

BONUS^{info}

2 | 2009

Nejkrásnější
Vánoce jsou ty,
které prožijete
v rodinném
kruhu.



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!

**SPECIÁLNÍ VÁNOČNÍ
SOUTĚŽ**

TRÁPÍ VÁS PAMĚŤ A ZVÝŠENÁ HLADINA CHOLESTEROLU?

UŽ NEMUSÍ!

MEGA LECITHIN 1325 mg



paměť
koncentrace



Jednoduché účinky lecithinu na metabolismus jsou podloženy vědeckými studii, stejně tak i jeho nezastupitelná funkce v nervovém systému lidského organismu.

Vyzkoušejte přírodní produkt
Mega lecithin 1325 mg
od Nature's Bounty
se zvýšeným obsahem lecithinu
pro lepší účinnost!

- prospívá jak starším lidem (cholesterol, mozek, kardiovaskulární systém), tak také studentům a manažerům (paměť, koncentrace)
- posiluje imunitu a podporuje metabolismus tuků
- je vhodný i pro diabetiky, nemá vedlejší účinky



NATURE'S BOUNTY
PRODUKTY NEJVYŠŠÍ KVALITY



Vyrobeno
z patenticky
obchodní značky

Více informací na www.naturesbounty.cz. Bezplatná telefonika: 800 141 141

ÚVODEM

Ing. Ladislav Friedrich, CSc.
generální ředitel OZP



Vážení přátelé, vážení klienti,

blíží se konec roku, a tak je nejvyšší čas informovat vás o tom, co se letos podařilo a hlavně co nás čeká v roce 2010. Důležité je, že jsme vám přes pokračující ekonomický útlum, a tím i malý výběr pojistného mohli zajistit a zaplatit dostatek zdravotní péče. V době, kdy některé zdravotní pojišťovny musely najednou rušit většinu svých výhod, jsme mohli jen s malými úpravami dostat svým příslibům a uhradit přesně v souladu s plánem více než dvěstěpadesát tisícům klientů příspěvek z fondu prevence, ať už úhradou účtenek, nebo přímou bezplatnou preventivní péčí. Všechny zdravotní pojišťovny nakonec přijaly dohodu o dočasném snížení přídelů do provozních fondů i fondů prevence i pro rok 2010. Přesto jsme mohli sestavit plán na příští rok tak, že se vás, pojištěnců OZP, tato úsporná opatření dotknou jen minimálně. Navíc jsme pro vás připravili i některé další výhody. Pojištění léčebných výloh do zahraničí jsme vylepšili a zjednodušili systém slev. Od ledna 2010 tak mají všichni klienti OZP 50% slevu. V České republice nabídneme mnohým z vás bezplatnou asistenční službu. Síť našich vybraných lékařů, kteří vám jsou připraveni pomoci, již pokrývá celou republiku. Připravili jsme také nabídky pro zaměstnance partnerských organizací včetně možnosti regulérního připojištění.

Počty našich pojištěnců se stále zvyšují a těch, kteří odešli k jiným pojišťovnám, je velmi málo. Přesto nás zlobí, že provizní prodejci Vojenské zdravotní pojišťovny a Zdravotní pojišťovny Média používají pro přesvědčování a lákání nových pojištěnců nejneuvěřitelnější výmysly. Pokud se někdo přece jen nechá přesvědčit a zjistí, že ono je to všechno jinak, může být již pozdě a další změna pojišťovny je možná až za rok. OZP má také zájem získat nové klienty a posílit naši společnou pozici, ale své náborové aktivity zakládá na serióznosti. Naším klientům zajišťujeme nejméně tolik, co jiné zdravotní pojišťovny. Jednotlivé nabídky se sice mohou lišit, ale u nás máte prokazatelně největší možnost takové nabídky i reálně využít. Pokud budete na pochybách, navštivte naše přepážková pracoviště a poraďte se. Volba zdravotní pojišťovny sice nic nestojí, ale rozdíl ve službách může být veliký.

Než začnete listovat v tomto čísle Bonusu, rád bych vám ještě popřál krásné prožití adventu i Vánoc a pevné zdraví v roce 2010.

