

miř **BONUS**

jaro/2026

*Ivana
Tirešová*

Jóga
je pro mě
to pravé.

**(Ne)bezpečné
CHRÁPÁNÍ**

Proč je důležité
ho řešit?

**ZNAMÉNKA,
POD LUPOU**

ZKONTROLUJTE
SI JE PŘED LÉTEM

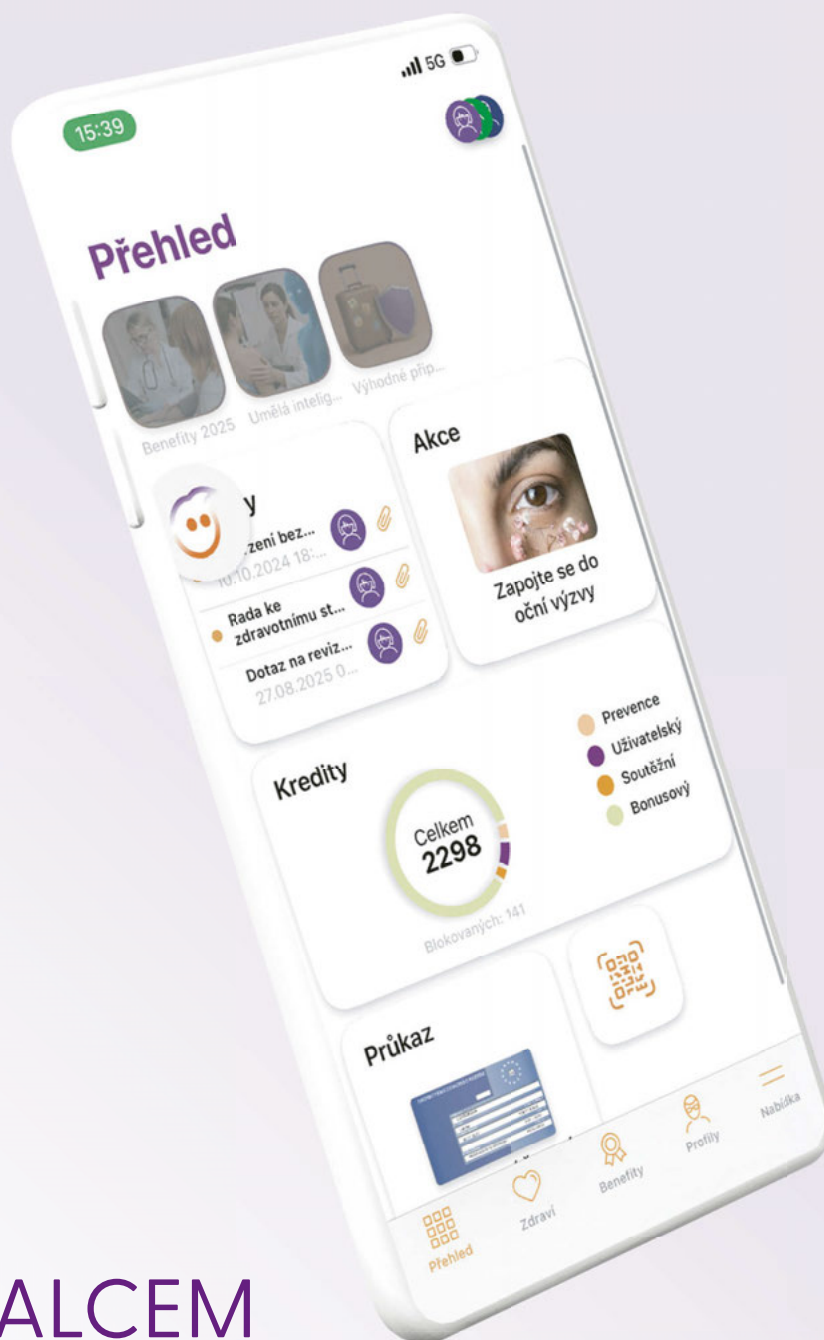
**Cholesterol
není
nepřítel:**

CO BYSTE
O NĚM MĚLI
VĚDĚT?

PREVENCE

nebo **život**

10 DŮVODŮ, PROČ CHODIT NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY



VITAKARTA ZDRAVÍ POD PALCEM

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



editorial

Milé pojištěnky, milí pojištěnci,

s přicházejícím jarem většina z nás cítí přirozenou chuť začít znovu a lépe. A právě v tomto čísle našeho časopisu se společně podíváme na to, co všechno vlastně znamená „zdravý životní styl“. Možná vás překvapí, že je to mnohem víc než jen počet kroků zaznamenaný na chytrých hodinkách nebo snaha vyhýbat se sladkému a pít méně alkoholu.

Velkým tématem současnosti je epidemie obezity. Nejde jen o hmotnost, ale o životní návyky, které na sebe denně necháváme dopadat, ať už vědomě, nebo automaticky. Do hloubky se podíváme i na cholesterol. Dozvíte se, co ovlivňuje, co může způsobit, že není jen ten „zlý“ a vlastně je pro naše tělo nezbytný, jaké jsou jeho optimální hodnoty, které dokážeme výrazně ovlivnit tím, jak se stravujeme, hýbeme a odpočíváme.

Těšit se můžete i na rozhovor s naší zdravotní ředitelkou. Dozvíte se, jak se dostala k medicíně a co ji přivedlo do zdravotní pojišťovny. Vysvětlí vám svůj pohled na fungování zdravotního úseku a jeho každodenní činnost, která má přímý dopad na služby, jež pro vás zajišťujeme.

Věnovat se budeme také osteoporóze, chrápání a Mezinárodnímu dni zdravého spánku, protože kvalitní odpočinek je často podceňovaný, a přitom tvoří základ našeho zdraví.

Připomínáme také, že prevence není jen fráze. V OZP nabízíme širokou škálu preventivních programů: od příspěvků na pohyb přes očkování až po pravidelnou kontrolu znamének či podpůrné programy pro seniory, kteří péči o sebe často odkládají, i když právě jim může nejvíce pomoci. Jsme hrdí na to, že preventivní programy

OZP byly opakovaně vyhodnoceny jako nejlepší ze všech zdravotních pojišťoven.

Věřím, že vám toto vydání přinese inspiraci i povzbuzení a že si díky malým, každodenním krokům upevníte zdraví, které vám bude dobře sloužit po celý rok.

Přeji vám krásné jaro plné energie a dobrých rozhodnutí.

FOTO: Martin Tryščík



Radovan Kouřil

Ing. Radovan Kouřil,
generální ředitel OZP

Speciální tipy generálního ředitele:

Kam vyrazit:

Pokud hledáte jarní inspiraci, zkuste procházku v Průhonickém parku na kraji Prahy. Čerstvá zeleň

a rozkvetlé magnolie dokážou zlepšit náladu i kondici.

Doporučuji:

Vyzkoušet jednoduchý zvyk a k obědu si přidat jednu porci čerstvé zeleniny navíc — maličkost, která dlouhodobě udělá velký rozdíl.



Tip:

Každé ráno si dopřejte krátké protažení. I deset minut dokáže zázraky.





obsah

6 Novinky v OZP

8 Rozhovor

Ivana Jirešová:

„Jóga je pro mě to pravé.“

14 O čem se mluví

- Epidemie obezity
- 3 cesty, jak si vybudovat zdravý životní styl

18 Diagnóza

Cholesterol není nepřítel

22 Mezi čtyřma očima

Hovory s doktory

- Margit Slimáková
- Michal Novotný
- Dita Pichlerová

28 Prevence

- 10 důvodů, proč chodit na preventivní prohlídky
- Preventivní programy OZP

32 My z OZP

Práce a život zdravotní ředitelky OZP Jitky Vojtové

36 Zaměřeno na ženy

Osteoporóza: Jak předejít řídnutí kostí?

38 Zaměřeno na muže

Proč je důležité řešit chrápání?

40 Očkování

- Ochrana proti HPV viru pro ženy i muže
- Přehledný očkovací kalendář

44 Děti

Pěstovat odolnost jde i bez drilu

46 Senioři

10 chyb, kterými si senioři komplikují stáří

48 Aktuálně

Znaménka a jak je hlídat před létem

50 Cestování

- Rakousko na kole, pěšky a ve wellness
- Cestovní pojištění Vitalis na každý výlet

53 Každý krok pomáhá

Vyrazte chodit a sbírejte odměny!

54 Pro volný čas

Zábava pro děti i dospělé

56 Příhláška OZP

10 tipů, proč je pro vás OZP ta pravá pojišťovna



50



40



TIRÁŽ

Vydání: Jaro/2026

Periodicita: 2x ročně

Náklad: 8 000 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, Lucie Vévodová, Alena Kačmarčíková, Jitka Štyglerová, Veronika Drlíková, Eva Švecová, Hana Šustková, Dagmar Winigová, Petra Lamschová, Jana Potužníková, Lenka Knápková, Jana LeBlanc, Ivana Ašenbrenerová, Eva Karlová, Radka Nová, Zdeněk Ležák

Foto na titulní straně: archiv CNC

Layout a grafická úprava: Lenka Strejčková

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

Korektury: Veronika Musilová a Michaela Rídlová

DTP: Jiří Pavlíček

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



EU Ecolabel : SK/053/00001

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

Sbírejte, prosím,
starý papír pro recyklaci.

ZDRAVOTNÍ PÉČE A ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ 2026: **NOVINKY**

Rok 2026 přináší v oblasti zdravotní péče řadu změn, které se dotýkají prakticky každého z nás. Tedy i vás, našich pojištěnců.



Péče o ženy po porodu a malé děti

Od roku 2026 musí porodnice vystavit každé ženě po porodu při propouštění žádanku na domácí péči porodní asistentky. Jestli ji využijete, je pouze na vašem uvážení.

Platba za státní pojištěnce pečující o dítě

Od roku 2026 stát hradí zdravotní pojištění pouze za osoby, které osobně a celodenně pečují o dítě do 7 let věku. Dřívější možnost zohlednění péče o více starších dětí se ruší.

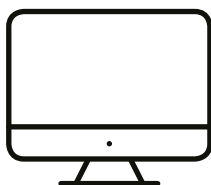
Prevence a včasný záchyt nemocí

Preventivní prohlídky u praktických lékařů se nově podrobněji zaměřují na vyhodnocení individuálních rizik – zejména v oblasti kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky nebo onemocnění ledvin.

Do preventivního screeningu rakoviny tlustého střeva a konečníku se nově zapojují lidé už od 45 let (dříve od 50 let).

Konec hotovostních plateb pojištění

Zdravotní pojišťovny od roku 2026 přijímají pouze bezhotovostní platby. Týká se to pojistného, nedoplatků i penále, které je nutné hradit bankovním převodem, platební kartou na klientských pracovištích nebo jiným elektronickým způsobem.



OSVČ a zaměstnavatelé: digitalizace povinností

Osoby samostatně výdělečně činné musí od roku 2026 podávat přehledy pro zdravotní pojišťovnu výhradně elektronickou cestou. Papírová podání přehledů už zákon neumožňuje. Výhradně elektronicky musí podávat vybraná hlášení (například přehled o platbě pojistného nebo hromadná oznámení) také zaměstnavatelé.

Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr

U dohody o provedení práce (DPP) se pro účely zdravotního pojištění zvyšuje rozhodný příjem na 12 000 Kč měsíčně. U dohody o pracovní činnosti (DPČ) zůstává limit bez změny – 4 500 Kč.

Péče o zuby: co hradí pojištění a kde se může doplácet



Novela zákona o veřejném zdravotním pojištění zavádí řadu novinek také ve stomatologii. Umožňuje například úhradu dosud nehrazených zubních výplní nebo částečnou úhradu nadstandardního ošetření zubních kanálků. Podrobnější informace najdete na webu OZP mezi častými dotazy v části Zdravotní služby – stomatologie (viz QR kód).

Pohotovostní služby



Od 1. ledna 2026 mají odpovědnost za zajištění lékařských a stomatologických pohotovostí v regionech zdravotní pojišťovny. Seznam smluvních poskytovatelů zdravotních služeb s lékařskou pohotovostí najdete na webu OZP po načtení QR kódu. V urgentních případech zůstává všechno jako dřív: vždy volejte tísňovou linku 155.

VITAKARTA 2026: rychlejší, přehlednější a intuitivnější

Redesign VITAKARTY se tentokrát týká především vnitřního prostředí. Navenek se proto tváří ve většině případů stejně jako dosud. Funguje ale na nové technologii v nativních aplikacích samostatně pro web, Android a iOS.

Novinky ve VITAKARTĚ

TŘI NATIVNÍ VERZE

VITAKARTA má nově samostatné verze optimalizované pro web, Android a iOS. Díky tomu najdete intuitivní scrollování a přidržení řádků, rychlé akce přímo na obrazovce, grafické zobrazení informací přizpůsobené konkrétnímu operačnímu systému a plynulejší a přehlednější práci s aplikací.

NOVÉ PŘIHLAŠOVÁNÍ

Na upravené přihlašovací stránce je potřeba si pro bezpečný přístup nejprve vytvořit PIN, který si při dalším přihlášení můžete trvale nahradit přihlašováním pomocí biometrických znaků. Při prvním přihlášení se pomocí BankID, Identity občana nebo hesla autorizujete a každé další přihlašování už pak probíhá jen přes PIN nebo biometrii, podle vaší volby.

ÚPLNÝ DEMO REŽIM

Nově si v DEMO režimu vyzkoušíte všechny funkce i bez registrace a autorizace. Stačí si demoverzi nainstalovat a můžete si nanečisto otestovat, co VITAKARTA umí, jak se ovládá a jak vypadá.

NABÍDKA (HLAVNÍ MENU)

Navigace v obsahu VITAKARTY je nově upravená podle logiky používání. Samostatná sekce Profil sdružuje všechny informace a nastavení vztahující se přímo k uživateli: osobní údaje, nastavení, pojistné, zdravotní profil, sdílení a další související funkce.

FUNKCE OBLÍBENÉ

Díky této novince si můžete nejčastěji používané funkce uložit na začátek nabídky a mít je tak vždycky rychle po ruce. Můžete si vytvořit také seznam svých top oblíbených preventivních programů, které chcete sledovat nebo které využíváte nejčastěji.

PRŮVODCE FORMULÁŘI

Stránkové formuláře jsme přepracovali do podoby interaktivního průvodce, který vás provede každým krokem procesu. Tato změna je navržena pro mobilní zařízení tak, aby byla práce s formuláři bezchybná, intuitivní, rychlá a přehledná.

PŘEHLEDNĚJŠÍ VYKÁZANÁ PÉČE

Vylepšili jsme zobrazení vykázané zdravotní péče, aby informace byly srozumitelnější, lépe čitelné a aby se v nich lépe vyhledávalo.

VITAKARTA obhájila **vítězství v kategorii Mobilní aplikace v soutěži Pojišťovna roku 2025**, přesto ji posouváme stále dál.



APP STORE



STÁHNĚTE SI VITAKARTU

GOOGLE PLAY



PŘIDÁNÍ VLASTNÍ PREVENCE

Do evidence ve VITAKARTĚ si můžete doplnit vlastní preventivní prohlídky u lékaře, i když nejsou součástí standardně zobrazované primární péče. Stačí zadat typ prevence, datum poslední návštěvy, datum příští plánované návštěvy a interval doporučených prohlídek.

VYLEPŠENÁ SEKCE ZPRÁVY

Na základě klientských podnětů jsme hodně inovovali také sekci Zprávy. Nově jsou k dispozici filtry zpráv, ikony podle typu zprávy a označení zpráv jako přečtené nebo nepřečtené. Zjednodušili jsme také podání požadavků do OZP.

NÁPOVĚDA

Jako pomocník pro vysvětlení konkrétních částí VITAKARTY nově slouží virtuální asistent Vítek. Je interaktivní, kontextový a reaguje na to, kde se právě v aplikaci nacházíte a co právě používáte.

IVANA JIREŠOVÁ

*"Důležité je být
laskavá sama k sobě"*

Známa herečka vždycky žila zdravým životním stylem a hodně sportovala. Letos oslaví padesátiny, a přestože je stále v jednom kole a pohyb miluje, učí se myslet víc sama na sebe – a někdy si pohyb i vědomě odepřít. Hledá rovnováhu, klid a schopnost užít si život, který jí v minulosti postavil do cesty těžké zkoušky.

TEXT: Jana LeBlanc
FOTO: archiv CNC

Celý život máte až éterické vzezření, image, po které touží řada žen.

To jste řekla hezky – řada žen. Ale muži ne. Ti většinou chtějí plnější tvary, křivky. Věřte mi, vrací se mi to celý život. Zajímavé ale je, že já se sama vnímám spíš atleticky. Mám širší záda, svaly, vůbec se nevidím jako éterická víla.

Byla jste taková už od dětství? Dívka, která skoro nemůže přibrat?

Vždycky jsem byla drobnější, to mám po tátovi. Ten byl jako kluk hubený a měl strach, abych nebyla slabá, takže mě odmalička popoháněl k jídlu. Když jsem dojedla porci, zavolal mě k sobě, lehce mi zmáčknul břicho a říkal: „Myslím, že bys zvládla ještě trochu, že jo?“ Sedávala jsem mu na klíně, loupal mi grapefruit, a dokonce mi ho sypal cukrem.

Přibrala jste někdy výrazněji?

Ano, v pubertě. Byla jsem od čtrnácti z domu a na jídlo neměla moc peněz. Tělo si žilo vlastním životem, hormony pracovaly. Byla jsem plnější, zatímco moje spolužačky a kolegyně byly právě ty éterické víly s úzkým pasem a jemnými pažemi. Vedle nich jsem si se svými zády a svaly připadala trochu jako kluko-atletka. Chvilí mi trvalo, než jsem se se svým tělem zžila. Dneska jsem v něm pohodlně zabydlená.

A uvědomuju si jeho výhody. Třeba teď, v období, kdy řešíme menopauzu a od žen kolem slyším, že přibírají, jenom se na jídlo podívají. U mě se žádné dramatické změny nedějí.

O vás je známo, že jste celý život aktivní. Kdy se pohyb stal součástí vašeho života?

Rodiče mě jako dítě občas brali na lyže. Vyrůstala jsem v Písku, obklopeném lesy, takže běžky byly v zimě skoro povinnost. K tomu jsem jezdila na sjezdovkách, plavala. Jsem vodní znamení, vodu miluju. Pohyb jsem si ale zamilovala až po škole, když jsem nastoupila do divadla v Liberci. Byla jsem tam sama, nová, bez přátel a zázemí. A měla jsem hodně volného času. Začala jsem chodit na dlouhé procházky do přírody. Nejdřív to byla spíš existenční nutnost. Postupně se ze snahy přežít stal životní styl.

Jak jste se pak dostala k józe?

To bylo přes práci. Kromě hraní jsem tehdy psala pro Harper's Bazaar a šla jsem vyzkoušet lekci jógy. Dodnes si pamatuju sál, atmosféru i lektorku. Už po pár minutách jsem cítila, že se děje něco výjimečného. Když jsem si na konci lehla do šavásany, přišel moment, kdy to v těle úplně „kliklo“. Uvědomila jsem si, že tohle je přesně to, co potřebuju. A trvalo to dvacet let. Dneska ji kombinuju s pilates a silovým tréninkem.



Cvičíte denně?

Spíš dvakrát, maximálně třikrát týdně. Dřív jsem cvičila častěji, ale letos mi bude padesát a chci zvolňovat. Více cvičit podle toho, jak se zrovna cítím. Skoro denně si ale dopředu strečink, hlavně kvůli zádům. Ta jsem si odrovnala, když jsem stavěla dům. Vozila jsem kameny a na zahradě jsem si vytvořila jezírko s koi kapry. Hrozně mě to bavilo, ale záda to odnesla. Většinou mám jednou týdně silový trénink s Davidem Hufem, jednou pilates a občas jógu.

Vás, která máte pohyb skoro obden, bolí záda. To zní paradoxně.

Tomu se dívá spousta lidí. Já jsem ale odmalička byla typ, který raději kopal díry pro stromy a tahal kameny, až se fyzicky skoro zničil, než aby v klidu klečel na zahradě a plel záhony. Bavilo mě vytvářet něco hmatatelného, vykopat jámu pro jabloň a říct si: Paráda, tady jednou poroste strom. To mi dávalo smysl a radost. Jenže jsem se často přetahovala. A tělo si to pamatuje.

Zaujalo mě, že jste zmínila znamení zvěrokruhu. Jak moc na tyhle věci věříte?

Věřím, ale s nadsázkou. Beru to spíš jako způsob, jak si vyčistit hlavu. Jsem hodně mezi lidmi, učím se texty, hlava pořád jede. Potřebuju něco, co mi dovolí vypnout. Ráda si tipuju, co by kdo mohl být za znamení, a dělá mi radost, když se trefím. Což se mi překvapivě daří. Samozřejmě že člověka formuje rodina, prostředí a životní zkušenosti a znamení zvěrokruhu je jen doplněk. Ale některé energie poznám hned. Vodní znamení jsou citlivá, zemská pevná, Vodnáři hodně jedou přes hlavu a nápady, Ryby bývají tvůrčí.

Pokud jde o stravování, jste na sebe přísná?

Spíš se řídím tím, co mému tělu dlouhodobě dělá dobře. Nejím sladkosti, knedlíky, moučné omáčky ani těstoviny, protože mi nesedí. Sacharidy záměrně neomezuju, jen je mám v ovoci nebo v kvalitním chlebu. Miluju brambory, ale jím je výjimečně, třeba

jednou za měsíc. Momentálně čtu knihu o čínské medicíně autora Milana Schirla a její pohled mi dává velkou logiku, třeba v otázce studených potravin. I obyčejný jogurt rovnou z lednice může tělo v zimě zbytečně zatěžovat. Baví mě objevovat tyhle souvislosti.

Rozhovor děláme na divadelním zájezdě, jste v malém městě na Moravě. Jak se vám daří držet režim na cestách?

Když vyrazíme na zájezd, jsme většinou hladoví a odkázaní na to, jestli nám něco připraví v divadle. V některých městech jsou už po desáté

Raději se nenajím
a budu přirozeně
chvilu držet půst,
než bych do
sebe cpala věci,
co mému tělu
nedělají dobře.

večer zavřené i restaurace. Včera nám v divadle nic nedali, a jak mi většinou nevadí chvilu nejíst, tentokrát mě to rozhodilo. Byla jsem hladová, nepříjemná, a ještě jsem se na sebe zlobila, že jsem kvůli tomu vytočená. Nakonec jsem vyrazila do obchodu a koupila jsem si kefir a dietní šunku. Vyřešila jsem to, ale hrdá jsem na sebe nebyla. A dneska to mělo pokračování.

Povídejte...

