatila. Pod grafem najdete nejprve seznam péče, kterou jste ještě nezkontrolovali, pod ní pak seznam veškeré vykázané a odsouhlasené péče tři roky zpětně. Po rozkliknutí kterékoli položky v seznamu neodsouhlasené péče se vám kromě podrobnějších informací zobrazí možnosti kontroly vykázané péče, kde můžete buď všechno odsouhlasit, nebo vybrat tlačítko „Nahlásit nesrovnalost“, které použijete, pokud budete mít o vykázaném výkonu nebo částce nějakou pochybnost. Podrobně nám ji popište a odešlete on-line do OZP. Jako poděkování za pomoc s kontrolou vykazované péče vám 2× ročně připseme na váš uživatelský účet ve VITAKARTĚ po 50 kreditech.

1.



2.



Generální ředitel Radovan Kouřil:

„Baví mě, když za sebou vidím něco, co se podařilo změnit.“

Každé ráno si přivstane, aby se dostal do kanceláře přes celou Prahu. A se stejnou vytrvalostí také z pozice generálního ředitele vede zdravotní pojišťovnu OZP. Jaká byla jeho profesní cesta a proč Radovan Kouřil ve volném čase tak rád fotografuje?

TEXT: Petra Lamschová



Jaké to je, být v pozici generálního ředitele zdravotní pojišťovny OZP a ovlivňovat zdraví tolika lidí?

Těžká otázka. Já si myslím, že zdraví ovlivňujeme z velké části sami svým životním stylem a prevencí. A pokud už onemocníme, jsou to především lékaři, kteří se starají o to, abychom se opět cítili dobře. My se jen snažíme naše klienty ke zdravému životnímu stylu motivovat a lékařům vytvářet podmínky, aby mohli vykonávat svou práci a léčit.

Kolik lidí pod sebou máte?

Těch, které mám přímo pod sebou, bude do deseti. Pokud se ptáte, kolik má OZP zaměstnanců, tak to je asi čtyři sta padesát.

Kde všude se nachází pobočky?

Jedna je v každém kraji a tři v Praze. Ve většině krajů pak najdete i několik menších expozitур. Ty nezajišťují úplně komplexní služby pojišťovny, ale odbavují kontakt s pojištěnci. A kromě fyzických klientských pracovišť máme i jedno „virtuální“, což je náš elektronický portál VITAKARTA, který každý měsíc navštíví více než 100 tisíc pojištěnců. Pokud bychom takové množství klientů chtěli obsloužit na fyzických přepážkách, tak tak velkou budovu nemáme.



Kde máte nejvíce pojištěnců?

Určitě v Praze a ve Středních Čechách. Je to historicky dáno tím, že banky a komerční pojišťovny se na začátku 90. let rozhodly založit svoji zdravotní pojišťovnu a OZP vznikla pro jejich zaměstnance a rodinné příslušníky. A protože většina sídel a centrální těchto bank je umístěna v Praze, tak i náš největší kmen pojištěnců historicky pochází z Prahy a okolí.

Na co jste jako generální ředitel OZP nejvíce pyšný?

Aktuálně především na to, že se nám daří držet finanční zdraví pojišťovny, protože zejména v posledních letech, v době po covidu, náklady na zdravotní služby, které platíme, dramaticky vzrostly a není jednoduché sladit příjmy, které vám do pojišťovny chodí, s tím, co

musíte zaplatit. Jsem rád, že v loňském roce se nám podařilo splnit plán a nadále rozvíjet služby pro naše klienty.

Také jsem pyšný, že jsme si už před mnoha lety vytkli cíl být lídry v elektronické komunikaci. A myslím, že se nám to alespoň částečně daří. Vytvořili jsme podmínky pro to, aby velká část našich klientů s námi elektronicky komunikovala. Dnes jsme v situaci, kdy máme 750 tisíc pojištěnců a více než polovina z nich má nějaký důvod, kvůli kterému nás minimálně jednou za rok elektronicky navštíví. Jsem si jist, že žádná jiná pojišťovna elektronickou komunikaci v takovém rozsahu nemá. Snažíme se do naší aplikace VITAKARTA dostat co nejvíce funkcí, které by lidem přinášely nějaký benefit a chceme, aby naši pojištěnci věděli, proč jsou u nás pojištěni.

Pyšný můžete být také na to, že jste v loňském roce získali dvě



Beskydy:
vlevo přehrada Olešná
a vpravo
výhled na Lysou horu



ocenění – za VITAKARTU a také za preventivní programy, je to tak?

Na to jsme hodně hrdí. Byli jsme první pojišťovnou, která umožnila pojištěncům čerpat benefity elektronickou cestou. Do té doby bylo standardem, že jste museli jít na přepážku, přinesli s sebou účty a tam vám je proplatili. My jsme jim to umožnili udělat elektronicky – stačí pár kliknutí a během pár okamžiků máte vše vyřízeno a za několik dnů peníze na účtu.

Preventivní programy jsou navíc jednou z nejvýznamnějších součástí VITAKARTY a jejich rozsah a pestrost patří mezi největší na trhu. Takže jsem rád, že to ocenění přišlo zrovna za tyto dvě věci.

Vy ale vůbec jdete s dobou a využíváte různé moderní aplikace. Dokonce svým pojištěncům nabízíte jako nadstandard preventivní vyšetření se zapojením umělé inteligence...

AI, to je jedna z cest, kterou se snažíme jít nejenom v rámci optimalizace interních procesů, ale také ve službách pro naše pojištěnce. Je potřeba k tomu přistupovat opatrně. Ale smysl nám to dává. Aktuálně nabízíme pojištěncům například možnost využít AI při vyšetření mateřských znamének a pigmentových skvrn nebo při třetím čtení snímku z mamografu.

Ve VITAKARTĚ máme také řadu funkcí, které žádná jiná pojišťovna nenabízí, anebo je nabízí, ale ve velmi omezené formě.

V případě řešení zdravotních obtíží máte možnost on-line konzultací s lékařem a jestliže to situace vyžaduje, tak vás rovnou objedná na vyšetření, pokud si je nechcete zařídit sami.

Automaticky lidem hlídáme nevhodné interakce mezi léky a potravinovými doplňky, které užívají. Z vykázané péče víme, jaké léky jim lékaři předepisují, a další si do VITAKARTY mohou doplnit sami. Náš systém potom vyhodnocuje, jestli mezi jednotlivými léky není nějaká negativní interakce. Pokud je, přijde vám automatické upozornění a doporučení řešit tuto situaci se svým lékařem nebo s naší asistenční službou. Poměrně nově spolupracujeme s několika laboratořemi. A pokud vám dělají například rozbor krve, již pár hodin poté se vám výsledky objeví také ve vaší VITAKARTĚ. Často dřív, než je dostane váš lékař.

Jaká je budoucnost OZP? Co chystáte?

Nevím, zda prozrazovat úplně všechno. Chtěli bychom využívat moderní nástroje, které by nám pomohly optimalizovat a urychlovat procesy jak uvnitř pojišťovny, tak ve vztahu ke smluvním partnerům. A rádi bychom našim pojištěncům dál poskytovali nové a nadstandardní služby, které u jiných pojišťoven nenajdou.

Pojďme ale zpět k vám osobně, od kolika vás najdeme v kanceláři?

Přijíždím po sedmé hodině, někdy okolo čtvrt na osm. Hlavně proto, že jezdím přes velkou část Prahy a v tu dobu je ještě průjezdná.

Kolik hodin potom trvá vaše pracovní doba?

To bývá různé. Pokud mám naplánované schůzky a jednání mimo pojišťovnu, může se to snadno protáhnout až do pozdních hodin. Jinak většinou odcházím z práce mezi 17. a 18. hodinou večer.

Co vás na práci nejvíce baví?

Baví mě, když za sebou vidím něco, co se podařilo změnit. Když máte nějakou představu, co byste chtěla udělat, a ono se to po mnoha peripetiích podaří.

Kudy vůbec vedla vaše cesta do OZP?

Docela klikatě. Začátkem devadesátých let jsem pracoval v jedné malé letecké společnosti. Odtud jsem odešel na pozici finančního ředitele v jiné zdravotní pojišťovně v Ostravě. Před asi 14 lety jsem udělal razantnější změnu, přestěhoval se z Ostravy do Prahy. Nastoupil jsem na pozici finančního ředitele v OZP a před devíti lety jsem se posadil do křesla generálního ředitele, kde mě dnes vidíte.

Jak moc dbáte o své zdraví vy sám?

Myslím, že průměrně. Chodím jednou za rok k zubaři, na preventivní prohlídku ke kardiologovi, snažím se přiměřeně sportovat, dnes je to kolo a procházky nebo občas fitness centrum.

Zmiňoval jste se také o tom, že se stále vracíte na Moravu. Pořád vám chybí?

Neumím si úplně představit, že bych se na Moravu nevracel. A mnoho lidí se diví, že jsem ochoten v páteční špičce trávit čas na dálnici z Prahy do Ostravy a v neděli zase zpět. Táhne mě to do Palkovic v podhůří Beskyd a myslím, že je tam spousta krásných míst.

Jaká jsou vaše oblíbená?

Mám rád Ostravu, přestože to zní divně. Ti, co Ostravu neznají, mají představu špinavého průmyslového města plného továren a dolů. Ono je to ale dnes úplně jinak. Už spoustu let v Ostravě žádný důl není a teď už tam není ani

ISLAND

1. Tichá krása cestou na Landmannalaugar
2. Srdce Reykjavíku: kostel Hallgrímskirkja
3. Noční Skogafoss
4. Ledovec Vatnajökull



Žádná huť nebo ocelárna. Mnohé se změnilo. Tak třeba, když vezmu někoho na prohlídku areálu Dolních Vítkovic, je většinou nadšený. Pohled ze zdejší věže Bolt Tower nebo z věže ostravské radnice je pak překvapivý, protože je vidět okolo spoustu zeleně. Myslím si, že Ostrava je i progresivní město, aniž by se o tom navenek mluvilo. Vezměte si například hromadnou dopravu. Už před mnoha lety tam bylo běžné, že cestujete tak, že platební kartu přiložíte ke krabičce u dveří, když nastupujete a vystupujete, a nic dalšího už neřešíte. V té době to bylo určitě jedinečné a nevím o tom, že by to předtím bylo možné i někde jinde.

Kontrastní k Ostravě je blízkost Beskyd. Zdá se mi, že jsou to hory méně turisticky „profláknuté“, ve srovnání například se Šumavou nebo Krkonošemi. Působí na mě přívětivým dojmem. Jsou to příjemné hory. Když jedete lanovkou na Pustevny, vystoupíte a vidíte tam nádherné Gočárovovy domy, vedle nově postavenou stezku v oblacích, pak se dáte po hřebenu k soše Radegasta, tak to je paráda.

A co vaše dovolená? Jak tu nejraději trávíte?

Věnuji ji hlavně poznávání. Představa dovolené, kdy se vypravím o prázdninách v těch nejteplejších měsících někam, kde je ještě tepleji, a tam strávím 14 dnů na pláži, to není dovolená, kterou bych si vysnil. Pokud k moři, tak raději v zimních měsících, kdy je tady chladno a nevlídno a tam teplo. V létě do nějakých destinací, kde není tak horko. Nedávno jsem byl na Islandu – jeho zajímavá krajina a přírodní krásy mě nadchly.

Zřejmě je to i fotogenická krajina. Kolegové mi na vás prozradili, že jste vášnivý fotograf. Takže jezdíte řekněme za poznáním, ale i s tím, že tam uděláte hezké fotky?

Není to tak, že bych dovolenou volil podle toho, zda z toho budou hezké fotky. Ale když už jsem tam, tak se dívám a poznávám prostřednictvím fotoaparátu a objektivu. K focení jsem se vrátil po mnoha letech. V dětství jsem fotil na analogový fotoaparát a s tátou jsme

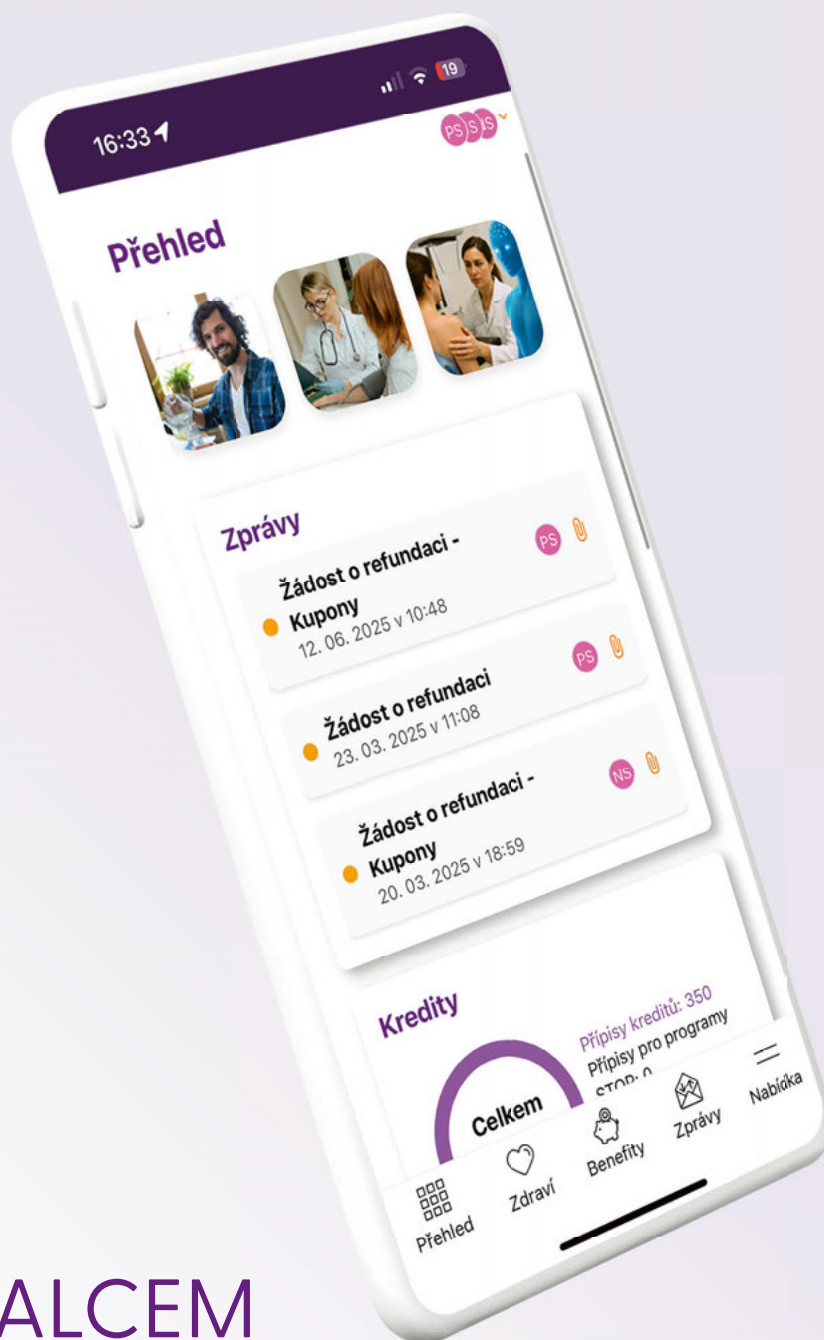
vyvolávali fotky v temné komoře. Pak jsem se tomu dlouho nevěnoval, přišly mobilní telefony, a nakonec jsem si řekl, že si koupím digitální zrcadlovku a opět jsem zpátky. Snažím se, tam kde to jde, vyfotit, co se mi líbí. Nejčastěji jsou to asi krajiny. Nevyhýbám se ale žádnému typu fotografie. A výhodou je to, že se tím nemusím živit, takže si fotím, co chci a kdy chci. Důležité je, že se to líbí mně.

Jaký osud pak vaše fotky mají?

Pokud jsou z cest a dovolených, které trávím s rodinou, tak si většinou vyrobím nějakou fotoknihu nebo fotokalendář. A před několika lety jsem si udělal Instagram, kde nemám žádnou fotku své osoby, ale dávám tam fotky, které vyfotím a které se mi zdají nejpovedenější.

A jak se těšíte na zbytek léta a na podzim?

Ještě jsem nad tím nepřemýšlel. Na přelomu června a července jsme s rodinou strávili prodloužený víkend v Paříži. Dlouho jsem tam nebyl a byl jsem zvědavý, co se tam změnilo. Co bude na podzim, je zatím pořád daleko.



VITAKARTA

ZDRAVÍ POD PALCEM

Kompletní přehled péče,
benefity i odměny – **kdykoliv a kdekoliv.**



ŽLOUTENKA A TETANUS

Očkování, která je třeba si hlídat

Letos se u nás v některých oblastech potvrdil zvýšený výskyt žloutenky typu A. Víte, že máte možnost nechat se očkovat? A víte také, jak se změnilo očkování proti tetanu?

ŽLOUTENKA

... neboli hepatitida je označení pro závažné onemocnění jater, které může být způsobeno virovou infekcí, chemickými látkami, alkoholem nebo vrozenými nemocemi.

ROZLIŠUJEME NĚKOLIK DRUHŮ:

ŽLOUTENKA TYPU A

Postihuje zejména děti a mladé lidi a říká se jí také nemoc špinavých rukou. Mívá mírný průběh a příznaky odeznívají samovolně. U starších lidí může být vinou delšího a vážnějšího průběhu rizikovější. Přenáší se nedostatečnou hygienou rukou, přes zažívací ústrojí konzumací kontaminovaných potravin nebo vodou. Vyskytuje se především v zemích s nízkým hygienickým standardem, který provází zvýšené riziko jejího výskytu. Ale nevyhneme se jí ani u nás.

Nejčastější projevy: Horečka, únava, bolesti svalů a kloubů, připomínající chřipku. Nevolnost, zvracení a ztráta chuti k jídlu. Žluté zbarvení kůže a očních bělma se nemusí projevit.

ŽLOUTENKA TYPU B

Přenáší se krví, sdílením injekční stříkačky, pohlavním stykem nebo z matky na dítě. Tento typ může způsobit vážné komplikace. U 5–10 % pacientů se její akutní podoba mění na chronickou a končí také chronickým zánětem jater. Rizikem je ale i karcinom jater.

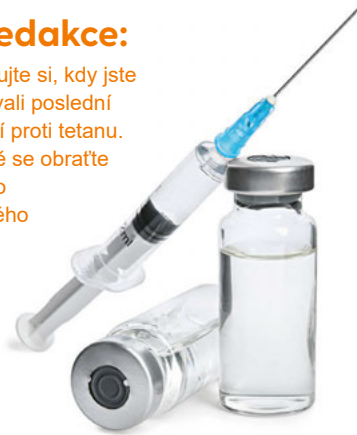
Nejčastější projevy: Únava, bolesti břicha i kloubů, ztráta chuti k jídlu. Možné je i žluté zbarvení kůže či očního bělma nebo horečka.

ŽLOUTENKA TYPU C

Je určitě závažným druhem. Neexistuje proti ní očkování, podává se však přímo

Tip redakce:

Zkontrolujte si, kdy jste absolvovali poslední očkování proti tetanu. Případně se obraťte na svého praktického lékaře.



antivirová léčba. Neléčená může přerůst v závažné komplikace (cirhóza či fibróza jater, závažné druhy hypertenze). Přenos probíhá transfúzí, sdílením injekční stříkačky nebo kontaktem přes krev nakaženého.

Nejčastější projevy: U většiny lidí je bezpříznaková, a pokud už, projevy jsou podobné předchozím typům. Navíc s tmavou močí a svěděním kůže.

Existují dokonce také žloutenky typu D a E, které se sice vyskytují spíše vzácně, ale i jejich záchyt v naší populaci stoupá.

ŽLOUTENKA TYPU D

Typ D není schopen existovat sám o sobě, napadá jaterní buňky spolu s virem hepatitidy B. Proběhnout může tedy pouze u pacientů se žloutenkou typu B. I tady mohou být následky dlouhodobé a způsobit vážné poškození jater.

ŽLOUTENKA TYPU E

Typ E je velmi specifickou žloutenkou. Do těla se totiž může dostat jen vinou

špatně tepelně upraveného masa, především vepřového.

Chraňte se očkováním

Žloutenka typu A i B dokáže i při méně závažných komplikacích člověka vyřadit z běžného života, nemocný musí držet přísnou dietu a také se vyhýbat fyzické zátěži, proto zvažte očkování.

Zejména na typ A se doporučuje aktuálně očkování, protože její šíření se nepodařilo zcela zastavit. Vakcína proti žloutence typu A není hrazena z veřejného pojištění. Nabízí dvě varianty, pro děti od 1 roku do 15 let a pro dospělé od 16 let věku. Vakcína se aplikuje ve dvou dávkách, s odstupem 6 až 12 měsíců.

Z veřejného pojištění je plně hrazené očkování dětí proti žloutence typu B. Je navíc součástí povinného očkovacího kalendáře spolu s hexavakcínou.

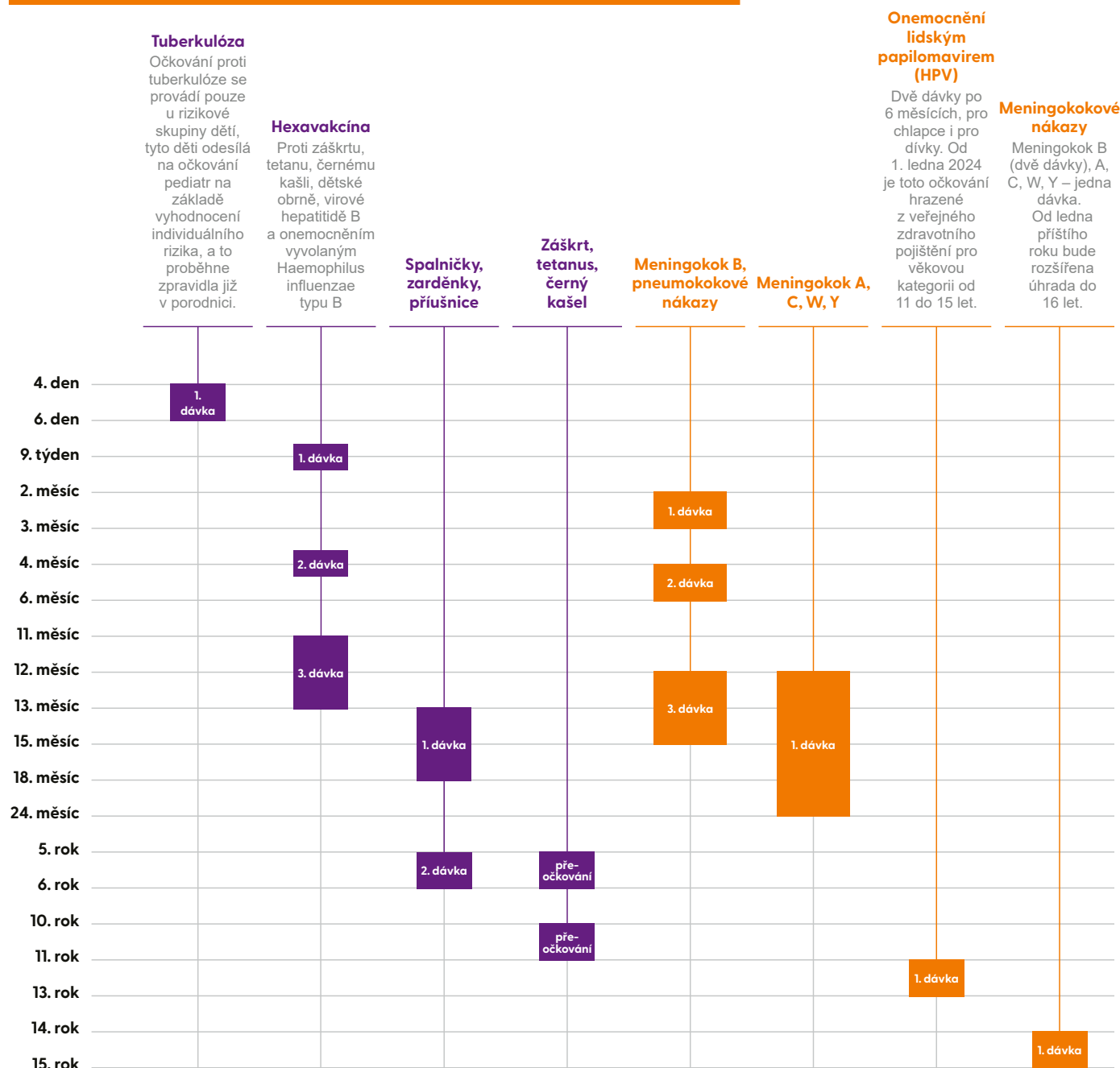
TETANUS

Toto onemocnění, způsobené toxinem bakterie *Clostridium tetani*, je bez prevence nebo včasné léčby smrtelné. K nákaze dochází nejčastěji při zranění, kdy se do otevřené, hlubší rány dostanou spory například z hlíny, prachu nebo rezavých předmětů. Z počátku se onemocnění projevuje nepříjemným pocitem ztuhlosti svalů, šíje, silným neklidem, bolestí v ráně až křečemi. V dnešní době je již toto onemocnění naštěstí vzácné, především díky povinnému očkování dětí i dospělých.

- Děti se očkují od 3. měsíce věku povinnou dávkou.
- V dospělosti je pak potřeba absolvovat posilovací dávku každých 10–15 let, aby byla ochrana před onemocněním dostatečná.