4 INZERCE

Časopis Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

OBSAH

Vyhlašujeme rok 2010 rokem prevence	4
Malá abeceda pojištěnce OZP	7
Asistenční služba OZP	8
Preventivní průvodce vašeho zdraví	10
S OZP za dělný	12
Chřipka (nejen) pandemická	14
Kalendář akcí pro klienty a příznivce OZP	16
Vánoční akce OZP	17
Nenechte se napálit!	18
Stalo se...	20
Bude zima, bude mráz...	21
Řeč – nejdokonalejší schopnost člověka	22
OZP v regionech	24
Cestovní pojištění	26
Cesta za snem	28
Troška pohádky	30
Vánoční soutěž	33
Zdravý měsíc s OZP	34

Redakční rada:

Mgr. Mario Böhme, MUDr. Tařana Bretýřová,
Ing. Ladislav Friedrich, CSc., Romana Marmazinská,
Ing. Milena Najmanová, Jan Paroubek, Ing. Dagmar
Tomášová, Ing. Vladimír Turek

Adresa redakce

TTV, spol. s r. o., Na Veselí 3, 140 00 Praha 4,
tel.: 241 404 805, e-mail: bonus@ozp.cz

Vydavatel: Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

Redakční a DTP zpracování: TTV, spol. s r. o.

Registrace MK ČR 6866 ze dne 27. 8. 2003.
Vydavatel neručí za obsah inzerce.



Vyhlašujeme rok 2010 rokem prevence

Co vám nabízíme

„Jeden rohlik a dvanáct deka salámu. Můžu to tak nechat?“

„Ne! Salám není zdravý. My chceme být zdraví, radovat se ze života, užívat čerstvého vzduchu, zdravého srdce, pohyblivých kloubů...“

Jděte raději do prevence. A nejen do té, na kterou máte nárok tzv. ze zákona, ale také do té doplňující, hrazené z fondu prevence.



CELOPLOŠNÁ PREVENCE

Prevence nádorových onemocnění

NÁZEV PROGRAMU	KOMU JE URČEN	JAK ČASTO MŮŽETE VYUŽÍT
Prevence rakoviny prsu	Ženám od 40 do dovršení 45 let	1 x za 2 roky
Včasný záchyt nádorů tlustého střeva a konečníku	Ženám i mužům od 40 do dovršení 49 let	1 x za rok
Prevence rakoviny kůže	Dětem, ženám i mužům bez omezení věku	1 x za rok
Prevence nádorů ledvin a nádorů břišních orgánů - NOVĚ	Ženám i mužům od 50 let	1 x za rok
Včasný záchyt rakoviny prostaty	Mužům od 40 do 60 let	1 x za rok
Prevence nádorů krku	Ženám i mužům od 40 do 65 let	1 x za rok

Prevence onemocnění srdce

NÁZEV PROGRAMU	KOMU JE URČEN	JAK ČASTO MŮŽETE VYUŽÍT
Echo srdce pro sportovce - NOVĚ	Dětem i dospělým od 15 do 30 let	1 x za rok
Kardio prevence	Ženám i mužům od 40 do 60 let	1 x za rok

Prevence metabolických onemocnění

NÁZEV PROGRAMU	KOMU JE URČEN	JAK ČASTO MŮŽETE VYUŽÍT
Prevence osteoporózy	Všem od 50 let	1 x za rok
Prevence onemocnění štítné žlázy u těhotných - NOVĚ	Všem těhotným ženám, dosud neléčeným na poruchu štítné žlázy	1 x během těhotenství, nejpozději však v 10. až 11. týdnu těhotenství
Včasný záchyt celiakie - NOVĚ	Dětem, ženám i mužům bez omezení věku	1 x za 2 roky

Podrobné informace o programech, jejich náplni, smysluplnosti, organizaci a seznamu zdravotnických zařízení zajišťujících tuto preventivní péči naleznete na www.ozp.cz.



ASISTENČNÍ SLUŽBA OZP

- NONSTOP telefonní 24hodinová služba, zajišťovaná zkušenými operátory z řad zdravotních sester a lékařů
- objednávkový systém do konkrétních zdravotnických zařízení, spolupracujících s Asistenční službou OZP
- poradenství v oblasti klasické i alternativní medicíny
- konzultační a poradenská služba k řešení zdravotního stavu
- poradenství při pochybnostech o způsobu a účinnosti léčby
- komplexní a včasné informace ze všech oblastí veřejného zdravotního pojištění
- doplňkové programy pro posílení zdraví

Podrobné informace o Asistenční službě OZP najdete na www.ozp.cz nebo na kontaktních místech OZP.



KREDITNÍ SYSTÉM OZP

Bonusový kredit navíc

- Stali jste se aktivními klienty Asistenční služby OZP?
 - Chodíte na preventivní prohlídky?
 - V uplynulých dvou letech jste měli nízké náklady na zdravotní péči?
- Pak je pro vás připraven **bonusový kredit ve výši 500 Kč** za rok na aktivity, nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, s jasným preventivním účinkem. Seznam těchto aktivit naleznete na www.ozp.cz.

Kredit pro dárcce krve, kostní dřevě či orgánů

Kredit pro dárcce krve	min. 3 bezplatné odběry v roce 2010	500 Kč/rok
	v případě získání medaile prof. MUDr. Jana Janského v roce 2010	2 000 Kč/rok
Kredit pro dárcce kostní dřevě	darováno v roce 2010	3 000 Kč/rok
Kredit pro dárcce orgánů	darováno v roce 2010	4 000 Kč/rok

Navíc v roce 2010 mohou všichni dárci získat multivitaminové preparáty pro podporu krev tvorby.