Na zájezdy s sebou vozím tenkou cestovní karimatku, abych si mohla zacvičit pilates. Na cestách je to můj rituál. Z dlouhých hodin v autě nebo v letadle mě záda bolí opravdu hodně. Je to trochu nutnost, ale zároveň si tím užívám klid, který doma nemám – nebo ne na to, abych cvičila v kuse minimálně čtyřicet minut, aby se tělo opravdu protáhlo. Když mám doma klid, chci hlavně odpočívat a spát, ne se znovu

honit. Po cvičení se vždycky těším na snídani, je to moje nejdůležitější jídlo dne. Sednu si, dám si čaj, kávu, vajíčka. Na cestách si většinou vyhlédnu nějakou dobrou kavárnu, jsem navnaděná na jídlo i atmosféru. A pak tam, jako dneska, plná očekávání přijdu a zjistím, že mají jen kafe a dorty!

Odhaduju, že to s vámi zamávalo...

No právě! Hlad udělá svoje. Úplně jsem cítila, jak ve mně roste napětí, jak vržu zubama, když si objednáвам. Člověk se snaží ovládnout, aby nebyl nepříjemný. A stejně je. Nakonec jsem si dala dvě kávy, kousek cheesecaku a šla se paní omluvit, že za mou pohnutou náladu nemůže ona, ale hlad a to, že ho nechci zahnat rohlíkem ze samoobsluhy. Beru to jako zajímavou psychologickou zkoušku – sledovat sebe samu ve chvíli, kdy život neodpovídá mým představám. Což se mi děje často. Ale vlastně je to fajn, protože právě tahle drobná nepohodlí nás učí toleranci. Jenom jsou to někdy náročné lekce.

Co si vlastně nadělíte k padesátinám?

Když jsme u tématu těla, chtěla bych si nadělit hezké fotky. Zachytit sama pro sebe, jak moje tělo vypadá, protože jsem s ním spokojená.

Stojí to hodně úsilí?

U každého jinak. U mě hodně dělá genetika, to si nic nenalhávejme. A pak kombinace střídavého stravování a pohybu. Hodně lidí se dnes přejídá. To já nedělám. Radši se nenajím a budu přirozeně držet půst, než abych do sebe někde cpala dorty nebo chlebičky. U pohybu je to o tom, kdo jste a co chcete. Pokud toužíte po viditelných svalech, procházky vám asi stačit nebudou. Zároveň jsem ale zastáncem přirozené postavy, která vychází z těla samotného, ne z tlaků nebo dřiny. Jednu dobu jsem žila s kulturistou a viděla jsem, jaké to je, když se život smrskne na kontrolu jídla a nabírání svalů. To nežijete.

Odskočily jsme od dárků k padesátinám.

Kromě fotek by se mi hodilo nové auto, protože hodně jezdím. A pak mám jeden

rodinný sen. Letos nás má v rodině „kulatá“ výročí víc: já padesát, sestra padesát pět, táta osmdesát. Ráda bych to oslavila společnou cestou. Vidím se ve Špindlu, kde se všichni sejdem v Erlebachově boudě a budeme spolu jen tak trávit čas.

Zamýšlíte se nad tím, jaký byste si přála život po padesátce?

Mám tři přání, ale ta si nechám pro sebe. Týkají se různých oblastí mého života, kde bych si přála věci posunout k lepšímu. Zároveň jsem nedávno poslouchala podcast psychiatra Jiřího Horáčka o tom, že svobodná vůle možná vůbec neexistuje. Trochu mi to vzalo vítr z plachet, ale zároveň mě to přivedlo k myšlence, že si vlastně nemůžeme stanovit cíle a čekat, že život půjde přesně podle nich. Proto bych si přála hlavně jedno: dokázat v každé situaci reagovat tak, abych se cítila dobře sama se sebou. Přístupovat k sobě i k ostatním s větší dávkou lásky, soucitu a klidu. Protože to je nejspíš jediná věc, kterou můžeme opravdu ovlivnit – svůj postoj. A taky bych si přála umět si život víc užít než dřív, mít v něm víc lehkosti.

Jak na tom pracujete s tím vším, co máte v životě za sebou?

No právě, je to práce a disciplína. Ale myslím, že psychickou odolnost si může vybudovat každý. Jen si musí najít svou cestu. Základ podle mě spočívá v tom, že i z těžkých situací dokážeme vytěžit něco dobrého a přetvořit je v posilující zkušenost.

Jak konkrétně?

Často o tom mluvím na terapii a zatím jsem přišla na to, že klíčová je laskavost k sobě samé. Nesvazovat se pocitem, že musíme všechno vyřešit, ideálně hned, nebo že musíme vždycky reagovat „správně“, a pak se trestat za to, když to nedokážeme.

Pojďme být konkrétní. Otevřete ráno internet a vidíte svou fotku v souvislosti s informací, že je vaše dcera nezvěstná. Anebo že tančí někde v pražském klubu. Jak se to vůbec dá rozdýchat?

Když to jde, takové věci nečtu. Jenže často to nejde a někdy to bolí hrozně. Zatím jsem nenašla jiný recept než začít od těla a od režimu, který pak ovlivňuje i hlavu. Když mě něco zasáhne nebo jsem ve stresu, vracím se k základu: dobře jíst, spát, každý den udělat něco, co mě těší. Když srovnám tělo, lépe zvládám emoce. Jako herečka s emocemi pracuju denně, a právě pohyb a režim mi pomáhají ty pocity vyplavit a najít zpátky sebe samu. V poslední době se také učím hlídat si hranice. Jakmile se přetěžuju, třeba si беру příliš práce, hned se objeví špatné myšlenky nebo strach, jestli to zvládnou. To si pak řeknu: Uklidni se. A jdu znovu zpátky k tělu a dechu.

Co když ale spánek kvůli tomu všemu, co víří v hlavě, nepřichází? A klid už vůbec ne?

To se samozřejmě stává. I když na spánek dbám. Doma mám v ložnici úplnou tmu, chlad a ticho. Na cestách je to složitější, protože hotely jsou přetopené nebo studené, všude světlo, zvuky. Takže s sebou vozím masku na oči a sluchátka, do kterých si pouštím alfa vlny. Ze začátku jsem si myslela, že to nemá efekt, ale dnes cítím, že mi to pomáhá. Jako by mi někdo jemně masíroval mozek.

A když ani to nepomůže?

Pak je právě důležité být k sobě laskavá. Myslím, že odpověď na spoustu věcí je právě v klidu. Opravdu ho hledat, odpouštět si. Dřív jsem si myslela, že všechno utáhnu silou. Stačí se víc snažit, víc cvičit, víc tlačit na výkon. Dnes už vím, že to nefunguje. Potřebuju spíš rovnováhu. A to je možná ten nejtěžší úkol pro nás všechny.

Pomáhá vám ještě něco dalšího?

Ano, zjednodušování. To se teď učím ve všem. Když dostanu nabídku na spolupráci na instagramu, prosím, ať to není složité. V módě jednoduchá, funkční skříň. V kosmetice nemít tisíc přípravků na všechno. Neříkám, že jsem super skromná, ale snažím se.

Jaký vlastně máte dnes vztah s dcerou Sofií?





V rámci terapií se učím nesvazovat se pocitem, že musím všechno vyřešit nebo pokaždé reagovat „správně“.

Nechci to příliš rozebírat. Je to její cesta a zároveň i moje. Sofie si zvolila životní směr, který nedokážu přijmout, ale pořád jsem tu pro ni jako máma. Kdykoliv může přijít, pokud se domluvíme. Pomoc jí poskytnu, kdyby byla v nouzi, ale nebudu podporovat způsob, jakým žije. Respektuju její rozhodnutí, jen se v něm neangažuji a nejsem schopná o něm vést hlubší rozhovory. Takhle je to pro mě teď nejpocitivější.

Jste bývalá kosmetická redaktorka, jak se staráte o pleť?

Kosmetiku střídám, protože mě baví ji zkoušet. Nemám jeden produkt, na kterém bych lpěla, a ani nehlašám do světa, že mi stačí jen Indulona. Experimentuju. Nedávno jsem ale mluvila s jednou lékařkou, která tvrdí, že krémy jsou vlastně k ničemu a všechno je jen o hormonech. A to je teď vůbec takové moje období – spousta věcí, které jsem považovala za dané, se mi najednou zpochybňuje: možná nemáme svobodnou vůli, krémy nefungují, jídlo ovlivňuje zdraví jen zčásti... Pak v tom člověk nemá mít zmatek! Ale nějak jsem žila, fungovalo mi to, a hlavně: kosmetiku miluju. Krémy, oleje, vůně. Baví mě je zkoumat, podobně jako horoskopy. Když si nanesu krém, dělá mi to dobře. Beru to jako hezkou součást toho, že jsem žena.

V jedné ženské skupině kolem mě teď koluje předsevzetí mazat si každý den celé tělo krémem. A všichni si píšeme, jak je těžké se k tomu večer přinutit...

A přitom tohle je něco, co já úplně miluju. Musíte si vzít něco, co vám krásně voní. Když pak jdete voňavá do pyžama, do peřin... Já si na polštář

ještě stříkám esenciální vodu – a mám z toho obrovskou radost. Zároveň chápu, že nároky na ženy jsou dneska obrovské. Já mám v tomhle výhodu, že se už starám jen sama o sebe. A i když se poctivě mažu krémem, zase ubírám jinde. Třeba že bych si každý den dokonale čistila zuby mezizubní nití, jak mi radí paní zubařka? To zase v půl jedné ráno, když přijedu ze zájezdu, obtěžuje mě.

Jste pro kosmetické zákroky, nebo proti nim?

Dřív jsem byla úplně proti, dnes už nějaké mám. Dávám si výživu, kyselinu hyaluronovou a lehce botox do čela. Mezoterapie mi není úplně příjemná, ale obličej mě živí a jako herečka musím mimiku používat víc než v jiné profesi. Proto se jemným zákrokům nebráním. Naštěstí mi stačí malé dávky, spíš udržovací. Nevím, jak to bude dál. Větších zákroků se bojím, ale zároveň nerada říkám nikdy. Člověk prostě neví.

Co vám teď dělá největší radost?

Před pár dny jsem si splnila velký sen, že si na jevišti zahraju knihu Dalajlamova kočka. Snila jsem o tom asi sedm let, ale všichni mě odrazovali: kdo by chodil na představení s jednou herečkou, navíc „stárnoucí“. Před dvěma lety jsem ale potkala Jakuba Zindulku, který knihu krásně zdramatizoval do devíti kapitol. Velmi jemně se v nich objevují principy buddhismu a témata našeho západního světa – tlak, trápení, způsob uvažování. Kočka to všechno podává s lehkostí a humorem a mým přáním je, aby si diváci odnesli aspoň kousek klidu, který dala ta kniha mně. Premiéra byla v Plzni, teď s představením pojedou po republice a snad se splní i sen uvést ho v Praze na Lávice. A do toho nás od jara do léta čeká Bedekr v Portugalsku. Na to se moc těším.



Ivana Jirějová

(1976)

Česká televizní a divadelní herečka a zpěvačka. Proslavila se rolí Lucie v televizním seriálu Ordinace v růžové zahradě, který natáčí přes dvacet let. K tomu spolumoderuje cestovatelský magazín Bedekr. Pracovala rovněž jako redaktorka magazínu Harper's Bazaar a v roce 2024 se zúčastnila reality show Survivor. Z partnerství s novinářem Ondřejem Höppnerem má jedenadvacetiletou dceru Sofii. Od 19. března ji mimo jiné můžete nově vidět v muzikálu Andělé v Divadle Broadway.



Epidemie **OBEZITY:**

Nikdy jsme neměli tolik informací o tom, jak žít zdravě. Přesto každý osmý člověk na světě žije s obezitou a v Česku má nadváhu 60 % populace. O zdravý životní styl se přitom zajímá většina z nás. Proč tloustneme, když toho tolik víme?

TEXT: Jana LeBlanc

Data Světové zdravotnické organizace jsou neúprosná. Obezita dospělých se od roku 1990 více než zdvojnásobila a u dospívajících dokonce vzrostla čtyřnásobně. A Češi? Podle dat Eurostatu má nadváhu šest z deseti lidí. Zároveň ale průzkum Stada Health Report z roku 2025 ukazuje, že zdravý životní styl zajímá 92 % Čechů. Ve skutečnosti ho však žije jen třetina z nás. Co se to děje?

Zdraví jako produkt ke koupi

Zdravé tělo a životní styl už dneska nejsou přirozenou součástí života. Staly se projektem. Něčím, na čem je potřeba pracovat, co se plánuje a vyhodnocuje. Viditelným příkladem je americký miliardář Bryan Johnson. Býval technologickým podnikatelem, dnes je nejznámější tváří hnutí longevity. Jeho cílem není jen žít zdravě, ale žít co nejdéle. Pomáhá mu tým tří desítek lékařů, přesně odměřených 2 250 kalorií denně, doplňky, senzory sledující stres a mnoho dalšího. Každý detail sdílí s miliony sledujících. Ano, je to extrém. Ale touha být zdravý – mít své tělo pod kontrolou, cítit se dobře a ideálně zpomalit stárnutí a možná i porazit smrt – je blízka nám všem.

Utopení v informacích

Každý pro to děláme, co můžeme. A protože dnes už nemusíme řešit, jestli budeme mít večer co jíst, můžeme se snažit všelijak. Zkoušíme programy, výzvy, kupujeme doplňky stravy. Sledujeme influencery, čteme články, posloucháme podcasty a v nich odborníky i laiky. Problém je, že každý z nich má na zdravý životní styl vlastní recept – a ty se navíc neustále mění. Co bylo zdravé včera, je dnes zpochybněné. Anebo rovnou špatné. Výsledkem není větší jistota, jak to máme dělat, ale spíš zahlcení a zmatek.

Není to pohoda, ale tlak

A k tomu všemu ten strašný tlak „měl bys“: jíst lépe, více se hýbat, zhubnout, cvičit. Potřebuješ fitness plány, doplňky, posilovnu... A tak všelijak dál. Jako každý jiný projekt potřebuje zdravý životní styl výkon a data. Jenže kde je výkon, tam je i tlak na rychlá řešení a z toho plynoucí stres, selhání a stud. Tyhle emoce ale zdraví nepodporují. A hubnutí už vůbec ne – spíš naopak. Často pak

Základ zdravého životního stylu podle námi oslovených odborníků:

- Spánek je kotva. Nemusí být vždy osm hodin, ale dodržujte pravidelný čas usínání a vstávání.
- Denně světlo a vzduch. Patnáct minut venku nastartuje tělo i hlavu.
- Výživa bez extrémů. Nejde o to být perfektní, ale správně volit mezi lepšími a horšími variantami. Konkrétní příklad: snídáte-li instantní kaši, vyberte si takovou, která není plná cukru a obsahuje i bílkoviny.
- Ke každému jídlu bílkovina a zelenina. Neřešte dokonalost, ale drobné změny, které mají velký efekt.
- Dvakrát denně krátký reset. Dvě minuty, kdy si dáte pomalý výdech, uvolníte ramena a krátce se protáhnete, jsou účinnější brzda stresu než dát si jednou za dva měsíce wellness.

saháme po drastických řešeních, která nejsou dlouhodobě udržitelná. Nebo to celé vzdáme. Když je všechno složité, je jednodušší to pustit. Neřešit jídlo, protože stejně pořádně nevíme, co a jak. Necvičit, protože „to nemá smysl, když nejdu pětikrát týdně do fitka“.

Je to prostředím, nejen slabou vůlí

Kila navíc a nevyhovující životní styl často bereme jako osobní selhání. Jenže realita je složitější. Významnou roli hrají geny i prostředí, ve kterém žijeme: dostupnost levného kalorického jídla, sedavá práce, dlouhé dojíždění, obrazovky všude kolem nás.

Takto nastavené prostředí klade vysoké nároky na sebekontrolu. Jenže ta je velmi citlivá na naši náladu. Když se cítíme dobře, jde nám to lépe. Když jsme unavení nebo ve stresu, selháváme. Začarovaný kruh je, že dobrý pocit často pramení právě z aktivit, které sebekontrolu vyžadují. A podle průzkumů je špatné psychické rozpoložení třetí největší překážkou zdravého životního stylu – hned po nedostatku času a peněz.

Víc informací chování nezmění

S tím vším souvisí, že vědět, co je správné, ještě neznamená mít sílu to dělat. Náš mozek funguje ve dvou režimech. Jeden je rychlý, intuitivní a hledá okamžitou odměnu – často se mu říká „ještětější mozek“. Druhý je pomalý, logický a dokáže si odměnu odložit. Tyto dva systémy spolu často bojují. Vzniká tak známý konflikt „měl bych“ (jít cvičit) versus „chtěl bych“ (sednout si do kavárny a dát si dort). V boji mezi nimi pak rozhoduje už zmíněná sebekontrola – a jak už víte, ta je nepříjemná, vyčerpávající, citlivá na emoce. Proto tak často vítězí okamžitá úleva (dort, protože máme hlad nebo nás naštvála kolegyně) před vzdáleným benefitem štíhlejšího těla nebo zdraví. Však jednou začneme. Od zítřka...

Vztah k sobě samým

A je tady ještě jedna věc. V debatách o obezitě a zdravém životním stylu často mluvíme hlavně o ideálech. Chybí ale to nejdůležitější: řešit vztah k sobě a vlastnímu tělu. A odpovědi na mnohem zásadnější otázky, než kolik chceme mít na váze. Třeba: Kolik máme času a energie? Jak zvládáme stres? Krize? A taky – máme na to? Ano, lépe jíst nemusí stát výrazně víc peněz a hýbat se jde i bez členství ve fitku. Cena je ale často jinde – v čase, plánování a mentální kapacitě. Bez pochopení vlastních možností dlouhodobě nepomůže žádná informace a nezačnuje sebevypilovanější jídelníček.

„Ne ideální plán, ale udržitelnost respektující každého člověka je jediná cesta ke změně. Potvrzuji ji výzkumy i moje praxe,“ říká Veronika Pourová z nutriční poradny Ne hladu (www.nehladu.cz), která vydala kuchařku Vyváženě: rychle a jednoduše, vydává i jídelníčky a organizuje webináře a přednášky na téma životního stylu. „Každému funguje něco jiného. Kdo rád snídá a bývá dopoledne hladový, neměl by zkoušet přerušovaný půst s prvním jídlem až v poledne – jeho režim by měl respektovat to, jak žije.“ Což je to nejpodstatnější. Jenže jak se ukazuje, taky to nejsložitější. Dobrá zpráva je, že to jde. A se začátkem nemusíte čekat na zítřek, na pondělí ani na další měsíc. Můžete začít rovnou.

3 cesty, jak si vybudovat zdravý životní styl

Zdravý životní styl se často popisuje jako kombinace vyvážené stravy, pravidelného pohybu a psychické pohody. Neexistuje na něj univerzální návod ani seznam úkolů. Každý z nás žije jinak, má jiné možnosti, energii i priority.

Smyslem následujících řádků není říct vám, jak to dělat správně, ale pomoci vám najít cestu, která bude fungovat právě vám.

Základ je upřímnost sám k sobě

Od toho se odpíchnete k dalším věcem: Jak to teď skutečně máte? Kolik prostoru máte na změny, které jste schopni udržet dlouhodobě? Jak říká Veronika Pourová z nutričního poradny Ne hladu: „Pokud celý život bojujete s nedostatkem času, nemůžete od sebe očekávat, že najednou najdete pět hodin týdně na sport, další čtyři na přípravu jídel, a ještě budete o hodinu déle spát.“

Každá změna, pokud má vydržet, musí zapadnout do života, který už žijete. Je hezké říct si, že začnete chodit do práce pěšky. Zároveň to ale znamená vstávat o čtvrt hodiny dřív nebo jinak poskládat den. Jste toho schopni? Změna má smysl jen tehdy, když s ní počítáte v praxi – ne jen v hlavě.

„Když pracuju s klienty, nechci, aby měnili všechno najednou. Stačí tři změny, které přinesou největší efekt,“ říká Veronika Pourová. A nemusí být nijak radikální. Pokud si dáváte dvakrát denně půl lžičky cukru do kávy, není nutné přestat ji sladit úplně. Možná pro vás bude mnohem důležitější omezit slazené nápoje, které pijete k obědu a k večeři. Zachování drobných radostí navíc snižuje pocit přehnané přísnosti a zvyšuje šanci, že změna vydrží – stane se z ní návyk. V opačném případě spíš vyhoříte.

Pojďme se teď na jednotlivé oblasti zdravého životního stylu podívat konkrétně.

1. Psychická pohoda



Když se mluví o zdravém životním stylu, většinou se řeší jídlo a pohyb. Psychika zůstává někde v pozadí. Jenže právě ona je základem všeho ostatního. Když nejsme v pohodě, málokdy máme chuť připravit si salát nebo jít běhat. Většinou naopak sáhneme po sladkostech, ovlaďači a chceme mít klid.

Absolutní základ této části je spánek. „Když zlepšíte spánek,lepší se vám energie, chuť, ubude bolestí. Ne vždycky jde spát osm hodin, ale hlídejte si dvě věci: podobný čas usínání a vstávání a zklidnění posledních třicet minut před spaním. Ideálně bez mobilu a v tlumeném světle,“ říká fyzioterapeut Michal Novotný. Kromě spánku často přehlízíme i stres, přestože zásadně ovlivňuje, jak se cítíme i jak jíme. Žijeme ve světě, kde máme pocit, že bychom i stres měli „zvládat“. Umět ho odstranit. Jenže stres nejde vypnout. Ani to vlastně není potřeba. Problém není jeho existence, ale to, že mu nedovolíme odeznít.

„Na to nepomůže další návod, ale spíš prostor pro ticho,“ říká koučka Ester Bezděk. Ideální je dopřát si alespoň jednou denně dvě až tři minuty, kdy se zastavíte. Třeba u kávy. Můžete si položit jednoduché otázky: Jak se teď cítím? Co potřebuju? Co slyším, vidím, čeho se dotýkám? A co z toho, co jsem si naplánovala, můžu nechat být? Takové drobné momenty všímavosti často udělají víc než velké plány – třeba na masáž. Když celý den jedeme v režimu výkonu a večer se snažíme náhle přepnout do odpočinku, většinou to nefunguje. Pomocť mohou spíš krátké přechodové rituály: čaj, kniha, krátká procházka nebo horká sprcha. Ne jako další úkol, ale jako tichý signál tělu, že může zpomalit.



2. Zdravější strava

Jíst zdravěji neznamená držet dietu, jíst méně nebo si odpírat to, co máte rádi. Znamená to jíst chytřeji a jídlo si víc užít. Změna nezačíná ideálním jídelníčkem, ale drobnostmi, které můžete udělat hned. Ideální by bylo jíst pravidelně a vařit si doma z čerstvých surovin. V realitě jste ale kolikrát rádi, když se máte čas najíst. Natož abyste trávili hodiny u sporáku. Nemusíte. Lepší volby se dají dělat i v supermarketu, kam půjdete za chvilí nakupovat: vyměnit bílé pečivo za celozrnné nebo žitné, slazené jogurty za bílé, mléčnou čokoládu za hořkou. „Pomocť v hektických dnech mohou i některé zpracované potraviny,“ říká Veronika Pourová. „Proteinový pudink jako svačina je lepší volba než sušenka. Ideální by byl tvaroh s ovocem, ale ne vždy to člověk stihne.“ Do košíku můžete s čistým svědomím hodit i předvařené přílohy, třeba kombinaci celozrnných obilovin a luštěnin. Ty doplněné o zeleninu a zdroj bílkovin, například maso z grilování nebo mozzarellu, vytvoří plnohodnotné jídlo bez dlouhého vaření.