Schéma očkovacího kalendáře



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 všem svým klientům příspěvek až 1000 Kč na očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění. Můžete ho využít jak na pořízení vakcíny, tak na aplikaci očkovací látky. Příspěvek je možné využít jednorázově, bez ohledu na výši účtenky. Je také možné k jedné žádosti přiložit více účtenek. Nárok na tento příspěvek na očkování přitom mají všichni pojištěnci OZP bez ohledu na věk.

Když se *miminko* narodí dřív...

Předčasně narozené děti někdy neváží ani kilo a mívají těžší start do života. I s tím si naštěstí dnes medicína dokáže docela dobře poradit.



Každé těhotenství je jiné. Některé maminky jej prožívají standardně, a přesto se dítě rozhodne přijít na svět dřív. Jiné mají rizikové těhotenství a jsou rády za každý den, kdy miminko zůstává v bříšku. „Příčina spontánního předčasného porodu dosud není spolehlivě objasněna. Rizikové faktory nicméně rozdělujeme na neovlivnitelné a ovlivnitelné. Mezi neovlivnitelné patří předchozí předčasný porod, infekce těhotné ženy, nadměrně rozepjatá děloha u vícečetných těhotenství a těhotenství v pozdním věku, zvláště u prvorodiček,“ vysvětluje na úvod MUDr. Soňa Šuláková, neonatoložka z Ústavu pro matku a dítě v Praze-Podolí, a pokračuje: „Mezi ovlivnitelné rizikové faktory patří kouření a užívání drog u těhotné, chybějící prenatální péče, krátký interval mezi porody, chudokrevnost i stres těhotné ženy.“ Dnes už ale mohou lékaři předpovědět riziko hrozícího předčasného porodu díky kombinaci vyšetření.

Mini miminka

Jaké dítě vlastně považujeme za předčasně narozené? To, které přijde na svět před ukončeným 37. týdnem těhotenství. Mívá méně než 2500 g, ale není to pravidlem. „Například děti matek s těhotenskou cukrovkou, která není ideálně kompenzovaná, mohou mít i 3500 g ve 35. týdnu těhotenství, tedy 5 týdnů před porodem. Nezáleží až tak na délce nebo hmotnosti dítěte, ale na celkovém stavu a všech známkách nezralosti,“ vysvětlu-

Předčasně narozené děti v číslech

- Podíl předčasně narozených dětí v ČR za poslední roky mírně klesl, pohybuje se okolo 7 %.
- Celkově se jedná asi o 7–7,5 tisíc dětí ročně.
- Nejvíce předčasně narozených dětí se rodí maminkám do 20 let věku – je to až 10 %.
- Napříč světem čísla související s počty narozených dětí odrážejí socio-ekonomickou vyspělost jednotlivých zemí či kontinentů. V Africe je míra nedonošenosti okolo 13 %, v Evropě se pohybuje stejně jako u nás, mezi 6–8 %.
- Celkově se ročně ve světě očekává asi 15 milionů předčasně narozených dětí.

je lékařka s tím, že nezralí novorozenci mají mnoho specifíků, proto péči o ně přebírají specializovaná centra.

Hranice životaschopnosti

Šance na záchranu i normální život předčasně narozeného miminka se odvíjí od tzv. hranice životaschopnosti. Jinak se jí říká také hranice viability a v ČR je stanovena na 24. týden těhotenství. „Limitujícím faktorem je vývoj plic. Okolo tohoto týdne má plod v děloze alespoň částečně vyvinuté plíce a s odbornou

pomocí je schopen přežít v prostředí mimo dělohu,“ vysvětluje lékařka a doplňuje: „V posledních letech se čím dál víc diskutuje i tzv. šedá zóna – období mezi 22.–23. týdnem těhotenství. Pokud dojde ke shodě mezi rodiči a zdravotníky, například když se jedná o dlouho očekávané miminko po letech neúspěchů a rodiče si to výslovně přejí, je možné i v těchto týdnech poskytnout plnou resuscitační péči. Bohužel její výsledky nejsou takové, jaké bychom si my zdravotníci přáli,“ popisuje Soňa Šuláková.

Jistota je v inkubátoru

Zajímá vás, co předčasně narozené miminko podstupuje? „Ve většině případů se ihned ukládá do inkubátoru. Neumí si totiž samo udržet tělesnou teplotu. Je nutné mu dopřát ventilační podporu – podle stavu zralosti plic buď neinvazivní, s pomocí masky, která ulehčuje dýchání a snižuje dechovou práci, nebo umělou plicní ventilaci, kdy ventilátor podporuje dechové úsilí dítěte nebo převzme jeho funkci,“ vysvětluje lékařka.

„Extrémně nezralé děti zpočátku nemohou stravu přijímat ústy, proto je nutné jim zajistit výživu do žíly. Mohou potřebovat i podporu oběhu a další. Hospitalizovány jsou, než dozrají, do 36. týdne. Teprve tehdy jsou schopny samy dýchat, přijímat potravu kojením nebo lahvičkou, udržet si tělesnou teplotu. V té době také prospívají na váze a zvládnou péči v domácím prostředí,“ dodává.



VÍTE, ŽE...

... zatímco třeba ještě v roce 1873 během prvního roku života zemřelo přibližně každé třetí dítě, dnes během tohoto období zemřou dvě děti z tisíce?

Rodiče jsou nezastupitelní

Rodič v porodnici zůstává různě dlouho. Záleží na zvyklostech pracoviště i přání matky či otce. „Maminka by od počátku měla odstříkávat mléko, protože každá kapka je pro předčasně narozené dítě cenná, i když ji dostane jinak než kojením,“ říká neonatoložka. Při pobytu v nemocnici má maminka možnost častěji své dítě navštěvovat. Pokud je jeho stav stabilní, je důležité také klokánkovat, tedy přikládat na holou kůži matky či otce, kteří mohou pomáhat s péčí, i když je dítě v inkubátoru. Existuje také možnost hospitalizace matky s dítětem až do propuštění. „Často se stává, že rodiče jsou z předčasně narozeného porodu zaskočení nebo mají doma další dítě, takže je někdy pro maminku psychicky lepší, když cca po týdnu od porodu odejde z porodnice domů. Dál chodí pravidelně na návštěvy, učí se o dítě pečovat, i když je v inkubátoru, a po určité době je k dítěti znovu přijata,“ upřesňuje Soňa Šuláková.

Bonding? Ano, jde to!

V posledních letech je v porodnicích velmi populární bonding, kontakt miminka s rodičem kůže na kůži bezprostředně po narození (výše uvedené klokánkování na něj pak navazuje). A právě bonding může zažít i předčasně narozené miminko. Za určitých podmínek. „Je nutné, aby bylo ventilačně stabilní nebo mu byla zajištěna adekvátní ventilační podpora, teplotní komfort a k tomu monitoring životních funkcí,“ vysvětluje prospěšnost bondingu i klokánkování lékařka a dodává: „Na neonatálních jednotkách intenzivní péče je proto skin to skin kontakt podporován i tak, že dítě pravidelně opouští inkubátor, dokonce s přístrojem na podporu dýchání, a je uloženo na hrudník matky nebo otce, i na několik hodin. Na monitoru je krásně vidět zklidnění srdeční akce dítěte a zlepšení dalších životních funkcí. A dochází i ke zlepšení jeho imunity.“

Tip lékařky: Vhodný je i iniciální dotyk, kdy by rodič měl na přivítanou opakovat stejný rituál, např. vždy sáhnout dítěti na pravou ručičku nebo na čelo a pohlédit jej. Nezralé miminko se časem naučí rozpoznat, kdo s ním manipuluje, jestli je to rodič, nebo ošetřující personál.

Tip lékařky:

Vhodný je i iniciální dotyk, kdy by rodič měl na přivítanou opakovat stejný rituál, např. vždy sáhnout dítěti na pravou ručičku nebo na čelo a pohlédit jej. Nezralé miminko se časem naučí rozpoznat, kdo s ním manipuluje, jestli je to rodič, nebo ošetřující personál.

A co bude dál?

Nezralé děti by měly dohnat svůj deficit zhruba do 1 roku, maximálně do 2 let po narození. Na začátku to funguje tak, že pokud by dítě ve 3 měsících mělo začít symetricky držet hlavičku, dítě narozené ve 34. týdnu by to mělo zvládnout ve svých 3 měsících a 6 týdnech po narození (jde o korigovaný věk). S přibývajícím věkem se deficit nedonošenců srovnává a poté by se měli vyvíjet jako zdravé, donošené děti. Záleží samozřejmě na tíži nezralosti a dalších komplikacích, které mohou ovlivnit jejich život. Přičemž obecně platí, že čím se dítě narodí dříve, tím může být počet komplikací vyšší.

6 nejčastějších výzev, kterým předčasně narozené děti čelí:

1. V první řadě je to **stav plic** a plicního parenchymu (tedy funkční tkáň, která vůbec umožňuje plicím dělat jejich práci a starat se o výměnu plynů mezi krví a vdechovaným vzduchem). Ty nejvíce nedošené děti mohou potřebovat ventilační podporu i měsíce kvůli chronickému plicnímu onemocnění, tzv. bronchopulmonální dysplázii. A odcházet domů s kyslíkem a nutností trvalé oxygenoterapie, které se zbaví až třeba kolem 1. roku věku.

2. Může být postižen **vývoj sítnice** dítěte onemocněním zvaným retinopatie nedonošených, kterou už sice odborníci umí léčit, ale vyžaduje pečlivé sledování.

3. Závažné je velké riziko **krvácení do mozku** s následným psychomotorickým postižením nebo naopak tzv. periventrikulární leukomalacie, což je ischémie (neboli odumírání buněk) bílé hmoty mozkové přiléhající ke komorám, způsobující dětskou mozkovou obrnu.

4. Nezralé děti mohou mít **potíže s trávením**, na počátku jsou ohroženy i tzv. nekrotizující enterokolitidou, která vede k nekróze střeva a jeho perforaci a následně odstranění postižené části střeva operativně.

5. Často u nezralých dětí **nedochází k uzávěru tzv. Botalovy dučeje**, což je speciální céva, která spojuje aortu a plicnici a během nitroděložního života musí být otevřena a po porodu se následně uzavírá. Pokud zůstává otevřená, může způsobit srdeční selhání, plicní hypertenzi nebo neprosívání dítěte.

6. V delším horizontu to mohou být **potíže s příjmem stravy**. Běžné jsou příznaky gastroezofageálního refluxu nebo výskyt orální averze, kdy dítě nezvládá příjem pevných kousků ve stravě.

KOMPLIKOVANÉ

kojení

Je to ten nejpřirozenější způsob, jak dát dítěti výživu, pocit blízkosti, dotek a klid. Jenže co když vám kojení nepůjde? Víte, jak zvládat krizové situace a průběžně podporovat laktaci?

Kojení je nepochybně to nejlepší, co může matka dítěti dát. Ale dělat z něj povinnost a ženu vystavovat tlaku „musím“, to by ke kojení nemělo patřit nikdy. A to, zda kojíte, nebo nekojíte, by také určitě nemělo být měřítkem mateřské lásky.

Jde vám kojení? Přináší radost i vám? Chcete kojít? Pak je zcela namístě říct, že mateřské mléko je pro novorozené dítě nutričně, i s ohledem na jeho přirozený vývoj, opravdu skvěle „vymyšlené“. „Je nejlépe využitelné, nejsnáze vstřebatelné, nejefektivněji zaměřené na potřeby dítěte. Zjednodušeně lze říct, že kopíruje požadavky zrajícího dítěte, kvalitativně i kvantitativně,“ vysvětluje laktační poradkyně Simona Lazzari.

Proč je mateřské mléko nepřekonatelné?

Mateřské mléko totiž obsahuje přesně vyvážený poměr živin, vitamínů, protilátek, a dokonce vytváří základy pro zdravý střevní mikrobiom miminka – tedy prospěšné bakterie, které ovlivňují imunitu, trávení i budoucí zdraví. „Mléko se dokonce mění podle toho, v jakém období vývoje dítě je, podle toho, zda je nemocné, po očkování nebo oslabené. Snižuje riziko infekcí, alergií a obezity a také chrání dítě před možným rozvojem skrytých onemocnění,“ říká Simona Lazzari. I proto se mu říká „tekuté zlato“.

Nejčastější mýty o kojení

Mýtů kolem kojení je celá řada a většina z nich se vůbec nezakládá na pravdě. Jak to tedy s nimi je?

MÁM SLABÉ MLÉKO:

Jak říká laktační poradkyně Simona Lazzari, něco jako „slabé“ mléko prakticky

tický neexistuje. Téměř každá žena má podle ní dostatečně kvalitní mléko. „Vizuálně se může lišit v barvě, hustotě, ve složení a množství jednotlivých složek, ale v zásadě je pro dítě to pravé, je-li ho dostatek. Pouze velmi podvyživená matka může mít nedostatečné mateřské mléko.“

KDYŽ MĚ KOJENÍ BOLÍ, JE TO NORMÁLNÍ:

Pokud pomineme začátek kojení, který může být nepříjemný, provázený problémy, jako je přecitlivělost bradavek, bolest u kojení není normální. „Bolest signalizuje problém, často nesprávné přísátí. Neodkládejte řešení, pomůže vám laktační poradkyně,“ radí Simona Lazzari.

Dudlík při kojení

Podle Simony Lazzari by se dudlík neměl používat nikdy, zejména na začátku kojení, kdy se musí dítě dobře zorientovat během kojení u prsu, umět se kvalitně přísát a udržet bradavku s částí dvorce v ústech. Pokud jde o lahvičku, miminko si potřebuje zautomatizovat a koordinovat dýchání a polykání a také si zvykat na dynamiku a rytmus uvolňujícího se mateřského mléka. Nerozkojené dítě s návykem na dudlík může být u prsu frustrované a zmatené a mnohdy to skončí i odmítáním prsu. „Později, když je dítě spokojené a kojení je ustálené a maminka se musí vzdát nebo mají s tatínkem střídavou péči, moje praxe potvrzuje, že lahvička a kojení jdou kombinovat. Podobně to platí o dudlíku.“

MÁM MALÁ PRSA, NEBUDU MÍT DOST MLÉKA:

Velikost prsou v žádném případě nesouvisí s množstvím mléka. Jsou ženy s velkými prsy, které mají méně mléka, a ženy s malými prsy, které by mohly odkojit i více dětí najednou. A rozhodující není ani velikost bradavek.

KOJIT SE NESMÍ / JE POTŘEBA NA POŽÁDÁNÍ:

„Obvykle kojení probíhá spontánně, ve své poradně ale nezřídka řeším neprospívající miminka, která si o kojení neříkají. Nebo naopak vyčerpanou maminku, která kojí takřka nepřetržitě na požádání. Ve všem je potřeba rozpoznat souvislosti a hledat ideální způsob pro oba,“ vysvětluje Simona Lazzari.

ZAČÁTEK KOJENÍ SE NEVYDAŘIL, NEMÁ TO CENU:

Chcete kojít, ale začátky jsou vážně komplikované? Ani tak to nemusíte vzdávat. „Potkala jsem mnoho maminek, které přicházely s rozhodnutím kojení vzdát. Ale i když to není snadné, spousta situací se dá zachránit,“ říká laktační poradkyně. Vždy se můžete obrátit na odbornice na kojení, které vám rády pomohou.

Kojení a stres či únava

Jste v permanentním stresu a vyčerpaná? Kojíte a máte pocit, že laktace není ideální? Bohužel, stres a únava mají na laktaci opravdu zásadní vliv. „Laktace je řízena hormony a endokrinní soustava závisí na celkovém metabolismu, fyzickém i psychickém rozpoložení,“ vysvětluje Simona Lazzari. „Stresové hormony



Co dělat, když je málo mléka?

Jak říká Simona Lazzari, nehroutit se a znovu si projít doporučení: zda má maminka dost tekutin, odpočinku, klidu atd. „Nejčastější důvod je ale nesprávné přisátí. Bez efektivní stimulace totiž není laktace kvalitní,“ říká a doporučuje:

- Kojte často, klidně i 12× denně, přidejte noční kojení, pokud dítě nesaje, odsávejte.
- Během kojení střídejte prsy.
- Důležitý je kontakt skin to skin, tedy „kůže na kůži“, chování a tulení.
- Pijte takzvané kojící čaje, nápoje, jezte vývary, zakysané mléčné potraviny, zkusit můžete potravinové doplňky, akupresuru, aromaterapii (masáž prsů) či tejpování.

Více o předporodní přípravě a laktačním poradenství na www.simonalazzari.cz.

mohou snižovat hladinu prolaktinu, což vede k poklesu produkce mléka,“ dodává. Kromě toho mohou zpomalit, nebo dokonce zablokovat uvolňování oxytocinu. „Proto je tak důležité, aby kojící ženy byly opečovávány, hýčkány a aby jim okolí pomáhalo,“ konstatuje na rovinu odbornice.

Strava kojících žen

Žádoucí nejsou ani drastické poporodní diety, nutný není ani speciální jídelníček. Pro jídlo většinou platí: čerstvé, kvalitní, sezónní, pestré. „Kojící maminky ale pravidelně potvrzují, že nadýmavá, alergizující, kořeněná strava může miminku přivodit trávicí potíže nebo kožní reakce. Dokonce i chuť mléka například po konzumaci česnekového pokrmu může být

poznamenaná,“ říká k tomu laktační poradkyně.

A i když kojení spaluje hodně kalorií, není ani třeba jíst za dva. „Stačí navýšit příjem o zhruba 400–500 kcal denně a pamatovat na tekutiny, ideálně 2,5–3 litry denně. Vhodné jsou bylinkové čaje, nesyčená minerální voda bez příchuti nebo přírodní šťávy či vývary.“

Když kojení opravdu není možné

Existují výjimečné situace, kdy je kojení opravdu nemožné. Důvodů může být kromě nevyvinuté mléčné žlázy více. „V případě matky kojení není vhodné, pokud užívá specifické léky, například cytostatika, imunosupresiva, sedativa ve vysokých dávkách nebo některá an-

tidepresiva,“ vysvětluje Simona Lazzari. Kojení není možné ani v případě, že má dítě nějaké vzácné onemocnění, například vrozené metabolické vady.

Banky mateřského mléka

Některé maminky s odstupem času vzpomínají, že kojit chtěly, ale prostě to nešlo za žádnou cenu. Až při náhodném vyšetření na sonografii nebo mamografu se zjistilo, že neměly plně vyvinutou prsní žlázu. „V tomto případě se mohou obrátit na banky mateřského mléka, které fungují v několika krajských městech, a zkusit si dojednat alespoň krátkodobý odběr darovaného mléka. Bát se nemusí, mléko je pasterizované a dárkyně podléhají přísné zdravotní prověrce,“ uzavírá odbornice.

Problémy, *za které se stydíme...*

Akutní nemoci řešíme, ale pak nás kolikrát trápí potíže, s nimiž se dá fungovat a k lékaři se nám s nimi nechce. Kvůli studu, nedostatku času nebo proto, že doufáme, že zmizí. Jenže co když ne?

TEXT: Eva Karlová

Plíseň nohou

Veřejné sprchy, bazény, fitness centra, hotelové pokoje a další veřejná místa jsou často domovem mykotických onemocnění. „Nejčastější je plíseň na nohou, která začíná velmi nenápadně. Objevuje se mezi prsty, kde kůže zčervená a začne se olupovat či praskat. Později se objevují zapálená ložiska, která mohou intenzivně svědit a pálit,“ popisuje dermatoložka MUDr. Markéta Lorencová.

Při neléčení se může infekce rozšířit na celé chodidlo, ale i na nehty. Pak nehtové lůžko zhrubne a zežloutne, může se lámat, deformovat a plíseň se postupně šíří na celou plochu nehtu.

Jaké je řešení?

Proti plísním fungují tzv. antimykotika. Nejčastěji je koupíte v lékárně ve formě krému nebo masti, účinné jsou také roztoky a gely. Přinášejí úlevu od svědění a pálení, ale nemusí působit dlouhodobě. Pokud se plíseň nohou stále vrací, navštivte dermatologa, který určí další léčbu. Dbejte i na prevenci. Do bazénů, fitek či veřejných sprch chodte vždy v žabkách nebo pantoflích. Obecně noste vzdušnou obuv, jste-li celý den v kanceláři, přezujte se, případně mějte v uzavřených botách alespoň slabé bavlněné ponožky.



Zácpa

Kdy hovoříme o zácpě? Podle odborníků je to tehdy, když dochází k vyprázdnění méně než 3× týdně, člověk má pocit nekompletního vyprázdnění, které je navíc namáhavé a obtížné. Příčinou bývá zpravidla sedavý způsob života a špatný dietní režim. Zácpu ale mohou způsobit i některá onemocnění (například snížená funkce štítné žlázy, ale i roztroušená skleróza, deprese, Parkinsonova choroba a další), užívání léků, hemoroidy či překážka ve střevě (například při střevní neprůchodnosti).

Že je problém s vyprazdňováním choulolistivé téma, potvrdil i nedávný výzkum agentury IPSOS. Vyplynulo z něj, že zácpu řeší až 50 % žen a zhruba třetinu dělá problém o tomto tématu vůbec mluvit. Pro 32 % žen představuje problém dojít si na velkou v zaměstnání, 41 % žen si na ni nedoje na návštěvě u partnera a 51 % žen v restauraci. 62 % dělá problém vykonat velkou potřebu na jakékoli návštěvě a 79 % na veřejných záchodcích.

Jaké je řešení?

„Zácpě můžeme předejít dodržováním pravidelného pitného režimu, pohybovou aktivitou, stravou s dostatkem vlákniny a nezadržováním defekačního reflexu. Důležité je neodkládat defekaci na větší interval než 3–4 dny. Skvěle fungují také různé podpůrné prostředky. Může to být například silně mineralizovaná voda Šaratice, která pomáhá udržovat optimální konzistenci stolice,“ říká doc. MUDr. Pavel Kohout, přednosta Interní kliniky 3. LF UK a FTNK. K dalším přírodním prostředkům, které boj se zácpou mohou ulehčit, patří také křížaly, kysané zelí, jogurty, ovocné kompoty, zelenina nebo sušené listy či kořeny pampelišky. Ty si můžete přidat třeba do salátu. Upravíte-li životní styl a úlevy se nedočkáte, je vhodné po poradě s lékařem či lékárníkem nasadit tzv. laxativum, přípravek usnadňující vyprázdnění.

Nedávný výzkum potvrdil, že zácpu řeší až 50 % žen a zhruba třetinu dělá problém o tomto tématu vůbec mluvit...



Hemoroidy

Máme je všichni, ale ne každého trápí. Jedná se o žilní pleteně uvnitř konečníku, které jsou důležité při vyprazdňování. Problém nastane, když se zvětší, zanítí a vzniknou na nich uzlíky křečových žil. Nejde o nic vzácného, během života se s nimi setká zhruba třetina populace, jenže ne každému se chce hemoroidy řešit.

Podle toho, v jaké části konečníku se vyskytují, označujeme hemoroidy jako vnitřní a vnější. Vnitřní obvykle nejsou bolestivé, i když mohou krváčet. Bolesti, svědění a pálení způsobují spíše vnější hemoroidy. Zčásti za ně

mohou geny, často ale bývá toto onemocnění spojeno také se zácpou či obezitou. A mnoha ženám znepríjemňuje těhotenství. Souvisí zkrátka s tím, co působí tlak na konečník.

Jaké je řešení?

Od akutních obtíží uleví rektální masti, krém nebo čípky. Zkusit můžete dubovou kůru ve formě koupelí nebo gelů. Jestliže se ale potíže vracejí a zhoršují, odhodte stud a jděte k lékaři. Existují totiž nebolestivé mikroinvazivní zákroky, které se provádějí ambulantně a potíže s hemoroidy vyřeší natrvalo.

Padání vlasů

Každý den vypadne každému z nás průměrně zhruba stovka vlasů. Obvykle to ani nepozorujeme. Jenže co když začnou padat a řídnout víc? Raději se snažte zjistit příčinu co nejdříve. U žen bývá velmi často na vině hormonální nerovnováha. Mluvíme o období po porodu, ale i během menopauzy. Trápení může trvat pár měsíců, ale pak se stav vrátí zase do normálu. Mezi další viníky patří velký stres, nedostatek některých vitaminů či minerálních látek ve stravě, nadměrná fyzická zátěž nebo nešetrná vlasová péče. Závažnější příčinou zvýšeného padání vlasů bývají některá onemocnění (například problémy se štítnou žlázou) a dědičnost. Potíže je vhodné řešit co nejdříve, protože trvá pár měsíců, než se vlasové cibulky „proberou zpět k životu“ a vy budete se stavem svých vlasů spokojeni.

Jaké je řešení?

V první řadě udělejte inventuru v přípravcích kosmetické péče a pořídte si šampon, kondicionér a masku či sérum na podporu růstu vlasů. Takové přípravky je nejlepší kupovat v lékárně. Do svého pečujícího rituálu zařaďte pravidelnou masáž hlavy, která uvolní a prokrví vlasovou pokožku. Ta bývá



v důsledku dlouhodobého stresu napjatá, což vede k nedostatečnému přísunu živin ke kořínkům vlasů. Souběžně s tím se zaměřte na užívání vitaminů, minerálních a dalších látek na podporu vlasů. Patří mezi ně biotin, methionin a vitaminy B a C. Koupit si je můžete například v podobě doplňku stravy. Snažte se hodně relaxovat a eliminovat stres. Pokud ani po třech měsících neuvidíte žádné zlepšení, zamiřte na dermatologii. Za padáním vlasů může stát totiž zdravotní problém, který odhalí jen odborné vyšetření.



Krvácení dásní

Plivete při čištění zubů krev? Pak byste měli zpozornět, protože tohle bývá jeden z prvních příznaků zánětu dásní. A ten, když se neléčí, vede až ke vzniku parodontózy. Při ní dochází k postupnému ubývání dásně kolem krčku zubu, který se začne viklat a následně může vypadnout. Zánět provází i zápach z úst. Proto je nutné řešit krvácení se stomatologem nebo na něj upozornit při dentální hygieně.

Jaké je řešení?

Příčinou krvácení bývá usazování zubního plaku, z něhož následně vzniká zubní kámen. Ten se nejčastěji usazuje v mezizubních prostorech, na které při čištění občas zapomínáme. Proto je nezbytné používat důsledně mezizubní kartáček. Na vině může být i nesprávná technika čištění zubů, proto se pro jistotu poraďte s dentální hygienistkou. Zdravotní pojišťovna OZP vám na dentální hygienu poskytne příspěvek až 1000 korun. Pro čištění zubů si pořídte i speciální zubní pastu s obsahem minerálních solí, fluoridu sodného a protizánětlivých bylinek. Takové zubní pasty seženete nejspíše v lékárně.



Dlouhodobá únava

Máte pocit, že se už delší dobu nemůžete „nakopnout“, jste vyčerpaní, do ničeho se vám nechce, špatně se soustředíte, máte problémy se spánkem nebo se vám zhoršuje paměť? Pak zpozorněte, protože se jedná o klasické symptomy psychické únavy. Na rozdíl od fyzické (která přichází přirozeně po zvýšené aktivitě) nemusí být na první dobrou patrná. O to je nebezpečnější. Dlouhodobá únava totiž může signalizovat různé zdravotní problémy. Mezi ně patří infekční onemocnění (např. virová mononukleóza), při nichž bývá oslabený imunitní systém, dále chudokrevnost, snížená funkce štítné žlázy, potravinové intolerance, revmatologická či nádorová onemocnění. Příčinou může být i chronický únavový syndrom. Bývá také průvodním jevem psychických onemocnění (deprese či úzkosti) či nežádoucím účinkem některých léků (antidepresiva, antihistaminika, steroidy...). Někdy je důvod dlouhodobého vyčerpání spojený s nesprávnou životosprávou, kdy tělu chybí důležité látky. A lít do sebe litry kávy nebo doufat, že vás zachrání víkend ve wellness, nemá smysl.

Jaké je řešení?

Zamířit byste měli k praktickému lékaři, který vyloučí organické příčiny chronické únavy. „Pokud se na nic nepříjde, mluvíme o chronickém únavovém syndromu. Vzhledem k tomu, že není známá příčina, je i léčba poměrně obtížná. Hodně pacientů se vyléčí „samo“,“ říká MUDr. Jaroslava Čiefová, internistka a praktická lékařka pro dospělé, EUC Klinika Praha – Šustova. Boj s psychickou únavou začíná přehodnocením životního stylu, ve kterém by měl mít v co největší míře prostor odpočinek. Snažte se dopřát tělu pravidelně alespoň 6–8 hodin kvalitního spánku, kterým to ale nekončí. Velmi důležité jsou i aktivní formy relaxace, jako je například čas jen pro vás a pro vaše koníčky. Věnujte se něčemu, co vám dělá radost a vykompenzuje pracovní stres. Prospěšné je zařadit do života jógu, meditovat, malovat, dopřát si masáže či saunu. Pomůže také „dát si do těla“ svižným pohybem na čerstvém vzduchu, plaváním, během nebo projíždkou na kole. Díky těmto fyzickým aktivitám se vyplavují hormony štěstí, které zlepšují náladu a snižují vyčerpání. Důležitou součástí léčby je pak také psychoterapie.

*Máte zdraví
v pořádku?*

Cítit se dobře nemusí znamenat, že jste skutečně zdraví. Zprávu o tom, jestli je ve vašem organismu vše v pořádku, vám může dát laboratorní rozbor krve a moči. Řadu faktorů nechávají ověřit praktičtí lékaři automaticky při pravidelných preventivních prohlídkách. Chcete mít jistotu i mimo tyto intervaly? Domluvte se svým lékařem nebo zajděte na rozbor jako tzv. samoplátce.

CUKROVKA:

... A JAK S NÍ ŽÍT?

Možná máte v rodině někoho s cukrovkou nebo jste slyšeli, že počet diabetiků v Česku roste. A je to pravda – už teď tu žije s cukrovkou přes milion lidí a čísla dál stoupají. Není divu. Sedíme víc, jíme hůř, spíme méně a stresujeme se častěji než kdy dřív.



V problematice cukrovky se trochu ztrácíme. Mluvíme nejčastěji o jednom jejím konkrétním druhu a zapomínáme, že jich existuje víc. S diabetem 1. typu se narodíte, k diabetu 2. typu se „propracujete“ bohužel většinou sami, nevhodným životním stylem. A taky je tu třeba cukrovka těhotenská. Jak se od sebe odlišují?

„CUKROVKÁŘSKÁ“ TYPOLOGIE:

Diabetes 1. typu – chyba v imunitním systému

Pokud znáte někoho, kdo si už odmalička píchá inzulín, jde o diabetes 1. typu, který lze popsat jako „nehodu imunitního systému“, kdy tělo přestane vyrábět inzulín. „Ve většině případů se jedná o autoimunitní onemocnění, kdy chyba

Cukrovka v číslech:

Lidí s diagnózou „diabetes“ stále přibývá. Jak říká doc. MUDr. Denisa Janíčková Žďárská, Ph.D., žije u nás v Česku zhruba 1,1 milionu nemocných. „Odhady do budoucna jsou velmi nepříznivé, do roku 2030 to může být o šestnáct procent více,“ konstatuje lékařka.

v imunitním systému způsobí postupnou ztrátu schopnosti produkovat vlastní inzulín buňkami slinivky břišní,“ vysvětluje MUDr. Denisa Janíčková Žďárská. Pokud má někdo tenhle typ cukrovky, je doživotně odkázaný na aplikaci inzulínu.

Diabetes 2. typu – viníkem je životní styl

Druhý typ cukrovky, to je úplně jiný příběh, který by se ale vůbec nemusel ode-

hrát. Je totiž důsledkem toho, jak žijeme. Tělo sice inzulín má, ale neumí ho správně využít, nebo ho potřebuje víc, než zvládne vyrobit. „V naprosté většině případů je onemocnění spojeno s nadváhou či obezitou, postižení jsou dospělí lidé,“ vysvětluje lékařka. Někdy je spouštěčem také nedostatek pohybu či genetická predispozice. A jakkoliv je zlé, že se k onemocnění dopracujete vlastní vinou, je tu i dobrá zpráva: změnou životního stylu můžete jeho vývoj zvrátit.

Těhotenská cukrovka

Přítomnost těhotenské cukrovky se zjišťuje na základě orálního glukózového tolerančního testu, a pokud se potvrdí, čeká nastávající maminku „cukrovkářská dieta“. A přestože ve většině případů těhotenská cukrovka po porodu zmizí, není radno ji podceňovat. Pokud by těhotná nedodržovala speciální dietu,

hrozil by nejen rychlý nárůst hmotnosti. Vyšší hladina cukru působí i na cévy, zvláště u žen, jež mají cukrovku dlouhodobě, například 1. typu. To může vést k růstovému zaostávání plodu. V případě těhotenské cukrovky, zvláště pokud není dobře kompenzovaná, může vést naopak k tomu, že se rodí větší děti. Do budoucna je těhotenská cukrovka také jakýmsi varováním: „Žena s těhotenskou cukrovkou má totiž zvýšené riziko vzniku cukrovky 2. typu ve vyšším věku,“ upozorňuje MUDr. Denisa Janíčková Žďárská.

LÉČBA: KDYŽ JE DIABETES CIVILIZAČNÍ NEMOC

Jak už jsme konstatovali: zatímco diabetes 1. typu je bez inzulínu neléčitelný, 2. typ máte ve svých rukou. Základem léčby jsou totiž v tomto případě režimová opatření, která zahrnují úpravu jídelníčku a zařazení pohybu. Rozhodně to ale není o dietě „bez chuti a zápachu“, diabetická strava je vlastně zdravé jídlo vhodné pro každého. Méně cukru i bílé mouky, více vlákniny a bílkovin. A pozornost upřená na potraviny s nízkým glykemickým indexem (GI), tedy potraviny, které nezvyšují hladinu cukru v krvi prudce (celozrnné potraviny, luštěniny...).

Antidiabetická terapie a kalorie

Pozor si dávejte na takzvané dia potraviny, často klamou tělem. Neobsahují sice cukr, zato v nich mohou být tuky nebo sladidla, která se v těle stejně na cukr mění. Diabetik by také měl jíst častěji a po menších porcích. Důležitou součástí diabetické diety je i monitorování příjmu kalorií a udržení zdravé hmotnosti. „Současně s dietou se v naprosté většině případů zahajuje i antidiabetická terapie ve formě tablet či injekcí, kdy se však nejedná o inzulín,“ vysvětluje lékařka.

Bez pohybu to nepůjde

Fyzická aktivita je jeden z největších pomocníků při léčbě diabetu. Bohužel je často opomíjený. Nemusíte přitom být žádný atlet, abyste začali s pohybem. „Pro člověka, který nemá k pohybu žádný vztah, můžou být začátky těžké.

Nepoženeme ho proto hned třikrát týdně do posilovny a nenařídíme mu 10 tisíc kroků za den. Vedlo by to ke zklamání, ztrátě spolupráce a vůbec jakékoli chuti ke sportu. Začít je třeba postupně,“ radí docentka Janíčková Žďárská.

Kombinace aerobního cvičení a posilování

Stačí, když začnete chůzí, vyměníte výtah za schody, vezmete hůlky a objevíte nordic walking, začnete jezdit na kole nebo posilovat. „Motivačně můžou pomoci krokoměry či chytré hodinky. Jako ideální vidíme kombinaci aerobní aktivity a odporového cvičení,“ říká lékařka.

Co tedy odborníci doporučují? Zhruba 150 minut týdně rytmické aktivity (třeba svižné procházky se psem) a 2× týdně lehké posilování (třeba se závažím či odporovými expandéry). „Takové typy cviků byste měli provádět alespoň 2× týdně, a to nejméně 8–10 cviků s dokončením 1–3 sérií po 10–15 opakováních,“ radí odbornice.

Proč si hlídat krevní cukr

Každý diabetik ví, že si musí hlídat hladinu cukru v krvi, chce-li žít v rovnováze. Říká se tomu selfmonitoring a je opravdu zásadní. Pravidelné měření glykémie může být zpočátku otravné, ale dá se na to zvyknout a je to chvilka. Hodnota glykémie v krvi prozradí hodně – u diabetika může lékaře upozornit na to, že nastavená léčba nemoci nefunguje. „Díky pravidelnému měření glykémie, včasné reakci na výkyvy, lze minimalizovat pozdní i akutní komplikace s cukrovkou spojené,“ vysvětluje docentka Janíčková Žďárská.

Jak časté jsou kontroly

Důležité je také chodit na kontroly k lékaři. Dobře kompenzovaný a stabilizovaný diabetik by je měl absolvovat minimálně 2× do roka, aby byl průběžně sledován, a lékař mohl kontrolovat případné komplikace a celkový zdravotní stav. „Frekvenci určuje lékař, mohou být tedy i čtenější. Záleží na stavu diabetu, přidružené léčbě a případných komplikacích,“ dodává lékařka. Důležité je na kontroly chodit, přestože se cítíte fajn. Cukrovka každopádně není konec světa, i když vám to tak může připadat. Je to upozornění, že tělo už něco nezvládá jako dřív. A že to musíte změnit.

Zajímavosti a mýty o cukrovce

Když nejím sladké, nemůžu mít cukrovku.

Sladkosti nejsou jediné energeticky bohaté potraviny, sacharidové jsou i přílohy typu těstoviny nebo ovoce. Záleží však spíše na tělesné hmotnosti a genetické predispozici.

Cukrovku mají jen tlustí.

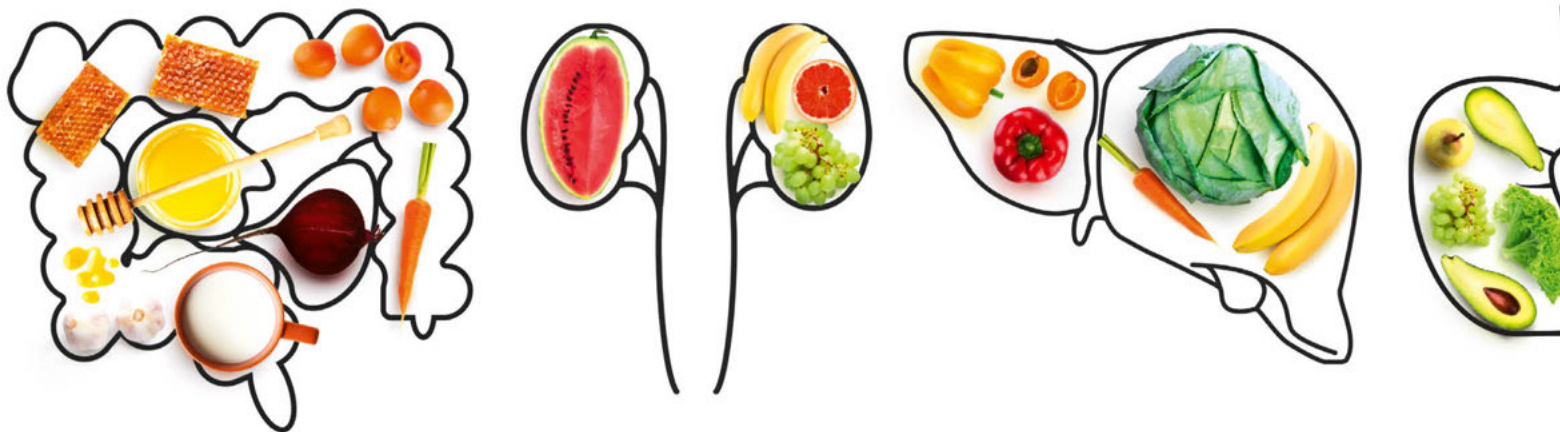
Ne, i štíhlí mohou mít cukrovku, zvláště to platí u 1. typu. Nadváha samozřejmě riziko jejího výskytu zvyšuje.

Diapotraviny jsou pro diabetiky v pořádku.

Nemusí to tak být. „Když se použije pojem diapotravina, určité to neznamena, že neobsahuje sacharidy a může být diabetiky konzumována bezstarostně. Výrobek je pouze přisazen něčím jiným než řepným cukrem, například medem, stévií a podobně,“ vysvětluje MUDr. Denisa Janíčková Žďárská.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Klienti OZP mohou využít finanční příspěvek získaný výměnou za kredity nashromážděné v aplikaci VITAKARTA např. k nákupu pomůcek pro diabetiky, na úhradu ozdravného a sportovního pobytu, sportovních aktivit, fyzioterapie apod. Výše tohoto příspěvku závisí na počtu kreditů, maximálně může dosáhnout 10 000 korun. K dispozici mají také příspěvek až 1000 korun na nutriční poradenství.



VNÍMEJTE jídlo jako lék

Určitě to neslyšíte poprvé – jídlo může fungovat jako prostředek k uzdravení, ke zlepšení nálady, odbourání únavy, či dokonce jako cesta vedoucí ke zlepšení stavu pleti (problémy s celulitidou nevyjímaje). Je ale třeba si uvědomit několik zásadních věcí...

Co si představíte pod slovem lék? Je to něco, co vám někdo předepíše či doporučí, vy to užíváte, a problém zmizí, že? V ideálním případě by to tak mohlo být i s jídlem. Našli byste, co funguje na doplnění energie, takovou potravinou proložili svůj obvyklý jídelníček a ono by se to vyřešilo. Realita je bohužel jiná. Pokud hledáte lék na problém, hledáte obvykle něco, co vám pouze pomůže potlačit následky toho problému. Když jste unavení, chcete něco na energii. Máte-li špatnou náladu, toužíte po zázraku, který vás rozveselí. Jestliže se trápíte s celulitidou, hledáte, jak ji vyhladit. Jenže únava, špatná nálada a dolíčky na stehnech – to není problém, ale následek problému. Je to důsledek životního stylu, který k trablům vedl.

Komplexně a do hloubky

Nejdůležitější je si uvědomit, že chcete-li s jídlem zacházet jako s něčím, co vám má pomoci, je třeba neřešit následek, ale příčinu. Pokud vás často bolí hlava, je to většinou následek něčeho, co je na vašem životním stylu špatně. A to je nutné najít. Nespraví to jednorázové zvýšení pitného režimu nebo dočasný přísun vitamínů. Potřebujete si zmapovat stávající životní styl, ujasnit si, co v něm může bolesti hlavy zapříčinit, a to pak změnit. Jen je třeba dívat se na to komplexně a jít do hloubky. Brát hledání léku v jídle

i mimo něj jako start nové cesty, ne jako dočasné řešení. Léčení je nasměrování ke změně, s níž nám bude dlouhodobě dobře, a vyléčení pokračováním cesty, na kterou jsme přišli a která nás neomezuje.

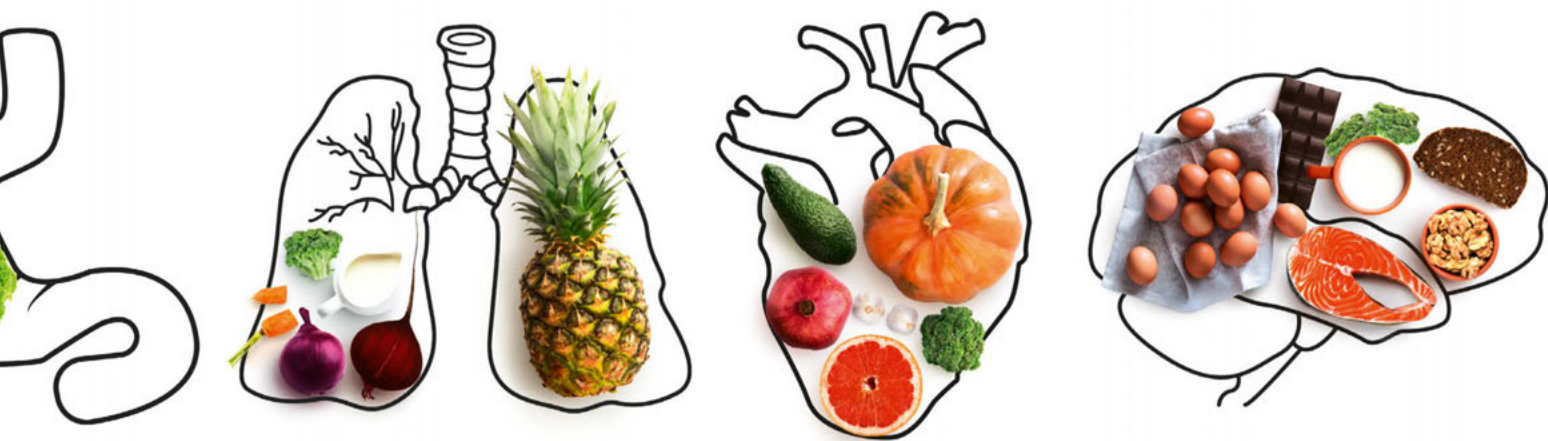
Obecně zdravý jídelníček

Vezměme si jako příklad třeba problém nedostatku energie. Jde o to, že vám nepomůže jednou dvakrát posnídat ovesnou kaši zasypanou semínky, ořechy a banánem, což vás opravdu spolehlivě nakopne na celé dopoledne. Jestliže to nakopnutí nemá být jen na čtyři hodiny jednoho dne, ale jde vám o dlouhodobou snahu o vyšší hladinu energie, je třeba se k ovesné kaši (nebo třeba avokádovému toastu s vejcem, high-tech smoothie...) vracet každý den a pak navázat vhodnou svačinou a obědem, ne to nakonec zapíchnout ve fastfoodu.

Léčba prostřednictvím jídla vlastně předpokládá obecně zdravý jídelníček, který postupně implementujeme do svého života. Napořád. A v tom základním zdravém jídelníčku potom vypíchneme a znásobíme potraviny a složky, které pomohou vyléčit právě náš původní problém.

Zázraky na počkání nepřijdou

Změna musí vycházet z nás, z našeho vědomí: cítím problém a vím, že jeho ře-



šení bude dlouhodobé a také zdlouhavé. Zdlouhavé je hledání problému. Pak nacházení potravin, které se teoreticky hodí k léčbě. A nejzdlouhavější je osahávání si té skupiny potravin a vybírání těch, jež sedí mně konkrétně. Můžete vědět, že raw strava založená hodně na bázi ořechů je na dorovnání energetického deficitu skvělá, jenže pokud máte alergii na ořechy, je to pro vás k ničemu a musíte hledat jiné možnosti.

Něco vám zachutná, něco ne. Týden za týdnem hledáte a skládáte svůj unikátní, obecně zdravý jídelníček a k němu jídelníček cílený na váš problém. A to může být i letitý proces, protože se během něj učíte pracovat se svým tělem, s informacemi, které vám dává. A perete se u toho například i s pocity viny. Jak to, že to jiní umí, a já ne?!

Vaše vina to přitom není. Nikdo vás to nenaučil. Navíc jsme se narodili do světa, který miluje rychlá řešení, což bohužel na úrovni „jídlo jako lék“ nefunguje. Nefun-

guje to ani u dlouhodobého zdraví, ani dlouhodobé spokojenosti.

Samo jídlo nestačí

Aby toho nebylo málo, změnit samotné jídlo samozřejmě nestačí. Když vám dochází energie, je nutné revidovat hlavně množství spánku, odpočinku, pohybu na čerstvém vzduchu, fakt, v jaké jste životní situaci (po rozchodu nebo během menstruace budete potřebovat k doplnění energie něco jiného, než když jste se nevyspala kvůli rušným sousedům). Problém je vždycky komplexní a jeho řešení vyžaduje synergii na několika úrovních. Jídlo je v tomto případě jako palivo. Se špatným palivem nikam nedojedete. Ale také platí, že jen dobré palivo vás do cíle nedostane. Jsou tu další okolnosti – dopravní kolaps, objížďky, kdy je vám superbenzin k ničemu. A stejně tak vám bude k ničemu superjídlo, když nebudete mít zmapované i ostatní okolnosti. Jde zkrátka o rovnováhu.

V čem „přitlačit“, když...

1. ... bojujete s únavou?

Zaměřte se na potraviny s vysokým obsahem železa, hořčíku, esenciálních aminokyselin a vitamínu B. Vhodné jsou čočka, ovesné vločky, banán, mandle, ořechy a semínka, zelená zelenina (brokolice, kadeřávek) a kvalitní červené maso i ryby. Přiberte doplňky typu spirulina, zelený ječmen. Obsahují ve velkém množství enzymy, které jsou důležité pro aktivitu každé buňky.

2. ... chcete zničit celulitidu?

Budou se hodit otruby, quinoa nebo pohanka. Jejich plusem je totiž kromě jiného aminokyselina lyzin. Ten skvěle podporuje regeneraci buněk, svalů, ale také třeba tvorbu kolagenu, takže pomáhá pokožce udržet pružnost (to umí mimochodem také lněné či slunečnicové semínko či ořechy). Lyzin najdete i ve zmíněných zelených potravinách. Zázračné jsou pak také bylinky, jako je koriandr nebo petržel, protože podporují detoxikaci.

3. ... potřebujete lepší náladu?

Když máte splín, chce to zvednout hladinu serotoninu. A to umí kromě tradiční čokolády třeba selen (para ořechy, otruby, kuřecí játra, luštěniny, mořské ryby). Červené maso a ořechy zase vedou k tvorbě tryptofanu, z něhož pak dál vzniká serotonin. A obecně potřebujete vitamin B (tedy zase ovesné vločky, banány, ořechy...).

Jedno jídlo, mnohonásobné účinky

V potaz je třeba brát i fakt, že jedna potravina může mít široké spektrum působení. Jednou z takových **superpotravin** podle odborníků mohou být **batáty**. Obsahují velké množství betakarotenu, který funguje jako regenerátor naší pleti. Jsou proto bezkonkurenční v boji s akné. Je sice třeba podávat je několikrát v týdnu, ale fungují. Batáty jako bonus obsahují také vitamin B (pro lepší náladu) nebo antioxidanty: tedy vitaminy C a E, které jsou důležité pro stále mladé vypadající pokožku. Z minerálních látek pak železo, draslík, fosfor, zinek, měď, selen, chrom, a hlavně hojně zastoupený hořčík spolu s vápníkem, které dokážou přispět k dodání energie pro tělo i mozek. Najdeme v nich také omega-3 mastné kyseliny s prokazatelným vlivem na vše již zmiňované. Batáty jsou tedy bojovníkem proti únavě, špatné náladě a mají antiseptické účinky. To vše se odráží na naší pleti i stavu mysli. Proto se doporučují konzumovat v zátěžovém období. Kromě toho, pokud milujete film Sex ve městě, pak víte, že Samantha po nuceném vysazení hormonální léčby v Saúdské Arábii kombinovala batáty s cizrnovým hummusem, aby v těle udržela správnou hladinu hormonů (zvládla lépe „přechod“, měla stále krásnou pleť a zastavila stárnutí...).