V každodennosti se skrývá prostor i na další změny. Nedala by se večere uvařit ve větším množství, aby zbyla porce na další den do krabičky? Když připravujete svačiny dětem, zvládli byste jednu připravit i sobě?

Velmi častým prohřeškem proti zdravému životnímu stylu je totiž nepravidelnost. Typický scénář klienta Veroniky Pourové vypadá takto: oběd v 11.30, pak dlouho nic. Jenže odpoledne přijde únava, sušenka, cestou z práce koláček, nebo naopak: vydržíte a pak se přejíte, až dorazíte domů.

S tím úzce souvisí další věc. Dneska se jako o hlavním problému našich jídelníčků mluví o cukru. Problém ale bývá spíš vysoký příjem tuku, a to právě ve sladkostech na svačinu nebo na cestu. Tuk je energeticky hodně koncentrovaný a přebytek energie tak vzniká nenápadně. I proto mnoho lidí říká, že „skoro nic nejí“, a přesto přibírají.

Velmi rychlou a efektivní změnu by spoustě lidí přineslo i zamyšlení nad konzumací alkoholu. „Průměrný Čech týdně vypije přibližně pět piv, půl lahve vína a tři panáky tvrdého alkoholu,“ říká Veronika Pourová. Pokud tedy chcete někde začít, možností je víc než dost.

3. Více pohybu



Přístup k pohybu by měl být podobný jako přístup k jídlu. Pokud o něm u vás dosud nebyla řeč, pravděpodobně nezačnete zítra běhat pět kilometrů denně – a ani by to k ničemu nebylo. Rychle by vám došly síly i chuť pokračovat.

Jak tedy začít?

Podle fyzioterapeuta Michala Novotného nemusíte hned běhat ani zvedat činky v posilovně. „Když zvládnete spánek, chůzi venku na čerstvém vzduchu a o půl hodiny dřív večer vypnout, brzy budete mít chuť přidat,“ říká. Dvacet minut až půlhodina svižné chůze – klidně rozdělené na dvě části po deseti až patnácti minutách a ideálně venku za denního světla – je nejjednodušší lék na stres i sedavý způsob života. Jakmile si na tento základ zvyknete, doporučuje přidat dvakrát týdně silový trénink. Nemusí to být v posilovně. „Stačí dřepy doma, vstávání ze židle, kliky o stůl, přitahy s gumou nebo ručníkem, výpady a jeden cvik na střed těla. Hotovo. Síla je základ pro záda, klouby i metabolismus,“ říká Michal Novotný.

Jedna věc je začít, druhá u toho vydržet

Aby vás pohyb nepřestal bavit, doporučuje Veronika Pourová najít si takovou aktivitu, která vám bude dávat smysl a radost. „Pro mě je to třeba společenský tanec. Vyčistím si díky němu hlavu, potkám zajímavé lidi a je to příjemný způsob, jak trávit volný čas,“ dodává.

Nebojte se zkoušet

Jakmile přijдете na to, v čem je vám dobře, pomůže nastavit si pevný režim nebo přizvat trenéra. Zaplacené lekce či rezervovaný termín výrazně zvyšují šanci, že u pohybu vydržíte. Protože základem úspěchu je i tady vytrvalost a schopnost vybudovat si z pohybu návyk.

Zeptali jsme se Lukáše Roubíka

z Institutu moderní výživy

Jak dělat změny životního stylu dlouhodobě udržitelné?

Vyhnut se extrémům, módním dietám a rychlým třicetidenním výzvám se seznamy zakázaných potravin. Změny ve stravě, pohybu i spánku je potřeba zavádět postupně a tak, aby zapadly do fungování právě vám. Pokud vás režim omezuje v práci, rodině nebo vztazích a těšíte se, až skončí, je to špatně. To není zdravý životní styl.

Na čem lidé nejčastěji ztroskotají, když dělají změny životního stylu?

Na nereálných očekáváních a cílech. Mnoho lidí se snaží změnit všechno najednou: nastaví si hladovku, pětkrát týdně fitko a čekají změnu za pár týdnů. Jenže jejich nadávka nevznikala týdně, ale třeba dvacet let. Další chybou je přístup „všechno, nebo nic“. Pokud jednou poruší stravovací režim, myslí si, že je vše ztraceno. Lepší je dívat se na změny v horizontu týdne nebo měsíce a sledovat trend. Jedl jsem tento týden více vyvážených jídel než před měsícem touto dobou? Nachodil jsem za týden víc kroků než před měsícem? Pokud ano, jedná se o pozitivní trend vedoucí k dlouhodobé změně.

Co je dnes největší chyba týkající se zdravého životního stylu?

Spoléhání na rychlá řešení, například nové léky na hubnutí. Ty mohou pomoci rychle shodit hmotnost, ale dlouhodobě výsledky bez změny návyků nepřijdou. Trvale zhubnout a zlepšit zdraví vždy znamená změnit svůj životní styl – to se nedá obejít.





V hlavní roli CHOLESTEROL

Když se řekne „cholesterol“, většině z nás se vybaví infarkt a ucpané cévy. To znamená máslo pryč, vejce pod dohledem, smetana jen na Vánoce... Cholesterol však není pouze nepřítel, který by se měl z těla vyhnat za každou cenu. Naopak, bez něj by náš organismus nefungoval. Skutečný problém začíná ve chvíli, kdy máme cholesterolu v krvi moc, nebo když se chová „nesprávně“.

AUTOR: Ivana Ašenbrenerová

Cholesterol je přirozená součást každé buňky v těle. Slouží jako základní stavební kámen buněčných membrán, podílí se na tvorbě hormonů a bez jeho přítomnosti by nevznikaly ani žlučové kyseliny, které potřebujeme k trávení tuků. Jinými slovy: cholesterol je pro život naprosto nezbytný.

Jak připomíná prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., ze 3. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, náš organismus si bez cholesterolu neporadí. Dobrá zpráva ale je, že každá buňka si ho umí vyrobit sama a není odkázaná jen na to, co koluje v krvi.

Když je problém množství

To, že v těle máme cholesterol, je v pořádku. Trápit by nás tedy neměla jeho existence, ale jeho množství, které koluje naším krevním řečištěm, a jeho „forma“.

Cholesterol se v krvi nepohybuje samovolně, ale je navázaný na takzvané lipoproteiny. To jsou malé transportní částice, které ho distribuují po těle. „Buňky si lipoproteiny vychytávají pomocí receptorů a využívají cholesterol podle potřeby,“ vysvětluje profesor Vrablík.

Hodný a zlý cholesterol

Problém je, když se nám cholesterolu v krvi toulá až moc, nebo když většinu tvoří méně žádoucí částice, které jsou zodpovědné za jeho ukládání do cévních stěn a jejich postupné zužování. Z toho vzniklo zjednodušené, mediálně rozšířené dělení na „hodný“ a „zlý“ cholesterol.

Ve skutečnosti je cholesterol chemicky pořád stejný. Rozdíl je jen v tom, jakou „dopravní linku“ využívá, tedy v jakém lipoproteinu cestuje. „Nejdůležitější jsou dva – LDL a HDL. Právě množství cholesterolu v těchto dvou typech lipoproteinů se běžně sleduje,“ popisuje profesor Vrablík.

HDL, LDL a cévní riziko

LDL dostal nálepku „zlý cholesterol“, protože jeho vyšší množství souvisí s rizikem poškození cév a rozvojem aterosklerózy. HDL býval považován za „hodný“ cholesterol, za jakéhosi strážce cév. Dnes se však ukazuje, že ani vysoká hladina HDL cholesterolu sama o sobě nezaručuje zdravé cévy.

„Stále ale platí, že osoby s nízkou hladinou HDL cholesterolu mají vyšší cévní riziko,“ upozorňuje profesor. Základním ukazatelem pro hodnocení kar-

Cholesterol je pro tělo nezbytný, problém je jeho vysoká hladina. Riziko neurčuje věk ani váha, ale celkové kardiovaskulární riziko a genetika. Proto je klíčové znát své hodnoty.

diovaskulárního rizika proto zůstává LDL cholesterol, u kterého lékaři stanovují cílové hodnoty podle celkového profilu pacienta.

Proč nestačí jen celkový cholesterol

Sledujete pravidelně svůj celkový cholesterol, a když jsou hodnoty v normě, dál nic neřešíte? Zdá se to pochopitelné, ale nemusí to stačit. Celkový cholesterol totiž sám o sobě mnoho neřekne. Metabolismus krevních tuků je složitější a jeden souhrnný údaj často zakryje podstatné detaily. Jak říká odborník, moderní doporučení proto pracují s takzvaným non-HDL cholesterolem. To je hodnota, která vznikne odečtením HDL cholesterolu od celkového. „Tehle údaj podstatně lépe vystihuje množství potenciálně rizikových částic v krvi,“ dodává profesor Vrablík.

Věk a cholesterol

Možná už jste také slyšeli legendu, že ve vyšším věku tělo potřebuje víc cholesterolu, tak ať si klidně stoupne. To je hodně zjednodušené přirovnání, podobně jako kdybyste řekli, že starší auto potřebuje víc benzínu jen proto, že má víc najeto.

Ve skutečnosti je to přesně naopak. Největší žrout cholesterolu je rostoucí organismus – novorozenec a batole, kteří si staví tělo doslova od základů. Tam jede cholesterol na plné obrátky. Samozřejmě že ho potřebujeme i s přibývajícím věkem, bez něj by totiž nefungovala obnova buněk ani spousta důležitých procesů. Rozhodně ale nepotřebujeme cholesterolu víc než dřív. Jak připomíná profesor Vrablík, je dobré pamatovat na to, že cholesterol v krvi a cholesterol uvnitř buněk a tkání jsou dvě různé věci. A rozhodně se nedají házet do jednoho pytle.

Hormony a malé biologické zvraty

To, že se s věkem hladina cholesterolu v krvi často zvyšuje, neznamená, že by tělo posílalo tajné signály typu „přidej cholesterol, dochází zásoby“. Spíš se ozývají hormony, metabolismus nebo genetika. Typickým příkladem jsou ženy po menopauze, u kterých se hodnoty cholesterolu často zvednou, aniž by se změnil jídelníček nebo pohyb.

Rozhodující proto není datum narození v občance, ale celkové riziko srdečně-cévních onemocnění. U lidí s velmi vysokým rizikem se cílové hodnoty drží přísně nížko – LDL cholesterol pod 1,4 mmol/l a non-HDL cholesterol pod 2,2 mmol/l. Tato cílová rozmezí se uplatňují napříč věkovými skupinami a vycházejí z celkového kardiovaskulárního rizika, nikoli jen z věku.

Obezita a zvýšený cholesterol?

Vysoký cholesterol si většina lidí automaticky spojuje s nadváhou, fast foodem a nedostatkem pohybu. Jenže realita je složitější. „Tohle není vzácná situace a vyjadřuje známý fakt, že hladiny cholesterolu v krvi s obezitou a nadváhou ne vždy souvisí,“ říká odborník. Jinými slovy, můžete být hubení jako lunt, sportovat a jíst učebnicově správně, a přesto mít zvýšený cholesterol. A naopak, ne každý člověk s nadváhou má automaticky problém s tuky v krvi.

Geny jako viník

Velkou roli totiž hraje v případě cholesterolu genetická výbava. „U některých lidí je síla genů dominantní. Nejčastější vrozená choroba metabolismu, takzvaná familiární hypercholesterolemie, je charakterizovaná velmi vysokými hladinami LDL cholesterolu a násobně vyšším rizikem infarktů myokardu ve srovnání s nepostiženou populací. Typicky jsou jejími nositeli zdravě vyhlížející a neobézní lidé,“ vyvrací mýtus o souvislosti mezi obezitou a vysokou hladinou cholesterolu profesor Vrablík. Někdy prostě mají geny navrch nad životním stylem. O to větším překvapením pak pro takové osoby bývá nález při preventivní prohlídce. A i to je jeden z důvodů, proč se vyplatí znát své hodnoty bez ohledu na konfekční velikost.

Zavrhované i zbožňované statiny

Někdy to jinak nejde a lékař vám doporučí užívat léky snižující pravděpodobnost, že dostanete někdy v budoucnu infarkt nebo mozkovou příhodu. Nejčastěji se předepisují takzvané statiny, kolem kterých koluje řada mýtů. Často ale zbytečně děsivých. Že ničí játra, že způsobují svalové problémy a mnohé další. „Statiny jsou účinné léky a jako takové mají



i vedlejší účinky. Ty postihují přibližně 10 % uživatelů a nejčastěji jde o svalové příznaky. Ve většině případů je lze řešit změnou přípravku nebo úpravou dávky. Statiny se užívají v klinické praxi desítky let a při správném užívání patří mezi nejlépe prověřené léky,“ říká odborník.

Alternativy ke statinům

Statiny jsou sice zlatým standardem léčby zvýšeného cholesterolu, ale jak vyplývá z předchozího vysvětlení, ne pro každého jsou ideální. Někteří lidé je netolerují, jiným se ani přes jejich užívání nedaří dostat hodnoty cholesterolu tam, kde by měly být. A právě pro tyto případy má dnešní medicína v rukávu i jiné ověřené léky s jasným mechanismem účinku.

Cholesterol tělo potřebuje

Důležitá je i jedna informace, která často zapadá: léky snižující cholesterol neznamenají, že by tělo o cholesterol přišlo. „Léky snižující hladiny cholesterolu v krvi nemění celkové množství cholesterolu v organismu, pouze zvýší jeho vychytávání buňkami,“ vysvětluje profesor. Organismus si i při nízkých hodnotách



v krvi dokáže zajistit množství cholesterolu, které potřebuje pro své základní funkce.

Doplňky stravy – zázrak, nebo placebo?

Když člověk prochází regály lékáren s doplňky stravy, snadno podlehne dojmům, že existují kapsle, které „magicky“ vyčistí cholesterol z krve. Najde v nich obvykle červenou fermentovanou rýži, omega-3 mastné kyseliny a rostlinné steroly.

Omega-3 z rybího oleje jsou sice pro srdce zdravé a umí mírně snížit triglyceridy, ale pokud jde o LDL, ten „zlý“ cholesterol, jejich účinek je spíše kosmetický. Jak upozorňuje profesor Vrablík: „Bylo prokázáno, že doplňky s omega-3 mastnými kyselinami samotné cévní riziko významně neovlivňují.“

Přírodní statiny v podobě rýže

Podobné to je i s extraktem z červené fermentované rýže, která má pověst přírodního zázraku. Ano, je pravda, že obsahuje látky, které jsou podobné statinům, ale jak upozorňuje profesor

Vrablík: „S ohledem na regulaci v ČR je obsah účinné látky v těchto doplňcích nízký a vliv na metabolismus cholesterolu a snížení cévního rizika minimální.“

Zkušenosti pacientů mohou být rozdílné a nejde je zobecňovat. Padesátiletá Alena užívala půl roku velice pilně a poctivě právě přípravek s obsahem červené rýže a doufala, že si „přírodní cestou“ sníží cholesterol. Kontrolní krevní odběry jí ale ukázaly úplně stejnou hodnotu LDL. Byla zklamaná a nakonec kývla na doporučenou medikaci.

Odlíšnou zkušenost měla pětapadesátiletá Irena. Ta užívala červenou fermentovanou rýži a změnila velmi výrazně životní styl – hodnoty LDL jí už po pěti měsících dramaticky poklesly. Klíčovou roli v tomto případě podle všeho sehrála kombinace doplňků a výrazné změny životního stylu, nikoli samotný přípravek. Proto odborné kardiologické společnosti uvádějí, že doplňky stravy nelze považovat za náhradu standardní léčby zvýšeného cholesterolu a že jejich role je spíše doplňková. Žádná kapsle z lékárny nenahradí cílenou léčbu tam, kde je skutečně potřeba.

Co bychom měli o cholesterolu vědět?

Každý člověk by měl znát svoji hladinu cholesterolu. Přestože toto vyšetření hradí zdravotní pojišťovna a patří do náplně preventivních prohlídek, většina z nás povědomost o svém cholesterolu nemá. Druhá důležitá informace, která často uniká, se týká samotné léčby. Žádné léky snižující hladinu cholesterolu v krvi nemění celkové množství cholesterolu v organismu. Pouze zvýší vychytávání cholesterolu buňkami. Ačkoliv léky dokážou snížit hladinu cholesterolu v krvi velmi výrazně, organismus jeho nedostatkem trpět nebude.

Pokud se chcete orientovat v problematice cholesterolu lépe, můžete čerpat informace například z materiálů garantovaných Českou kardiologickou společností.



OZP NABÍZÍ

Kromě už zmiňovaného vyšetření na zjištění hladiny cholesterolu v krvi mohou klienti OZP využít oblíbený preventivní program STOP infarktu. Buď zdarma v síti smluvních poskytovatelů, nebo s příspěvkem až 1 200 korun si mohou pojištěnci ve věku od 30 do 55 let nechat prověřit svoji odolnost vůči ischemické chorobě srdeční, cévním mozkovým příhodám a cukrovce, na jejichž vzniku se nesprávná hladina cholesterolu podílí.

HOVORY *s doktorem*

Každý je z jiného oboru, téma zdravého životního stylu ale vidí podobně. Nechtějte po sobě heroické výkony, ale dělejte malé změny, které vám vydrží celý život, shodují se odbornice na prevenci a výživu, fyzioterapeut i obezitoložka.

TEXT: Jana LeBlanc

Margit Slimáková: „Dřít se nedá věčně!“

PharmDr. Margit Slimáková je odbornice na prevenci a výživu. O zdravém životním stylu nemluví jako o předsevzetí nebo projektu, ale jako o přirozené součásti života. Ve své každodenní práci i třech knihách opakuje své jednoduché principy: zdraví nezačíná u dřiny a zákazů, ale u naslouchání vlastnímu tělu, laskavosti sama k sobě a skutečného jídla, které nám chutná a prospívá.

Co pro vás znamená pojem zdravý životní styl?

Pohodové užívání si života. Opravdu. Ta nejlepší možná strava – tedy skutečné jídlo – a ta nejlepší péče o sebe: dostatek pohybu, pobytu venku, spánku, přátel a pohody. Co to rozhodně není, jsou nesmyslné restriktivní diety, zákazy a režimy, které nejsou dlouhodobě udržitelné a člověka spíš stresují.

Jak tento přístup promítáte do svého každodenního života?

Každý den se snažím dělat to nejlepší možné. A netrápit se tím, co zrovna možné není. Zdravý životní styl nemá být další povinnost nebo zdroj výčitek. Má život usnadňovat. Když dám konkrétní příklad: jím zdravě. Koblihu v supermarketu bych si nekoupila, ale když si ji připravím doma z kvásku, klidně si ji dám.

Je to tak pracné a syté, že mi to bohatě stačí dvakrát do roka. Ráno si bez výčitek dávám oblíbenou kávu se šlehačkou. Miluju ji. Neoznačuju ji za „neřest“, ale za užívání si života. Ráda se hýbu, ale jsem spíš lenivý sportovec. Nepřemáhám se. Lyžovat půjdu, až bude svítit slunce a na sjezdovce nebude hlava na hlavě. Běhat půjdu tři kilometry indiánským během, nepotřebuju si dokazovat, že zvládnu desetikilometrový trénink podle plánu. Ráda jezdím na inlinech, a to klidně dost intenzivně, za 4 až 5 hodin ujeďu klidně 50 kilometrů.

Co pro vás tedy znamená „dostatek pohybu“?

Nejdu spát bez toho, že ujeďu 7 až 10 tisíc kroků a vystoupám pomyslných deset



Margit Slimáková

Specialistka na výživu a zdravotní prevenci. Vystudovala farmacii a dietologii. Věnuje se poradenství, publikační činnosti a přednáškám. Je autorkou bestsellerů Velmi osobní kniha o zdraví a Osobní receptář pro zdraví a pohodu, výživového doporučení Zdravý talíř a zakladatelka think tanku Globopol. Více najdete na www.margit.cz.

pater. Když odpoledne vidím na hodinách, že hrozí, že to nesplním, zaklapnu počítač a jdu se projít. Tohle je základ, k němu přidávám někdy volnější pohyb, někdy intervalový trénink, podle chuti.

Jak může člověk sám na sobě poznat, že jeho životní styl je dlouhodobě zdravý, nebo přesně naopak, že je problematický a škodí mu?

Podle toho, jak se cítí. Když má energii, chuť do života, ráno vstává relativně svěží, přes den funguje a večer usne. Nemá neustálou únavu, výkyvy nálad, chutě na sladké nebo potřebu kafe každé dvě hodiny. Tělo nám to říká velmi jasně. Jen ho často přestáváme poslouchat.

Vy sama takto fungujete?

Většinou ano. Ale samozřejmě mám i náročnější dny. Beru je jako signál. Když přijde únava, péči o sebe ještě zesílím. Jdu dříve spát, večer si jen čtu, klidně zalehnu v devět. Ten den se třeba nejdu otužovat. Jsem k sobě laskavější.

Když mluvíme o otužování, i tam to máte bez pravidel?

Ano. Teď v zimě se otužuju velmi bryskně v sudu s ledovou vodou, co mám doma na terase. Vlezu, vylezu, osuším se a pokračuju v práci. Otužování doporučuju, ale přirozeně. I patnáct až třicet vteřin naboso venku v trávě v zimě úplně stačí.

Dá se změnit životní styl i po letech špatných návyků?

Určitě. Každý kousek skutečného jídla, každý krok, každá chvilka venku se počítají. Studie potvrzují, že jakmile o sebe začneme pečovat, tělo reaguje rychle. Hodnoty jako hmotnost, krevní tlak, glykémie nebo zánětlivé parametry se zlepšují už během pár týdnů. Začít je nejlepší tím, co je udržitelné. Třeba pět minut ráno jen ležet na cvičební podložce a dýchat. Vsadím se, že za pár dní vám to přijde málo a začnete se aspoň protahovat. Nebo přidat pár kroků denně. U farmáře koupit jednu potravinu, kterou jste nikdy neochutnali. A brát zdravý životní styl jako celoživotní cestu.

Jak jste vlastně přišla ke zdravému životnímu stylu, zdravému vztahu k jídlu?

Vyrůstala jsem na venkově – hodně venku, na zahradě, s jídlem z vlastních výpěstků. Pak přišla zdravotnická škola a farmaceutická fakulta. Učila jsem se, jak léčit pomocí léků. A u toho mi docházelo, že prevence je mnohem důležitější. Začala jsem ji studovat a testovat v praxi. Čím déle to dělám, tím jasněji vidím, že to funguje.

Prošla jste si ale i mentální anorexií.