MENU V BARVÁCH

Zažijte šed' všedních dní pořádnou porcí energie na talíři. Vsadte na podzimní zeleninu plnou barev, ale také vitamínů nebo minerálních, tělu prospěšných látek.

podzim

TEXT: **Petra Lamschová,**
FOTO: **archiv CNC**



Pečená dýně s kuskusem, ořechy a krutím masem

INGREDIENCE PRO 2 OSOBY:

- 200 g krutího masa
- 100 g lískových ořechů
- 50 g hrozinek
- 200 g kuskusu
- 2 lžice olivového oleje
- 1 menší dýně Hokkaidó
- svazek čerstvých bylinek
- sůl, pepř

POSTUP:

Krutí maso nakrájíme na kostičky nebo nudličky. Osolíme, opepříme a orestujeme na pánvi dozlatova. Přidáme nasekané ořechy, hrozinky a promícháme. Kuskus zalijeme horkou vodou, dochutíme solí a kapkou olivového oleje, necháme dojít pod pokličkou. Jednu polovinu dýně vydlabeme, zakápneme olivovým olejem a dáme v celku péct na 180 stupňů Celsia asi na 10–15 minut do trouby. Druhou polovinu oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostičky. Dáme péct na pečicí papír k celé dýni, ale asi jen na 10 minut. Poté kostičky dýně z plechu vezmeme a přidáme je ke směsi masa, ořechů a hrozinek, smícháme s kuskusem a dáme do vydlabané a upečené dýně. Zdobíme ořechy a nasekanými bylinkami.

Tip:

Před podáváním můžete ještě posypat parmazánem.



Tip:

Místo kuřecího masa zkuste použít kvalitní šunku nebo prosciutto.

Toasty s pečenou dýní, cuketou a kuřecím masem

INGREDIENCE PRO 2 OSOBY:

- 2 celozrnné bulky
- 100 g dýně
- 100 g cukety
- 70 g grilovaného kuřecího masa
- snítka čerstvé petrželky a máty
- sůl
- pepř
- 30 ml balzamik
- 10 g oříškového oleje
- 60 g lučiny

POSTUP:

Bulky rozkrojíme na půlku a upečeme dokřupava v troubě na pečicím papíře nebo v toasteru. Dýni zbavíme semínek a dužniny, oloupeme a nakrájíme na kostky o velikosti asi 1 cm. Cuketu opláchneme a nakrájíme na kolečka. Dýni a cuketu osolíme, opepříme, zakapeme olivovým olejem a balzamikem a dáme péct do trouby na 180 stupňů Celsia asi na 15–20 minut, dokud okraje nezrůžoví. Poté je vyndáme, dáme do misky a promícháme s nasekanými bylinkami. Na opečené housky namažeme lučinu, přidáme na vlákna natrhané grilované kuřecí maso a poklademe pečenou zeleninou.

Quinooový salát

s avokádem a mrkvovými špalíky

INGREDIENCE PRO 2 OSOBY:

- 300 g černé quino
- 4 menší mrkve
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 avokáda
- šťáva z 1 limetky
- 4 lžíce dýňových semínek
- sůl, pepř
- zelené výhonky (na ozdobu)

POSTUP:

Quinou uvaříme podle návodu. Mrkev oloupeme a nakrájíme na zhruba 8 cm dlouhé špalíky. Osolíme, opepříme, promícháme se lžičkou oleje a dáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 180 stupních Celsia asi 15 minut, dokud mrkev nezačne zlátnout. Avokádo oloupeme a nakrájíme na měsíčky. Zakapeme limetkovou šťávou. Na talíř servírujeme quinou, na ni mrkvové špalíčky a avokádo. Zасыpeme zelenými výhonky či bylinkami a dýňovými semínky, zakapeme olivovým olejem a limetkovou šťávou.





Krutí prsíčka

v ořechové krustě s dýňovo-bramborovým pyré

INGREDIENCE PRO 4 OSOBY:

- 600 g krutích prsíček nakrájených na silnější plátky
- 2 lžíce nasekaných vlašských ořechů
- 2 vejce
- 4 lžíce jemně nastrouhaného parmazánu
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 dl kuřecího vývaru
- pepř z mlýnku
- 1 lžička nasekané petrželky
- 1 lžička nasekané pažitky
- 1 lžička másla
- 1 lžička hladké mouky

dýňovo-bramborové pyré:

- 2 brambory
- 400 g dýně Hokkaidó
- 1 lžíce másla
- 4 lžíce smetany
- sůl, pepř, bobkový list, muškátový oříšek na dochucení

POSTUP:

Krutí prso nakrájíme a lehce opepříme. Vejce smícháme se sýrem, bylinkami a ořechy a necháme asi 10 minut odpočinout, aby se sýr s vejci více spojil. Krutí plátky protáhneme těstíčkem a na rozpáleném oleji pomalu dozlatova opékáme. Do stejné pánve přidáme máslo, zaprášíme moukou a zalijeme kuřecím vývarem. Varem zredukujeme na požadovanou konzistenci šťávy. Pyré: Dýni i brambory oloupeme, nakrájíme na kostky, vložíme do vody, osolíme, přidáme bobkový list a přivedeme k varu. Vaříme doměkka. Scedíme, necháme lehce vypařit vodu, přidáme smetanu, máslo, koření a vyšleháme do pyré.



ALZHEIMER: když paměť selhává...

Kde je hranice mezi běžným zapomínáním a nemocí, která mění osobnost? Alzheimerova choroba postihuje čím dál víc lidí. A může se týkat i vašich nejbližších. Jak poznat příznaky a dá se jí předejít?

TEXT: Ivana Ašenbrennerová

Ztrácejí klíče, zapomínají jména, tápou, proč přišli do kuchyně... To je věkem, mávnou mnozí rukou. Ano, do určité míry možná. Mozek totiž nestárne rovnoměrně a změny přicházejí u každého trochu jinak. Už po padesátce může docházet k útlumu některých funkcí – třeba zpracování nových informací. Paměť ale může zůstat velmi výkonná i v osmdesáti. Stárnutí totiž nemusí nutně znamenat ztrátu paměti nebo soběstačnosti. Naopak – pokud se o svůj mozek dobře staráme, může zůstat „fit“ i v pozdním věku. Přesto se podle údajů z konce roku 2023 s některou z forem demence u nás, v České republice, léčí přes 130 tisíc lidí. A Alzheimer je její nejrozšířenější formou. Jak se včas zorientovat, rozpoznat příznaky a co dělat, pokud se nemoc přece jen objeví?

Změny nejsou u každého stejné

Některé změny mozku souvisí s biologií, tedy přirozeným stárnutím, ale jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů. Podle psycholožky PhDr. Evy Jarolímové z České alzheimerovské společnosti jde často o kombinaci obojího.

Vliv má také aktuální zdraví a postoj k duševní činnosti. „Uchování paměťových funkcí závisí i na vzdělání, rozumových schopnostech a míře užívání paměti. Ukázalo se, že paměť funguje hůře u lidí s tendencí k rezignaci, intelektuální nečinnosti a k redukci zájmů,“ vysvětluje psycholožka. Dobrou zprávou ale je, že pokud se paměť trénuje, uchovávají se její funkce na přijatelné úrovni delší dobu. „V tomto

Příčiny poruchy kognitivních funkcí

Předpokládá se, že porucha kognitivních funkcí je způsobena základním získaným onemocněním nervového systému, úrazem, infekcí nebo jiným chorobným procesem postihujícím mozek, nádorem, vaskulárními změnami, neurogenerativním onemocněním, užíváním specifických látek nebo léků, nedostatkem výživy nebo vystavením toxinům.

případě platí, že snáze upadá schopnost, která se pravidelně nepoužívá,“ dodává.

Genetika, nebo osud?

Často se mluví o dědičnosti a nezdá se, jak někdo říká: „Moje maminka měla Alzheimera, mě to čeká určitě taky.“ U Alzheimerovy nemoci ale hraje genetika výraznější roli jen v případě takzvané familiární formy Alzheimerovy choroby. „Pravděpodobnost dědičnosti je potom opravdu dost vysoká. Obvykle se v takovém případě nemoc objeví v mladém věku,“ říká Mgr. Martina Mátllová, ředitelka České alzheimerovské společnosti.

U ostatních forem hrají geny menší roli. „Většina nemocných má formu, kde genetika hraje roli pouze částečně, například přítomnost genu ApoE4 zvyšuje riziko, ale sama o sobě nemoc nespustí,“ dodává. Pokud se tedy strachujete, že vás tahle nemoc čeká, protože ji měla maminka,

tatínek nebo kdokoli z rodiny, není třeba zbytečně panikařit. Obrovskou roli sehraje i životní styl, chronická onemocnění a jejich léčba nebo prostředí.

... nepřehlédnout příznaky

Změny chování a paměti bývají každopádně základními signály. „Prvními klinickými známkami jsou často psychické změny, například rozvoj deprese, poruchy spánku, ale i osobnostní změny emočního prožívání,“ vysvětluje psycholožka Eva Jarolímová. Typické a nejnápadnější projevy Alzheimerovy nemoci jsou například snížená schopnost učit se novým informacím, porucha řeči, obtížné dorozumívání, zapomínání, poruchy krátkodobé paměti, zakládání věcí, ale taky podezřívavost, vztahovačnost a popírání problémů.

Nezřídka se u nemocných objevují problémy s orientací v čase, často bloudí i na známých místech. Podle psycholožky se tyto symptomy objevují postupně, mohou se ale projevit i jen některé z nich. Mezi méně obvyklé příznaky může patřit změna chůze (pokles rychlosti), zhoršený čich či změny v chutích.

Diagnóza, kterou je dobré znát

Možná si říkáte, k čemu si nechat od doktorů potvrdit diagnózu, když to je patrné na první pohled a dosud nemáme ani lék, který by syndrom demence dokázal úplně vyléčit. Navíc je to bolestné, vidět své nejbližší, jak zapomínají, kdo jste, nebo jak se jim mění osobnost. Diagnóza jakéhokoli onemocnění, které způsobuje demenci,

Prevence – mýtus, nebo reálná naděje

Dobrá zpráva: prevence existuje. Špatná: nestačí luštit křížovky. „Nejlepší prevencí je totiž komplexní přístup – fyzická aktivita, mentální trénink, zdravá strava – doporučuje se takzvaná středomořská, kvalitní spánek, omezení alkoholu, a hlavně sociální kontakty,“ shrnuje Eva Jarolímová. Po padesátém roce je potřeba chodit na preventivní kontroly k praktickému lékaři, předcházet vysokému krevnímu tlaku, nebo ho včas léčit, řešit chronická onemocnění (například cukrovku), omezit alkohol a vynechat kouření. Nejlepší mozkový jogging je učit se novým informacím a dovednostem. Dobrý je trénink paměti, hra na hudební nástroje, stolní hry, čtení nahlas, pohyb v přírodě. Křížovky lze rovněž doporučit, ale u lidí, kteří se stali novými luštiteli, mají význam z hlediska trénování kognice. U lidí, kteří luští dlouhodobě, mají význam spíše terapeutický.

Alzheimer v číslech

Podle údajů z roku 2023 o spotřebě péče, které ÚZIS (Ústavu zdravotnických informací a statistiky) anonymně poskytují všechny pojišťovny, se v Česku léčilo s Alzheimerovou nemocí

více než
79 000
pacientů

více než
52 000
pacientů

žilo s jinou formou demence

je také pro blízké těžká a přináší emoční zátěž a otevírá téma, zda a za jakých podmínek převzít roli pečujícího. Přesto, nebo právě proto, je nutné diagnostikovat nemoc včas, jak zdůrazňuje Mgr. Lucie Hájková z České alzheimerovské společnosti. „Jak pro člověka, který u sebe vnímá nějaké změny, tak pro jeho rodinu. S tím ‚včas‘ získáváte čas se se situací vyrovnat a nastavit strategie, přístupy, jak s onemocněním žít dobře. Jako člověk s demencí i coby pečující,“ vysvětluje Lucie Hájková.

Který lékař je ten pravý?

Zjistit, že váš blízký trpí Alzheimerovou chorobou, přinese do života zcela zákonitě smutek, strach a obavy z budoucnosti. „Nezastupitelnou roli má v diagnostice praktický lékař, a to v rámci časného zachytu demence a také aktivního vyhledávání pacientů s kognitivní poruchou, protože u pacientů nad 65 let se provádí takzvaný screening paměti. Praktický lékař ale může provést i jiné, podrobnější testy, případně využít komplexní neuropsychologické vyšetření u klinického psychologa. Standardní je laboratorní vyšetření, měl by indikovat CT vyšetření. To vše už většinou dělá ve spolupráci se specialisty, geriatrem, neurologem a psychiatrem,“ popisuje odbornice.

Všechna tato vyšetření jsou nezbytná, jejich cílem je vyloučit jiné příčiny zapomínání. „Mezi ně může patřit špatná medikace, deprese, onemocnění štítné žlázy, nedostatek vitamínu B a podobně. Jen pokud máme správnou diagnózu, můžeme efektivně využít dostupná léčiva,“ dodává. Ovšem stanovením diagnózy nic nekončí, důležitá je následná podpora.

Život s diagnózou

Nemoc sice nelze vyléčit, ale lze s ní žít důstojně. Se správnou podporou, pomocí a pochopením může být každý den naplněný. Pokud tedy nemoc propukla a máte stanovenou diagnózu, zásadní je nebýt na takovou informaci sám. „Je důležité sdělit ji blízkému, společně vyhledat odbornou pomoc, třeba v rámci konzultací České alzheimerovské společnosti. Pro někoho jsou vhodné i svépomocné nebo podpůrné skupiny lidí, kteří mají stejnou diagnózu a mohou být inspirací v praktickém životě,“ radí Lucie Hájková.

Kromě toho je dobré sdělit blízkým, případně i zapsat, například pomocí před-

běžného prohlášení, jak si představuje nemocný svůj další život. „Jak a kdo bude spravovat mé finanční záležitosti, kdo v budoucnu může dělat opatrovníka, až nebudu moci o svých záležitostech rozhodovat sám,“ dodává Lucie Hájková. Myslet musíte taky na to, jak si rozdělíte role v rodině, jak přizpůsobíte bydlení a denní režim nemocného. Určitě na to všechno ale nezůstávejte sami. Pomoci může například brožura Diagnóza Alzheimerovy nemoci! A co dál? Tu si můžete pořídit na stránkách www.alzheimer.cz.

Trénink je nezbytný!

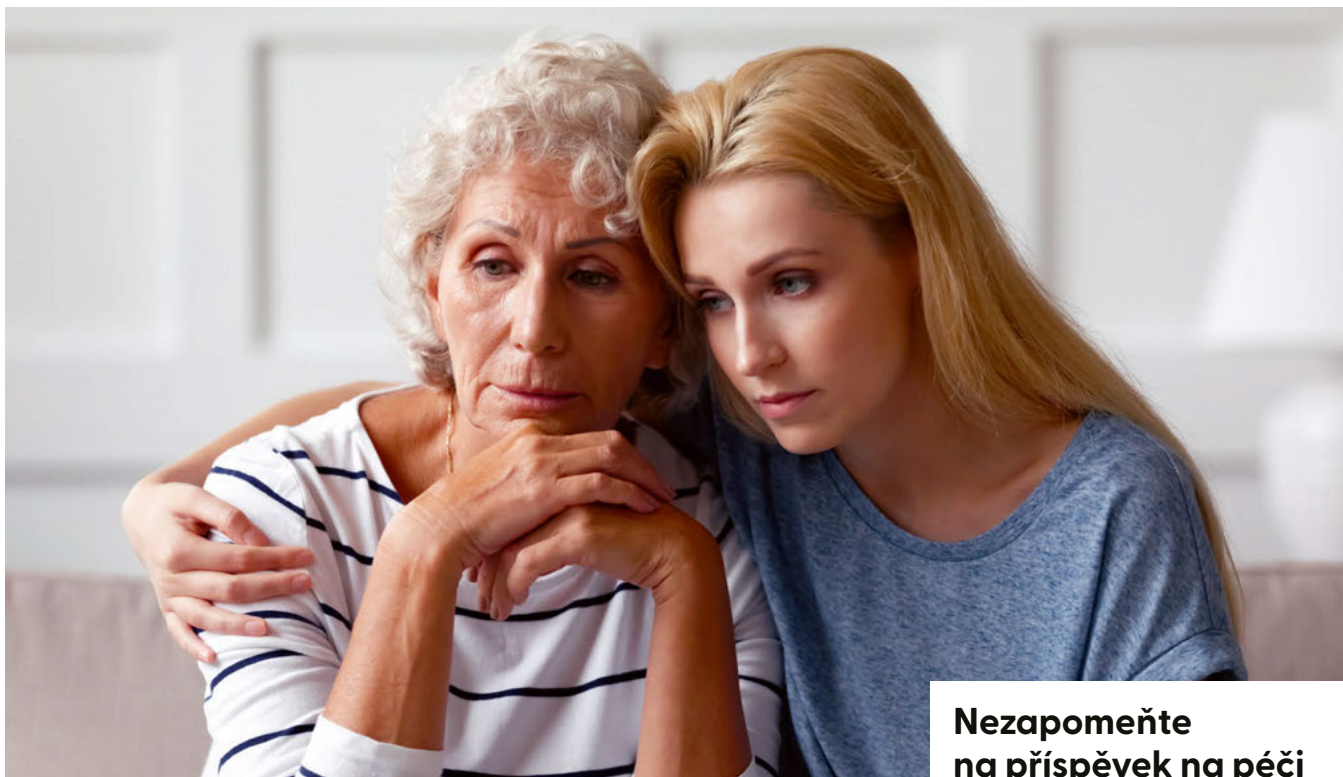
Trénink kognitivních schopností by měl být především přirozený. Ptáte se, co při něm nemocný člověk potřebuje nejvíce od svého okolí? „Je to velmi individuální. Mohou to být lidé, kteří nikdy paměť netrénovali, neluštěli křížovky, sudoku, a takhle aktivita je pak může znejistovat. Možná budou naopak profitovat z aktivit, při kterých se cítí užiteční. Mohou například prostřít stůl, dát špinavé nádobí do myčky, oloupat brambory... Jiní lidé s demencí mohou být naopak doporučením trénování paměti motivováni a rádi tento úkol plní,“ říká k tomu Mgr. Lucie Hájková.

„Jsou i lidé, kteří chodí rádi do společnosti, na tréninky paměti, do různých klubů pro seniory nebo si užívají společnost v denních stacionářích pro lidi s demencí,“ dodává. Nutit tedy nemocného k tomu, aby dělal to, co ho nebaví nebo v čem si připadá neschopný, není správné. Důležité je, aby se cítil potřebný a oceněný. A můžou to být třeba aktivity, které budete dělat společně. K dispozici jsou i speciální sešity pro trénink paměti a dalších kognitivních funkcí pro lidi s demencí, které vydává Česká alzheimerovská společnost (viz box OZP PŘISPÍVÁ).

Je v pořádku říct si o pomoc

Pečovat o blízkou osobu s demencí není jednoduché a časem to nejde zvládnout bez pomoci. Jak podotýká Lucie Hájková, je dobré znát své limity. Nestydět se za to, že už to „prostě nedáváte“. Svoje limity si musíte přiznat a v okamžiku, kdy cítíte, že vám docházejí síly, byste měli zvážit pomoc. Je dobré mít informace a plánovat dopředu.

Existují terénní služby, ovšem v určitých situacích je namístě uvažovat o pobytové službě mimo domov. Například paní Anna pečovala o svého manžela dlouho,



Nezapomeňte na příspěvek na péči

Pokud má váš blízký diagnostikovanou Alzheimerovu chorobu, můžete požádat o příspěvek na péči. Řízení o přiznání příspěvku se podává písemně prostřednictvím formuláře, který je předepsaný Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR (MPSV). Žádosti najdete na kontaktních pracovištích krajských poboček Úřadu práce ČR nebo na Portálu MPSV v sekci Formuláře. Po podání žádosti provede Krajská pobočka Úřadu práce ČR (sociální pracovník) nejprve sociální šetření, při kterém se zjišťuje schopnost samostatného života osoby v jejím přirozeném sociálním prostředí.

nechtěla to řešit jinak. Říká, že on se o ni taky staral, když si procházela rakovinou. Jenže teď jí bylo sedmdesát a najednou si uvědomila, že fyzicky ani psychicky už péči nezvládá. Zhroutila se. Pozdě jí došlo, že mohla využít alespoň odlehčovací služby.

„Čas na zvážení pomoci mimo domov by měl nastat předtím, než dojde k fyzickému či psychickému vyčerpání pečujícího. Po bytovou službu obvykle nenajdete ze dne na den,“ vysvětluje Lucie Hájková. Rodina většinou začne o této službě uvažovat ve chvíli, kdy se zhorší zdravotní stav nemocného nebo když se zhoršuje jeho chování. „Nejtěžší jsou situace, kdy diagnóza přijde pozdě a rodina neví, co dál, pak je komplikované získat podporu terénních služeb anebo mobilizovat neformální síť hned,“ dodává. Je namístě zvážit své možnosti, fyzické i psychické. Není ostuda přiznat si, že sami to nezvládnete.

Dementia-friendly společnost

V některých zemích existuje takzvaná dementia-friendly community – prostředí, které je vstřícné k lidem s kognitivním deficitem. V Česku ale takový přístup teprve začíná. „Celá řada věcí u nás existuje, pokulhává nicméně širší dostupnost služeb, jako je poradenství, postdiagnostická podpora, odlehčovací

služby v domácnosti,“ říká Mgr. Martina Mátllová. Rizikem konceptu je zvyšování stigmatizace lidí s demencí.

„Jako přínosný vidím například také univerzální design. Bylo by skvělé, kdyby nejen veřejný prostor, ale i celá společnost byla pro všechny své, a především zranitelné členy dobře čitelná a poskytovala jim různé formy opory a nápověd, aby se omezovaly všemožné bariéry,“ domnívá se Martina Mátllová. Ukázkovým příkladem mohou být samoobslužné pokladny, pokud není jejich použití dobře vysvětleno, mohou být překážkou i pro zdravé lidi. „Podobně mohou být nepříjemné dlouhé chodníky s různými nerovnostmi, bez laviček a stínu, nebo složité křižovatky.“

Důstojné stárnutí není samozřejmost

Demence je nemoc, která sahá až k jádru lidské identity. Mění osobnost, bere schopnosti a samostatnost. Ale i s ní se dá žít smysluplně – pokud má člověk kolem sebe pochopení, pomoc a důstojné podmínky. Mozek nestárne jen podle toho, kolik nám je, ale i podle toho, jak s ním zacházíme. Dopřejme mu proto pozornost, výživu, výzvy i odpočinek. A sobě i svým blízkým dejme naději, že stáří může být i přes všechny překážky obdobím klidu, bezpečí a radosti.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Pro prevenci Alzheimerovy choroby mohou všichni pojištěnci OZP starší 40 let absolvovat 1× ročně zdarma test paměti a kognitivních funkcí s odborným vyhodnocením v síti kontaktních center České alzheimerovské společnosti po celé ČR. Každý pojištěnec navíc dostane „Sešit pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí“.

Proč je důležitý MOZKOVÝ JOGGING



Pokud zůstaneme duševně aktivní a budeme stále vyhledávat nové výzvy, můžeme předcházet některým nemocem stáří a postupně zlepšovat svou paměť. Jak?

Přecházíte z pracovního prostředí do klidnějšího důchodu a chcete i nadále zůstat aktivní? K tomu, aby se člověk cítil všestranně spokojený a zdravý, je potřeba nejen fyzická kondice, ale i mentální zdraví. A právě proto je důležité trénování paměti a mentální jogging. Na to, jak takové cvičení funguje, jsme se zeptali trenérky paměti III. stupně, Ing. Petry Steinové z České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Vezměme to od základu. Co je to ten mozkový jogging?

Za mozkový jogging označujeme cílené aktivity, které stimulují různé oblasti mozku a podporují jeho schopnost měnit se a přizpůsobovat. Může jít o logické hry, luštění křížovek, sudoku, učení se cizím jazykům, řešení hlavolamů, ale i třeba hru na hudební nástroj nebo změnu zaběhnuté rutiny.

Představuje tedy cestu, jak dostat paměť zase do kondice?

Pokud chcete, aby vám paměť fungovala nebo aby se zlepšila, musíte mozek aktivně používat. Dal by se totiž přirovnat ke svalům: pokud ho nepoužíváme, ochabuje. Je pro něj obtížnější vytvářet nová spojení, výkonnost nervových buněk pomalu klesá. Proto je důležité mozek

trénovat a klást mu výzvy, aby naučené věci nezapomněl a proces učení se stále rozvíjel.

Dnes se hodně spoléháme na technické vymoženosti a informace z internetu. Konzumujeme, co chrlí, a neověřujeme si, zda tomu tak je. Dřív, když jsme se chtěli něco dozvědět, museli jsme hledat a pít se v encyklopediích nebo knihovně. Což je cesta i k tréninku paměti.

Jaké techniky jsou nejúčinnější?

Za mne určitě mnemotechniky, díky kterým si zapamatujeme opravdu nezapamatovatelné. Tyto principy vycházejí ze systému metod ulehčujících zapamatování a zvětšujících rozsah paměti. Používali je už staří Římané.

Můžete uvést příklad?

Tak třeba pokud si nemůžete zapamatovat jméno sousedky Květy Řehákové, představte si něco, co znáte a souvisí to s jejím křestním jménem: Květa – například představím si, že má hlavu jako kvěťák. A že je to pro ni řehole – Řeháková. Tak si vytvoříte absurdní představu, která se vám uloží do hlavy.

Je trénování paměti vhodné jen u seniorů, nebo se hodí i pro mladší ročníky?

Já doporučuji všem začít rozhodně dřív, než když vás začne paměť trápit. Lidský mozek dozrává kolem 25. roku života a po tomto věku už nenasává informace tak jako dřív a začíná se zhoršovat. Proto je trénování paměti vhodné pro každého po tomto roce věku. V našich kurzech se setkáváme určitě s lidmi, kteří si chtějí jen paměť preventivně potrénovat, ale také s těmi, kdo mají v rodině Alzheimeru nebo jím sami trpí.

Kdybyste měla teď vytvořit návod, jak na to, aby naše paměť lépe fungovala... Jak by vypadal?

- Učte se novým dovednostem a věcem, ale opravdu se je učte, snažte se pochopit jejich podstatu.
- Žijte přítomným okamžikem a vnímejte, co se kolem vás děje. Také poslouchejte, když s vámi ostatní mluví. Často si lidé nepamatují, co jim jiní říkají, protože skutečně neposlouchají.
- Hlídejte si rizika závislosti na technologiích, zkuste fungovat bez nich nebo aspoň omezeně. Například můžete vyrazit na výlet s mapou místo navigace v mobilu.
- Dělejte věci jinak. Zkuste si vyčistit zuby druhou rukou, zavažte si tkaničky poslepu nebo se vydejte domů jinou cestou. Vystupte zkrátka ze stereotypu.

Může výkon paměti ovlivnit i fyzická aktivita?

Rozhodně ano! Každý den doporučuji chodit, chůze je skvělá. Mozek totiž potřebuje co nejvíc kyslíku, a ten dostane právě díky tělesné aktivitě. Chůze i jakákoliv cvičení také podporují růst nových neuronů, tzv. neurogenezi.

Pro trénink paměti pořádáte speciální kurzy. Co v nich učíte?

Snažíme se naučit lidi zapamatovat si nezapamatovatelné. V základním kurzu se dozvíte nejen o fungování mozku a o tom, co na něj má vliv, ale také jak si zapamatovat dlouhé seznamy, nákupy, jména, tváře nebo jak se učit cizí jazyky. Zkrátka nejen informace o mozku, ale i praktické tipy. Chcete-li zlepšit paměť, jděte na www.trenovanipameti.cz nebo na www.aktivnistari.cz, kde jsou vypsány aktuální kurzy.

Co ještě je důležité o mozkovém jogingu a trénování paměti vědět?

Každodenním mozkovým joggingem můžete udržovat svou duševní kondici. Je důležité rozvíjet všechny oblasti mozku. Ty nejdůležitější, které bychom měli trénovat, jsou:

paměť, inteligence, kreativita, pozornost, koncentrace, koordinace.

Dobрым začátkem pravidelného trénování mozku může být třeba každodenní luštění sudoku. Důležité je také neuzavírat se jen do sebe, ale být společensky aktivní. Při komunikaci s ostatními vedeme mozek k naslouchání, přemýšlení, ale i k formulování otázek či odpovědí.

Zkuste také nabourat svou každodenní rutinu, změňte prostředí, jeďte jinou linkou MHD, projděte se kousek pěšky, zajděte si do kavárny... K tomu, abyste uvedli mozek do výkonnostní pohotovosti a stimulovali nervové buňky, stačí pár minut denně.

5 aktivit, kterými procvičíte svou paměť

1. Přepisujte text

Zkuste si v novinách přečíst krátkou zprávu nahlas a doslovně ji přepište na papír. Potom obě zprávy srovnajte. Pokud to budete dělat každý den a text si pokaždé prodlužovat, uvidíte výrazné zlepšení.

2. Učte se nový jazyk

Skvělým tipem, jak zaměstnat mozkové buňky, je učit se novému jazyku. Můžete začít chodit do nějakého kurzu s přáteli, na soukromé lekce nebo se zkuste učit s dětmi či vnoučaty.

3. Počítejte bez kalkulačky

Počítání z paměti je opravdu funkčním cvičením. Zahodte kalkulačku a připravte si matematické příklady. Začněte u jednodušších a postupně zvyšujte náročnost.

4. Na procházku novou trasou

Chodíte rádi po své oblíbené trase po okolí? Zkuste se tentokrát vydat jinudy nebo zahněte o pár ulic dřív. Pokud se obáváte, že byste se ztratili, mějte po ruce mobil s navigací, mapu nebo si s sebou vezměte někoho blízkého.

5. Zkuste meditovat

Zlepšit koncentraci umí i pravidelná dechová cvičení. Zkuste na chvíli zavřít oči a zklidnit mysl. Takové momenty krátkého soustředění mohou pomoci udržet duševní pohodu opravdu v každém věku.

DOBROVOLNÍK

pomáhá rád a z dobré vůle

„Být DOBROvolníkem ve zdravotnictví znamená být specialistou na DOBROu náladu a prospět pacientům jinak než lékaři, sestry a ostatní personál,“ píše se na webu ministerstva zdravotnictví, které dobrovolnickou činnost v ČR organizuje. Chcete o tom vědět víc?

Pojďme si nejprve ujasnit terminologii a vysvětlit si dobrovolnictví podrobněji: Dobrovolnictví ve zdravotnictví je vědomá, svobodně zvolená činnost ve prospěch druhých, kterou ve zdravotních službách poskytují dobrovolníci bez nároku na finanční odměnu. Dobrovolníci ve zdravotnickém zařízení nenahrazují práci odborného zdravotnického a pomocného personálu a neposkytují zdravotní služby. Ministerstvo zdravotnictví popisuje dobrovolníky ve zdravotnictví jako osoby, které přispívají ke zlepšení kvality života pacientů jinými prostředky než zdravotnický personál. Jejich roli definuje Metodika dobrovolnictví ve zdravotnictví. A skvělé je, že právě dobrovolnická pomoc je součástí systému zdravotní péče v ČR už více než 20 let.

TEXT: František Tlapák

Dobrovolnické činnosti

Dobrovolníci se už v samém počátku mohou rozhodnout, v jaké oblasti chtějí pomáhat. „Možností je více, například v psychologické podpoře pacientů, kdy s nimi tráví čas a zpřijemňují jim různými volnočasovými aktivitami hospitalizaci. Mohou také pomáhat při osvětových aktivitách a informačních kampaních na podporu zdraví, v organizačních a technických oblastech či při řešení následků mimořádných situací, jako tomu bývá po povodních a jiných přírodních katastrofách nebo v situacích souvisejících s různými epidemiemi,“ říká Mgr. Lenka Hynštová, vedoucí oddělení kvality zdravotní péče ministerstva zdravotnictví, která má dobrovolnictví ve zdravotnictví na starosti.

Jaké oblasti se tedy dobrovolníkům nabízejí? VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Jde o činnosti přispívající k udržení psychické pohody pacientů.

- Bývají to ryze individuální aktivity, např. četba, rozhovory, společenské hry.
- Mohou to být také skupinové tvořivé aktivity, např. výtvarné a hudební dílny, literární večery, divadelní představení, promítání filmů apod.
- Dobrovolníci mohou zajišťovat také podpůrné aktivity za přítomnosti zvířat, sem patří například canisterapie se speciálně vycvičenými psy.

POMOC PŘI REHABILITACI A NÁCVIKU SOBĚSTAČNOSTI

Příkladem je třeba trénink paměti, zpěv nebo recitace jako rehabilitace řeči po centrální mozkové příhodě.

OSVĚTA A INFORMOVÁNÍ

Jedná se o spolupráci na realizaci osvětových aktivit a informačních kampaní například na podporu zdraví.

POMOC V MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍCH

Dobrovolníci se uplatňují po povodních a jiných přírodních katastrofách, v situacích souvisejících s různými epidemiemi.

ORGANIZAČNĚ-TECHNICKÁ POMOC

Může se jednat například o pomoc s úpravou zahrady, natíráním plotu, pomoc s navigací a orientací hostů na recepcích nemocnic aj.

FIREMNÍ DOBROVOLNICTVÍ

Tento typ dobrovolnictví je na vzestupu a zahrnuje například tyto typy činností:

- Manuální práce, jako je natírání plotu, práce na zahradě a podobně.
- Odbornější práce, např. bezplatné poradenství v oblasti PR a marketingu, podpora a výuka práce na počítači s určitým typem softwaru apod.
- Organizování skupinových aktivit pro pacienty, např. výtvarné dílny, hudební vystoupení, hry s dětmi, pomoc s jednorázovými akcemi apod.

Pozitivní dopady dobrovolnictví

Dobrovolnická činnost ve zdravotnickém zařízení má mnohostranný efekt pro všechny zúčastněné – pacienty, rodiny pacientů, zdravotnické pracovníky a zdravotnické zařízení.

„Návštěvy dobrovolníků pomáhají zlepšit náladu u dětských i dospělých pacientů, ukrátit dlouhou chvíli, vyplnit volný čas a přispívají k lepšímu zvládnutí hospitalizace. Pro dlouhodobě hospitalizované pacienty jsou takové návštěvy formou zachování kontaktu se světem mimo zdravotnické zařízení,“ doplňuje ještě Mgr. Lenka Hynštová.

Rodinám pacientů může pomoci vědomí, že na podporu svého dítěte nebo nemocného příbuzného nejsou samy a že jim dobrovolníci pomáhají udržovat pacienta v psychické pohodě.

Zdravotnická zařízení vítají dobrovolnickou činnost také jako možnost posílení lidského přístupu a psychické podpory pacientům. Celkově tak stoupá kvalita i efektivita služeb nabízených v nemocnicích.

„Dobrovolnicím a dobrovolníkům přináší jejich činnost především pocit užitečnosti a radost ze smysluplné pomoci druhým, nové životní zkušenosti, zlepšení dovedností i získání kompetencí pro budoucí profese. Má prokazatelně pozitivní dopad i na zdraví dobrovolníků,“ uzavírá Mgr. Lenka Hynštová.

VÍTE, ŽE...

... dobrovolnictví se věnuje i řada zaměstnanců OZP? Využívají tak možnost vzít si jednou ročně den pracovního volna právě na dobrovolnickou činnost.

Jak se stát dobrovolníkem

1 Informujte se

Veškeré informace najdete na webových stránkách ministerstva zdravotnictví <https://mzd.gov.cz>. (Dobrovolnictví ve zdravotnictví – Ministerstvo zdravotnictví)

2 Přihlaste se

Vyberte si zdravotnické zařízení, které hledá dobrovolníky, a přihlaste se.

3 Účast na školení

Po registraci absolvujete školení, které vás na vaši roli připraví.

4 Zapojte se

Po školení už se můžete aktivně zapojit do dobrovolnické činnosti.

Vlastnosti dobrovolníka

EMPATIE

Schopnost vcítit se do druhých a pochopit jejich potřeby.

TRPĚLIVOST

Pacienti mohou být pomalejší, potřebovat čas na vyjádření pocitů.

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

Umění efektivně komunikovat s pacienty i zdravotnickým personálem.

FLEXIBILITA

Schopnost přizpůsobit se různým situacím a potřebám pacientů.

ODOLNOST

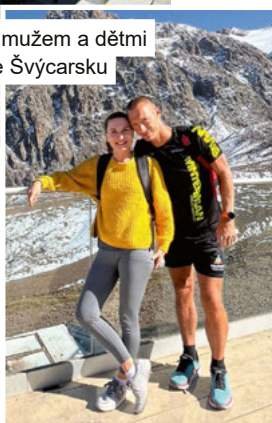
Vyrovnat se s emocemi, které dobrovolnická činnost přináší.

MUDr. Hana Procházková:

Od mládí mě vedli k aktivnímu životu



S mužem a dětmi
ve Švýcarsku



Na MS beachkorfbal
Thajsko 2024 získala bronz

Lékařské poslání a láska ke sportu hrají v životě sympatické ortodontistky významnou roli. Jak se jí daří s prací, rodinou a péčí o zdraví skloubit vášeň jménem korfbal?

Proč jste si jako klient vybrala zrovna pojišťovnu OZP? Co je vám na ní sympatické?

Myslím, že péče o sebe a své zdraví je odpovědnost každého z nás. Co jíme, co pijeme, zda kouříme, jestli máme nějaký pravidelný pohyb, jak si všímáme sami sebe, to je to, co je jen a jen na nás. A právě důraz na prevenci a informovanost široké veřejnosti, který si dala OZP za svůj prvotní cíl, je mi velmi blízký. Líbí se mi nonstop přístup k výsledkům různých vyšetření, možnost kontroly mateřských znamének a pomoc při vyhledávání odborného specialisty.

Takže i vy sama jste z těch, kdo si hlídají zdravý životní styl, pravidelné preventivní prohlídky, mají splněná povinná očkování?

Myslím, že se o sebe starám dostatečně. Od mládí jsme byly se sestrou vedeny k aktivnímu životu. S rodiči jsme chodili po horách, lyžovali, jezdili na plachetnici, my dvě jsme i závodně plavaly. S věkem přišlo navrch poznání, že co do těla vložím, to tam také zůstane a ovlivní jeho další fungování. Proto se snažím jíst vyváženě, sportovat, chodím na rehabilitace, sama si každoročně platím celotělový ultrazvuk. Očkování jsme s dětmi na vše, co je na trhu. Doma na stole nemáme žádné dobroty, pijeme vodu. Ne, že by děti neochutnaly nic jiného, ale nejdřív se musí najíst a pak teprve mohou něco na zub. Vedeme spolu debaty o fungování organismu, vysvětlujeme, proč jim omezujeme určitá jídla a moderní technologie. Podle mě jsou mírné omezování se a trpělivost, že nic není hned a jednoduše, v životě velmi užitečné. Vidí nás s manželem stále sportovat a je to pro ně normální. Často, když je navečer zaženeme ze dvorku domů, slyším: „Mami, jsme

unavený, zpocený, špinavý, ale šťastný!“ Babička pořád dává záplaty na kolena a děda sedává před dílnou a sleduje to hemžení.

Internet nám na vás prozradil, že jste lékařka a věnujete se ortodoncií. Jaký je to pocit, vykouzlit lidem opět úsměv na tváři a dodávat jim sebevědomí?

Někdy to jsou až dojemné situace, když pacienti, kteří mě zpočátku téměř ani nedokázali pozdravit, ke konci léčby začnou sami od sebe vyprávět, stojí vzpřímeně, a když se mnou mluví, dívají se mi do očí. To je pocit k nezaplacení.

Co stálo za tím, že jste si vybrala zrovna tento obor?

Moje mamka je zubní lékařka, na gymnáziu přes prázdniny jsem u ní brigádničila jako sestřička. Zнала jsem tedy ordinaci prostředí, uměla všechno namíchat a připravit, asistovat u chirurgie, zapsat do počítače. Byla to přirozená volba. A ortodoncie je pro mě taková královna stomatologie. Na vysoké škole je trochu opomíjená, protože je to v dynamice vývoje a růstu čelistí pro studenty relativně složitá. Ortodontista musí přemýšlet právě o možném vývoji vady, zda se bude růstem spíše zhoršovat, nebo zlepšovat, různé anomálie se léčí v různém věku. Ortodontista funguje často také jako autor komplexního léčebného plánu u pacientů před rozsáhlými protetickými pracemi, po úrazech, u pacientů s rozštěpem patra a podobně. Musíme znát komplexně i ostatní obory tak, aby byl plán proveditelný. Posléze koordinujeme odborníky, kteří se na léčbě podílejí. V posledních letech se stále více do popředí dostává komplexní přístup k léčbě malých dětí. Začíná se

rozvíjet těsnější spolupráce s logopedy a rehabilitačními pracovníky, protože poloha jazyka ovlivňuje dýchání, vývoj obličejového skeletu a přes fascie dále i držení páteře, sklon bránice a tak dále. Je to velmi zajímavé a stále je se co učit.

Jste pro raději zuby narovnat, anebo – když jsou zdravé – nechat, jak jsou, i když křivé?

Podle mě nemusí mít každý rovné zuby. V přírodě je přirozený chaos a rovné zuby a přesná symetrie je vlastně přírodní anomálie. Důležité je, aby se zuby prořezaly, nezůstaly „uvězněné“ v kosti, kde mohou páchat škody na sousedících strukturách nebo komplikovat jiné stomatologické ošetření. A pokud se pak člověk s těmi křivými zuby dokáže najíst, artikuluje a esteticky netrpí, do rovnání zubů se nehnu. Samotná léčba je pro člověka náročná časově i finančně, jsou větší nároky na hygienu a recidiva je bohužel velmi častá. Prostě zuby se nám všem celý život pohybují.

To zřejmě vysvětluje, proč v poslední době vidáme více dospělých s rovnátky?

Ano, zuby se stále přizpůsobují silám, které na ně působí. Stále dochází k remodelaci kosti, zuby jsou obrušovány, což způsobuje tu nestálost, dynamiku. Před tisíci lety naši prapředci umírali zhruba ve třiceti letech a jedli velmi hrubou potravu. Zuby se tlačily dopředu, aby nahradily ty ulámané. My se dožíváme běžně osmdesáti, jíme jogurty a stále se divíme, že nejsme stejní jako v těch třiceti.

Když opustíme zubařinu, musím se zeptat na korfbal. Sport, který se objevil na olympiádě, a který přesto málokdo zná. Jak jste se k němu dostala vy?

S nástupem puberty jsem potřebovala utéct z rodičovského dohledu, a protože sestra už korfbal hrála, šla jsem jednou na trénink s ní a už se mě nezbavili. (směje se)

Co vás na něm baví?

Je to smíšený sport, kluci a holky hrají dohromady. Děti se díky tomu už odmala učí respektovat druhé pohlaví, učí se spolu normálně komunikovat, na hřišti

i mimo něj spolu musí vyjít. Zároveň pohybem přirozeně naředí možné napětí mezi sebou. Holky prostě nezajímá, co mezi sebou za případné neshody řeší kluci, a naopak. Je krásně vidět, že postupně s věkem se kluci začínají starat o „své“ holky z týmu. Podrží jim dveře, vezmou tašku, zvednou je, když při hře spadnou. A holky jim oplácí úsměvem. Cíleně kluky učím, že mají být k dívkám galantní a v životě se jim to tisíckrát vrátí. (usmívá se)

Sama také pořád hraje?

Hraji. A doufám, že si po loňském úrazu kolene znovu zahraji. Už sice patřím k „babičkám“ na hřišti, ale pár nás v tomhle věku ještě hraje. Jinak už několik let trénuji děti. Sama mám tři syny, všichni hrají, a tak jsou vlastně tréninky a zápasy společně stráveným časem. Korfbal je pro mě sport číslo jedna a jejich nadšení je neskutečné. Někdy je to náročné kloubit s prací, hlavně když člověk není s podzimem úplně fit. Ale děti jsou skvělá parta a já mám radost, že mohu být součástí něčeho smysluplného.

A kruh se nám vlastně krásně uzavírá ještě v trochu jiném kontextu, OZP korfbal podporuje, je to tak?

Pojišťovna OZP je dokonce hlavním partnerem 2. OZP korfbalové ligy starších žáků v ČR a má obecně tendenci podporovat tento malý sport, za což jsme neskutečně rádi. Aktivně sami přicházejí s nápady, jak něco vylepšit nebo zorganizovat, což je pro mě osobně velmi motivující. Díky jim za podporu!

Každý krok pomáhá

Ať chodíte, nebo v rámci tréninku běháte, jako pojištěnci OZP můžete prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá získávat odměny v podobě kreditů. Ty pak lze vyměnit za finanční příspěvky v některém z mnoha benefičních programů. Stáhněte si aplikaci do mobilu a zapojte se do plnění výzev, vlastních i týmových cílů a soutěžte o kredity. Stačí se přihlásit na adrese: ozp.cz/kkp a pak evidovat nachozené kroky.

Znáte korfbal?



Korfbal je míčová hra, kterou vytvořil nizozemský učitel tělesné výchovy Nico Broekhuysen v roce 1902, když se inspiroval ranou verzí basketbalu. Někdy se mu také přezdívá holandská košíková. Na rozdíl od jiných kolektivních sportů korfbal geniálně začleňuje do hry jak dívky, tak chlapce. Pravidla korfbalu jsou založena na rovnosti a spolupráci. Tým tvoří osm hráčů – čtyři ženy a čtyři muži, kteří se snaží získat co nejvíce bodů pomocí vstřelených košů. Koše jsou umístěné uvnitř hrací plochy, což umožňuje střelbu z kteréhokoli úhlu. Hráči, rozdělení na čtveřice, buď útočí, nebo brání a po dvou vstřelených koších se útočníci a obránci vymění. Hráči mohou bránit pouze protihráče stejného pohlaví a ve hře je zakázáno jakékoli násilí. Česká republika patří od začátku třetího tisíciletí k širší světové špičce a z turnajů vozí naše reprezentace mnohé medaile. Největším úspěchem bylo například druhé místo na mistrovství Evropy ve Španělsku v roce 2002, kdy český výběr dokázal poprvé v historii porazit Belgie a s vítězným Nizozemskem sehrál vyrovnaný finálový souboj. Byl to obdivuhodný výkon už vzhledem k tomu, že nizozemská členská základna čítá kolem 100 tisíc korfbalistů, zatímco česká má 1634 členů.

SYNDROM

vyhoření

Daň za neustálé „ještě více, rychleji, dál“

Žijeme uprostřed výkonem řízené společnosti. Duševní problémy máme tendenci bagatelizovat a varovné signály, jako jsou apatie nebo extrémní únava, přehlížíme. Vyhoření je pak závažným důsledkem s dopadem do celého života.

Mnozí z nás se cítí pod tlakem. V práci, ve vztazích, finančně. A přesto si nalháváme a vnucujeme sami sobě postoj „ale vždyť já se vlastně nemám tak špatně“, čímž na sebe vyvíjíme tlak ještě větší. Stres přetrvává. A náš organismus pak reaguje na dlouhotrvající stav celkovým vyčerpáním, máme problémy s koncentrací, vnitřní prázdnotou, pocitem selhání nebo méněcennosti i se zvýšenou podrážděností. Vnitřní fyziologická rovnováha je narušena a začínají se objevovat vážnější zdravotní potíže.

Stres! A co s ním?

Stres a jeho zvládání samozřejmě patří k nevyhnutelným životním zátěžím, setkáváme se s ním všichni. A překonávání krátkodobých nebo jednorázových překážek samo o sobě je pozitivní proces. Posiluje přirozené mechanismy na zvládání krátkodobého, akutního stresu, které nám umožňují nejen přežít i v ohrožujících situacích, ale zažíváme díky nim třeba i pocity úspěchu.

Naproti tomu působení dlouhodobého, tzv. chronického stresu může mít negativní následky. Chronický stres a dlouhodobá nerovnováha mezi zátěží a klidem, mezi aktivitou a odpočinkem, totiž může přerůst ve stav, který označujeme jako „burnout“ neboli „syndrom vyhoření“.

Co je syndrom vyhoření?

Vyhořením označujeme stav chronického stresu doprovázený fyzickým a emocionálním vyčerpáním, cynismem a odloučením. Mezi obvyklé fyziologické projevy patří celková únava organismu, ochablost související s apatií, rychlá unavitelnost i po relativním zotavení a celkové napětí organismu.

Je vyvolaný kombinací fyzických (hluk, přemíra podnětů, hlad, onemocnění), psychických (časová tíseň, velmi mnoho změn za krátký časový úsek, vysoké či nedostatečné vyřízení) a sociálních stresorů (konflikty v zaměstnání, ztráta blízké osoby).

Negativní dopady syndromu vyhoření se projevují v celém organismu. Ovlivňují

krevní tlak, srdeční pulz, koronární mikrocirkulaci, imunitu a endokrinní systém, nervový systém, tělesnou hmotnost, kvalitu spánku, zažívání... Jednoduše celé tělo i mysl.

Nejčastěji mluvíme o syndromu vyhoření v souvislosti s přetížením pracovním, ale existuje také burnout v osobním životě, který je neméně závažný, například v důsledku vysilující péče o nemocného člena rodiny, výchovy problematického dítěte apod.

Proces, který má své fáze...

Vyhoření přichází často nenápadně, maskované schopností našeho organismu adaptovat se na obtížné situace.

První fázi je idealismus, kdy se práce nebo zvládnutí obtížné situace stává nejdůležitějším aspektem našeho života. Nacházíme v ní uspokojení a naplnění, zapomínáme sami na sebe, na své koníčky a volnočasové aktivity.

Ve druhé fázi stagnace nadále tvrdě pracujeme, ale už vnímáme první náznaky vyčerpání. Při nedostatečné



motivaci začíná náš zájem o práci nebo problém klesat.

S fází frustrace přicházejí první výraznější fyzické a psychické potíže. Pochybujeme o efektivitě a smysluplnosti toho, co děláme. Potřebujeme stále víc času na odpočinek a regeneraci. Dovolená nebo prodloužený víkend už nám nestačí. Upadáme do apatie a cítíme trvalou frustraci. Své nejnmutnější úkoly plníme jen z povinnosti.

Lázně jako lék

Namísto je v případě jakýchkoliv příznaků určitě konzultace s psychologem nebo terapeutem. Ale účinným pomocníkem proti chronickému stresu a syndromu vyhoření mohou být také relaxační a léčebné pobyty v lázních. A že v Česku máme z čeho vybírat!

České a moravské lázně jsou v celém světě proslulé nejen svou architekturou a tradičními léčebnými metodami, ale i přírodními léčivými zdroji. Každé z lázeňských míst má své specifikum, například minerální prameny s různým

složením, léčivé bahno nebo klimatické podmínky s příznivým vlivem na zdraví...

Připraveno ve spolupráci s Institutem lázeňství a balneologie a Sdružením lázeňských míst.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Klienti zdravotní pojišťovny OZP mohou pro prevenci nebo řešení syndromu vyhoření využít příspěvky poskytované výměnou za kredity nahromaděné v klientské aplikaci VITAKARTA. V první řadě je to příspěvek na prezenční psychoterapii, u kterého je nastavený zvýhodněný přepočtový kurz 1:5; za 1000 kreditů je tak možné získat příspěvek 5000 korun. Pro lázeňskou péči je pak možné využít příspěvky na masáže a lázeňské procedury nebo rehabilitaci a péči fyzioterapeuta. V těchto případech může příspěvek dosáhnout maximálně 10 000 korun.