Ano, mezi šestnácti a sedmnácti lety. Dnes jsem za tu zkušenost vděčná. Na vlastní kůži jsem si vyzkoušela, že extrémní nefungují. Jediná cesta je normálně jíst skutečné jídlo a pečovat o sebe tělesně i duševně.

Studie potvrzují,
že jakmile o sebe
začneme pečovat,
tělo reaguje velmi
rychle.

Proč právě tohle lidem dlouhodobě nejde?

Často mají špatně nastavenou už výchozí pozici. Nejsou sami pro sebe na prvním místě. Anebo se starají hlavně o výkon, ne o pocit pohody. Řada lidí jsou dřiči bez odpočinku. Ale dřít se nedá donekonečna.

Žila jste na dvou světadílech, hodně se stěhovala. Teď máte práci, která není pravidelná. Jak si udržujete zdravé návyky při nepravidelném režimu?

Každou změnu беру jako příležitost učit se a testovat, co je důležité. Nejsou to složité režimy, ale jednoduché principy. U mě funguje příprava, když někam jedu: termoska s čajem, do krabičky sýry, oříšky, zelenina. Když se to nepovede, nestresuju se. Buď si jídlo koupím, nebo když není takové, které mi vyhovuje, klidně se postím. Opět – neříkám tomu hladovění, беру to jako výhodu. Netlačím na sebe. Důležitější než cíl je cesta.

Když máte špatný den, nemáte chuť vylepšit si ho tatrakou, pizzou, objednaným jídlem?

Nedělím dny na dobré a špatné. Každý den přináší obojí. Zásadní je, jak k tomu přistupujeme. Tatranka problémy neřeší. Jen na chvíli zatemní mozek a často spustí chuť na další. Co opravdu pomůže, je zklidnění, vydýchání, ideálně venku, a pohyb.

V čem se za posledních deset let nejvíce proměnil váš pohled na stravování, pohyb nebo zdravý životní styl?

Základy zůstaly stejné: skutečné jídlo, pohyb, příroda, pohoda. Jediný posun byl před sedmi lety od vegetariánství ke stravě obsahující maso. To jsem přestala jíst v šestnácti. Můj manžel ho sám omezoval asi od dvaceti let. Manželovi ale začalo maso před pár lety výživově i chuťově na talíři chybět. Rozhodl se ho do jídelníčku občas zařadit – a mě k experimentování svedl také. V mém jídelníčku však pořád převažuje rostlinná strava, protože mi chutná a prospívá.

Globální data ukazují nárůst poruch příjmu potravy i obezity, přestože informací o zdravém životě je dnes více než kdy dřív. Čím si tento paradox vysvětlujete?

Kvůli chaosu. Nadbytku nesmyslných doporučení, diet, protichůdných tvrzení a marketingu. Lidé hledají zkratky místo postupné změny.

Jak sama říkáte, ve výživě i životním stylu dnes existuje řada protichůdných doporučení. Začít můžeme třeba tímto: není potřeba snídat versus musíte snídat. A tak dále. Podle jakého klíče si vybrat, co je pro mě opravdu důležité a bude mi vyhovovat?

Jediná dieta, kterou doporučuju, je mediální. Přestat sledovat zdroje, které nás znejistňují, manipulují a škodí nám. A omezit se na pár těch, které inspirují, podporují a prospívají. Zdraví prospěšné návyky jsou velmi jednoduché a známe je už roky. Nehledejme zázraky, vraťme se k základům, vnímejme a respektujeme potřeby svého těla.

Michal Novotný

„Nikdy dlouho nesedím.“

Pro světově uznávaného fyzioterapeuta a kondičního trenéra, jehož rukama prochází profesionální sportovci, hollywoodští herci i byznysmeni, je zdravý životní styl způsob, jak si udržet zdravé a funkční tělo. Stojí podle něj na pár jednoduchých zásadách, které zvládnete dodržovat i s náročnou kariérou, rodinou nebo životními krizemi.

Často říkáte, že člověk by neměl sedět déle než třicet minut. Jak se vám podařilo napsat dva bestsellery? Já za třicet minut zvládnou možná čtvrtinu tohoto rozhovoru.

Jsem do určité míry svým vlastním fyzioterapeutem. Umím si naordinovat přesně ty cviky a zásady, které dávám pacientům. Díky tomu dlouho nesedím ani omylem. Každý den plavu, cvičím a večer chodím na procházku s vičákem. Když pracuji s pacienty, většinou stojím nebo cvičíme spolu. Nejvíce sezení mám paradoxně v autě mezi pacienty. A knihy píšu často vleže. Důležité je, že sezení není dominantní polohou. Pravidlo třiceti minut poruším jenom, když jsem ve flow. To pak píšu i několik hodin v kuse. Vyrovná mi to ale dostatek pohybu během dne. Cílem totiž není být perfektní, ale mít dlouhodobě funkční tělo.

V tomto čísle se věnujeme zdravému životnímu stylu. Co to pro vás je?

Neznamená dietu, dokonalý režim ani život bez chyb. Je to způsob, jak se k sobě chovat, aby mi tělo dlouhodobě sloužilo a hlava měla klid. Beru to jako údržbu. Když se o sebe starám pravidelně, nemusím hasit požáry.

Jak vypadá váš životní styl konkrétně?

Po odvozu dětí do školy plavu a cvičím, to je nejlepší start dne. Přes den stojím u pacientů, ale každý den zakončím aspoň půlhodinovou procházkou a večery

si držím pro rodinu. Když děti usnou, přichází moje klidová část – čtu si, píšu, dávám si mentální zklidnění před spaním. Spánek a regenerace jsou pro mě nejdůležitější. Nehledám extrém, ale dlouhodobou udržitelnost. Když mám denně pohyb, čerstvý vzduch, dobrý spánek a chvíli klidu bez digitálního hluku, vím, že dělám to podstatné.

V rámci pohybu jste vůbec nezmínil silový trénink, který se dnes všude doporučuje. Tomu se nevěnujete?

Cvičím tak, aby to dávalo smysl mému tělu a režimu. To je podle mě klíč pro všechny. Každý máme jinak stavěné tělo, jiný věk, práci, možnosti. Proto nefunguje jedna univerzální rada pro všechny. Kdo pracuje na stavbě, nemusí mít silový trénink v posilovně, jeho tělo už zátěž má. Silový trénink má obrovský smysl, jen musí být zasazen do celého kontextu života člověka. Ne jako dogma, ale coby součást skládačky. Pro mě není svatý grál jedna metoda, ale pravidelná aktivace všech tří „motorů“ těla – síly/výbušnosti, intenzity/zadýchání a vytrvalosti. K tomu je potřeba hlídat si flexibilitu, trávit čas na denním světle a čerstvém vzduchu. Do posilovny chodím také, zhruba třikrát týdně. A podle času také jednou až třikrát týdně na aikido. Nejen kvůli kondici, ale hlavně

Michal Novotný

Je světově uznávaný fyzioterapeut a kondiční trenér. Jeho rukama prošli ti nejlepší světoví tenisté jako Rafael Nadal nebo Maria Šarapovová, ale i řada dalších profesionálních sportovců nebo hollywoodských herců, například Orlando Bloom. Odborné vzdělání získal ve Španělsku, které je jeho druhým domovem. Žije střídavě v Praze a na Tenerife. Je autorem bestsellerů Sport je bolest, Tajemství zdravého pohybu a Za hranice odolnosti. Více najdete na www.novotnymichal.com.



proto, že si chci pořád tvořit nové pohybové vzorce.

V čem se liší váš režim v Praze a na Tenerife, kde máte druhý domov?

V Praze je můj den víc logistický: děti do školy, přejezdy mezi pacienty. Čas ve velkoměstě utíká mnohem rychleji. Na Tenerife mi převážení dětí odpadá. Všechno, co potřebuji, mám u domu nebo rovnou doma: knihovnu, posilovnu, bazén. Také si tady беру méně pacientů než v Praze a víc času věnuji čtení a psaní, protože mám víc klidu a soustředění. V Praze mi hodně chybí jedna rutina – každodenní koupel v moři. Voda je spíš studená, ale má skoro magický účinek. Na Tenerife mi zdravý životní styl připadá přirozenější, protože ho prostředí usnadňuje.

Jíte v každém místě jinak?

Jím poměrně jednoduše a bez velké gastro filozofie. Beru jídlo hlavně jako nutnost a energii. Na Tenerife jsou naše typické rodinné snídaně míchaná vajíčka s avokádem a chlebem nebo ovesná kaše s borůvkami. Jíme tu i víc ovoce a salátů. Večer máme často ryby a občas paellu. Jím většinou dvakrát denně, k tomu si dám malou svačinu. V Praze je můj režim praktičtější. Domů se na jídlo skoro nedostanu, takže obědvám každý den ve stejné restauraci, protože je to nejjednodušší. Ráno si dávám jen cappuccino, první jídlo pak jím až v poledne a večer večeřím.

Máte pro sebe nějaké pravidlo, které skoro neporušujete?

Ve stravě jedno ano: nejím sladké, kde cukr tvoří víc než 5 % z celkového obsahu sacharidů. Občas udělám výjimku a dám si zmrzlinu nebo červené víno. Ale dělám to vědomě, přítomně. Soustředím se u toho na chuť, vůni, texturu a vychutnávám si to jako malou meditaci.

Jak se vám daří držet nastavení, když cestujete?

Vidíte, tady mám ještě jednu zásadu, přes kterou nejede vlak: nenechám se semlít špatným režimem jenom proto, že jsem na letišti nebo v hotelu. Během cest často nejím a využívám je jako prostor pro půst. Beru to jako dvojitou

výhru: neutratím za špatné jídlo a půstem tělo naopak probudím a pročistím. Když mám nějaký extrém, je to jiné. To za každou cenu nehladovím. Obecně je pro mě ale lepší nejíst nic než si dát něco nekvalitního.

Máte pět dětí. Jak je vedete ke zdravému životnímu stylu a pohybu?

Doma platí jednoduché pravidlo: hodina na iPadu = hodina aktivního sportu. Není to trest, ale rovnováha. Na začátku to bylo těžké, děti zkoušely vyjednávat. Ale časem se z toho stal návyk a dneska už to ani nemusím hlídat. Děti vědí, že pohyb je součástí dne stejně jako škola. Už je nemusím kontrolovat, hlídat, bez problémů tak zvládám práci,

Nenechám se semlít
špatným režimem
jenom proto, že jsem
zrovna na cestách.
Nekvalitní jídlo si radši
odpustím.

svůj pohyb i všechno ostatní. Všechny moje děti sportují: atletika, volejbal, bojová umění, gymnastika. Když mají sport jako součást identity, riziko závislosti na obrazovce je pak mnohem menší. Upřímně ale nejvíc funguje vlastní příklad. Když děti vidí mě a můj pohyb, nemusím jim ho „nařizovat“. Je to něco, co u nás doma prostě patří k životu.

Pokud jsem vytižená žena nebo muž, co byste mi doporučil jako absolutní základ zdravého životního stylu?

Základ není dokonalý plán ani přísný režim. Je to minimum, které vás udrží funkční i v období, kdy jedete naplno. Když ho zvládnete držet, budete se cítit lépe hned a zároveň na něm později snadno postavíte víc. Začněte spánkem. Ne vždy je reálných osm hodin, ale obrovský rozdíl udělá pravidelnější

čas usínání a vstávání a zklidnění posledních třiceti minut večer. Druhou klíčovou věcí je každodenní chůze, stačí dvacet až třicet minut, a denní světlo. Třetím pilířem je síla, ale v minimalistické podobě. Dvakrát týdně patnáct minut doma udělá hodně: pár základních cviků na nohy, horní polovinu těla a střed. U jídla není potřeba řešit diety, stačí si hlídat, aby každé hlavní jídlo obsahovalo nějakou bílkovinu a ideálně i zeleninu nebo ovoce. Nezapomeňte pít. A nakonec drobnost, která má velký dopad: dvakrát denně si dopřejte dvě minuty klidu. Zpomalte dech, uvolněte ramena, krátce se protáhněte.

Poté, co jste pracoval s tolika těly, často extrémně zatěžovanými, překvapí vás dnes ještě nějaké potíže nebo bolesti?

Pořád mě to překvapuje a právě to je na té práci nejkrásnější. Každý pacient je jiný, i když přijde se stejným zraněním. Co jednomu pomůže rychle, u druhého fungovat nemusí. Proto si u každého zachovávám zvědavost a hledám souvislosti. Zranění neovlivňuje jen jedno místo, ale celý systém – pohyb, dýchání, spánek, regeneraci i psychiku. Často nejde o samotné místo bolesti, ale o narušenou rovnováhu těla. Mojí prací je tyto souvislosti poskládat a dát pacientovi praktický, proveditelný plán. Někdy je léčba zároveň diagnostikou – uděláme malý zásah, pozorujeme, upravíme, pak další krok. Je to spíš detektivní práce než magie. A když se pacient uzdraví, je to pocit jako u hotového obrazu: řemeslo, trpělivost a radost, když všechno zapadne.

Kdy naposled jste cítil, že něco není v pořádku s vaším tělem?

Stává se mi to a považuji to za normální. Díky zkušenostem jsem se naučil tělo vnímat a sledovat spánek, energii i známky přetížení. Podle toho upravuji trénink. Když cítím, že nejsem v kondici, nejdu přes sílu a energii raději šetřím. Stejně tak přizpůsobuji stravu a regeneraci: doplňuji bílkoviny, v zimě vitamín D, v Praze omega-3. Jsem na sebe náročný, ale dbám na odpočinek, kvalitní spánek a pravidelnou saunu. Když se tělo ozve, беру to jako signál ke změně režimu, ne jako výzvu přetlačit ho.

Dita Pichlerová

„Už se umím omezit.“



MUDr. Dita Pichlerová je obezitoložka, která zná problematiku hubnutí velmi důvěrně. Sama léta bojovala s nadváhou, kterou dokázala zredukovat. I s pomocí novinek ze svého oboru si nastavila životní styl, kterým si už roky udržuje stabilní váhu a inspiruje pacienty.

Nikdy jste se netajila tím, že jste roky bojovala s nadváhou. Co bylo jinak, když jste hubla naposled a ono to vyšlo?

Upřímně, zhubla jsem mnohokrát a mnohokrát zase přibrala. Zнала jsem diety, některé jsem možná i osobně vynalezla, režimy i teorii velmi dobře. Naposled ovšem nepřišel nový plán, ale silná osobní motivace. Chtěla jsem si koupit džíny. V jednom značkovém obchodě jsem zkoušela jedny za druhými a žádné mi nebyly. Krásná, štíhlá prodavačka si mě tehdy změnila pohledem a řekla: „Na vás tady nic nemáme.“ Neřekla to zle, ale zasáhlo mě to hluboko. V obchodě jsem to ustála, poděkovala jsem a odešla s hlavou vztyčenou. Ale venku jsem se rozplakala a došlo mi, že tohle už nechci znovu zažít. To byl ten impulz.

Jak se vám dařilo si váhu udržet v klimakteriu a jak se vám to daří dosud?

Dita Pichlerová

MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D., je atestovaná internistka specializující se na obezitologii. Pracovala v Centru diabetologie IKEM, v roce 2009 stála u zrodu OB Kliniky. Dnes je vedoucí lékařkou Centra léčby obezity Interní kliniky FN Motol a Homolka, vyučuje na 2. lékařské fakultě a působí také jako internistka v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře. Přednáší na kongresech a je autorkou bestsellerů *Jak zhubnout a nepřibrat* a *Gurmánkou navždy*.

Není to jednoduché. Snažím se přetlačit genetiku, chuť k jídlu i rozladění způsobené hormony. Nikdy nebudu éterická žínka s nohama až do pasu. Zásadní zlom v klimakteriu pro mě přišel díky gynekoložce, která mi doporučila hormonální substituci. Měla jsem snad všechny příznaky klimakteria, které si dovedete představit, od depresí až po nespavost, a ty hrozné návaly! Díky substituci jsem cítila, jak mi je každým dnem o kousek líp, jak jsem to zase víc já.

Přitom jste pořád nadšená sportovkyně, nebo ne?

Ano, nikdy mě nezastavila ani kila navíc. Lyže, posilovna, běh, tanec, jóga, turistika... pomáhají mi překonat nejen kila, ale překážky v životě. Bohužel jsem takové perpetuum mobile: moje tělo si vystačí s minimálním příjmem a nepustí ani deko. Když jdu se svým štíhlým manželem na svižnou procházku, on se začne potit při prvním kilometru a hezky spaluje. Já jdu úplně stejným tempem, ujdou deset kilometrů a ani kapka. Všechno ukládám, vydávám minimum.

A zároveň máte ráda jídlo.

Mám ráda ryby, zeleninu, tvaroh, celozrnné pečivo... ale bohužel i tučné saláty, báječné francouzské sýry a paštičky, německý ryzlink a větrníky. A teď si vyberte. Sama se sebou neustále bojuji. A vědomě se omezují. Dřív jsem snědla tabulku čokolády na posezení. Dnes si ji nezakazuji, to by u mě nefungovalo, ale беру si jenom řádek. Ale abych se nepřibližovala celebritám, které teď všechny zhubly držením přerušovaného půstu a běháním nekonečných kilometrů, bylo by opravdu pokrytecké, kdybych nedodala, že k nekonečné snaze přidávám poslední roky i léky na hubnutí.

Kdybyste dnes byla na stejné váze jako před dvaceti lety a někdo vám nabídl takové léky, vzala byste si je?

Neváhala bych ani vteřinu. Ne protože bych hledala zkratku, ale protože jako lékařka vím, jaká pozitivní léčba přinese. Tato generace lidí s obezitou může kombinací snahy a medikace zastavit celoživotní nárůst obezity. Jsem ráda,

že jsem se ve svém oboru dočkala takové revoluce.

Co pro vás znamená zdravý životní styl?

Pohyb, dobrá mysl, relax, kvalitní jídlo a zázemí v rodině a přátelích. Bez milých vztahů není pohoda, bez pohody není klid a štěstí a bez štěstí není zdraví.

Žijete ho vy sama?

Schválně jsem vyjmenovala věci, které žiji. Jsem velmi pozitivní člověk, snažím se co nejméně stresovat a zároveň se snažím, abych já co nejméně stresovala svoje okolí. To už se mi ale daří asi o poznání hůř.

Jak se snažíte méně stresovat?

Největší antistresor jsou moje vnoučata. Mazlím se s nimi, smějeme se, to mi dobíjí baterky. Dobře na mě fungují taky procházky s manželem. Žiju profesně hektický život. A všechno, co dělám, dělám moc ráda. Baví mě moje práce, těší mě pokroky mých pacientů, ráda přednáším na lékařských konferencích. Jenže v tom je ten háček – když vás baví úplně všechno, snadno toho máte najednou příliš. O to důležitější je mít v životě pár jistot. K těm vyjmenovaným bych přidala ještě thajské masáže a spánek. Jsem medvěd brtník, kam mě večer uložíte, tam mě ráno najdete. Spánek беру jako regulérní antistresovou techniku.

Jak si nastavení zdravého životního stylu udržet ve složitých obdobích?

Nejdůležitější je nastavit si v hlavě jednu věc: život není černobílý. Je spíš šedivý, neustálé hledání rovnováhy a kompromisu. Proto bychom se v těžkých obdobích neměli trestat za to, že všechno, co jsme si předsevzali, nedržíme dokonale. Naopak. Má smysl si říct: Dobře, dneska jsem se šla projít – a to je super. Ano, možná jsem si dala tabulku čokolády, což ideální není, ale v době extrémního stresu si to odpustím. Důležité je vidět i malé posuny a umět se za ně pochválit. A zároveň si kolem sebe budovat „záchranný kruh“: rodinu, partnera, blízké přátele. Kdo ho má, má v životě obrovskou výhodu. Troufám si říct, že má napůl vyhráno.

Dnes je prokázáno, že obezitu ovlivňuje více než sto genů. Zčásti tedy za to, zda budeme obézní, nebo ne, může mozek. Je podle vás možné ho obelstít?

Na jedné straně je genetika, nitroděložní vývoj a rané dětství se všemi faktory jako polutanty a další, které jsme nemohli ovlivnit. Na straně druhé pak zdravé jídlo, pohyb, pitný režim a psychika. Dnes už víme, že první miska převažuje a pro tělo je přirozené přibírat. Hubnutí je pro něj nouzový stav, myslí si, že když hubne, je období nouze a umře. Proto se tomu brání – třeba tím, že začne vylučovat hormony přesně obráceně. Úmyslně nám hází klacky pod nohy v podobě hladu, chuti, únavy a blbé nálady. Tady by pak měl přijít ke slovu lékař, protože obezita je nemoc a musíme ji léčit. Dnes nikdo nic nenamítá proti inzulinu pro diabetiky nebo proti lékům na tlak u hypertoniků. Ale antiobezitika jsou pořád spojena s větami typu: „Tak tys to nedokázal sám? Styď se.“ No a my se stydíme.

Proč se to tolika lidem nevede a nedokážou zhubnout, váhu si udržet nebo nastavit životní styl, který je dlouhodobě udržitelný?

Na vině jsou zčásti právě geny, které máme stále stejné jako v pravěku. Tělo je stvořeno k přibírání a hubnutí se brání. Plně se to ukazuje posledních šedesát let, kdy vzrostla nabídka průmyslově zpracovaných potravin, na kterých si pěstujeme závislost. K tomu ubýlo fyzické práce, nutnost chodit pěšky je minimální. Zapomenout nesmím ani na vyšší hladinu stresu, která se znásobila s počítači, mobily a sociálními sítěmi. A právě proto má tělo tendenci stále sklouzávat k líbivým zkratkovitým řešením, hormony nás tlačí k jojo efektu a ve výsledku naše hmotnost celoživotně stoupá.



POSLECHNĚTE
SI I VELKÝ
ROZHOVOR
MUDR. DITY
PICHLEROVÉ
PRO OZP

PREVENTENCE, *nebo život*





Češi patří mezi několik málo národů na světě, které mají k dispozici bezplatné preventivní prohlídky, celostátní screeningové programy a desítky dalších preventivních programů zdravotních pojišťoven. Přesto je o řadu z nich překvapivě malý zájem. Proč? Bojíme se „bílých plášťů“? Nevyznáme se v nabídce? Nebo se nám prostě nechce?

TEXT: **Eva Karlová**

Nad prevencí máváme rukou až příliš snadno. Říkáme si, že když nás nic nebolí, proč bychom ztráceli čas návštěvou lékaře nebo čekáním v čekárně. Jenže až se potíže ozvou, může být pozdě. A pak už nebude důležité, v jaké helmě pořízené s příspěvkem zdravotní pojišťovny jsme jezdili na kole. Budeme si spíš vyčítat zanedbanou prevenci, která mohla vývoj celé situace změnit. Česko má přitom unikátní systém zdravotní péče, který patří ke světové špičce. Byla by škoda ho nevyužít.

10 důvodů, proč chodit na preventivní prohlídky:

1. Prevence onemocnění:

Některé preventivní prohlídky zahrnují očkování, případně upozornění na možnost využít konkrétní očkování, které může zabránit vzniku vážných onemocnění.