VÍTE, ŽE...

... na území České republiky najdete více než 35 lázeňských míst, která nabízejí širokou škálu léčebných procedur a relaxačních aktivit? Jejich seznam a zaměření najdete na portálu jedemedolazni.cz.

Lázeňský léčebný pobyt slouží k tomu, abychom si odpočinuli, načerpali nové síly a udrželi své duševní zdraví v kondici. Má prokazatelné výsledky zejména u stavů po těžkých onemocněních, operacích, chronických onemocněních i u potíží psychického rázu. A pokud víte, že vás něco opravdu dlouhodobě trápí, mohou být prvním krokem k nápravě nebo vám usnadnit dlouhodobý proces hledání cesty, jak se v životě vrátit do rovnováhy...





UŽ JSTE SLYŠELI o digitálních nemocech?



S nástupem moderních technologií se zvyšuje počet lidí, kteří mají vlivem práce na počítači a používáním mobilu i tabletů zdravotní problémy. Trpí oči, záda, krk, ruce i nohy. Jak jim ulevit?

Podle dat Českého statistického úřadu z roku 2023 používá 82 % Čechů chytré telefony, stolní počítač nebo notebook vlastní 79 % domácností. Sledováním obrazovek tak prý Češi tráví téměř 8 hodin denně. A nemoci digitálního věku už dávno neohrožují jen lidi v kancelářích, ale postihují také školáky. Které jsou nejčastější a jak při nich tělu dopřát péči?

MYŠITIDA

Oficiálně se jí říká syndrom karpálního tunelu a patří k nejčastějším nemocem z povolání. Postihuje dělníky se sbíječkami, hudebníky i zubaře. Nejvic

rizikovou skupinou jsou ale lidé sedící u počítačů. Nepříjemné pocity a občasné brnění v zápěstí zná téměř každý z nich. Onemocnění karpálního tunelu vzniká při dlouhém přetěžování zápěstí a ruky. Průměrný věk pacientů se pohybuje mezi 45 až 50 lety, výjimkou už ale nejsou ani dvacátníci. „Při několikahodinové strnulé práci s počítačovou myší dochází v oblasti zápěstí k útlaku nervu svalů dlaně. K útlaku může vést také přetížení šlach předloktí při psaní na klávesnici. Vhodná je proto podložka s podporou zápěstí, která snižuje trvalý tlak na oblast průběhu nervu, a pravidelné protahování ruky,“ uvádí Iva Bílková, fyzioterapeutka z FYZIOkliniky. Karpálním tunelem v zápěstí probíhají šlachy ohybačů prstů a mediální nerv. S každým pohybem ruky se tunel zužuje, problém nastává při jednostranném a dlouhodobém zatížení. „Bez léčby může syndrom karpálního tunelu vést až ke ztrátě citlivosti v prstech a postupně v celé ruce,“ popisuje fyzioterapeutka.

Co radí odborník:

V průběhu práce na počítači je dobré dopřát horním končetinám drobná cvičení. Jako první pomoc od bolesti uleví studené zábaly a masáž svalů ruky, dlaně, předloktí a celé paže až po šiji, například i s použitím míčků. Přímo při práci na počítači se snažte udržovat zápěstí v rovině, nikoli ohnuté nahoru nebo dolů. Každou hodinu si protáhněte paže, zápěstí, ramena a krční svaly jednoduchými cviky. Pravidelně si masírujte a protahujte prsty, ohýbejte zápěstí nahoru a dolů a zavírejte a otevírejte ruce, abyste zabránili otokům.

SYNDROM SUCHÉHO OKA

Zarudnutí, pálení a pocit řezání v očích, únava očí, světlolachost, zhoršené vidění, někdy i bolest hlavy. To jsou typické příznaky syndromu suchého oka. Objevit se může v každém věku. Podle odhadů trpí těmito problémy každý sedmý člověk a počty pacientů pořád rostou. „Problémy se zrakem se začínají objevovat po 40. roce věku. Syndrom suchého oka, který se stal civilizační nemocí současnosti, se ale čím dál častěji objevuje u mladších pacientů. Vliv na to mají zejména pobyt v klimatizovaných prostorách a práce s počítačem, mobilním telefonem, kdy oči rychleji vysychají

a pacienti si pak stěžují na řezání a pálení v očích, chvilkami se vidění může rozmazávat a oči bývají zarudlé nebo můžou až bolet,“ popisuje Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Co radí odborník:

Na problém se zrakem pomáhá každých 30 minut na 30 vteřin odvrátit pozornost od monitoru a koukat třeba přes okno nebo na jiný vzdálenější objekt v kanceláři. Od únavy očí ulevuje také oční jóga. „Ta totiž oči uvolní a funguje jako přirozená masáž oka. Oku prospívají krouživé pohyby, pohledy různými směry, nahoru, dolů a také do různých stran. Cvičení urychlí látkovou výměnu v oku a jeho okolí, což má pozitivní účinky na zrak. Nejlépe je cvičit oči také pravidelně večer před usnutím,“ doporučuje Pavel Stodůlka.

VÍTE, ŽE...

... v posledních letech vlivem sledování monitorů dramaticky klesá věk pacientů s krátkozrakostí? Aktuálně se vyskytuje u přibližně 15 až 20 procent školáků.

TABLETOVÉ RAMENO A PROBLEMY SE ZADY

Skutečně novodobým onemocněním spojeným s přehnaným používáním moderních technologií je tabletové rameno a bolesti zad. „Většina uživatelů je zvyklá sedět s chytrým telefonem, tabletem či notebookem na klíně a mít ostře skloněnou hlavu, což není pro člověka přirozená poloha. Dochází v ní k utiskování nervu v hrudníku, který dráždí ramenní kloub. Tabletové rameno doprovází pocity napětí v oblasti ramene, limitující bolest v rameni při zvedání paže nad hlavu, například při česání,“ vysvětluje fyzioterapeutka.

Co radí odborník:

Důležitá je opět hlavně prevence – omezit používání mobilů a tabletů, například při sledování filmu si dělat krátké přestávky, případně zařízení umístit na stojánek a sledovat jej se vzpřímenou hlavou. V případech obtíží jsou účinné cviky na protažení krčních svalů a svalů ramenního pletence.

Na co byste ještě měli myslet:

JAK ULEVIT ZÁDŮM

Nejen u sedavého zaměstnání, ale i doma při práci na počítači často sklouzáváme ke zhroucenému držení páteře, kdy je hrudní i bederní páteř držena v předklonu s oporou předloktí na stole. Každá statická zátěž je pro záda nevhodná. Ale když je navíc v nesprávné poloze, dojde k přetížení rychleji. Při práci na počítači proto držte hlavu vzpřímeně, ramena tlačte dolů k zemi a dozadu. Mezilopatkovou oblast se opírejte o opěrku kancelářské židle a co nejméně se opírejte o předloktí položená na stole. Jednou za hodinu protahujte svaly krku a prsní svaly.

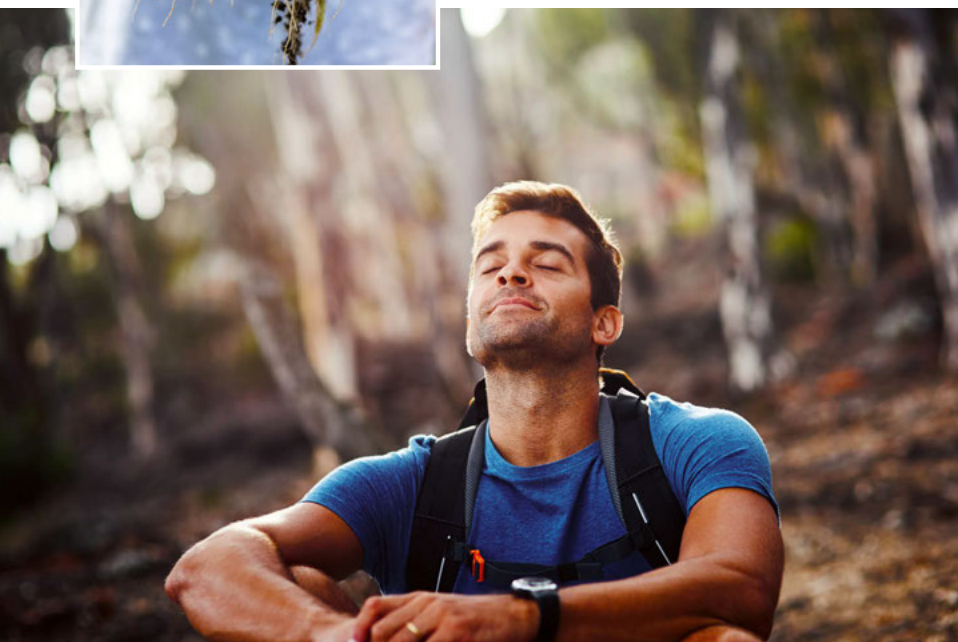
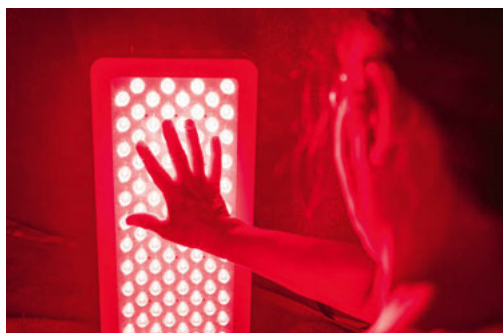
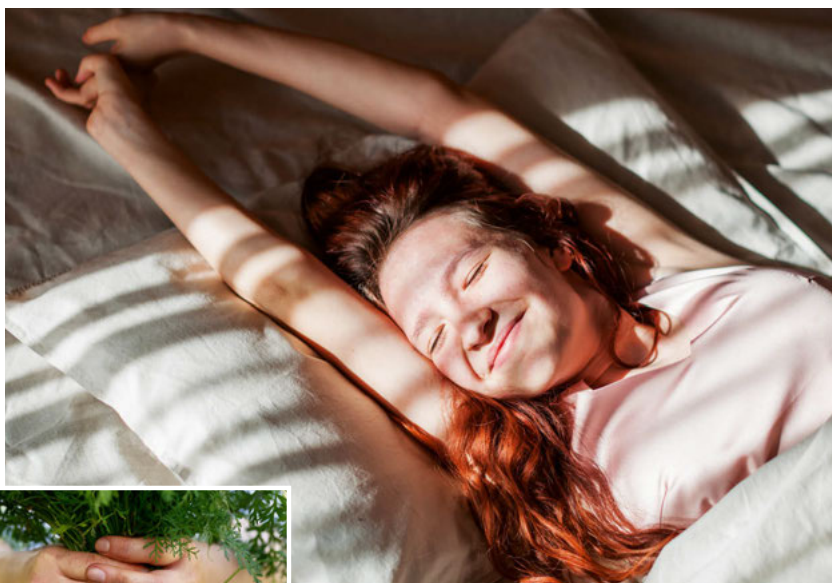
JAK ULEVIT NOHÁM



I když při práci na počítači většina lidí sedí, trpět mohou také nohy. Zvlášť děti často sedávají s nohama visícíma ve vzduchu, kdy může docházet k útlaku cév zadní strany stehna. Dbejte na to, abyste seděli s chodidly opřenými o zem, s pravým úhlem v kolenou tak, že vás do spodní strany stehna netlačí okraj židle. Několikrát za den také rychle střídavě propínejte a přitahujte špičky nohou, pomůžete tím správnému cévnímu proudění a zabráníte městnání krve v dolních končetinách.

Biohacking & Mitohacking:

CO DĚLAT PRO TO, ABYSTE ŽILI DOBŘE A DLOUHO?



Pojem biohacking, tedy snahu lidí vědomě optimalizovat své tělo i zdraví, jste už asi zaznamenali. Těžko ale můžete tělo opravdu vyladit, pokud vám nefungují správně buňky. A právě na ně cílí mitohacking.

Biohacking je vědomý přístup ke zdraví a psychické pohodě. A biohackeři jsou takoví moderní kutilové, kteří se snaží „hacknout“, přinutit vlastní tělo, aby ze sebe dostalo to nejlepší. Dělí se obvykle do dvou táborů:

První skupina sází na návyky a zjištění podložená vědou – třeba pravidelný pohyb, večerní rutinu pro kvalitní spánek, omezení kofeinu odpoledne a další. Tento směr je jednodušší a intuitivnější a možná ho praktikujete i vy, ačkoliv o biohackingu právě teď čtete úplně poprvé.

Druhý směr je experimentálnější – jeho příznivci testují novinky, které nejsou tak zcela prozkoumané a věda je zatím nemá úplně potvrzené, jako například různé látky na zlepšení soustředění, chemikálie do očí pro lepší noční vidění, čipy v uších pro vylepšení sluchu nebo třeba neobvyklé způsoby půstu.

Mitohacking je z těchto dvou směrů rozhodně blíží tomu prvnímu. Jde vlastně o podkategorii biohackingu, která se zaměřuje na optimalizaci mitochondrií – malých, ale základních částí buněk. „Na přednáškách to přirovnávám k autu.

Abyste vůbec vyjeli, potřebujete nejdřív motor – to je mitohacking. Teprve potom si ho můžete začít ladit, vylepšovat, leštit a upravovat,” vysvětluje Jaroslav Lachký z EasyLight.sk, který se věnuje mitohackingu a považuje ho za základ jakéhokoliv dalšího ladění těla.

Proč se soustředit právě na mitochondrie?

Zatímco biohacker využívá k optimalizaci těla nejnovější technologie a doplňky stravy, mitohacker cílí přímo na buňky. Podle Jaroslava Lachkého jsou totiž klíčem k optimálnímu fungování těla právě buňky, potažmo mitochondrie uvnitř nich.

„Mitohacking má tři hlavní priority: mitochondrie, prostředí a světlo. Vše, co děláme, bychom měli dělat s ohledem na naše mitochondrie, na to, zda jim to prospívá. Ve zdraví mitochondrií přitom hraje klíčovou roli světlo – to je řídí. Všechno ostatní je až na druhém místě,” říká.

Mitochondrie jsou něco jako malé elektrárny uvnitř našich buněk – vyrábějí energii, bez které by naše tělo nedokázalo fungovat. Přeměňují kyslík a živiny na ATP – tedy adenosin trifosfát, což je energetická molekula, taková baterka, kterou používá každá buňka v našem těle, aby mohla dělat svoji práci: od mrknutí oka přes růst vlasů po to, že ujedete 50 kilometrů na kole. Když mitochondrie pracují správně, jsme výkonní, odolní a psychicky v pohodě. Ale jakmile zpomalí, cítíme se unavení, bez motivace a tělo rychleji stárne – bez ohledu na to, kterou superpotravinou nebo technologickým zázrakem se ho snažíme hacknout.

Jak začít: návrat k jednoduchosti

Začít s mitohackingem neznamená obrátit život naruby. Naopak – v zásadě jde o návrat k jednoduchým principům, které dobře znaly už naše babičky. Dnes nám je ale narušuje scrollování na obrazovkách telefonů, pobyt v kancelářích a nekonečné večery u Netflixu. Návyky, které byly dřív běžné, si musíme znovu vědomě budovat.

Podle Jaroslava Lachkého je ale i tak základ velmi snadný: ideálně do hodiny po východu slunce vyjít ven na denní světlo, alespoň dvě hodiny před

spaním omezit modré a zelené světlo z obrazovek a jíst hlavně lokální sezónní jídla – a to jen během dne, ne večer.

„Třetí bod někdy nahrazuji doporučením, aby se člověk během dne alespoň pár minut vystavil aktuálním podmínkám venku – v zimě chladu, v létě teple, slunci a UV záření,” dodává. On sám navíc praktikuje tzv. nízkofrekvenční stravování – jí jednou, maximálně dvakrát denně, každý den se hýbe a večer doma svítí jen červeným světlem. Když tráví víc času uvnitř, využívá infračervený panel a do jídelničku zařazuje více ryb. A k pravidlům, která si nastavil, podle něj patří i sledování toho, co člověku dělá dobře a co mu funguje, a podle toho upravuje svůj životní styl.

Spánek jako měřítko

Nejviditelnější efekt mají tyto návyky na spánek. „Usínám do deseti minut, v noci se vůbec nebudím a ráno vstávám sám od sebe, jakmile vychází slunce,” říká Jaroslav Lachký. Lidé dodržující principy mitohackingu jsou podle něj obecně dobře vyspaní, během dne nemají chuť se natáhnout, neznají chuť na sladké, jedí méně, vybírají si kvalitnější potraviny a celkově se cítí stabilně.

To všechno dobře popisuje, že princip mitohackingu, a hlavně biohackingu, je kombinování věcí odpozorovaných od našich předků, přestože nejsou pokaždé potvrzeny studiemi, a vědeckých poznatků, potažmo nových technologií. Je to spojení dvou na první pohled protichůdných světů. Záleží už ale na vás, jak hluboko a odvážně se do nich ponoříte a co si z nich vezmete. Ideální je, když si – třeba z rámečku vpravo – vyberete na začátek jeden návyk, který vás láká, a zkusíte ho zapojit do běžného fungování.

Pokud ještě žádný z nich nepraktikujete, až jich otestujete více, sami poznáte, co vám sedí a co ne, co dokážete do života zakomponovat lehce a co by vám aktuálně přidělovalo zbytečný stres. A ujišťujeme vás: když týden nevylezete z kanceláře, červené světlo vás nespasí. A naopak: pokud většinu času trávíte venku, jíte s rozmyslem a dobře spíte, jeden večerní díl seriálu vám nejspíš život nezkrátí.

Jak zařadit mitohacking do běžného života?

DOPŘEJTE SI DENNÍ SVĚTLO.

Snažte se trávit víc času venku na přirozeném světle, hlavně ráno, abyste podpořili cirkadiánní rytmus.

VEČER OMEZTE VYSTAVENÍ MODRÉMU SVĚTLU.

Vsadte na terapii červeným a infračerveným světlem. Využívejte zařízení pro terapii červeným světlem, která podporují zdraví mitochondrií, zvyšují produkci energie a zlepšují regeneraci.

HÝBEJTE SE.

Pravidelný pohyb, jako je silový trénink nebo vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT), zvyšuje počet mitochondrií ve svalových buňkách a zlepšuje jejich funkci.

ZKUSTE OBČAS NEJÍST.

Období bez jídla dávají buňkám čas na úklid a obnovu.

STRAVUJTE SE SEZÓNNĚ.

A jezte hlavně tehdy, kdy je venku ještě světlo, ne po setmění. Váš metabolismus i trávení potravy se také řídí cirkadiánním rytmem.

DÝCHEJTE ZHLUBOKA.

Víc kyslíku = víc paliva pro mitochondrie.

UČTE SE SPÁT KVALITNĚ A DOSTATEČNĚ.

Během spánku se mitochondrie opravují a dobíjejí.

ZCHLAŇTE SE.

Studená sprcha nebo otužování zvyšují odolnost mitochondrií.

5 tipů, co zažít v Chorvatsku

Když se řekne Chorvatsko, nejspíš se vám vybaví oblázkové pláže a křišťálově čisté moře. Tahle země ale nabízí víc. Má bohatou historii, překrásnou přírodu i zajímavá místa, která stojí za návštěvu.

1. Jezera a jeskyně

Chorvati se pyšní hned osmi národními parky. Jsou to Plitvická jezera, Paklenica, Risnjak, Mljet, Kornati, Brijuni, Krka a Severní Velebit a všechny stojí za návštěvu.

Plitvická jezera

Najdete tu 16 sladkovodních jezer propojených vodopády, z nichž mezi nejkrásnější patří Sastavci, vysoké 49 m. V okolí můžete obdivovat mnoho druhů vzácných rostlin, z živočichů jsou tu doma třeba rysi, vlci, nebo dokonce medvědi. Abyste si návštěvu užili, volte cestu mimo sezónu, kdy je méně návštěvníků i přívětivější vstupné. Od června do září zaplatíte za dospělého 40 eur. Vstupenky doporučujeme zakoupit v předstihu, a to vždy na oficiálních stránkách. Více informací na www.np-plitvicka-jezera.hr.

Paklenica

Tento krasový útvar najdete v oblasti Starigrad, asi 45 km od Zadaru. Parkem byl vyhlášený v roce 1949 a tvoří ho kaňony Velka a Mala Paklenica s bělostnými vápencovými skalami. Najdete tady naučné stezky, trasy pro pěší i místa vhodná pro horolezectví. Celkem můžete volit z 590 tras. Rozhodně navštívte jeskyni Manita Peć, ke které se dostanete po cca hodinu a půl dlouhém výšlapu od parkoviště. Uvnitř na vás budou če-

kat jeskynní útvary, jako jsou stalagmity, kaskády, stalaktity... Jen pozor, v jeskyni je celoročně 9 stupňů, takže volte teplé oblečení. Vstupenka do parku stojí pro dospělého v sezóně asi 10 eur a do jeskyně si připlatíte 5 eur. Více informací na www.np-paklenica.hr/hr.

Tip redakce:

Pokud jste milovníkem jeskyní, vydejte se na výlet do Modré jeskyně na ostrově Biševo. Efekt modré barvy tu vzniká díky vápenci, působení moře a světla. Nejsilnější je v jeskyni mezi 11. a 13. hodinou a počítejte s tím, že uvnitř strávíte na loďce s průvodcem pouze 5 minut. I tady doporučujeme návštěvu směřovat spíše mimo sezónu, v létě hrozí hodiny čekání.

2. Za historií i zábavou do měst

Pokud se chcete vyhnout davům turistů a běžnému ruchu, přivstaňte si a brouzdejte tichými uličkami, do kterých se bude opírat ranní slunce.

To přesně ztělesňuje Šibenik, plný romantických zákoutí a malých zvoniček. V centru navštívte goticko-renesanční katedrálu sv. Jakuba, která je zapsána na seznamu UNESCO. Úchvatný výhled na celé město, záliv nebo ostrovy v moři vám nabídne tvrz sv. Michala



nad městem, kde se přes léto koná spousta koncertů a divadelních představení.

Za návštěvu stojí také Zadar, který proslavil třeba experimentální hudební nástroj – mořské varhany od Nikoly Bašiće. Zvuky 35 trubek vytváří svým působením mořský proud a vlny. Hned vedle varhan můžete obdivovat sluneční památník – Pozdrav slunci, který po západu slunce ožívá pestrobarevnou světelnou show díky solárním modulům. Historické centrum Zadaru patří k nejhezčím městským částem v Chorvatsku a dá se pohodlně projít pěšky. Za vidění stojí například kostel sv. Donáta i katedrála sv. Anasztázie s vyhlídkovou věží.

3. Za sportem a adrenalinem

Specialitou Chorvatska jsou krasové řeky s vápencovým podložím. I přes svou divokost má většina ze sjížděných úseků střední náročnost a některé z řek

2.



4.



4. Za zábavou s dětmi

Zpestříte dovolenou také dětem a navštívte zábavní parky. Aquapark a zábavní park v sobě spojuje třeba **Dalmaland** v Biogradu na Moru. Součástí komplexu jsou tematické části jako Vesmír, Dívčí západ, Pirátská zátoka nebo Jurský svět, takže „to své“ si tu najde opravdu každý. Kromě klasických atrakcí jako horská dráha nebo ruské kolo vás tu čekají nejrůznější bazény, skluzavky, tobogány a také vyhřívané bazény k odpočinku. V nevlídném počasí si můžete užít zábavu v herní hale s arkádovými hrami. Vody Jadranu jsou bohaté na podmořský život, který můžete sledovat třeba při šnorchlování. Ještě blíže se s ním však můžete seznámit v **Aquariu Pula**. Na ploše 2500 m² se nachází 100 nádrží, ve kterých je k vidění přes 250 druhů živočichů. Zajímavou a nevšední atrakcí je tzv. touch pool, kde si návštěvníci mohou sáhnout na třeba na mořskou želvu, hvězdici nebo raka.

Tip redakce:

Pokud se vydáte do akvária, vyhradte si čas i na římský amfiteátr Pula Arena. Patří mezi nejnávštěvovanější památky v celé zemi a také nejzachovalejší památky římského stavitelství na světě vůbec.

Jak cestovat do Chorvatska:

- Pokud se vydáte autem, včas si zjistěte, kde se platí mýtné nebo je vyžadovaná dálniční známka.
- Bez řízení můžete vyrazit s přímou autobusovou linkou RegioJetu. Ten jezdí do několika destinací v celém Chorvatsku.
- Nejrychleji se dostanete do Chorvatska přímým letem z Prahy, například do Dubrovníku, Splitu nebo Zadaru. Let trvá přibližně hodinu a půl.

5.