2. Včasná diagnostika:

Preventivní prohlídky mohou odhalit zdravotní problémy nebo onemocnění v raném stádiu, kdy je léčba často jednodušší.

3. Snížení zdravotních rizik:

Pravidelné prohlídky pomáhají lékařům odhalit rizikové faktory určitých zdravotních stavů a poskytnou doporučení k tomu, jak je snížit, třeba úpravou životního stylu.

4. Monitoring chronických onemocnění:

Pokud trpíte chronickým onemocněním, pravidelné kontrolní prohlídky umožňují

lékařům sledovat vývoj nemoci a včas upravovat léčbu.

5. Lepší přehled o vlastním zdraví:

Díky prevenci získáte cenné informace o svém zdraví a tělesném stavu, což vám umožní lépe se o sebe starat.

6. Vyšší šance na delší a kvalitnější život:

Pravidelná prevence může zmírnit dopady chronických onemocnění a prodloužit život ve zdraví.

7. Psychický klid:

Vědomí, že jste podstoupili preventivní prohlídku a všechno je v pořádku nebo že jste včas zakročili, může přinést i duševní pohodu.

8. Zachování produktivity:

Preventivní péče může pomoci eliminovat výpadky docházky do práce nebo do školy kvůli zdravotním problémům.

9. Dobrý příklad pro okolí:

Chozením na preventivní prohlídky můžete inspirovat rodinu a blízké a motivovat je k lepší péči o vlastní zdraví.

10. Úspora nákladů na zdravotní péči:

Ano, preventivní prohlídky samozřejmě něco stojí, ale dlouhodobě vám mohou naopak šetřit peníze tím, že předchází dražší léčbě pokročilých stádií onemocnění.

Nejlepší preventivní programy má OZP

Zdravotní pojišťovna OZP obhájila v anketě Pojišťovna roku 2025 ocenění za

nejlepší preventivní programy. Významný podíl na tom má skupina tzv. STOP programů zaměřených na prevenci nejzávažnějších nádorových a civilizačních onemocnění.

Nebezpečí těchto nemocí spočívá v tom, že se často projevují až ve chvíli, kdy už jsou obtížně léčitelné. Jejich léčba přitom může zásadně ovlivnit váš život i v případech, že jsou odhaleny včas. Pojďme si o nich říct víc. Platí, že čím víc informací máme, tím menší bývá strach. A právě proto stojí za to vyznat se v preventivních programech.

Zachraňte si život

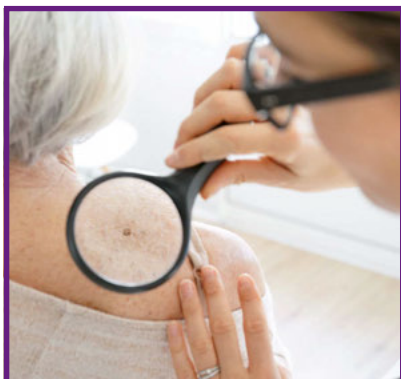
Navzdory vysoké účinnosti preventivních programů pojišťoven a celostátních screeningových programů se jich stále účastní jen část z nás. To zvyšuje riziko, že se například nádor zachytí až v pokročilém stádiu, kdy se šance na úplné vyléčení znatelně snižují.

Podle statistik se například screeningu rakoviny prsu účastní pouze 70 procent žen a screeningu rakoviny děložního hrdla 80 procent. Zdánlivě jsou to vysoká čísla, ale mohla a měla by být ještě vyšší. Screening rakoviny tlustého střeva, což je v Česku jedna z nejčastějších forem rakoviny, využívá pouze 47 procent cílové skupiny.

Včasná diagnóza je důležitá

Podle kvalifikovaných odhadů se do roku 2030 stane rakovina nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Přitom téměř polovině případů můžeme předejít prevencí a zdravějším životním stylem. Významně snížit riziko úmrtí na nádorová onemocnění mohou právě včasné screeniny, preventivní programy zdravotních pojišťoven i genetické testy. Půjдете?

Unikátní preventivní programy OZP



STOP rakovině kůže (bez věkového omezení)

Kožní melanom patří k nejčastějším a zároveň nejnebezpečnějším typům rakoviny kůže. Včasná kontrola kožních znamének osobně u dermatologa nebo zdarma on-line z domova prostřednictvím aplikace SkinVision s pomocí AI může zachránit život. Stejně jako u všech ostatních nádorových onemocnění, také u rakoviny kůže je zásadní včasné odhalení.

Zdravotní pojišťovna OZP proto nabízí svým pojištěncům nejen plně hrazenou prohlídku u kožního lékaře, ale alternativně přispívá také na pořízení mobilní aplikace SkinVision. Ta dokáže vyhodnotit rizikovitost znamének, abyste se v případě potřeby mohli rychle obrátit na odbornou lékařskou ordinaci.

Program STOP rakovině kůže

- Pro děti i dospělé, bez věkového omezení.
- Pro klienty OZP zdarma, nebo s příspěvkem až 800 Kč.

Proč mít aplikaci SkinVision?

- Rozpozná nejčastější typy rakoviny kůže s přesností až 95 %.
- Umožňuje pravidelnou kontrolu kožních znamének z pohodlí domova.
- V případě rizikového nálezu pomůže zajistit návaznou lékařskou péči.
- Pojištěnci OZP ji mají k dispozici v češtině a zdarma.

STOP rakovině břišních orgánů (od 40 let)

Výskyt těchto nádorů prudce stoupá, a prevence je proto prioritou. S pravidelnou preventivní kontrolou byste měli začít už po čtyřicítce. Časně stádium nádoru ledvin je možné zachytit vyšetřením moči, případně ultrazvukovým vyšetřením břicha. Také u slinivky je včasné odhalení nádoru zásadní pro úspěšnost léčby a záchranu života. Právě proto zařadila zdravotní pojišťovna OZP toto vyšetření mezi své programy STOP závažným civilizačním onemocněním a nabízí ho svým klientům zcela zdarma.

STOP rakovině tlustého střeva a konečníku (40–45 let)

I rakovina tlustého střeva a konečníku se často dlouho neprojevuje, takže ji lidé odhalí pozdě. Nádor tlustého střeva a konečníku zachycený včas přitom znamená šanci na alespoň pětileté přežití až pro 90 % léčených.

V České republice mají od 1. 1. 2026 nárok na bezplatný screeningový test osoby ve věku od 45 do 74 let, a to jednou za 2 roky. Alternativně mohou tyto pojištěnci podstoupit kolonoskopické vyšetření. Pokud je nález negativní, opakuje se znovu za 10 let. Vzhledem k závažnosti onemocnění tlustého střeva a konečníku podporuje zdravotní pojišťovna OZP prevenci už ve věkové skupině od 40 do 45 let. Vyšetření provádí praktický lékař pomocí testu na okultní (skrýté) krvácení ve stolici, které může signalizovat přítomnost zhoubného nádoru. Výsledek je k dispozici ihned. V případě pozitivního nálezu zajistí praktický lékař nebo Asistenční služba OZP další potřebné vyšetření, například kolonoskopii. Případně může pojištěnec podstoupit místo testu primární kolonoskopii.

Preventivní program STOP rakovině tlustého střeva a konečníku

- Pro pojištěnce OZP ve věku 40 až 44 let (od 45 let je toto vyšetření součástí pravidelné preventivní prohlídky hrazené z veřejného zdravotního pojištění).
- Doporučená frekvence je jednou za 12 měsíců.
- Vyšetření je možné absolvovat zdarma, nebo s příspěvkem až 500 Kč.

Preventivní program STOP nádorům břišních orgánů:

- Pro všechny pojištěnce OZP od 40 let věku.
- Odborníci doporučují absolvovat vyšetření jednou za 2 roky.
- U smluvních poskytovatelů zdravotních služeb je vyšetření bezplatné, na vyšetření v nesmluvním zařízení přispívá OZP až 1150 Kč.



STOP osteoporóze (od 50 let)

S věkem naše kosti slábnou. Jejich řídnutí postihuje zhruba každého dvanáctého Čecha, který trpí osteoporózou. Zpomalit ho může preventivní vyšetření denzitometrem, které ukáže, v jakém stavu jsou vaše kosti, a umožní včas zahájit léčbu. Více ohrožené jsou ženy a lidé, kteří se léčí s chorobami jater, ledvin, štítné žlázy, a pacienti s cukrovkou.

Program STOP osteoporóze

- Vyšetření mohou absolvovat všichni pojištěnci OZP od 50 let věku, které lékař ještě nezařadil do celonárodního screeningu.
- Doporučení je absolvovat vyšetření jednou za 2 roky. Vyšetření probíhá u poskytovatelů zdravotních služeb, kteří jsou vybaveni celotělovým denzitometrem – přístrojem pro měření hustoty kostí.
- Program lze čerpat bezplatně, nebo s příspěvkem až 1000 Kč.

Prevence Alzheimerovy nemoci (od 40 let)

Máte potíže s pamětí? Zapomínáte? Vyšetření kognitivních funkcí mozku může včas odhalit nežádoucí změny a doporučit kroky, jak svůj mozek udržet v kondici.

Alzheimerova choroba si vysloužila lidové označení „zloděj paměti“. Nejčastěji postihuje osoby ve věku 65 až 80 let, avšak čím dál častěji se vyskytuje i u mladších lidí a výjimkou nejsou ani pacienti okolo 40 let. Bezplatný preventivní program zdravotní pojišťovny OZP proto pamatuje i na ně.

Prevence Alzheimerovy choroby

- Klienti OZP starší 40 let mohou každoročně využít bezplatného vyšetření v kontaktních centrech České alzheimerovské společnosti (ČALS).
- Obdrží dárek – Sešit pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí.
- V případě potřeby dalšího vyšetření nasměrují pracovníci ČALS klienta zdarma k neurologovi nebo dalším specialistům.

STOP infarktu (30–55 let)

Program se zaměřuje na prevenci srdečních onemocnění, mrtvice a cukrovky. Zahrnuje komplexní vyšetření – od lékařského zhodnocení, poslechu karotid, laboratorní biochemie až po EKG. Zjistíte, jak jste na tom s tlakem, cholesterolem a dalšími rizikovými faktory. Česká republika dlouhodobě patří mezi země s vysokým výskytem kardiovaskulárních onemocnění. Příčinami rostoucího počtu kardiovaskulárních onemocnění, včetně infarktu, nejsou jen změny související se stárnutím populace, ale také obezita a nezdravý životní

styl. OZP proto podporuje prevenci už u mladých osob, která by měla vést ke zlepšení statistik.

Preventivní program STOP infarktu

- Pro pojištěnce OZP ve věku 30 až 55 let, tedy pro věkovou skupinu, která běžně neabsolvuje komplexní kardiologické vyšetření.
- Cílem je včas odhalit riziko onemocnění srdce a cév a zahájit potřebnou léčbu.
- Klienti OZP mohou program čerpat bezplatně, nebo s příspěvkem až 1200 Kč.

STOP rakovině prostaty (40–49 let)

Jednoduché preventivní vyšetření, které může předejít vážným komplikacím, by pro muže mělo být samozřejmostí. OZP umožňuje absolvovat i zjednodušené vyšetření PSA z odebrané krve. Od roku 2024 patří Česká republika mezi evropské země, které zavedly plošný screening karcinomu prostaty. Muži ho mají hrazený z veřejného zdravotního pojištění od 50 let. Protože i tady ale platí, že čím dříve se nádor odhalí, tím lépe, zpřístupnila zdravotní pojišťovna OZP toto vyšetření také mladším klientům. V rámci preventivního programu STOP rakovině prostaty je toto vyšetření zdarma pro muže už od 40 let.

Preventivní program STOP rakovině prostaty

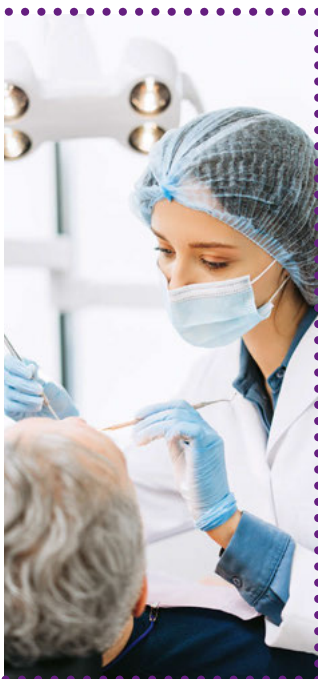
- Pro muže ve věku 40 až 49 let, ideálně 1x za rok.
- Vyšetření má dvě varianty: buď samostatné vyšetření krevní bílkoviny PSA, nebo komplexní preventivní vyšetření prostaty u lékaře.
- Vyšetření PSA je psychicky i časově méně náročné než komplexní varianta.
- Vyšetření lze absolvovat u smluvních poskytovatelů bezplatně, nebo s příspěvkem až 1200 Kč.

STOP rakovině dutiny ústní (od 25 let)

Rakovinu ústní dutiny objeví většina pacientů pozdě. Preventivní vyšetření přístroji VELscope nebo BioScreen však dokáže zachytit i změny, kterých byste si sami nevšimli. Rakovina ústní dutiny je zhoubný nádor, který obvykle vzniká v ústní sliznici. Riziko výskytu se zvyšuje s věkem. Nejčastěji si tuto diagnózu vyslechnou muži ve věku 55 až 69 let.

Program STOP rakovině dutiny ústní

- Bezplatné vyšetření pro pojištěnce OZP od 25 let, ideálně 1x za 2 roky.
- Vyšetření probíhá u odborných poskytovatelů zdravotních služeb vybavených přístrojem VELscope nebo BioScreen, kteří vás v případě pozitivního nálezu nasměrují k dalšímu vyšetření a léčbě.
- Zdarma, nebo s příspěvkem až 700 Kč.



Nejoblíbenější preventivní programy OZP hrazené z fondu prevence v roce 2025

STOP rakovině kůže	17118 pojištěnců
STOP rakovině prsu	4380 pojištěnců
STOP osteoporóze	3906 pojištěnců
STOP rakovině tlustého střeva a konečníku	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

MUDr. Jitka Vojtová, MBA:

„Role zdravotní ředitelky v sobě spojuje medicínu, ekonomiku i pravidla veřejného zdravotního pojištění.“

V Oborové zdravotní pojišťovně odpovídá za vše, co se týká zdravotních služeb. Její agenda je mimořádně široká. Jaká byla její profesní cesta na pozici zdravotní ředitelky OZP? Jakými profesemi si prošla a proč se na začátku vlastně rozhodla studovat medicínu?

TEXT: Petra Lamschová

Chtěla být vždy lékařkou? „Myslím, že od počátku to tak rozhodně nebylo,“ říká na úvod našeho rozhovoru MUDr. Jitka Vojtová, MBA. „Jako dítě jsem měla široký okruh zájmů a to mi do určité míry zůstalo dodnes.“ Jasněji se její budoucí směřování začalo profilovat na gymnáziu, kde ji nadchla biologie a chemie – tedy předměty úzce související s medicínou. Rozhodovala se mezi studiem medicíny a farmacie. Nakonec pragmaticky zvítězilo lékařství, mimo jiné i proto, že se studovalo v Praze. Na lékařskou fakultu se dostala hned napoprvé, v osmnácti letech. Teprve poté si ale uvědomila, jak náročné studium medicíny je a že minimálně první dva ročníky prakticky neopustí studovnu. „Přesto na období studia vzpomínám velmi ráda,“ dodává.

Výběr odbornosti

„Po absolvování školy jsem původně směřovala k praktickému lékařství, ale protože jsem předatestační přípravu začala na interně, rozhodla jsem se tam zůstat,“ vypráví. Pracovala v nemocnici

v menším městě v okolí Prahy. „Už jako začínající lékaři jsme se tam dostali k výkonům, o kterých se stejně starým kolegům v Praze mohlo jen zdát. Bylo to velmi dynamické období,“ vypráví. Z interny si udělala první atestaci a po mateřské dovolené nastoupila na dialyzační oddělení. Tady strávila pět let a absolvovala další atestaci, tentokrát z nefrologie.

Z nemocnice do pojišťovny

S péčí o malé dítě pro ni bylo stále obtížnější trávit v nemocnici víkendy a noční služby. „Když máte dvouleté dítě, musíte kombinovat práci, péči o něj a další povinnosti. Pragmaticky jsem proto začala hledat jinou profesní cestu,“ vysvětluje Jitka Vojtová své rozhodnutí odejít z nemocnice.

„Paradoxně první pohovor mimo nemocnici jsem absolvovala právě v OZP, kde jsem se ucházela o pozici revizního lékaře. Tehdy z toho nic nebylo – moje představy a možnosti pojišťovny se zkrátka nepotkaly,“ vzpomíná.

Vše, co jsem se naučila o zdravotním pojištění a také sama o sobě, vím díky práci pro Oborovou zdravotní pojišťovnu.



Nakonec nastoupila do komerční pojišťovny, kde hledali lékaře pro oceňování pojistných rizik. „Bylo to pro mě něco úplně nového a velmi mě to bavilo. Najednou jsem se nedotýkala jen jednoho oboru, ale posuzovala případy ze všech oblastí medicíny. To mě motivovalo k neustálému rozšiřování znalostí a zároveň mě to udržovalo v kontaktu s klinickou praxí. Získala jsem také cenný byznysový pohled na zdravotnictví,“ říká.

Po několika letech cítila potřebu další změny. Právě v té době hledala OZP posilu na úsek kontroly zdravotních služeb. Odtud už vedla přímá cesta na pozici zdravotní ředitelky OZP, kterou zastává dodnes.

Co vše jste se v OZP naučila?

Téměř vše, co vím o zdravotním pojištění – a také hodně sama o sobě.

Je podmínkou, aby byla zdravotní ředitelka lékařkou?

Není, ale může to být velká výhoda.

Zkuste jmenovat tři věci, které vás na vaší práci baví:

- různorodost,
- kontakt s lidmi na různých úrovních,
- možnost aktivně se podílet na věcech, které ovlivňují zdravotnictví.

Co podle vás potřebuje současné české zdravotnictví z pohledu zdravotní ředitelky pojišťovny?

Zefektivnění.

Co máte jako zdravotní ředitelka OZP na starosti?

Při setkáních s novými kolegy s nadsázkou říkám, že jsme zdravotní pojišťovna, takže zdravotní úsek je náš hlavní byznys.

Zdánlivě jednoduché konstatování, že má na starosti všechny zdravotní oblasti pojišťovny, ve skutečnosti zahrnuje velmi široké spektrum agend. Zdravotní úsek odpovídá za to, jaká zdravotní péče je pojištěncům dostupná, v jaké kvalitě a za jakých finančních podmínek. Role zdravotní ředitelky v sobě spojuje medicínu, ekonomiku a pravidla veřejného zdravotního pojištění. Součástí práce je plánování a rozvoj sítě smluvních poskytovatelů,

uzavírání smluv se zdravotnickými zařízeními, nastavování úhrad za poskytovanou péči i dohled nad tím, aby byla péče vykazována a hrazena správně a účelně.

Zahrnuje také sledování trendů v medicíně, přípravu rozvojových a pilotních projektů a podporu efektivních a preventivních přístupů. Významnou část práce tvoří komunikace a spolupráce s poskytovateli zdravotních služeb, odbornými společnostmi i státními institucemi.

Kolik lékařů či zdravotnických zařízení má OZP v České republice nasmlouváno?

Je to přes 20 000.

Jaké odbornosti jsou nejvíce potřeba?

Nerada bych vymezovala „potřebnost“ jednotlivých odborností. Pro komplexní péči potřebujeme, aby správně a v odpovídající dostupnosti fungovaly všechny segmenty. Nejpočetnější skupinou jsou praktici a obecně primární péče – tedy praktičtí lékaři pro dospělé a pro děti, stomatologové a gynekologové.

Kolik vlastně stojí zdraví? Kolik operace, kolik preventivní prohlídka, porod apod.?

Na tuto otázku nelze jednoduše odpovědět – bylo by to příliš zjednodušené. Naším pojištěncům však umožňujeme, a zároveň tím plníme zákonnou povinnost, aby si ve své VITAKARTĚ zkontrolovali tzv. vykázanou péči. Díky tomu si mohou vytvořit alespoň základní představu o nákladech na zdravotní péči.

Co děláte, když nepracujete? Co máte ráda?

Mám spoustu zájmů. Baví mě všechno, co se nějak točí kolem zdraví a mé práce. Pohybují se v okruhu lidí ze zdravotnictví, i můj muž je z oboru, a odborná témata jsou proto častým předmětem domácích debat. Když mám čas pro sebe, ráda se věnuju aktivitám spojeným s vodou. Pravidelně plavu, cvičím ve vodě a také ráda cestuju.

Jednou větou

Moře, nebo hory?

Obojí. K moři jezdíme přes hory. Nejsem zimní typ, hory mám ráda ve chvíli, kdy se začnou zelenat. Máme oblíbené trasy, kde se dá spojit horská turistika s pobytem u moře.



Oblíbená země?

Itálie.

Oblíbené jídlo?

Ovoce a zelenina, klidně doplněné o kus masa.

Oblíbená kniha?

Poslední kabriolet.

Oblíbený film?

Vzpomínky na Afriku.

Oblíbená hudba?

Asi všechno kromě dechovky a country.

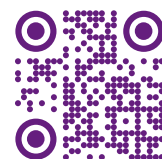
Jste lékařka na telefonu? Radíte se zdravím, když vám volají známí, kamarádi, rodina?

Snažím se tomu vyhýbat. Samozřejmě si lidi vyslechnu a nasměruji je tam, kde by podle mě měli hledat pomoc. Zejména jim ale radím, aby se o svém zdraví aktivně bavili se svým lékařem. Často také pomáhám s tím, že jim „přeložím“ lékařskou zprávu, které nerozumím.



PROGRAMY STOP VČASNÁ PÉČE CHRÁNÍ ZDRAVÍ

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



Osteoporóza:

Hrozba (nejen) pro ženské zdraví

Osteoporóza neboli řidnutí kostí patří k nejčastějším chronickým onemocněním a výrazně ovlivňuje kvalitu života žen po padesátce. Kdy zbystřit, kdo je nejvíc ohrožený a co mohou ženy samy udělat pro pevné kosti?



Osteoporóza rozhodně není vzácná diagnóza pár vyvolených. V Česku se s ní potýká odhadem půl až tři čtvrtě milionu lidí. A čísla mluví jasně: během života si kvůli osteoporóze zlomí kost každá druhá žena a každý pátý muž po padesátce. U žen se navíc potíže objevují častěji, a to hlavně v období menopauzy. Není to náhoda, právě tehdy totiž prudce klesá hladina estrogenu, hormonu, který do té doby držel kosti tak trochu pod ochrannými křídly.

Když ochranný štít oslabí

Hormony v těle si většinou spojujeme s rozkolísanými náladami nebo PMS. Jejich vliv ale sahá mnohem dál – třeba až ke kostem. Pro ženy je zásadní především

jeden hormon – estrogen, který hraje klíčovou roli v udržení pevnosti kostí. Když se přihlásí o slovo menopauza, hladina estrogenu rychle klesá a utlumuje se aktivita buněk, které mají za úkol odbourávání staré nebo poškozené kostní tkáně. „To vede k zrychlenému úbytku kostní hmoty a k vyššímu riziku osteoporózy a fraktur,“ vysvětluje všeobecný praktický lékař MUDr. Jiří Zdražil, místopředseda Sdružení praktických lékařů ČR.

Problém nejen seniorek

Osteoporóza se ale netýká jen babiček nebo žen, které se právě dostaly do období přechodu. Může překvapit i mladší ženy, klidně už po třicítce. Riziko se zvyšuje například při předčasné

menopauze nebo při dlouhodobém vynechání menstruace, což se týká třeba vrcholových sportovkyň nebo žen s poruchami příjmu potravy. „Riziko roste také při dlouhodobém užívání kortikoidů nebo u některých autoimunitních onemocnění,“ dodává lékař. A pozor, hrozba osteoporózy se týká i mužů. U nich se sice nemoc vyskytuje méně často, o to častěji ale dochází k jejímu přehlédnutí a pozdnímu diagnostikování.

Kdo je v ohrožení

Kostem umí znepríjemnit život řada faktorů – a bohužel za mnohé z nich si můžeme sami. Dobrá zpráva ale je, že většinu z nich také můžeme pozitivně ovlivnit. „Mezi rizikové patří kouření,

diabetes, velmi nízké BMI nebo sedavý způsob života," vyjmenovává lékař Jiří Zdražil. Svůj díl viny může mít i nedostatek vitamínu D nebo rodinná zátěž. A do hry vstupuje i užívání některých léků: kortikoidů, některých antiepileptik či léků na žaludek. Čím více těchto rizikových faktorů se sejde, tím rychleji mohou kosti ztrácet svou pevnost.

Kdy myslet na prevenci

Začít myslet na pevné kosti až s oslavlou padesátky není ideální strategie. V té době už totiž může být část škod napáchaná a nevratná. Podle doporučení MUDr. Jiřího Zdražila je nejlepší s prevencí začít ideálně mezi 20. a 30. rokem života. Právě tehdy si tělo vytváří

Osteoporóza a muži

Řídnutí kostí se může objevit i u mužů. Vyšší riziko mají zejména muži starší 50 let, kteří dlouhodobě užívají kortikoidy, mají diabetes nebo autoimunitní onemocnění. Ohrožení jsou ale i muži s nízkou tělesnou hmotností, kuřáci nebo osoby s nedostatkem pohybu nebo vitamínu D.

největší zásobu kostní hmoty, ze které pak čerpá po zbytek života. Dá se to tak trochu přirovnat ke spoření. Čím víc si na začátku naspoříte, tím větší rezervu máte do budoucna. A u kostí to platí úplně stejně. „Čím vyšší startovní hodnota, tím větší rezerva proti osteoporóze,“ dodává lékař.

Pohyb, strava i screening

A jak prevenci co nejlépe zařadit do každodenního života? Není to žádná věda. Do 40 let je dobré dbát na pohyb, vyváženou stravu a vitamín D. Mezi 45. a 50. rokem je pak vhodné být obezřetnější, hlavně v souvislosti s blížící se menopauzou. A po 65. roce? „Tam se doporučuje u všech žen screening osteoporózy,“ říká praktický lékař.

Jak se osteoporóza zjistí

Zjistit, v jakém stavu jsou vaše kosti, dnes není nic složitého ani nepřijemné-

ho. Slouží k tomu vyšetření nazývané denzitometrie (DXA). Trvá jen pár minut, je úplně bezbolestné a radiační zátěž je minimální. „Úbytek kostní hmoty dokáže odhalit už v raném stadiu,“ říká MUDr. Jiří Zdražil. Tedy v době, kdy se s problémem dá ještě něco dělat. Pro vybrané věkové a rizikové skupiny ho navíc hraří zdravotní pojišťovny, takže se nemusíte bát ani toho, že budete muset sáhnout hluboko do kapsy.

Strava jako nejlepší lék

Už jsme to zmínili: zdravé kosti mají rády jednoduché věci – především kvalitní jídlo, což ale rozhodně nejsou domácí buchty ani omáčky, a pravidelný pohyb. V jídelníčku by rozhodně neměly chybět potraviny, které jsou nabitě vápníkem (mléčné výrobky), ryby (třeba sardinky) nebo mák. Nepůjde to ani bez vitamínu D, jehož hlavním zdrojem je sluneční záření a tučnější ryby. A zapomínat se nesmí ani na dostatek bílkovin.

Bez pohybu to nejde

„Neméně důležitý je pohyb, ideálně na čerstvém vzduchu a slunci, a omezení kouření či nadměrné konzumace alkoholu,“ upozorňuje lékař. Pohyb je pro kosti doslova zázrak. Nejvíc jim prospívá chůze, tanec, turistika nebo lehký silový trénink. „Prospěšná jsou i balanční cvičení, jako je jóga nebo tai-chi, která snižují riziko pádů,“ dodává lékař.

Léčba osteoporózy

Úplně „vrátit čas“ a obnovit kosti do původního stavu většinou nejde. Dobrá zpráva ale je, že moderní léčba dokáže úbytek kostní hmoty výrazně zpomalit, kosti posílit a snížit riziko zlomenin. Platí ovšem pravidlo: čím dříve se na problém přijde a začne se řešit, tím lepší jsou výsledky do budoucna.

Doplňky stravy: Ano, ale s rozumem

Pokud je strava pestrá a vyvážená, doplňky stravy nejsou nutnost. Smysl mají u lidí s prokázaným nedostatkem vitamínu D, nízkým příjmem vápníku, ve vyšším věku nebo při poruchách vstřebávání. Nikdy by ale neměly nahrazovat zdravý životní styl.

OZP nabízí Preventivní program STOP osteoporóze

1. Vyšetření kostí se dělá ve spolupráci s odbornými poskytovateli zdravotních služeb, kteří jsou vybaveni celotělovým denzitometrem, tedy přístrojem na měření hustoty kostí.

2. Program je určen všem pojištěncům OZP ve věku od 50 let. Vyšetření doporučujeme absolvovat jednou za dva roky, nejdříve však po uplynutí 24 měsíců od předchozí preventivní prohlídky.

3. Program můžete čerpat zdarma nebo s příspěvkem až 1 000 Kč.

4. Pokud chcete absolvovat vyšetření zdarma, tzn. bez platby na místě, vyberte si ze seznamu smluvních poskytovatelů OZP zdravotních služeb a telefonicky si u nich domluvíte termín vyšetření. K objednání můžete využít také Asistenční službu.

5. V případě volby jiného poskytovatele s požadovanou odborností uhradíte vyšetření na místě. Následně si můžete požádat o příspěvek 1 000 Kč v rámci Kuponů STOP.

Kromě toho se OZP podílí na populačním programu časného zachytu osteoporózy v ČR, který je určený:

- pro ženy po menopauze, případně od 50 let věku,
- pro muže od 65 let, kterým dosud nebyla diagnostikována osteoporóza nebo osteopenie.

Zařazení do tohoto programu nabízí svým pacientům registrující praktičtí lékaři, ženám i gynekologové. Je plně hrazený z veřejného zdravotního pojištění.



(Ne)bezpečné

chrápání

Někdo bere chrápání jako nevinný zvukový doprovod nočních hodin, jiný se kvůli němu budí v půlce noci. Chrápání ale není jen hlasitou symfonií mezi polštáři. Může totiž naznačovat skryté zdravotní problémy. Co je dobré o chrápání vědět?

5 faktorů, které způsobují chrápání

- Únava a nedostatek spánku, kdy svaly v oblasti krku příliš povolí.
- Alkohol před spaním, který uvolní dýchací cesty víc, než je žádoucí.
- Nadváha, zejména tuk v oblasti krku, který zužuje průchod vzduchu.
- Kouření, které dráždí sliznice a podporuje jejich otok.
- Spánek na zádech, při kterém se kořen jazyka posouvá dozadu a brání proudění vzduchu.



Kolikrát jste se už v noci probudili, protože vás chrápání partnera nenechalo spát? Nebo vás naopak vzbudil váš partner s tím, že kvůli vašemu chrápání nemůže spát on? Jak vlastně chrápání vzniká a co ho způsobuje?

Za chrápáním jsou vibrace

Vysvětlení, proč chrápeme, je jednoduché. Když se během spánku nadechneme a pak vydechneme, vzduch rozechvívá měkké tkáně horních cest dýchacích, jako je měkké patro, sliznice kořene jazyka nebo patrových oblouků. „Vibrací těchto tkání vzniká charakteristický zvuk chrápání,“ vysvětluje lékařka z Hlasového a sluchového centra Praha a primářka ORL kliniky Medico prim. MUDr. Jitka Vydrová. Aby se ale chrápavý zvuk ozval, musí dojít k povolení těchto měkkých tkání nebo ke zúžení některé části horních cest dýchacích.

Únava, léky i sklenka vína

Chrápání je vlastně takový mix anatomických faktorů a životního stylu. Proč se ale měkké tkáně v hrdle rozechvívají a vydávají pověsný zvuk? A proč se

uvolňují? Podle lékařky Jitky Vydrové může být příčinou obyčejná únava, kdy je tělo vyčerpané a svaly povolí. Když k tomu přidáte sklenku vína nebo jiného alkoholu před spaním, svaly se uvolní ještě víc a chrápání se rozjede na plné obrátky. Podobně působí i některé léky, například sedativa nebo myorelaxační léky (léky uvolňující svaly – pozn. red.). K tomu se mohou přidat i anatomická specifika, která má tělo už od narození nebo k nim dozraje během dospívání. „Příčinou zúžení průchodu horních cest dýchacích bývají i zbytnělé krční nebo nosní mandle, zbytnělá nosní sliznice nebo zakřivená nosní přepážka,“ doplňuje lékařka.

Kdo chrápe víc

I když se mezi lidmi často říká, že víc chrápou muži, zvláště když dorazí domů z hospody, není to úplně pravda. Muži mají opravdu k chrápání větší sklon, to ano. „Důvodem je silnější krk a delší dýchací cesty. Tato anatomická charakteristika mužského krku vytváří vyšší dispozici k výraznějšímu zvuku, podobně jako větší dechové nástroje vydávají



Muži vs. ženy

Podle průzkumů pravidelně chrápe přibližně 40 procent mužů a zhruba 20–30 procent žen. Muži tedy chrápe dvakrát častěji.

silnější zvuk,“ vysvětluje lékařka Jitka Vydrová. Nikoho by ale nemělo překvapit, že i ženy mohou být přebornicemi v chrápání. „Chrápou také starší lidé obou pohlaví, ale chrápe i mladší lidé následkem chronické únavy, například mladé matky, které trpí nedostatkem spánku při péči o malé děti,“ dodává odbornice. Důvod? Tvrdší spánek po usnutí vede k výraznějšímu uvolnění svalového napětí dýchacích cest. A děti? Ty chrápe nejčastěji tehdy, když mají zbytečnou nosní mandli v nosohltanu. Svádět chrápání jen na pohlaví anebo věk tedy nejde ani náhodou.

Chrápání jako varování

Někdy se ale pod zdánlivě nevinným chrápáním skrývá něco vážnějšího. Může být totiž signálem spánkové apnoe. To je porucha, při které dochází k opakovaným zástávám dechu během spánku a následnému lapání po dechu, což ovlivňuje nejen kvalitu spánku, ale i denní energii a koncentraci. Přidat se mohou bolesti hlavy nebo vysoký krevní tlak. Takové potíže by pak neměly zůstat bez odborného posouzení.

Změna životního stylu jako základ

Jak říká primářka, žádná zázračná tabletka ani sprej proti chrápání neexistují. Pokud to nějaká reklama tvrdí, je podle ní zaručeně klamavá. Základem léčby je vždy úprava životního stylu. „Redukce hmotnosti, omezení alkoholu večer, nekouřit a dodržovat pravidelný spánkový režim,“ vyjmenovává. Obezita má na chrápání zásadní vliv, protože tuk v oblasti krku zužuje dýchací cesty. Alkohol, zvláště ve večerních hodinách, způsobuje velmi hluboký spánek a další uvolnění svalů dýchacích cest. Kouření zase vyvolává chronický zánět sliznic dýchacích cest provázený jejich otokem. Když se všechny tyto faktory spojí dohromady, není divu, že se z vás stane postrach ložnice.

Přístrojová léčba chrápání

Změnili jste všechno, co jste mohli? Přestali jste kouřit, popíjet večer víno, zhubli jste, a přesto stále chrápete? Ano, někdy ani změna životního stylu nestačí. „Pokud je chrápání příznakem spánkové apnoe, je namístě přístrojová léčba CPAP – Continuous Positive Airway Pressure, česky přetlaková ventilace s kontinuálním pozitivním tlakem,“ vysvětluje lékařka Jitka Vydrová. Možná jste už tento přístroj u někoho viděli. Na první pohled vypadá trochu děsivě, ale je velice účinný. Během spánku napomáhá přirozenému dýchání tím, že skrze obličejovou masku vhání filtrovaný vzduch do dýchacích cest s jistým mírným přetlakem a udržuje je otevřené. „Člověk potom nechrápe a projevy spánkové apnoe mizí,“ dodává odbornice.

Kdy je namístě operace

Dvaapadesátiletá Zuzana začala chrápat v menopauze a na chrápání vyzkoušela snad všechno. Tenisák pod záda, speciální polštář, který zabraňuje přetočení na záda, lepicí pásky na nos i náramek, který údajně vyše nervové soustavy impulz, na jehož základě člověk přestane chrápat. Z lepicích pásek měla alergickou reakci a tenisák stejně skončil na zemi. Paní Zuzaně nakonec pomohla laserová uvuloplastika (zárok na měkkém patře – pozn. red.), což je téměř bezbolestná procedura, která trvá zhruba dvacet minut. Jak ale upozorňuje

odbornice, chirurgická léčba je vhodná jen u některých pacientů. Jde například o korekci nosní přepážky, zmenšení mandlí, úpravy měkkého patra nebo radiofrekvenční zákroky. „Chirurgická léčba je vhodná jen tehdy, když je zcela zřejmé, že na vině chrápání a spánkové apnoe jsou anatomické nedostatky v oblasti horních cest dýchacích,“ říká lékařka. Jinak to budou jen vyhozené peníze.

Před léčbou vždy vyšetření

Ať už je příčina chrápání jakákoliv, prvním krokem by mělo být vyšetření na ORL. To zahrnuje vyšetření nosu, nosní sliznice, nosní přepážky a nosohltanu – zejména kvůli vyloučení zbytečné nosní mandle. Pokud pacient projde tímto vyšetřením bez nálezu, přichází na řadu domácí spánkový screening nebo polysomnografie.

Spánková laboratoř nebo domácí screening

Domácí spánkový screening je takový malý špion, kterého si vezmete dočasně domů. Připevníte si na tělo pár senzorů, které měří dech, saturaci kyslíku a občas i pohyby těla. Během noci přístroj všechno zaznamenává a ráno lékař tato data vyhodnotí. Polysomnografie už je podrobnější vyšetření probíhající ve spánkové laboratoři. Během noci jste napojení na systém kabelů a elektrod, které měří dech, pohyby očí, svalovou aktivitu, srdeční rytmus i mozkové vlny. Vyšetření přesně ukáže, jestli je vaše chrápání spojené s pauzami v dýchání, tedy se spánkovou apnoí.

Cviky na posílení svalů hrdla

Kromě toho, že budete chodit spát i vstávat ve stejnou dobu a omezíte alkohol i kouření, můžete také praktikovat jednoduché cviky na posílení svalů jazyka a hrdla. Zkusit můžete například:

- Opakované tlačení jazyka k tvrdému patru.
- Vyslovování samohlásek A-E-I-O-U nahlas a pomalu.
- Držení jazyka mezi zuby a polykání.
- Cvičení s nafukováním balónku.



HPV: Virus, který ohrožuje ženy i muže

HPV patří mezi ty viry, které si žijí vlastním životem. Nehlásí se o slovo, netlačí se do pozornosti. Právě proto bývá tak snadné ho přehlédnout. Často se o něm mluví jako o „ženském“ problému, jenže týká se i mužů.

TEXT: Ivana Ašenbrenerová

HPV (Human Papillomavirus), neboli lidský papilomavirus, je velmi rozšířený virus, který napadá buňky kůže a sliznic. Může se šířit nenápadně, bez příznaků, takže o něm nositel dlouhé roky vůbec nemusí vědět. Nejčastěji o HPV slyšíme v souvislosti s rakovinou děložního čípku. To je sice pravda, ale tím seznam rizik, která tento virus přináší, zdaleka nekončí. Proč se o HPV pořád mluví tak málo? Možná proto, že se dotýká sexu. Možná proto, že většinou nebolí. A možná proto, že rakovina je slovo, které si neradi pouštíme k tělu.

Nejen ženy a děložní čípek

Když se řekne HPV, tak si jako první představíte gynekologickou ordinaci a děložní čípek? Jenže HPV není jen ženský problém. Stejně typy HPV, které stojí za rakovinou děložního čípku, totiž mohou způsobovat také nádory konečníku, penisu nebo zadní části krku – tedy mandlí a kořene jazyka. A právě tyto diagnózy dnes v některých zemích přibývají u mužů dokonce častěji než u žen.

Dále jsou tady i genitální bradavice, které tento virus způsobuje. „Ty postihují muže i ženy a mají významný dopad na kvalitu života,“ upozorňuje primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem MUDr. Marek Broul. Nejsou sice život ohrožující, ale umí být nepříjemné, stigmatizující a psychicky vyčerpávající.

Můžou za to muži?

Důvod, proč se dřív o HPV mluvilo téměř výhradně v souvislosti se ženami,

Světový den boje proti HPV

4. březen si každoročně připomínáme jako Světový den boje proti HPV. Tato celosvětová iniciativa je zaměřena na zvyšování povědomí o HPV, jeho prevenci a léčbě. Lidský papilomavirus je nejčastější příčinou rakoviny děložního čípku, ale způsobuje také rakovinu penisu a konečníku, případně genitální bradavice, které sice nejsou život ohrožující, ale jsou velmi nepříjemné.

byl ten, že se očkování zpočátku zaměřovalo především na prevenci rakoviny děložního čípku. „To nechtěně posílilo dojem, že muži jsou jen přenašeči, nikoli pacienti. Přitom data ukazují, že genitální HPV infekce je u mužů celosvětově velmi častá a muži představují důležitý článek přenosu i cílovou skupinu prevence. Z pohledu veřejného zdraví je proto přesnější mluvit o HPV jako o infekci párové, která se týká obou partnerů a obou pohlaví,“ vysvětluje sexuolog.

Rozdíly v průběhu infekce

HPV je mistr nenápadnosti. Přenáší se kontaktem kůže na kůži, často bez viditelných příznaků, a klidně i v dlouhodobých vztazích. Určité rozdíly v průběhu infekce ale mezi ženami a muži najdeme. U žen je klíčovým místem právě děložní čípek, kde může přetrvávající HPV infekce vést k přednádorovým změnám.

„U mužů se HPV často nachází na genitálu, kde může být imunitní paměť po prodělané infekci slabší, a proto se muži mohou snadněji znovu infikovat jiným typem, nebo dokonce stejným typem viru. Výskyt HPV u mužů tedy s věkem neklesá tak výrazně jako u žen,“ vysvětluje Marek Broul. Rozdíly jsou i v tvorbě protilátek. U mužů je nižší, což zvyšuje riziko opakované nákazy.

Nákaza neznamená nevěru

Když se čtyřicetiletá Jana od své gynekoložky dozvěděla, že má v těle HPV, zůstala jako opařená. Kde jsem k tomu přišla? Žila ve spokojeném manželství, nevěrná nebyla. Další myšlenka, která ji napadla, byla – musel být nevěrný její partner. Jenže žádná nevěra v tom nebyla ani z jeho strany. HPV je jednoduše nejběžnější sexuálně přenosná infekce. „K přenosu může dojít i v dlouhodobém vztahu a často nelze určit, kdy, kdo a od koho infekci dostal,“ vysvětluje sexuolog.

Virus, se kterým se během života setká většina sexuálně aktivních lidí, často dávno předtím, než potkají „toho pravého“, může v těle přetrvávat roky bez příznaků a ozve se klidně až po dlouhé době. Hledat pak viníky většinou nedává smysl. HPV není morální selhání, ale biologická realita.

HPV nerovná se rakovina

Zkratku HPV si spousta lidí spojuje automaticky s rakovinou. Představivost se pak rychle rozbíhá. Realita je ale ve

HPV test pro ženy

Kromě očkování existují i další způsoby, jak snížit riziko vzniku karcinomu děložního čípku. Ženy ve věku 35, 45 a 55 let mohou během preventivní gynekologické prohlídky podstoupit screeningový HPV test. Ten dokáže s vysokou přesností detekovat lidské papilomaviry ještě dříve, než začnou působit komplikace. Pozitivní výsledek testu neznamena onemocnění, ale vysílá varovný signál a upozorňuje, že by pacientka měla být důsledně sledována, aby se včas zabránilo možnému rozvoji nemoci.



většině případů klidnější. „Většina infekcí odezní sama. Problémem je menší část infekcí vysoce rizikovými typy, které přetrvávají a teprve po letech mohou vést k přednádorovým změnám nebo k nádoru,“ vysvětluje lékař Marek Broul. Právě proto existuje screening a prevence – aby se tyto změny zachytily včas. Pozitivní HPV tedy není diagnóza rakoviny, ale spíše upozornění: teď tě budeme pečlivě sledovat.

Očkování a bezpečnost

„V žádném případě se nenechám očkovat, je to nebezpečné,“ říká si spousta lidí. Často se objevuje i mýtus, že očkování podporuje rizikové sexuální chování. Ani jedno není pravda. Jak zdůrazňuje primář Marek Broul, bezpečnost HPV vakcín se dlouhodobě sleduje a obavy typu „vakcína podporuje promiskuitu“ se také nepotvrzují. Očkování je naopak velmi účinný preventivní nástroj, podobně jako třeba bezpečnostní pásy v autě. Neříká, jak máte jet, ale výrazně zvyšuje šanci, že cestu zvládnete bez vážných následků.

Vakcína nejen pro dívky

HPV vakcína není kouzelná pilulka, která smaže minulost. Je profylaktická, tedy

chrání před typy viru, se kterými se tělo ještě nesetkalo. „Nejvyšší přínos má před prvním kontaktem s HPV, protože vakcína předchází novým infekcím, ale nemá terapeutický efekt na již probíhající infekci,“ vysvětluje sexuolog.

To ale neznamená, že by očkování bylo zbytečné pro dospělé, kteří už sexuálním životem žijí. I u nich může snížit riziko dalších infekcí a budoucích komplikací. A velký smysl má, jak už bylo řečeno, i očkování chlapců. „Není to něco navíc. Doplnuje ochranu celé populace, chrání před genitálními bradavicemi a nádory, například análními, a současně snižuje cirkulaci viru mezi partnery,“ dodává lékař.