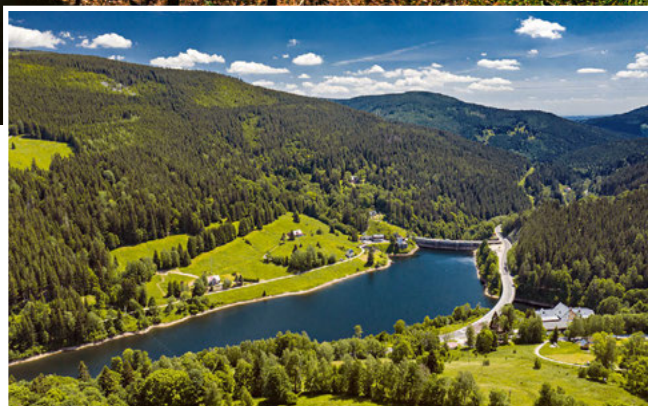
5. Jedinečné atrakce

Rádi se bojíte? Vyhlídka **Skywalk Biokovo** je prosklená a vy se celou dobu můžete dívat do hluboké propasti pod sebou. Z výšky 1228 m. n. m. toho ale budete mít jako na dlani mnohem víc. Ve slunné dny prý dohlédnete až do Itálie. Biokovo Skywalk se nachází v oblasti Ravna Vlačka, na 13. kilometru Biokovské silnice, jež vede na vrchol Sveti Jure. Vstupenky seženete na adrese www.pp-biokovo.hr/en/skywalk-biokovo. Vydáte-li se do Dubrovníku, užijte si jízdu lanovkou na **horu Srd**. Nabídne vám impozantní výhled na město a okolí, ale také gastronomický zážitek v podobě panoramatické restaurace. Nástupní stanice je hned za hradbami Starého města, přibližně 3 minuty chůze od brány Buža. Jízda trvá pár minut a lanovka jezdí každých zhruba 10 minut při naplnění kapacity. Na vrchol se dá vyjít také pěšky, ale cesta je vzhledem k převýšení poměrně náročná a 3 km dlouhá. Vstupenky na lanovku a více informací naleznete na www.dubrovnikcablecar.com.

jsou vhodné i pro začátečníky. Velmi oblíbená je například řeka **Cetina**, jejíž ústí se nachází v Omiši, a můžete tak aktivitu spojit s odpočinkem u moře. Sjedzte si třeba dolní tok Cetiny od Podgrade po Radmanovy mlýny.

Další z hezkých míst je údolí řeky **Zrmanja**, které se objevilo také ve filmu o Vinnnetouovi. Horní úsek téhle skalní „zmije“ je pro středně zkušené vodáky, dolní je velmi mírný a vhodný i pro začátečníky nebo rodiny s dětmi. Jen v létě se potýká s nedostatkem vody a sjezd je zpoplatněn. Za úchvatné výhledy jako z mayovek to ale rozhodně stojí. Kajak nebo raft si můžete zapůjčit například přes www.cetinatours.com nebo www.raftrek.com.

Máte-li opravdu dobrodružnou povahu, sjedzte si zipline a prohlédněte kaňon řeky Cetiny z ptáčích perspektiv. Osm úseků ocelových lan o celkové délce 2100 m slibuje pořádnou dávku adrenalinu a je vhodných už pro děti od 7 let. Více informací na www.zipline-croatia.com.



Krkonoše v létě: zkuste Špindlerův mlýn

Špindl je český poklad obklopený majestátními hřebeny i panensky čistou přírodou. Nabízí zážitky pro celou rodinu i adrenalin. A my pro vás máme tipy, jak se tu zabavit od rána do večera.

Že vás na dovolenou u moře neužije a raději máte hory? Nemusíte jezdit daleko, stačí vyrazit do Krkonoš, které pro vás mají připravených spoustu dobrodružství a zážitků. Chce to jen vybrat si dobrý výchozí bod a z něj pak podnikat různé výpravy. Co všechno tedy můžete ve Špindlerově Mlýně a jeho okolí zažít?

Zábava pro celou rodinu

U rodiny, zvláště té s dětmi, je důležité plánování. Jinak se může dobrá myšlenka snadno obrátit v peklo, například pokud vezmete děti na náročný výlet bez možnosti zábavy nebo zmrzliny jako cíle. Okolí Špindlerova Mlýna je prošípano možnostmi pro ty nejmenší i pro skupinky starších ratolestí, které není úplně jednoduché zaujmout. Mnoho hotelů má v létě už v pobytu zahrnuté výjezdy lanovkou zdarma. Vrcholky Krkonoš jsou tak dostupné bez velké námahy i nervů a u horních stanic lanovek čekají dětská hřiště a prolézačky. A zatímco se děti budou pořád bavit, vy získáte chvilku na zasloužený odpočinek nebo plánování dalších tras nad sklenicí domácí limonády.

I v údolí je krásně

Není ideální počasí? Fouká nebo máte kočárek a hřebeny vás každý den nelákají? Rodinnou pohodu zažijete i v údolí. Ideální procházkou je dobře dostupná Hornická stezka ve Svatém Petru. Kilometr a půl dlouhá cesta děti zabaví

NÁŠ TIP:

Než vyrazíte z ubytování, vyzvedněte si mapku na naučnou stezku – z Medvědína jak jinak než po stopách medvědů, z Pláně po Mechové pěšince. Prostě hurá z kopce dolů. A co po návratu? Rozhodně je čas na odměnu. Nabízí se třeba luxusní bobová dráha – 111 metrů a 22 zatáček, radostný výskot a na konci fotka na památku.

a ukáže, jak se zde žilo v dobách, kdy turistický ruch nebyl ještě ani v plenkách a část obyvatel se tu věnovala právě hornictví.

Na řadě je adrenalin

Se skupinou kamarádů nebo dětmi na prahu puberty je na čase vyzkoušet aktivity, které zvedají trochu tep. Obří houpačka v Adventure parku, slaňování po hrázi Labské přehrady nebo třeba sjezd po visutém lanu z jedné strany přehrady na druhou. Vypadá to jednoduše. Až do chvíle, kdy tam stojíte a máte udělat krok do prázdna. Zkuste to, je to opravdu zážitek, na který nezapomenete!

Obratnost a pohyb bez pevné půdy pod nohama si všichni otestují i v lanovém Monkey Parku nedaleko bobové dráhy. Jen pozor, není to na chvilku. Na zdolání trasy si nechte raději hodinku. Tady ve

vzduchu se nevyplatí moc spěchat. Pro ty, kdo mají méně než 140 cm, doporučujeme vyzkoušet snadnější trasu umístěnou v lese pod tou hlavní, aby nebyli smutní.

Sjezdy nejen v zimě

„Zasjezdovat si“ ve Špindlu jde i v létě. Jak? Třeba na terénních koloběžkách po trasách od horních stanic lanovek. Nebo na těch silničních ze Špindlerovy Boudy. Na své si přijdou i cyklisté na horských kolech nebo dnes tolik oblíbených gravelech. Desítky kilometrů s nádhernými výhledy do kraje po silničkách nebo šotolinových cestách zahřejí svaly i potěší oči. Jak vyjet dál i bez fyziky a prozkoumat širší okolí v kopcovitém terénu, aniž byste se úplně zničili? No přece na elektrokolech. Půjčit si je můžete například u lanovky Medvědína.

Kultura na horách

A co když přijde únava? Pak je čas na kulturu. Hitem bývá tradiční série koncertů Špindl Unplugged. Během léta se konají každou prázdninovou sobotu odpoledne v parčíku u bílého mostu. Můžete si u toho užít i piknik nebo jen posezení na lavičkách ve tvaru labských kamenů přímo u nového pódia.

Informace o akcích v sezóně, provozu lanovek i adrenalinových aktivitách najdete na www.skiareal.cz a www.mestospindleruvmlyn.cz.

Připravení *na cesty*

Ať už se chystáte na dovolenou o prázdninách, pojedete na prodloužený víkend během podzimu nebo vás čeká cesta do exotiky uprostřed zimy, je dobré být připraven. Jak minimalizovat zdravotní rizika? Na co je třeba myslet a proč je zásadní cestovní pojištění, jsme se ptali vedoucí asistenční služby OZP, MUDr. Jany Ježkové.

TEXT: Petra Lamschová



Jaký je rozdíl mezi klasickým zdravotním pojištěním a pojištěním cestovním? A proč sjednávat cestovní pojištění, když někam vyrážíme?

Veřejné zdravotní pojištění, jak ho známe z Česka, nám při cestách do zahraničí pomůže jen v omezené míře. Platí sice v zemích EU, Evropského hospodářského prostoru (Norsko, Island, Lichtenštejnsko) a ve Švýcarsku, případně také v několika dalších státech s bilaterální smlouvou, jako jsou Srbsko, Černá Hora nebo Turecko, umožňuje ale čerpat pouze nezbytnou zdravotní péči v rámci tamního veřejného systému, poskytovanou za stejných podmínek jako místním obyvatelům – a to často znamená spoluúčast nebo přímou úhradu nákladů, na kterou v českém prostředí zdaleka nejsme zvyklí.

Komerční cestovní pojištění nabízí často mnohem širší ochranu. Kromě klasické úhrady akutní lékařské péče zahrnuje i případné výdaje související s návratem do Česka, zásah horské služby, záchranné akce, hospitalizaci mnohdy i v soukromých zařízeních nebo třeba náklady spojené s pobytem doprovázející osoby u hospitalizovaného klienta. Výsledný rozsah krytí samozřejmě závisí na zvoleném

produktu, jehož šíře bývá spojena s výší pojistného. Ale jednoduše řečeno: cestovní pojištění nás chrání i v situacích, které bychom sami finančně zvládali jen těžko.

Není přitom nutné jezdit až do USA či jiných vzdálených oblastí, kde už běžné ošetření může stát desítky tisíc korun. V nákladnou se dokáže změnit i dovolená v Rakousku nebo na Slovensku – například pokud vás zasáhne lavina nebo si poraníte nohu při horské túře. Pátrací a záchranné akce totiž z veřejného zdravotního pojištění hrazené nejsou a snadno se vyšplhají do tisíců eur. V neposlední řadě bývají komerčním cestovním pojištěním kryta i jiná rizika, než jen náklady za léčení. Například velmi užitečné je pojištění odpovědnosti, bez kterého já osobně necestuji do zahraničí nikdy, a jsou země, kde je toto pojištění i povinné (od roku 2022 například při lyžování v Itálii), a to i v případě krátkodobého pobytu.

Je ale důležité připomenout, že ani cestovní pojištění není bezpodmínečně univerzální a nemusí za všech okolností pokrýt všechny náklady. Každá pojistka má své limity, podmínky a výluky, se kterými je třeba se dopředu seznámit. Pojištění se typicky vztahuje na neočekávané, náhlé události, nikoliv

na dlouhodobou a plánovanou péči. Pokud trpíte chronickým onemocněním, je důležité si ověřit, zda a jaký rozsah péče se na vás vztahuje. Ne nadarmo se říká, že kdo je připraven, nebývá překvapen.

Obecně ovšem platí, že cestovní pojištění není žádná nadstavba ani zbytečný výdaj. Naopak – je to základní předpoklad pro klidnou a bezpečnou cestu do zahraničí, a to bez ohledu na to, jestli jedete na víkend do Alp, nebo na déletrvající pobyt na druhou stranu planety.

Co můžeme udělat, pokud vyrážíme na dovolenou, abychom minimalizovali zdravotní komplikace na cestách?

Dobrá příprava je základ. Vždy doporučuji myslet na několik základních pravidel a otázek, které je vhodné si předem položit a vyřešit.

1 ■ Destinace – kam přesně jedu, obydlená oblast versus „divočina“, kdy přesně (roční období v oblasti a ve vztahu k ČR), časová pásma, země-



OZP NABÍZÍ

Pojištěnci OZP si mohou sjednat zvýhodněné cestovní pojištění u partnerské pojišťovny Vitalitas. Pojištění léčebných výloh mají děti a mladí do 26 let zcela zdarma, klienti ve věku od 26 do 70 let mají slevu 25 % a klienti starší 70 let slevu 50 %. Kromě toho si mohou sjednat zvýhodněné pojištění miminek, úrazové pojištění dětí a pojištění studijních pobytů v zahraničí.

pisná šířka – typ klimatu, nadmořská výška, o jak rozvinutou zemi se jedná?

2. Typ pobytu – délka pobytu, klidná „váleci“ dovolená versus akční nebo expediční pobyt, co všechno chci vidět, zkusit a budu dělat, bude to skupinový versus individuální pobyt, organizovaná cesta versus na vlastní pěst?

3. Zdravotní aspekty – věk, přítomnost chronických onemocnění, alergie, dlouhodobá medikace, očkování (řádné, doporučované, povinné), jaká je úroveň a dostupnost zdravotní péče, specifická zdravotní rizika v oblasti (infekční nemoci, hygiena, ochrana proti hmyzu, slunečnímu záření atd.).

4. Příprava – předcestovní konzultace s ošetřujícím lékařem a jinými odborníky, kvalitní cestovní pojištění, dobré vybavení včetně základní lékárničky, „krizové scénáře“.

Co by měla obsahovat cestovní lékárnička? Jak se liší pro dospělého a pro dítě?

Cestovní lékárnička není jen pár náplastí, měla by to být funkční sada pro řešení běžných potíží.

Doporučuji do ní nachystat následující vybavení:

- na bolest a horečku – analgetika/antipyretika (např. s účinnou látkou paracetamol nebo ibuprofen)
- na průjem – střevní adsorbens (např. s účinnou látkou diosmektit, carbo medicinalis, racekadotril), rehydratační roztok v prášku
- na alergie – antihistaminikum (např. s účinnou látkou cetirizin) ve formě tablet nebo kapek
- na kašel antitusikum a mukolytikum (např. s účinnou látkou dextromethorfan, ambroxol)
- na rýmu, pro úlevu od ucpaného nosu – tzv. dekongestivní kapky nebo spreje (např. s účinnou látkou xylometazolin)
- na cestovní nevolnost – (např. s účinnou látkou moxastin)
- na poranění – dezinfekce, náplasti, obvaz
- oční kapky

- přípravky na popáleniny nebo štípance
- teploměr, nůžky, pinzetu
- repelent, opalovací krémy s dostatečně vysokým faktorem (nejlépe voděodolné), sluneční brýle

Lékárnička pro děti:

Rozdíly pro děti jsou zejména ve formě léku (sirupy, čípky) a dávkování. U velmi malých dětí do 4 let je vhodné se poradit s pediatrem nejen o složení lékárničky, ale obecně o cestě a pobytu v zahraničí. Dětský organismus se přece jen chová a adaptuje odlišně než dospělý.

Dlouhodobě užívané léky:

Léky, které užíváte dlouhodobě, samozřejmě přibalte v dostatečném množství a ideálně v originálním balení (kvůli případné kontrole). Stejně tak myslete případně i na léky doporučené ošetřujícím lékařem jako pohotovostní, pokud by došlo k nenadálému zhoršení chronického onemocnění. Je třeba s tím vždy počítat, protože základem léčby

jakéhokoliv chronického onemocnění je pravidelný režim, zatímco základním rysem dovolené je, že děláme co nejvíc věcí jinak, mimo pravidelný režim. Což automaticky znamená zásah do rovnováhy a může se to projevit zhoršením, na které musíme být připravení a vybavení. Dlouhodobě užívané léky vždy ukládejte do příručního zavazadla, které máte u sebe, zejména pokud cestujete letadlem, abyste v případě zpoždění nebo ztráty zavazadla nezůstali bez nich.

Tipy navíc:

- Nikdy si s sebou neberte pouze vysypané tablety do sáčku, odpočítané přesně na délku pobytu, protože léčiva musí být vhodně uložena, aby nedošlo k jejich znehodnocení. Také je dobré počítat s teoretickým prodloužením pobytu (např. v důsledku zpoždění letadla).
- Máte-li možnost, požádejte svého ošetřujícího lékaře o krátkou zprávu v angličtině, kde jsou uvedeny diagnózy, se kterými se léčíte, a vaše léčba včetně léků, respektive účinných látek a dávkování. V zahraničí totiž mohou mít některé léky jiné názvy než ty, na které jste zvyklí z domova.

Kdy stačí na cesty tato osobní lékárníčka a kdy už je potřeba vyhledat lékaře?

Odpověď není úplně univerzální a jednoduchá, vždy je třeba zvážit všechny okolnosti, protože jinak budu postupovat u zcela zdravého mladého jedince a jinak u malého dítěte, případně seniora nebo chronicky nemocného.

Kdy většinou stačí lékárníčka:

- krátce trvající horečka < 39 °C nebo bolest bez známek závažného onemocnění
- krátkodobý průjem, nevolnost či zvracení, nachlazení, menší poranění
- poštípání hmyzem, lehké zarudnutí kůže po slunění

KDY VYHLEDAT LÉKAŘSKOU POMOC:

Jde o velmi širokou paletu obtíží a nelze vyjmenovat vše. Někdy je přínosné představit si, co bych dělal, kdybych byl „normálně“ doma, jak bych postupoval.



- vysoká horečka, zejména přes 39 °C, trvající déle než 48 hodin
- průjem s krví, zvracení, známky dehydratace
- bolesti břicha spojené se zástavou odchodu plynů, případně podezření na náhlou příhodu břišní (zánět slepého střeva)
- potíže s dýcháním, bolest na hrudi, jakéhokoliv neurologické příznaky (např. poruchy vědomí kvalitativní i kvantitativní, ochrnutí, necitlivost, poruchy vidění atd.)
- jakéhokoliv neztížitelné bolesti úrazové i neúrazové
- úrazy, zejména hlavy, tupá poranění hrudníku, břicha
- podezření na přenosné infekční onemocnění
- obtíže, které se zhoršují nebo nezlepšují 3 dny
- u dětí: změna chování, neztížitelný pláč, apatie, opakované zvracení, odmítání pití atd.

Součástí komerčního cestovního pojištění bývá většinou asistenční služba dostupná 24/7, kde lze konzultovat zdravotní stav telefonicky nebo online a poradit se, zda a kde vyhledat pomoc. Často je k dispozici také konzultace s lékařem, který sice pacienta přímo nevidí, ale může poradit, co dělat a na co pamatovat. Při nejistotě je lépe vyhledat lékaře „zbytečně“, než příliš pozdě, nebo dokonce vůbec. Obávat se nemusíte ani jazykové bariéry, i s tím umí totiž většinou pomoci naše asistenční služba.

Můžete uvést konkrétní příklady z praxe?

Samozřejmě, ráda.

PŘÍPAD 1:

Klientka v Thajsku, 55 let, začala mít silné bolesti břicha a horečku. Původně myslela, že jde o dietní chybu, ale po telefonické konzultaci s asistencí byla doporučena návštěva nemocnice. Diagnóza: akutní zánět slepého střeva. Operace proběhla bez komplikací a klientka byla následně repatriována domů. Náklady krylo pojištění v plné výši.

PŘÍPAD 2:

Rodina s malým dítětem (2 roky) v Itálii. Dítě mělo vysokou horečku a zvracelo, odmítalo pít. Následující den měla rodina odletět domů. Lékárníčka nestačila. Po konzultaci s lékařem přes asistenční linku byl doporučen dětský urgentní příjem v místní nemocnici, kde byla konstatována dehydratace, která si vyžádala infuzní terapii. Vše zvládnuto během několika dní, náklady na léčbu pokryty ze zdravotního pojištění. Ale cestovní pojištění zajistilo pomoc s transportem do nemocnice, pobyt matky s dítětem a návrat, protože původní termín nebylo možné dodržet.

PŘÍPAD 3:

Mladou cestovatelku v Indonésii škrábla opice. Poranění bylo na ruce, došlo ke krvácení. Ránu si žena ošetřila a volala svému lékaři do ČR, co má dál dělat. Bylo jí doporučeno, aby v případě, že by se rána nehojila nebo se objevily známky onemocnění vzteklinou, ihned vyhledala lékaře v místě pobytu. Naštěstí klientka kontaktovala také asistenční linku cestovního pojištění, kde jí po vyhodnocení situace zajistili převoz do nejbližšího zdravotnického zařízení, které bylo schopné ránu řádně ošetřit a podalo očkování proti vzteklině. V zemích, kde se vzteklinu vyskytuje, je nezbytně nutné očkovat co nejdříve (ideálně do 72 hodin od poranění), protože je to onemocnění smrtelné a nevyléčitelné. Pokud by žena poslechla svého lékaře (tím, prosím, nechci nikoho osočovat, ale jedná se o zcela reálný případ), tak by pro ni cesta skončila fatálně.

Na těchto několika případech je vidět, jak je kvalitní cestovní pojištění důležité a nevyplácí se zbytečně ušetřit „pár korun“, když v sázce je zdraví, a někdy i život.

Cestovní pojištění není jen formalita

Dovolená přináší krásné zážitky, ale i riziko nečekaných událostí. Proč je dobré mít kvalitní cestovní pojištění a jaké benefity svým klientům nabízí pojišťovna VITALITAS, dceřiná společnost zdravotní pojišťovny OZP, jsme se zeptali jejího produktového manažera Petra Primuse.

Pane Primusi, čeká nás období dovolených, lidé si aktuálně kupují zájezdy a zároveň s tím řeší i pojištění. Když jedeme k moři, jsme zvyklí si pojištění automaticky zařídit, ale existují i jiné typy pojištění než jen na klasickou dovolenou u moře?

Určitě ano, cestování dnes není jen o dovolené na pláži. Naši klienti mohou využít cestovní pojištění VITALITAS, které nabízí širokou škálu balíčků a při pojištění přizpůsobených různým typům cest, klienti OZP navíc s cenovým zvýhodněním. Ať už vyrazíte na cyklistický výlet po Česku a přespáváte pod stanem, míříte na poznávací víkend po Evropě, plánujete exotickou dovolenou v Thajsku, nebo aktivní sportovní pobyt na horách, z naší nabídky si vybere opravdu každý.

Balíčky jsou přehledně pojmenované podle typu cesty. **Patriot** je určený k cestám po ČR. **Pohodář** se hodí na většinu rodinných dovolených u moře nebo eurovíkend. **Světoběžník** je nově, díky limitu 25 milionů Kč na léčebné výlohy, skvělou volbou na všechny cesty do exotických destinací. A pokud vyrazíte na aktivní dovolenou, zvolte balíček **Sportovec**, který lze rozšířit o připojištění **Sport PLUS**, jež je ideální pro organizované sportovní aktivity nebo soutěže v zahraničí.

Ať jde o jakékoliv pojištění dovolené – na co je důležité dát si pozor?

Cestovní pojištění není jen formalita, škody v zahraničí se mohou vyšplhat do milionových částek. Proto je důležité

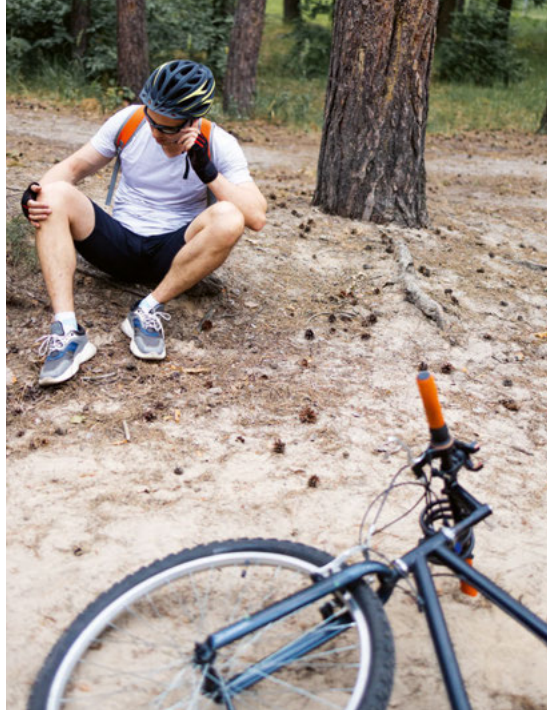
myslet při výběru na několik klíčových věcí. Především na dostatečné pojistné limity, rozsah krytí a kvalitní asistenční služby. Základem každého balíčku cestovního pojištění VITALITAS jsou léčebné výlohy včetně repatriace, odpovědnost za způsobené škody a nonstop asistenční služba.

Naše pojištění si sjednáte rychle a jednoduše online, klidně za dvě minuty z mobilu, a pohodlně zaplatíte třeba pomocí Apple Pay nebo Google Pay. I když je možné pojištění uzavřít v den odjezdu, doporučujeme si ho sjednat s předstihem – zejména pokud plánujete připojištění storna služby. To se hodí v případech, kdy ze závažných důvodů nemůžete cestu absolvovat. Důležité je sjednat si cestovní pojištění s připojištěním storna do 5 pracovních dnů od zaplacení první platby za letenku nebo zájezd.

Kromě zmiňovaných léčebných výloh, pojištění odpovědnosti, sportovního připojištění a pojištění storna služby je v nabídce – podle zvoleného balíčku – ještě úrazové pojištění, škody na osobních věcech a zavazadlech, bolestné při pobytu v nemocnici, připojištění zpoždění letu a zavazadel nebo připojištění chronických onemocnění. A pro aktivní cestovatele je tu cykloasistence nebo autoasistence – ideální volba, pokud trávíte dny volna na kole nebo cestujete na dovolenou po Evropě autem. Součástí našeho cestovního pojištění je asistenční služba, která je k dispozici 24/7, 365 dní v roce.

Jak máme postupovat, když řešíme nějaké zdravotní problémy přímo v destinaci?

Pokud se v zahraničí objeví zdravotní problém nebo jakákoliv jiná komplikace, naši klienti se mohou kdykoliv obrátit na naši asistenční službu. Celosvětová služba Eurocross je k dispozici nonstop a pomůže vám jak s vyhledáním nejbližšího zdravotnického zařízení, tak se zajištěním lékařského ošetření, hospitali-



zací i repatriací zpět do ČR. A to včetně úhrady nákladů. Díky platební garanci poskytované naší asistenční službou se nemusíte obávat vysokých účtů, které mohou být v zahraničí extrémní. Například operace slepého střeva ve Spojených státech vyšla jednoho z našich klientů na bezmála 1,3 milionu Kč. A to je částka, kterou většina z nás běžně na účtu nemá. Pro bezstarostnou dovolenou vždy doporučujeme vycestovat s kvalitním cestovním pojištěním, které obsahuje asistenční službu. Postará se o vás i vaše blízké ve všech náročných situacích.

Proč se vyplatí cestovní pojištění:

- Léčebné výlohy nezruinují váš rozpočet.
- Asistenční služba vám bude k dispozici 24/7, tedy kdykoliv budete potřebovat.
- Sestavíte jej na míru svým potřebám, ať už budete sportovat, nebo relaxovat.
- Získáte garanci převozu domů v případě nutnosti.
- Můžete se připojistit také na zrušený let, ztracená nebo ukradená zavazadla atd.

Pojištění si můžete pohodlně sjednat online z domova nebo osobně na jakékoliv pobočce pojišťovny Vitalitas. Více informací a seznam poboček naleznete na www.vitalitas.cz.

Pozor na zdravotní obtíže

v autě

Vyrazit a bez problémů dojet až do cíle je ideál. Ale co když vás nebo někoho z posádky po cestě potkají zdravotní nepříjemnosti, které bude nutné vyřešit?

Zraková únava

Zrakové obtíže jako rozmazané vidění, slzení a pálení očí se často objevují po dvou- až pětihodinové jízdě. Pokud je během cesty autem zaznamenáte, měli byste zastavit a dopřát svým očím pauzu. Úlevu přinese nejen odpočinek, ale i cvičení: zkuste střídavý pohled do dálky a blízka nebo zakrývání očí nahřátou dlaní. Hodit se vám na cesty bude i speciální přípravek, tzv. umělé slzy, nebo kapky na zvlhčení a zklidnění očí.

Jak předcházet těmto obtížím:

- Starejte se o svůj zrak po celý rok a mějte přehled o jeho stavu.
- Chraňte své oči před modrým světlem.
- Před cestou dopřejte svým očím odpočinek a detox od tabletů, monitorů a telefonů.
- Během slunečných dní noste do auta vhodné sluneční brýle.
- Pokud potřebujete brýle dioptrické, zajistěte si jejich antireflexní úpravu, usnadní vám vidění v noci (snižuje oslnění z protijedoucích světél), zabarvovací skla vám zase uleví přes den.





Úpal

Přehřátí organismu v automobilu není hlavně v letních měsících nic neobvyklého. Týká se nejčastěji dětí, u kterých je také nejrizikovější. Nikdy je proto nechte v letním horku v uzavřeném voze – ani na chvíli. Mají nevyvinutý termoregulační systém, a tak se přehřejí mnohem rychleji než dospělí. Takové situace mohou skončit fatálně.

Při dlouhých cestách v horkém počasí, v autě bez chlazení nebo s porouchanou klimatizací ovšem přehřátí ohrožuje i dospělé. Mezi jeho příznaky patří malátnost, vysoká tělesná teplota, bolest hlavy a celková schvácenost. Jakmile si je uvědomíte, je nutné okamžitě se přesunout do chladnějšího prostředí, dopřát si čerstvý vzduch, odpočinek a hydrataci. Pomůže také svléknout oblečení. A samozřejmě řízení předat už v okamžiku prvních náznaků nevolnosti. Pokud není komu, cesta by měla z bezpečnostních důvodů na několik hodin skončit.

Prevence úpalu při cestování vozem:

- Hlídejte dostatečný a pravidelný příjem tekutin během cesty.
- Vyvarujte se kofeinových a energetických nápojů.
- Mějte v autě vodu v barelu a ručník, abyste se mohli během cesty osvěžit.
- Přiměřeně používejte klimatizaci, teplotní rozdíl uvnitř vozu oproti venkovní teplotě by měl být standardně 5, maximálně 8 °C.

Křeče

Každá dlouhá cesta je pro pohybový aparát zátěž. Může vyvolat bolesti zad i nepříjemné křeče, které snadno ovlivní vaši schopnost řídit, a tím i bezpečnost na silnici. Pokud vás zastihne křeč při řízení, co nejdříve bezpečně zastavte.

Jak ulevit při křeči:

- Končetinu pomalu protahujte a pokrčujte, abyste uvolnili svaly.
- Zkuste místo jemně masírovat do uvolnění.
- Pokud máte křeč ve spodní končetině, postavte se a projděte se, zkuste jemně končetinou kroužit na jednu i druhou stranu.

Jak křečím předcházet?

- Nastavte si sedadlo tak, aby se vám sedělo pohodlně. A pokud řídíte, abyste seděli i ve správné poloze vůči volant.
- Během cesty dělejte pravidelné přestávky, každé dvě hodiny vystupte z auta a protáhněte se.
- Ve stravě myslete na dostatek minerálních látek, především draslík, hořčík, vápník.
- Udržujte příjemný vzduch ve voze, příliš studený může ke vzniku křečí přispívat.
- Na cesty volte příjemné a pohodlné oblečení, které nikde neškrtí.

Zvracení

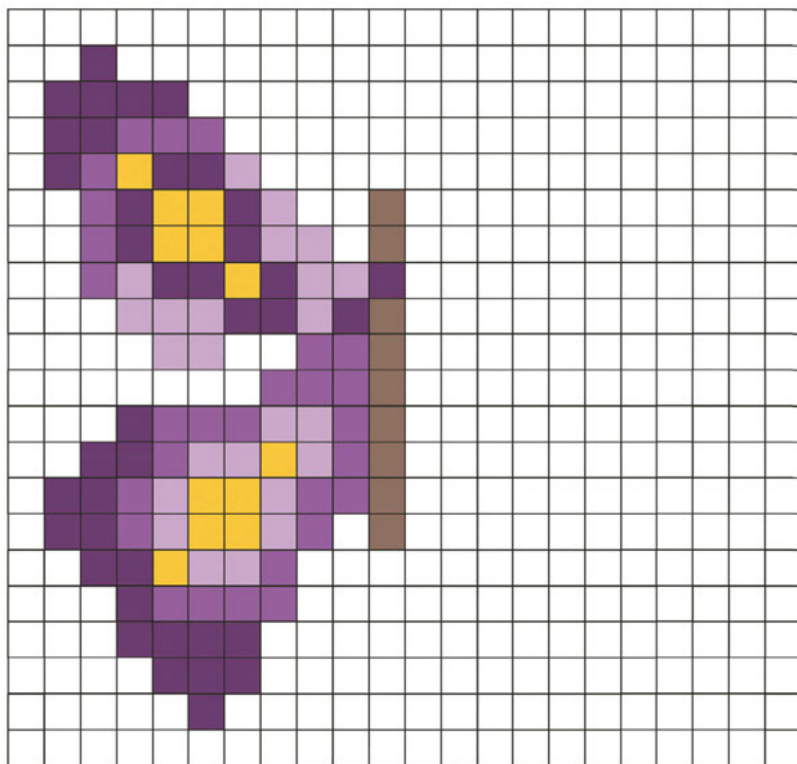
Nevolnost během jízdy autem se odborně nazývá kinetóza a obvykle postihuje děti ve věku od 3 do 12 let. Když dětské tělo v autě cítí pohyb, avšak nesleduje cestu z okna, mozek vysílá signál, že se tělo nehýbe, a to způsobuje zmatek a reakcí je zvracení. Nejčastěji se tento nepříjemný jev vyskytuje při jízdě zvlněnou krajinou.

Příznaky kinetózy:

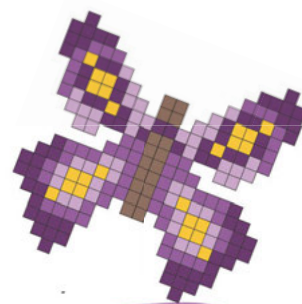
- bledost a vyčerpanost
- studený pot
- zrychlený dech a pocit závratí
- zvýšená tvorba slin
- pocit na zvracení

Jak zmírníte rizika zvracení u dětí v autě?

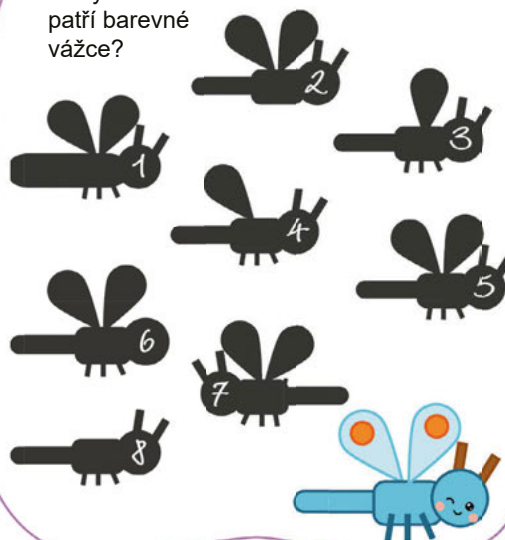
- Zvolte pohodlnou autosedačku.
- Hlídejte čerstvý vzduch a také tepelný komfort.
- Starejte se o to, aby jízda byla plynulá a klidná, a zkuste se vyhnout prudkému zatáčení, nadměrnému zrychlování a brzdění.
- Dělejte častější přestávky a dbejte při nich na dostatečný pitný režim.
- Zabavte děti během cesty nějakou hrou, která je spojená se sledováním cesty, vyhněte se pouštění tabletů.
- Sledujte děti během cesty a komunikujte s nimi, abyste případně včas vypozorovali blížící se obtíže.
- Pokud dítě opakovaně při cestách zvrací, podejte mu před cestou lék proti kinetóze, zkuste také speciální zázvorové bonbóny nebo lízátko na zklidnění žaludku.



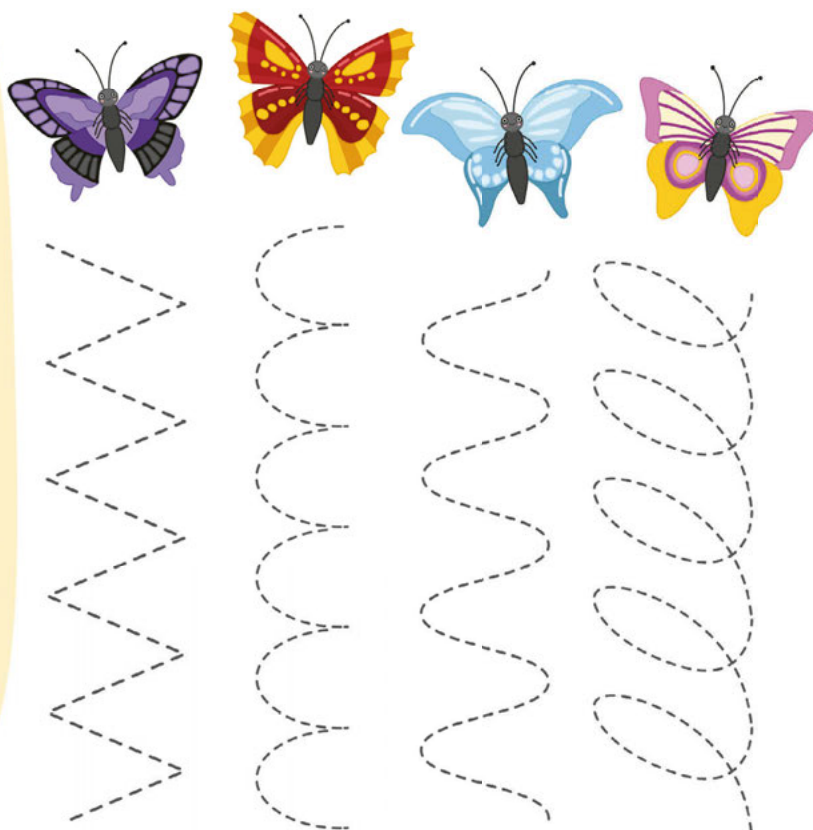
Dokonči obrázek motýla tak, aby pravá i levá strana byly stejné.



Který stín patří barevné vážce?



Obtáhni všechny přerušované čáry jedním tahem!

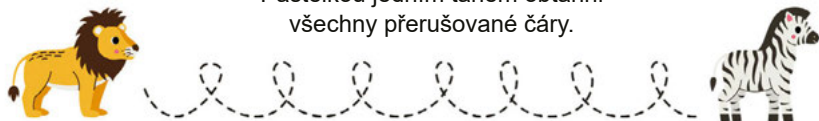


Spočítej, kolik hmyzáčků od každého druhu je na obrázku. Čísla zapiš do koleček.

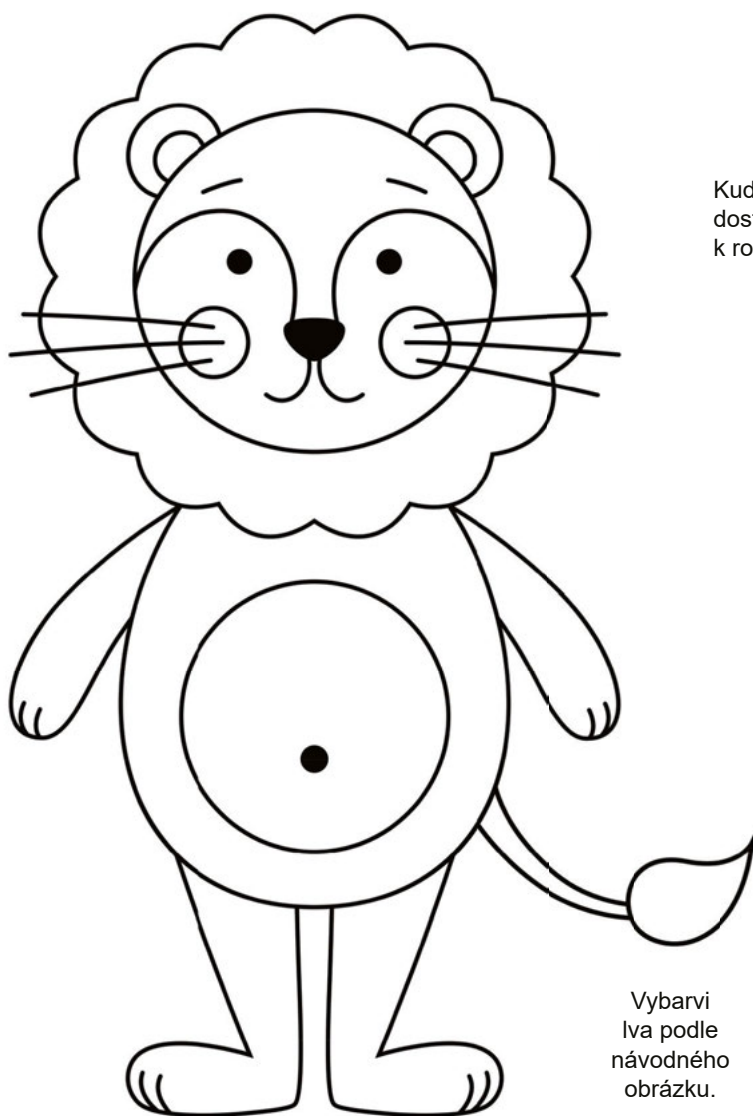
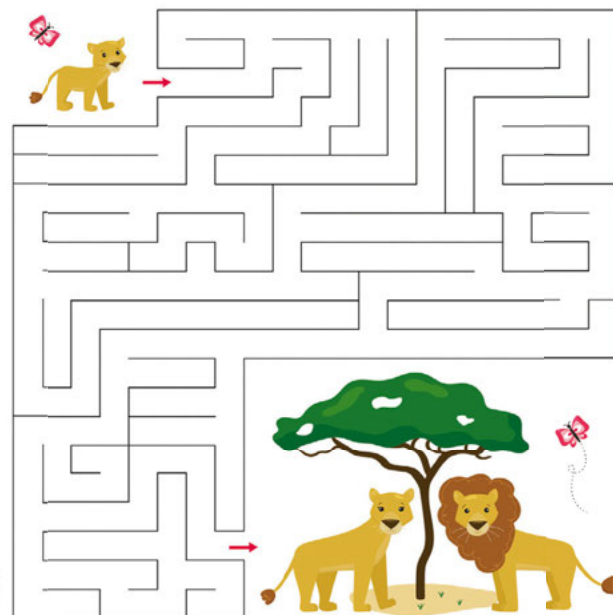




Pastelkou jedním tahem obtáhni
všechny přerušované čáry.



Kudy se lvíče
dostane
k rodičům?



Vybarvi
lva podle
návodného
obrázku.





Kdo chodí, žije

Otřepané klišé říká, že nejlepší lék je ten, který je zadarmo. Dá se o tom hodně polemizovat. Mluvíme-li ale o chůzi, platí to stoprocentně.

Chůze je nejpřirozenější pohyb, který nás nestojí nic navíc. Jen vlastní rozhodnutí vydat se na cestu. Stačí dokonce i minimální aktivita, úměrná aktuálním zdravotním, fyzickým a časovým možnostem každého z nás, a zdraví si všimne. Aplikace Každý krok pomáhá (KKP) je při chůzi skvělým parťákem.



Kateřina01 – Modrásek jehlicový



Hanka – Naučná stezka Drbakov-Albertovy skály



jana.ciharova – Výhled z Holubníku



Pepito – Vlčí máky

Chodte, fotte a sbírejte kredity

S aplikací Každý krok pomáhá můžete každý měsíc získávat cenné kredity do VITAKARTY. A kredity pak můžete podle vlastního uvážení směnít 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 fotte, co vás cestou zaujme. Fotografie nahrajte na Nástěnku 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 vyhlášovat rovnoměrně po celé ČR.

Rýnová výzva

za Hladovou zdí a pohanskými rituály na Petřín

Projděte lehkou, tříkilometrovou trasu na pražský vrch Petřín. Můžete jít se psy, kočárky i na kolech. V případě horšího počasí budou praktičtější pevné neklouzavé boty. Trasa končí u Petřínské rozhledny.



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

Arthur Schopenhauer: „Zdraví není vším, ale bez zdraví...”

POMŮCKA: EA, ENEMY, IGE, MIKE, RAPA NUI	ALKOHOLIK	PŘÍPRAVEK NA ČISTĚNÍ OKEN	JSOUČÍ BEZ PROVINĚNÍ	LISTNATÝ STROM		LIST PAPÍRU	GRAFICKÁ TECHNIKA	PRÉRUIJÍ HLODAVEC	INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠŇÁKA
DÍLENSKÝ PRACOVNÍ STŮL					FRAN- COVKA				
PRODEJCE NÁBYTKU					HAZARD SUMERSKÝ BUH VOD				
1. DÍL TAJENKY									TVOJE OSOBA
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						VEN ANGLICKY SPZ. SEMIL			
ZOLÚV ROMÁN					LESNÍ ZVÍŘATA NÁZEV HLÁSKY L				
	UČEŇ	NEPŘÍTEL ANGLICKY VELIKONOČNÍ OSTROV						UTEČENEC	ROZMNOŽO- VACÍ PŘÍSTROJ
OSTEN				OMYVATEL. NÁTĚROVÁ HMOTA					
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			OZP zdravotní pojišťovna				INICIÁLY MODERÁT. EBENA		
INICIÁLY SPISOVA- TELE PÁRALA							OBYVATEL EVROP. OSTROVA		
INICIÁLY TENISTY AGASSIHO							JAPONSKÁ DESKOVÁ HRA		
INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA							INICIÁLY HERCE GENZERA COPAK		
MPZ BÝV. JUGO- SLÁVIE			MAĎARSKO BYVALÁ ZKR.	SOLMIZAČNÍ SLABIKA		BÝV. RUSKÝ VLÁDCE PES ANGLICKY			
BĚLOUŠ					ITALSKÁ ŠLECHTIČNA 2. DÍL TAJENKY				
	CÍL ISLÁMSKÝCH POUTNÍKŮ	SIL. PROVAZ UMĚLÝ ČLOVĚK Z HLÍNY					TEOLOGICKÁ FAKULTA SNÍŽENÝ TÓN E		
TITUL MAGISTRA ZKR.				INICIÁLY SPISOVAT. ERENBURGA FORMA			JMÉNO BOXERA TYSONA	PŘÍBYTEK ZVÍŘAT	
EKONO- MICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.			TOHO ČASU ZKR. NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ			TEXTOVÁ ZPRÁVA ??? DE JANEIRO			
KLÁVES. HUDEBNÍ NASTROJ							TO ANGLICKY ZNAČKA CENTILITRU		
TYKAJÍCÍ SE KERAMIKY ŽEN. ROD									
SYMBOL LÁSKY					TEKUTÝ OMÁSTEK				

SUDOKU

lehké

	7		8	3				
		4				7		
3				6		2	9	8
				2	7	1		4
9		7	3	5				
4	8	2		9				6
		1				8		
				7	8		1	

střední

			7				2	
6					3	1		
3	4			8				
		2		9				6
5	7						4	3
4				5		9		
				6			8	1
		4	2					7
	6				9			

těžké

	3				5		4	
		9		3	7			
	1	6	2			9		
3								
		5		4		6		
								2
		3			2	1	8	
			8	7		4		
	9		5				7	



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 se na vyšetření. Online můžete požádat o konzultaci s praktičkem 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 expozitury.

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		Příjmení		Titul	
Číslo pojištěnce (rodné číslo)		Státní příslušnost			
Datum narození		Pohlaví (zaškrtněte)	☐ muž	☐ žena	

Adresa trvalého pobytu

Ulice		Číslo popisné/orientační	
Obec		PSČ	

Kontaktní adresa (pokud se liší od adresy trvalého pobytu)

Ulice		Číslo popisné/orientační	
Obec		PSČ	

Zákonný zástupce 1

Jméno		Příjmení		Titul	
Číslo zástupce (rodné číslo)		Datum narození		Státní příslušnost	
				Stát pojištění	

Zákonný zástupce 2

Jméno		Příjmení		Titul	
Číslo zástupce (rodné číslo)		Datum narození		Státní příslušnost	
				Stát pojištění	

Kategorie pojištěnce (zaškrtněte)

☐ OBZP (samoplátce)	☐ OSVČ	☐ Zaměstnanec	Státní:	☐ dítě / student	☐ mateřská dovolená
				☐ důchodce	☐ evidence ÚP

Dosavadní zdravotní pojišťovna (zaškrtněte)

☐ 111 VZP	☐ 201 VOZP	☐ 205 ČPZP	☐ 209 ZP Škoda	☐ 211 ZPMVČR	☐ 213 RBP
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Údaje o OSVČ

IČO		Číslo účtu pro platby pojistného		Kód banky	
-----	--	-------------------------------------	--	-----------	--

2 Kontakty pro elektronickou komunikaci

E-mail		Telefon	
--------	--	---------	--

Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

☐ doporučení lékaře	☐ doporučení známých / zaměstnavatele	☐ marketingová akce OZP	☐ 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		Podpis	
-------	--	--------	--

Vyplní OZP**1 Informace o zpracování osobních údajů**

Správcem 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.

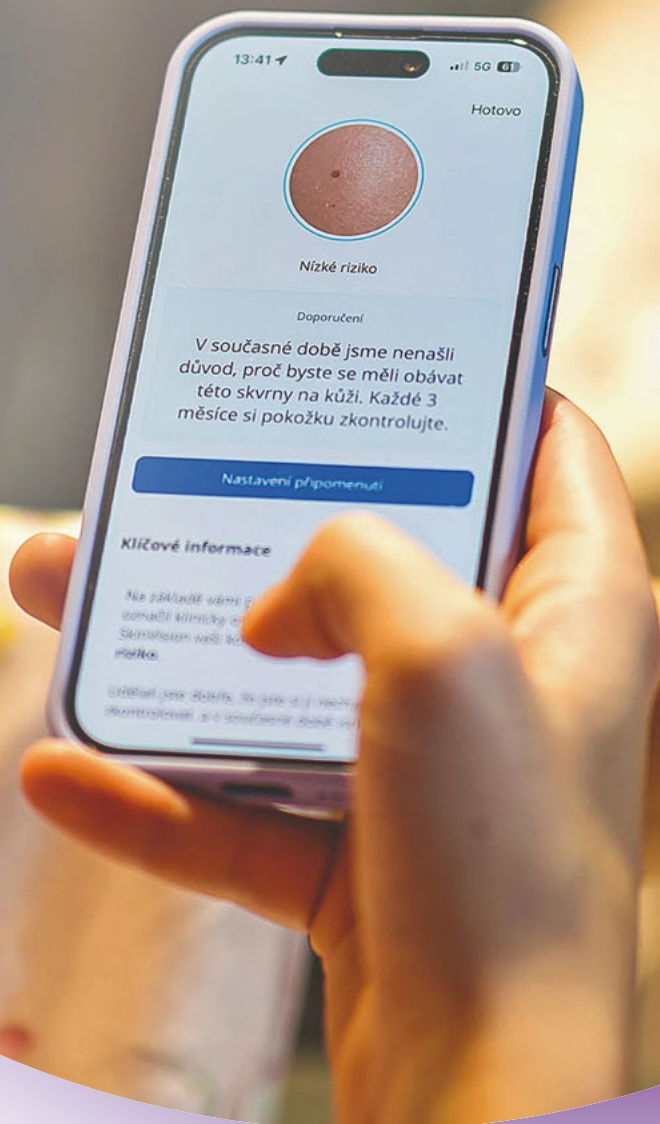
OZP je oprávněna využít Vaše jméno, příjmení, adresu a elektronické kontaktní údaje za účelem zasílání informací a novinek o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví na základě **oprávněného zájmu** podle článku 6 odst. 1 písm. f) nařízení. Kdykoli máte právo **vznést námitku** proti 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.

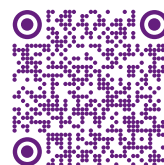
☐**Souhlasím**

Další informace o zpracování osobních údajů jsou k dispozici na webových stránkách OZP www.ozp.cz (v sekci **Informace • Ochrana osobních údajů**).



ZNAMÉNKA POD KONTROLOU

S OZP jednoduše,
kdykoliv a s možností ZDARMA.





KLID PRO VÁS, PÉČE PRO MIMINKO

Získejte více než **11 000 Kč na péči**
o vás i vaše miminko.