Výhody očkování mezi partnery

Mít dlouhodobý partnerský vztah automaticky neznamená, že HPV si vás ani nevšimne. Virus totiž nechte statusy na Instagramu a neptá se, jak dlouho jste spolu. Jak už víme, může v těle přetrvávat roky bez příznaků a přihlásit se o slovo o mnoho let později. „Infekce se může lišit typově mezi partnery a přenos nemusí mít viditelné projevy. Ze statistik víme, že u párů existuje nezanedbatelná typová shoda i neshoda a přenos je

obousměrný. Zároveň platí, že kondom riziko snižuje, ale kvůli kontaktu kůže na kůži ho nedokáže zcela vyloučit,“ říká Marek Broul.

Nechat se očkovat i v manželství tedy smysl má. Vakcína chrání současný vztah, ale i případy, že se životní situace partnerů v budoucnu změní. Přesně proto se nechal před lety očkovat i americký lékař Abraham Aragonés. Bylo mu jednačtyřicet a právě se rozvedl. Během své kariéry roky vysvětloval pacientům, proč je očkování proti HPV důležité. Po rozvodu se vrátil do světa randění a došlo mu, že by se velmi snadno mohl zařadit mezi ty, kteří se virem nakazí. A nechal se očkovat. Zkuste o tom taky přemýšlet.

OZP POMÁHÁ

V České republice mají očkování proti HPV plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění dívky i chlapci ve věku od 11 do dovršení 15 let, pokud se očkování zahájí v tomto období. Po dovršení 15 let už si zájemci musí očkování plně uhradit sami. Pojištěnci OZP mohou na vakcínu proti HPV využít jednou ročně příspěvek na očkování ve výši 1000 Kč.



Schéma očkovacího kalendáře

Tuberkulóza

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

Hexavakcína

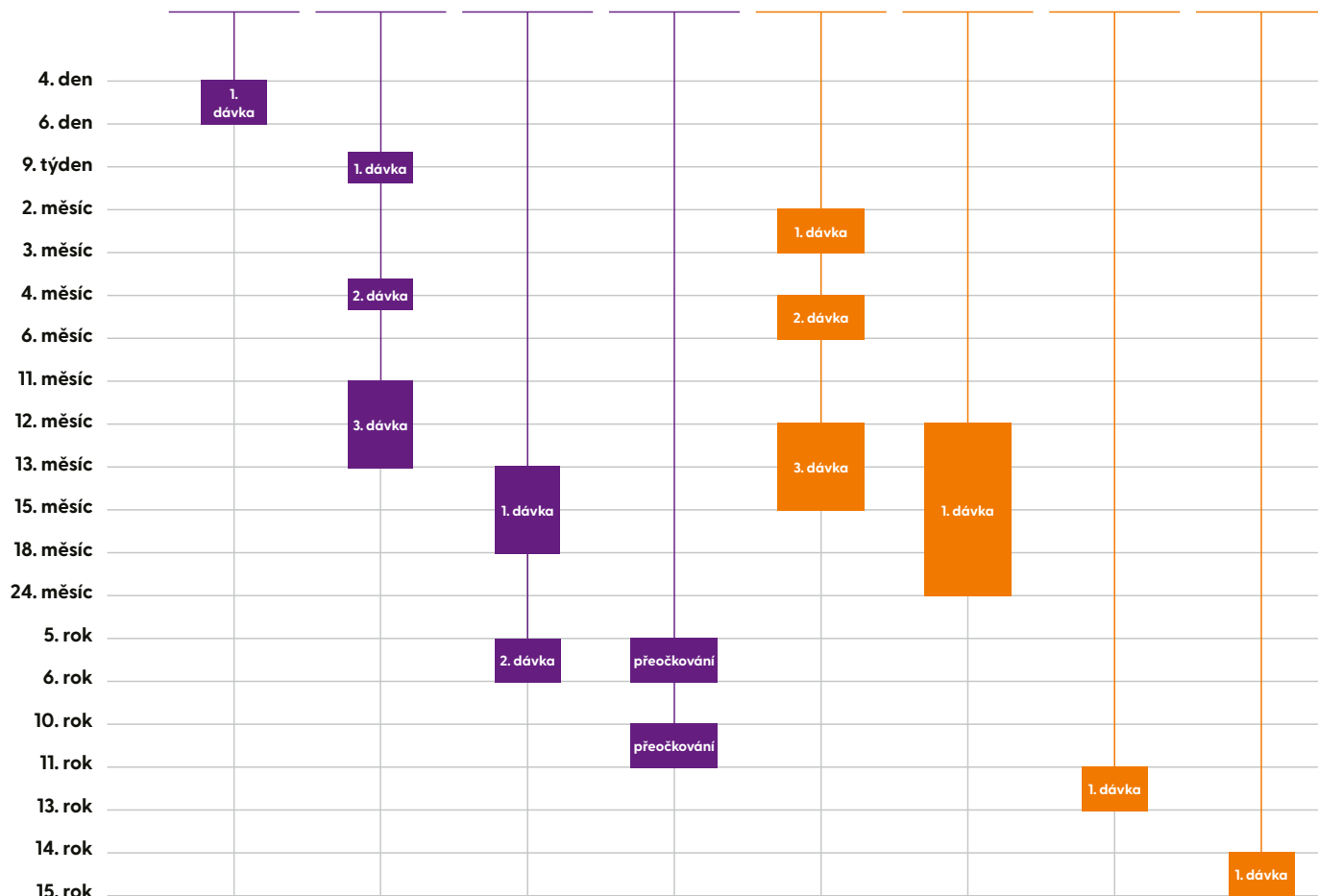
Proti záškrtu, tetanu, černému kašli, dětské obrně, virové hepatitidě B a onemocněním vyvolaným Haemophilus influenzae typu B.

Spalničky, zarděnky, příušnice**Záškrt, tetanus, černý kašel****Meningokok B, pneumokokové nákazy****Meningokok A, C, W, Y****Onemocnění lidským papilomavirem (HPV)**

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

Meningokokové nákazy

Meningokok B (dvě dávky), A, C, W, Y – jedna dávka. Od ledna 2026 je rozšířena úhrada do 16 let.

**Povinná očkování**

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

Nepovinná očkování

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

Nepovinná očkování nehrazená

Sem patří očkování proti rotavirovým nákazám (od 6 týdnů věku), 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.

WELLBEING:

podmínka odolnosti dětí

Dlouho jsme věřili, že odolnost se buduje tlakem a drilem. Až jsme se dostali do bodu, kdy se množství dětí potřebujících psychiatrickou péči zvýšilo od roku 2020 o 70 %. Skutečnou podmínkou odolnosti totiž není posouvání hranice stresu, ale wellbeing – tělesné a duševní zdraví.



Ruku nahoru, kdo vyrůstal se strachem ze známek, zažil fyzické tresty a v dětství poslouchal věty jako „ale nebreč, to nic není, nepřeháněj, to tě nemůže bolet, seš snad velkej kluk/hodná holka...“

Výchovu k odolnosti jsme si po generace vykládali jako něco, co musí bolet a do značné míry také potlačovat osobnost toho, kdo se má odolným stát. Nebylo důležité, co jste chtěli, ale co se chtělo po vás. Váš názor začínal mít váhu až v dospělosti, a to už jste se zase báli ho projevit, protože se vás na něj do té doby nikdo moc neptal.

Nejvíce ocenění jste sbírali za úkoly udělané navíc, později za přesčas v práci nebo za okamžiky, kdy jste dokázali něco, co nikdo jiný nezvládl – nebo nedokázal vydržet. Byl to výsledek drilu, o kterém se dlouho věřilo, že vede k odolnosti. Přece jako otužování! Jenže i s ním musíte nakládat rozumně, jinak nefunguje a může vám spíše ublížit.

Nový pohled na odolnost

S psychickým zdravím je to podobné. Čeho je moc, toho je příliš. Neustálé vystavování se stresu nevede k odolnosti ani nikoho neposiluje. Naopak. Vede k pocitu „je toho na mě moc“, který nakonec u nás dospělých končí jako tzv. vyhoření. A u dětí? Zvyšuje riziko úzkostí, poruch spánku, psychosomatických obtíží, oslabení imunity i problémů s učením. Pokud tedy dnes máme mluvit o odolnosti a pomáhat do ní dorůstat dětem, musíme nejprve změnit její definici.

„Odolnost dnes už nechápeme jako ‚vydržet víc‘ nebo ‚něco si nebrat‘. Skutečně užitečná odolnost pro život dětí i do-

spělých v rychle se měnícím a nejistém světě je schopnost zvládat zátěž, změnu a nejistotu bez dlouhodobého poškození zdraví, vztahů a sebehodnoty," říká k tomu Marie Hájek Salomonová, expertka na wellbeing dětí ve vzdělávání z organizace Partnerství ve vzdělávání 2030+, a pokračuje: „Odolní jsme, když dokážeme pracovat se svými reakcemi, aktivně a kreativně hledat způsoby zvládání náročných situací a učit se z nich. Nejde o otužilost za každou cenu, ale o adaptabilitu.“

ODOLNÝM JE Z TOHOTO POHLEDU TEN, KOMU JE VLASTNÍ:

- Sebepoznání a vnitřní zdroje (sem patří schopnost regulovat emoce, požádat o pomoc nebo umět sám sebe realisticky hodnotit).
- Vztahové zázemí (důležité jsou bezpečné vztahy – v rodině, mezi přáteli – a s nimi spojené pocity přijetí a důvěry).
- Pozitivní pohled a optimismus (respektive umění dívat se na konkrétní situaci s nadějí a umět je přerámovat – nahlédnout z jiného úhlu).
- Adaptabilita (pružnost v řešení problémů, schopnost hledat kreativní řešení, práce se zdroji – umění si i v náročném období odpočinout nebo tzv. dobít baterky).

Práce pro rodinu i školu

Všechny tyto dovednosti by měly být přirozenou součástí života v rodině, ale rozvíjet by je měly také školy našich dětí. I proto se poslední roky tolik mluví o tzv. wellbeingu ve škole, a každý rok v únoru dokonce probíhá celostátní Týden pro wellbeing ve škole (tydenprowellbeing-veskole.cz).

„Ukazuje se totiž, že odolnost není závislá jen na individuálních schopnostech nebo možnostech jednotlivých dětí, ale významnou roli v její podpoře hraje nejbližší okolí dítěte a komunita, do níž patří. Tedy i škola nebo zájmové aktivity mimo ni,“ říká Marie Hájek Salomonová. Znovu přitom připomíná, že odolnost v žádném případě nestojí na tom, že zatnu zuby a zvládnou všechno sama nebo sám, ale že si dokážu uvědomovat, co se se mnou děje, a zároveň vím, že se mám o koho opřít, pokud potřebuju. Taková odolnost pak nevzniká pod tlakem, ale tam, kde kromě náročných situací zažíváme i podporu při jejich řešení. Jak k tomu mohou

přispívat právě školy? A co je vlastně wellbeing ve škole?

Wellbeing není o světě bez problémů...

Pokud se vám zatím wellbeing trochu slévá s wellness a máte pocit, že tu mluvíme o rozmazlování dětí, není to tak. Podstatou wellbeingu není umělé vytváření nekonečné pohody ani snaha chránit děti před realitou. Neznamená život bez stresu, konfliktů nebo náročných situací. Znamená ale – jak už jsme si řekli o pár řádků výše – nechat děti vyrůstat v takových podmínkách, ve kterých se se vším dokážou vyrovnat způsobem, jenž jim neubližuje ani psychicky, ani fyzicky.

Odolnost
neznamená
vydržet víc, ale
zvládat zátěž bez
poškození zdraví.

„Wellbeing určitě není opakem zátěže ani snahou vytvořit bezproblémový svět. Je to stav, ve kterém mají děti dostatek bezpečí, podpory a smysluplnosti na to, aby se mohly učit, růst a zvládat náročné situace,“ potvrzuje Marie Hájek Salomonová. Pokud si to stále neumíte představit, zkuste si to převést do vlastního života. Vyřešíte trable v práci snáz, když na vás někdo křičí a hrozí snížením prémie, nebo tehdy, když se s týmem potkáte na poradě, vytvoříte společný plán nápravy a dostanete důvěru, že to zvládnete? A kdy si budete víc věřit? Po křiku, nebo po poradě? A silnější uvnitř sebe budete... po křiku, nebo po poradě? Takhle je to jednoduché. Děti to mají stejné. Ba co víc, na prostředí odpovídající wellbeingu jsou vnímavější než my dospělí.

Jak vypadá škola, která podporuje wellbeing?

- Vytváří bezpečné prostředí, kde se žáci a žákyně nemusí bát zdravě riskovat.
- Dává dětem dostatečnou míru kontroly a participace (vnímá je jako partne-

ry, umožňuje jim projevit své názory, přinášet podněty, vytváří prostor pro diskuzi).

- Pracuje s chybou jako se součástí a příležitostí k učení (protože zkoušet nové cesty a hledat nová řešení bez chyb nejde).
- Normalizuje mluvení o obtížích (protože pojmenováním problému začíná hledání jeho řešení).
- Vytváří systém včasné podpory, nikoli až krizového zásahu (vytváří efektivní školské poradenské pracoviště s odborníky a odbornicemi, kteří podporují děti a studující při zvládání náročných situací).

Podpora wellbeingu je běh na dlouhou trať

Jakkoli to může znít jako nadsázka, je podpora wellbeingu dlouhodobá investice do zdraví dětí – psychického i fyzického –, která se vrací na několika úrovních. Dětem dává možnost vyrůstat ve větší vnitřní stabilitě, učí je rozpoznávat vlastní emoce, pracovat s nimi a hledat pomoc dřív, než se potíže prohloubí. Právě to je základ odolnosti, která dítěti pomáhá zvládat školní zátěž i vztahy, změny a nejistoty, aniž by si neslo následky v podobě úzkostí, poruch spánku a dalších.

Pro školu znamená wellbeing prostředí, kde se lépe učí a kde stres nepřerůstá v chronický problém. Děti, které se cítí bezpečně, mají větší chuť zapojovat se, zkoušet nové věci a nést odpovědnost za vlastní učení. Klesá míra konfliktů, zlepšuje se spolupráce ve třídách. A to má přímý dopad i na pedagogy. Wellbeing dětí totiž nelze oddělit od wellbeingu dospělých, kteří s nimi každý den pracují.

Stabilnější prostředí snižuje riziko vyhoření, podporuje duševní zdraví učitelů a umožňuje jim soustředit se na skutečné vedení dětí, nejen na zvládání akutních problémů.

A v neposlední řadě – wellbeing ve škole se pozitivně promítá i do rodinného života. Děti si domů nenosí jen úkoly, ale i dovednosti, jak mluvit o tom, co prožívají, jak pracovat s chybou a kdy si říct o pomoc. Rodina tak není první instancí až ve chvíli, kdy je „něco špatné“, ale přirozenou součástí podpory zdravého vývoje dítěte. Taková odolnost je jedním z neúčinnějších ochranných faktorů zdraví, který můžeme dětem dát – s dopadem, který se projeví nejen dnes, ale i v jejich dospělosti.

10 chyb, kterých se dopouštějí senioři *a komplikují si tím stáří*

Stárnutí samo o sobě není nemoc. Není to sprint, ale běh na dlouhou trať spojený s řadou změn. Často si jich všimneme až ve chvíli, kdy nás začnou brzdit. To, co dřív fungovalo bez problémů, najednou drhne – a někdy k tomu přispíváme my sami špatnými návyky. Nejde o výčitky ani hledání chyb. Spíš o každodenní rutinu, která má větší vliv, než si často uvědomujeme.

Změny ve vyšším věku se neodehrávají ze dne na den, ale pozvolna. Právě proto je snadné je přehlédnout nebo brát jako samozřejmou součást života. Postupně se s nimi mohou spojit zvyky, které napoprvé možná uleví, ale dlouhodobě škodí. Které to jsou?

1. Podceňování zdravotních potíží

Bolest, únavu, zhoršení paměti či výkyvy nálady starší lidé často pokládají za normální součást stárnutí. „Na obtíže si postupně zvykají a přizpůsobují se jim, místo aby je řešili. Důsledkem bývá pozdní záchyt některých onemocnění, zbytečné komplikace a někdy i náhlý propad funkční soběstačnosti, kterému by bylo možné při včasné zásahu předejít,“ říká ředitelka a primářka Gerontologického centra, p. o. MČ Praha 8, docentka MUDr. Iva Holmerová,

Ph.D. Včasná návštěva lékaře přitom může mnoha problémům předejít.

2. Špatné zacházení s léky

Léky patří k životu mnoha seniorů, jen málokterý nebere žádné. Právě u léků se ale objevuje problém při jejich užívání. Někdo zapomene dávku, jiný si lék sám vysadí, protože se „už cítí lépe“, další naopak bere dlouhé roky léky, které by si zasloužily revizi, jiní berou léky duplicitně. K tomu se často přidávají volně prodejné doplňky stravy, které senioři užívají bez vědomí lékaře. Taková kombinace všeho dohromady pak může zbytečně zvyšovat riziko nežádoucích účinků a zdravotních komplikací.

3. Jednotvárná a nedostatečná strava

Stravování seniorů bývá často chudší, než by si jejich tělo zasloužilo. Jídel-

níček se zužuje na několik „osvědčených“ jídel, která opakují pořád dokola. Důvody bývají různé: zvyky z minulosti, menší chuť k jídlu, samota nebo obavy z velkých výdajů. Nejčastěji je to vidět na tom, co si dávají do nákupních košíků – chybí tam často maso, mléčné výrobky a další zdroje bílkovin. Mnozí tyto potraviny považují za těžké nebo zbytečné. Jenže právě ve vyšším věku jsou bílkoviny pro udržení svalů, síly a imunity klíčové. Jak připomíná docentka Holmerová: „Výživa by neměla stát na okraji zájmu, ale patřit k základním pilířům péče o zdraví ve stáří.“

4. Nedostatečný pitný režim

Pokud máte ve své blízkosti někoho staršího nebo jím sami jste, možná jste si všimli i dalšího neudu. Starší lidé často nepociťují žízeň nebo záměrně



omezují pití kvůli obavám z inkontinence. Nedostatek tekutin se ale může projevit třeba i únavou, zmateností, zácpou nebo častějšími infekcemi.

5. Obavy z pohybu

Další „chybou“, která má negativní efekt, je omezování pohybu. Obvykle ze strachu, že spadnou nebo že je pohyb bude bolet, ho senioři mají nedostatek. „Snaží se šetřit, méně chodí ven, vyhýbají se aktivitám a tráví více času vsedě nebo vleže,“ podotýká primářka Holmerová. Výsledkem je oslabení svalů, zhoršení rovnováhy a paradoxně také právě zvýšené riziko pádů. Přitom stačí 10 minut pohybu denně a výrazně se zlepší nejen kondice, ale i nálada. Vhodná je chůze, ale počítá se i každodenní činnost v domácnosti, hlavně na zahradě – pokud ji senior má.

6. Návštěvy lékaře jen, „když je zle“

Ve vyšším věku senioři také často podceňují prevenci. Někteří si myslí, že už nemá smysl. K lékaři pak jdou až tehdy, když mají opravdu velké obtíže. Přitom právě preventivní prohlídky dokáží včas zachytit nenápadné, ale zásadní změny – vysoký krevní tlak, cukrovku, chudokrevnost, poruchy výživy nebo počínající kognitivní potíže.

7. Podcenění kontrol zraku, sluchu a zubů

Opomíjené bývají i kontroly u očního lékaře, ORL specialisty nebo zubaře. Neléčené poruchy zraku a sluchu ale zvyšují riziko pádů, podporují izolaci a mohou vést dokonce k depresím. Problémy v dutině ústní zase negativně ovlivňují výživu a celkové zdraví seniorů.

8. Zanedbávání spánku

Spánek se s věkem přirozeně mění. Mnozí senioři ale zbytečně a dlouhodobě užívají léky na spaní, které mohou zhoršovat kvalitu spánku, zvyšovat riziko noční zmatenosti a pádů. Hodně důležitý pro spánkovou hygienu je i denní režim – po aktivním dni se spí lépe.

9. Rezignace na sociální kontakty

Osamělost má zásadní dopad na psychické i tělesné zdraví. Když starší člověk zůstává dlouhodobě sám a přestává se vídat s ostatními, neprojeví se to jen na jeho náladě, ale postupně i na tom, jak mu to myslí. Povídání, společné aktivity nebo obyčejné schůzky s lidmi totiž udržují mozek v kondici. Pokud chybí podněty, myšlení se zpomaluje, mozek se hůře soustředí a řešit běžné situace může být oříšek. Podle docentky Holmerové se dlouhodobá samota odráží i na celkovém zdraví. Osamělí senioři mívají potíže se srdcem, hůř zvládají chronické nemoci a jejich zdraví se zhoršuje rychleji než u těch, kteří si pořád udržují kontakty s okolím.

10. Omezování duševní aktivity

Luštění křížovek a sudoku nestačí. Pro zdravé stárnutí je klíčové učit se nové věci, komunikovat a zapojovat se do společenského dění. Psychická aktivita má navíc vliv na tělesné zdraví. Senioři, kteří jsou mentálně aktivní, obvykle lépe spolupracují v léčbě, více dbají na svůj denní režim, výživu i pohyb a lépe zvládají stresové situace. Mozek a tělo nelze oddělovat – aktivní mysl podporuje aktivní životní styl.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Kromě ostatních benefitů mohou senioři využít také příspěvek až 500 korun na vitamíny nebo bezplatné vyšetření paměti a dalších kognitivních funkcí při preventivním vyšetření STOP Alzheimerové nemoci.

Znaménka POD LUPOU

Na jaře je ideální čas myslet na kožní znaménka. Kontrolovat pihy a jiné útvary na kůži bychom si měli doma i u lékaře. Tady je to nejdůležitější, co k tomu potřebujete vědět.

Při domácí kontrole pih stačí jednou měsíčně krátce, v klidu a při dobrém světle zkontrolovat celé tělo – ideálně před zrcadlem. Domácí kontrola ale nikdy nenahrazuje preventivní vyšetření v ordinaci, které by měl každý absolvovat aspoň jednou ročně. Prevence u lékaře pomáhá nejen s kontrolou znamének na hůře viditelných místech, ale dokáže díky moderním přístrojům odhalit nebezpečné změny už v raném stadiu. Výrazně tak zvyšuje šanci na úplné uzdravení. Podezřelé útvary je možné včas podchytit, sledovat nebo v případě potřeby nechat odstranit.

Co vás čeká u lékaře:

Vyšetření u lékaře trvá přibližně 15–30 minut. Používá se k němu speciální zvětšovací přístroj, tzv. dermatoskop, kterým lékař každé znaménko důkladně prohlédne a posoudí jeho vzhled. V případě potřeby doporučí další sledování, doplňující vyšetření nebo rovnou odstranění.

Jak si znaménka vyšetřit doma:

Sledujte pravidelně pihy a znaménka na svém těle, zejména pokud jich máte

hodně. Pomoci vám mohou i moderní technologie. Klienti OZP mají už od roku 2024 možnost bezplatně využívat unikátní službu a aplikaci SkinVision, která na základě snímků pořízených mobilem dokáže rozpoznat příznaky nejběžnějších typů rakoviny kůže.

Aplikace kombinuje znalosti špičkových dermatologů s umělou inteligencí a dokáže s až 95% přesností vyhodnotit, zda je znaménko neškodné nebo zda vyžaduje kontrolu u dermatologa. SkinVision si můžete stáhnout v Google Play i App Store. Při dlouhodobém používání si můžete vytvořit mapu těla a systematicky sledovat změny jednotlivých kožních znamének v čase. Zároveň poskytuje na míru vytvořená doporučení, jak pokožku chránit a správně o ni pečovat.

JAK NA TO:

- Namiřte kameru svého telefonu na znaménko.
- Vyfoťte ho a odešlete ke kontrole.
- Obdržíte zprávu, zda je znaménko bezpečné.
- Pokud nikoliv, SkinVision vám doporučí, případně rovnou sjedná, návštěvu dermatologa.



OZP PŘÍSPÍVÁ

Na pořízení aplikace SkinVision můžete jako klienti OZP získat příspěvek ve výši 100 % v programu STOP rakovině kůže.





Co ještě můžete zkusit?

Jednoduchá domácí kontrola založená na pěti znacích se skrývá i pod snadno zapamatovatelným pravidlem ABCDE, což je zkratka počátečních písmen pěti anglických slovíček. Pokud alespoň na dvě z pěti otázek odpovíte ano, návštěvu dermatologa neodkládejte.

- A** jako **asymetrie (asymetry)**: Má vaše znaménko nepravidelný (asymetrický) tvar nebo se polovina znaménka liší od druhé půlky?
- B** jako **ohraničení (border)**: Okraj znaménka není jasně ohraničený, pravidelný a rozplývá se do okolí?
- C** jako **barva (color)**: Zbarvuje se znaménko do tmavě hnědého nebo černého odstínu? Případně se v něm společně mísí několik barevných odstínů?
- D** jako **průměr (diameter)**: Je průměr znaménka větší než 5 až 6 mm?
- E** jako **vyvýšení (elevation)**: Roste znaménko nad úroveň kůže směrem do výšky?

Nejčastěji...

... otázky spojené se znaménky

Kdy je vhodné jít na preventivní prohlídku?

Ideálně na podzim, v zimě nebo časně na jaře, kdy pokožka ještě není opálená.

Kdo je nejvíce ohrožen kožními nádory?

Vyšší riziko mají lidé s větším množstvím znamének nebo ti, u nichž se kožní nádor vyskytl v rodině.

Jaká je prevence rakoviny kůže?

Vyhýbejte se přímému slunci v době jeho nejvyšší intenzity, používejte ochranné krémy s vysokým SPF a nanášejte je znovu každé dvě hodiny nebo po koupání. Samozřejmostí je ochrana hlavy a obličeje. Zvláštní pozornost věnujte dětské pokožce, která je nejzranitelnější.

... mýty spojené se znaménky

Z plochého znaménka nádor nevznikne, nebezpečná jsou jen vystouplá.

Není to pravda. Melanom naopak nejčastěji vzniká právě z plochých znamének.

Když se neopalujeme, nemůžeme mít rakovinu kůže.

Opalování je jednou z příčin, nikoliv jedinou. Takže i bez opalování můžete mít rakovinu kůže.

Když si strhnu znaménko, dostanu rakovinu.

Zdravé znaménko je možné nechat odborně odstranit u lékaře. Pokud však samo krvácí, je nutné ho nechat vyšetřit.

Znaménko s chlupem je vždy neškodné.

Zhoubný melanom se může vyvinout z jakéhokoliv znaménka.

Rakousko...

Jaro a léto vyzývají k pobytu venku. Ať už plánujete jen prodloužený víkend, nebo týdenní pobyt, sousední Rakousko je skvělou volbou. Nabízí dechberoucí přírodní scenérie, sportovní vyžití, ale i skvělé služby.

Text: Lenka Knápková



Pokud jste milovníci cyklistiky, Rakousko vám nabídne nespočet krásných tras pro kola. Uspokojí vyznavače adrenalinu, pohodových vyjížděk i rodiny s dětmi. Cyklostezky jsou dobře značené, perfektně udržované a nechybí odpočívadla a informační tabule o místní flóře, fauně a historii.

Gastein a okolí ze sedla

Okolí tohoto krásného města je proťkáno řadou cyklostezek vhodných pro všechny kategorie. Ubytovat se můžete v lázeňském a lyžařském středisku Bad Hofgastein, které nabízí veškerou občanskou vybavenost i termální lázně. Najdete tu řadu půjčoven cyklovyba-

vení a také horských, silničních i elektokol pro celou rodinu. Doporučujeme vyrazit na cyklostezku Grossarlital, která vede bez velkého stoupání podél řeky Grossarler Ache až na konec údolí. Po cestě minete přibližně deset maleb-

Tip redakce:

Po cyklovýletě se nechte vyvézt lanovkou Stubnerkogelbahn do výšky 2 300 metrů, odkud se vám otevrou úžasné výhledy. Můžete vyzkoušet i místní unikát, což je 140 metrů dlouhý visutý most, který je v provozu celoročně.

ných kapliček. Délka této trasy je 22 kilometrů. Lehký a odpočinkový okruh vede také regionem Lungau podél řek Taurach a Mur. Je vhodný pro rodiny s dětmi i seniory a nabízí výhledy na hrady, zámky i idylické rakouské vesnice. Za zmínku stojí také Gasteinská cyklostezka, která vede napříč Gasteinským údolím – konkrétně mezi hradem Klamstein a obcí Böckstein. Nejkratší varianta měří přibližně 30 kilometrů. Zkušenější cyklisté mohou zvolit okružní variantu s téměř dvojnásobnou délkou. Gasteinská cyklostezka není příliš náročná, výjimkou je pouze stoupání do Bad Gasteinu, které ale zvládnou i starší děti.



... pěšky

Díky velkému množství vrcholů, lesů, jezer, horských chat a půvabných údolí patří rakouské Alpy k nejlepším místům pro turistiku. Ta má v Rakousku dlouhou tradici. Trasy jsou promyšlené, výborně značené a přizpůsobené jak rekreačním výletníkům, tak adrenalinovým nadšencům.

Pěší výlety v Zillertalu a okolí

Zillertalské údolí, pojmenované podle řeky Ziller, nabízí 1 400 kilometrů značených turistických stezek. Je tak vhodné pro zkušené turisty i pro rodiny s dětmi. Výletníky lákají výhledy z výšek až 2 095 metrů, například z vrcholu Hamberg. Trasa k němu vede pohodovým terénem a měří 9,4 kilometru. Milovníci zeleně mohou zvolit sestupovou stezku přes čtyři alpské pastviny Vier Almen Marsch v Hochfögenu, kde zažijí mimořádnou přírodní rozmanitost a nedotčenou krajinu. Ve vysokohorském přírodním parku Zillertaler Alpen roste víc než 1 300 druhů rostlin a žije přes 9 000 druhů živočichů. Podél břehů jezer Schwarzsee, Friesenbergsee nebo Torseen kvete mnoho ohrožených rostlin a na túrách můžete narazit třeba na kamzíky.

Tip redakce:

Milovníci golfu si v Zillertalu mohou zahrát až 18 jamek. Golfové hřiště Zillertal-Uderns patří mezi nejlépe hodnocená v Rakousku. Areál nabízí prostornou cvičnou driving range, golfovou školu a také klubovnu se sluneční terasou v nádherné alpské scénérii.

Proč je důležité cestovní pojištění?

Při výjezdech do zahraničí vždy pamatujte na cestovní pojištění. OZP doporučuje svým klientům partnerskou pojišťovnu Vitalitas, na kterou se můžete spolehnout za všech okolností. Stačí si vybrat balíček podle typu vaší cesty:

- Patriot je určený k cestám po ČR.
- Pohodář se hodí na většinu rodinných dovolených u moře nebo na eurovíkendy.
- Světoběžník je nově díky limitu 25 milionů Kč na léčebné výlohy skvělou volbou pro všechny cesty do exotických destinací.
- Sportovec je určený těm, kteří jedou na aktivní pobyt. Můžete ho navíc rozšířit o připojištění Sport PLUS, které doporučujeme pro organizované sportovní aktivity nebo sportovní soutěže v zahraničí.

Proč se vyplatí cestovní pojištění?

- Případné léčebné výlohy nezruinují váš rozpočet.
- Asistenční službu máte k dispozici 24/7.
- Pojištění si sestavíte na míru svým potřebám.
- Máte garanci převozu domů v případě nutnosti.
- Můžete si připojistit zrušený let, ztracená nebo ukradená zavazadla.
- Pojištění si můžete pohodlně sjednat online z domova nebo osobně na jakémkoliv pobočce pojišťovny Vitalitas.

Více informací a seznam poboček naleznete na www.vitalitas.cz.



Pokud potřebujete vypnout tělo i mysl a dopřát si sladké nicnedělání, Rakousko má co nabídnout i v této oblasti. Historie zdejších termálních lázní sahá až do římských dob. Nabízí špičkové wellness, moderní trendy a nadstandardní služby.

Relax v Dolním Rakousku

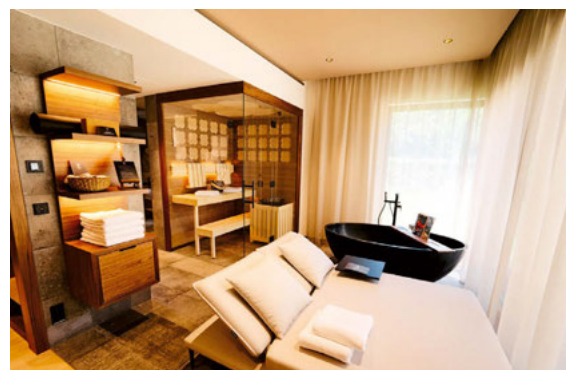
Za odpočinkem nemusíte cestovat daleko, už v blízkosti česko-rakouských hranic můžete navštívit lázně se zdravou termální vodou a rozmanitými aktivitami pro celou rodinu. Resort Therme Laa v městečku Laa an der Thaya nabízí dokonalý zážitek, ať už přijedete na víkend, nebo na celý týden. Místní prameny dosahují teploty 42 °C, voda je bohatá na minerály a má příznivé pH.

K dispozici budete mít čtyři bazény – vnitřní i venkovní, vodní trysky, vodopády i večerní podsvícení. Teplota vody dosahuje až 34 °C. Ponořit se můžete také do masážního bazénu s lehátky. Nechybí ale ani bazén pro aktivní plavání a solný bazén s relaxační hudbou. Pro děti je připraven mělký bazén s hloubkou 30 centimetrů, tobogán se světelnými

a zvukovými efekty i animační programy. Není náhoda, že děti jsou tu vítané, ty do tří let dokonce mají vstup zdarma. Pokud ale děti nemáte nebo si od nich chcete odpočinout, k dispozici je Silent Spa – klidová zóna určená hostům starším šestnácti let. Tyto lázně nabízejí náročným klientům vlastní saunový svět, kosmetické služby, masáže a další nadstandardní péči.

Tip redakce:

Udělejte si výlet do přírodního parku Ernstbrunn, kde můžete zblízka vidět kozy, osly, kamzíky, kozorožce nebo divoká prasata. Kromě evropské zvěře tu narazíte také na asijské jeleny, skotský náhorní skot nebo jeleny sika či muflony.



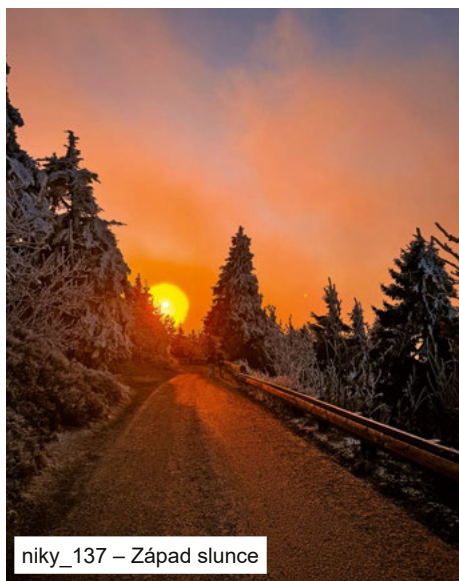
Chůzí nejdál dojdeš...

Auto nechte stát, výtah klidně ignorujte. Chůze je ten nejjednodušší způsob, jak udělat něco pro své zdraví – bez stresu a bez složitých plánů.

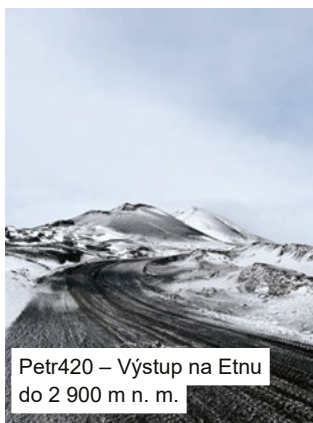
Stačí se zvednout a jít. Vlastním tempem, podle chuti a možností. Aplikace Každý krok pomáhá (KKP) vám přidá motivaci v podobě akčních výzev a úkolů a také malý důvod udělat dnes o pár kroků víc než včera. Protože každý krok se počítá!



barka_larka – Čertovy hlavy



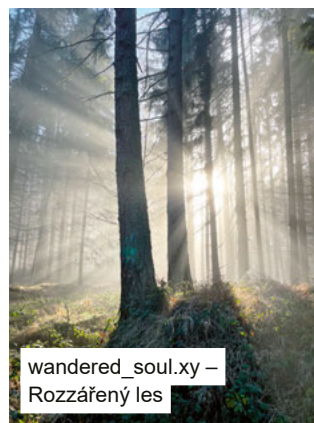
niky_137 – Západ slunce



Petr420 – Výstup na Etnu do 2 900 m n. m.



Kateřina01 – Rozproudění krve



wandered_soul.xy – Rozzářený les

Trofeje na policičce

Kdo s námi chodil v uplynulých měsících, může mít na virtuální policičce třeba tyto trofeje:



Chodte, foťte a sbírejte kredity

S aplikací Každý krok pomáhá můžete každý měsíc získávat kredity do VITAKARTY. Ty pak podle vlastního uvážení vyměníte za finanční příspěvky na některé z 25 benefitů.

První registrace do aplikace
100 kreditů (jednorázově)

Zápis kroků do aplikace:
20 kreditů měsíčně

Výhra ve fotosoutěži:
100 kreditů týdně

Splnění mimořádné výzvy:
50 kreditů měsíčně

Zápis kroků

Každý měsíc vám připseme 20 kreditů za aktivitu bez ohledu na to, kolik kroků denně nachodíte. Stačí alespoň jednou měsíčně zapsat své kroky do aplikace, ať už ručně, nebo pomocí automatické synchronizace z mobilního zařízení. I tady opravdu platí, že každý krok pomáhá.

Fotosoutěž

Na svých výletech foťte vše, co vás cestou zaujme. Fotografie nahrajte na Nástěnku v aplikaci, a pokud dostanete nejvíc hlasů od ostatních uživatelů, můžete každý týden získat 100 kreditů navíc.

Mimořádné výzvy

Vybrané výzvy ze seriálu „Výlety s tajenkou“ jsou mimořádně bonifikovány. Za jejich splnění získáte 50 kreditů. Snažíme se je vyhlašovat rovnoměrně po celé České republice.



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

SUDOKU

lehké

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

střední

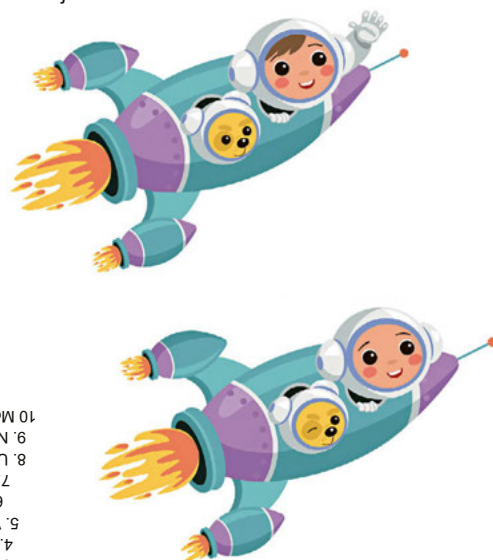
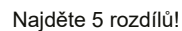
		7		6		8		
	9	2				3	6	
			5		3			
	3		9		4		7	
		4				1		
	7		2		6		3	
			3		1			
	8	9				5	4	
		3		5		2		

těžké

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

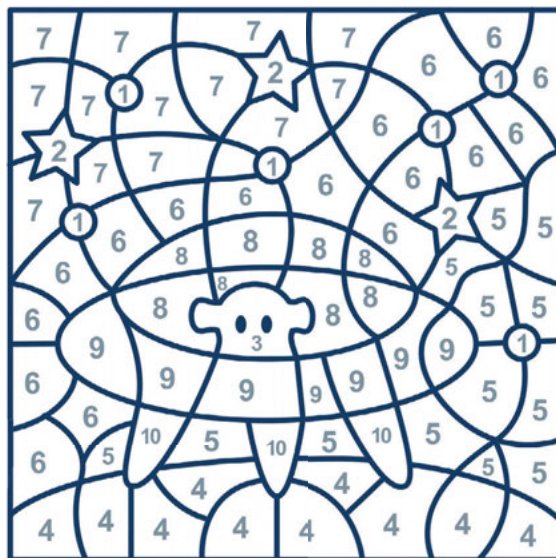
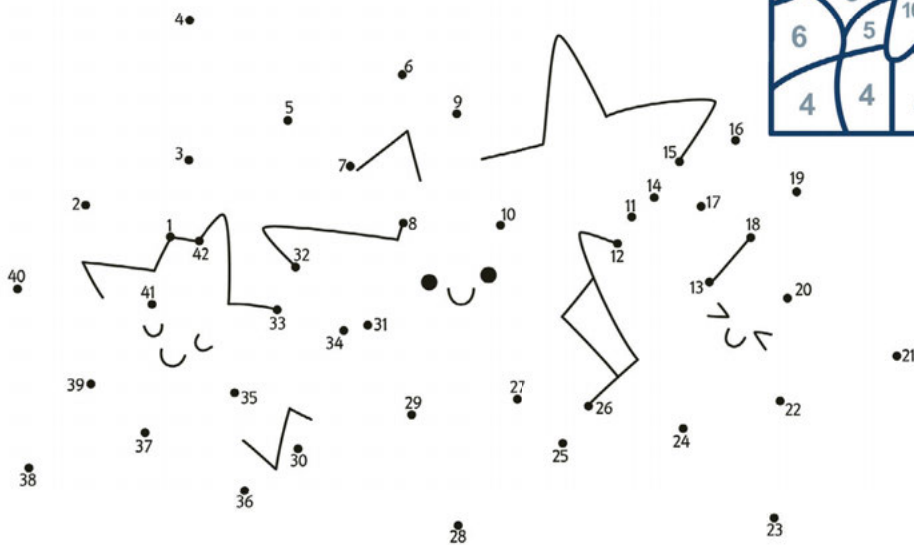
Molière: „Nejsme zodpovědní jen za to, co děláme, ...“

POMŮCKA: ASY, ROPE	POROST ZVÍŘAT	LOVY	TÝKAJÍCÍ SE PRIMÁTŮ	MÁLO		STAROŘÍMSKÉ MINCE	INICIÁLY REŽISÉRA ONDŘÍČKA	VYZNAVAČ STOICIZMU	ZTRÁCET VLASY
SPĚCH					DRUH PŘIPOJENÍ K INTERNETU				
PROVAZ ANGLICKY					BOXERSKÉ ÚDERY				
					KRKONOŠ, NÁR. PARK				
FOTKY						OPERAČNÍ SYSTÉM			
						POŠTA ANGLICKY			
OSLOVENÍ PŘI TYKÁNÍ			ČÍSLO NĚM. ZKR.			JMENO HER. FARROW			
			INIC. HER. ISSOVÉ			DVA PLUS JEDEN			
	TIŠTĚNÉ DÍLO	DOTYK							
		1. DÍL TAJENKY							
VAZAČI KNIH								2. DÍL TAJENKY	DRUH LÉKÁRE
CHEMICKÁ KONCOVKA 1MOCNEHO PRVKU			ZNAČKA DEPILAČNÍHO KREMU						
			DRŽADLO						
ZKRATKA ZAHRANIČNÍ POČÍTAČOVÉ FIRMY							INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO		
ZÁBAVNÁ ČINNOST							ANGLICKÝ NESOUHLAS		
AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY ZKR.							INICIÁLY ZPĚVAČKY PILAROVÉ		
	TYP RUSK. LETADEL						ANO RUSKY		
	POŠTA ANGLICKY						MUŽ		
PODNIK ZAHRANIČ. OBCHODU ZKR.				SPOJE-NECTVÍ	CHODITÍ NA DOSTA-VENÍČKA	POČET PRSTŮ NA RUCE OSOBNOST			
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			KOMPLEX BUDOV						JIHNOT
			ARTUR DOMÁCKY						
KRÁPNÍ-KOVÝ SLOUP									
ITALSKÉ MĚSTO							PATRÍCI MNĚ		
							DEZINFEK. PŘÍPRAVKY		
	CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM ZKR.	TADEÁŠ DOMÁCKY				SADA			
		REMIZA V ŠACHU				NOUZOVÉ VOLÁNÍ			
CENNÝ PAPIR ZKR.			ČESKÁ ŘEKA					INICIÁLY PREZIDENTA NOVOTNÉHO	INICIÁLY DESETI-BOJÁŘE DVOŘÁKA
			NEBO ANGLICKY						
NATŘÍT OCTEM									
AMERICKÁ HEREČKA BARBRA ???									



1. Saturn
2. Jupiter
3. Pluto
4. Earth
5. Venus
6. Sun
7. Mars
8. Uranus
9. Neptune
10. Mercury

Jaká planeta patří místo otazníku?



Vybarvěte podle čísel.

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 expozitur.

10. **Výhodné pojištění**

Ve spolupráci s dceřinou společností OZP, pojišťovnou Vitalitas, mohou všichni pojištěnci čerpat cestovní a úrazové pojištění Vitalitas se slevou, nebo úrazové pojištění novorozenců do jednoho roku dokonce zdarma.

1 Základní osobní údaje**Identifikační osobní údaje**

Jméno		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 případně nabídce 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.

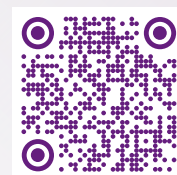
☐ **Souhlasím**

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



LÉKAŘ BLÍŽ, NEŽ ČEKÁTE

S **Asistenční službou OZP**
máte pomoc vždy nablízku.





KLID PRO VÁS, PÉČE PRO MIMINKO

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