OZP V ROCE 2010





OZP V ROCE 2010 SVÝM POJIŠTĚNČŮM DÁLE NABÍZÍ

Očkovací program pro děti a mládež

Určen dětem od 0 do 19 let.

Příspěvek OZP ve výši až 1 000 Kč/rok na **jeden typ** očkování:

- proti meningokoku typu C
- proti planým neštovicím
- proti klíšřové encefalitidě
- proti papilomaviru
- proti žloutence typu A, příp. AB
- proti pneumokoku
- proti rotavirům

Příspěvek pro nastávající maminky a novorozence

Příspěvek OZP do výše až 1 500 Kč/rok na:

- ultrazvukové vyšetření plodu
- ultrazvukové vyšetření kyčlí novorozence
- vitaminové preparáty pro těhotné
- předporodní kurzy
- náklady v nemocnici spojené s porodem
- plavecké kurzy

Příspěvek na plavání rodičů s dětmi

Určeno dětem od 1 do 7 let.

Příspěvek OZP do výše až 500 Kč/rok na:

- předplatní vstupenky
- kurzy plavání s dětmi

Příspěvek pro onkologicky nemocné klienty

Příspěvek OZP do výše až 3 000 Kč/rok na:

- epitézy či paruky nebo
- rekondiční pobyty se zaměřením na onkologicky nemocné pacienty



ČLENSTVÍ V KLUBU ZDRAVÍ OZP S ŘADOU VÝHOD

Sportujte s OZP

V roce 2010 bude OZP spolupracovat s organizacemi podporujícími zdravý životní styl a prevenci. Najdete nás na akcích a u projektů zaměřených na prevenci dětských úrazů, civilizačních chorob nebo amatérské pohybové aktivity.

Klub zdraví OZP

Pro členy spolupracujících subjektů je opět připraven balíček výhod a bonusů. Aktuální informace najdete na www.ozp.cz.

MUDr. Táňa Bretyšová

Malá abeceda pojištěnce OZP

A

Centrála pojišťovny sídlí na adrese: **OZP, Roškoto-va 1225/1, 140 21 Praha 4.**

Adresy ostatních pracovišť najdete na poslední straně tohoto časopisu a na všech letáčích. K dispozici jsou i na www.ozp.cz, kde naleznete další podrobné informace.

B

Platby na zdravotní pojištění lze posílat na číslo účtu: **10006-18432071/0100.**

J

Zdravotní pojišťovnu lze měnit pouze k prvnímu dni kalendářního čtvrtletí, maximálně však jedenkrát ročně.

Pokud se chcete stát pojištěncem OZP, navštivte některou z poboček či expozitур OZP, kde vám naši pracovníci ochotně pomohou s vyplněním přihlášky a evidenčního listu, případně můžete vyplněnou přihlášku a evidenční list zaslat na nejbližší pobočku OZP poštou. Zbytek za vás již zařídí OZP; jejím pojištěncem se stanete k prvnímu dni čtvrtletí následujícímu po doručení přihlášky do OZP. Legitimaci pojištěnce OZP obdržíte poštou.

M

OZP myslí na budoucnost, a proto jsou v centru jejího zájmu maminky a děti. I pro rok 2010 OZP připravila zajímavou nabídku, ze které si vyberete, pokud radostnou událost očekáváte, i pokud jste již šťastnými rodiči. OZP se soustřeďuje především na prevenci a podporu zdravého životního stylu, pomáhá orientovat se ve zdravotním systému a nabízí služby pro všechny, kdo chtějí mít zajištěnou kvalitní a dostupnou zdravotní péči.

P

Ve všech pobočkách můžete vyřídit přihlášení do OZP, změnu osobních údajů, sjednat cestovní či úrazové pojištění, projednat záležitosti týkající se plateb pojistného, zjistit informace, které vás zajímají – o zdravotním pojištění, preventivních programech, pojištění v zahraničí, platebních povinnostech apod.

Z

Důležitá informace pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) a pro osoby bez zdanitelných příjmů (OBZP).

Výše záloh pro rok 2010:

OSVČ: 1601 Kč/měsíc, OBZP: 1080 Kč/měsíc.

Mario Böhme

Asistenční služba OZP – již v celé České republice



Jen u OZP NONSTOP Asistenční služba

Asistenční služba OZP (dále AS OZP)
Nový, aktivnější přístup zdravotní pojišťovny ke svým klientům.

Proč zrovna AS OZP

K realizaci této služby nás mimo jiné vedlo přesvědčení a cíl umožnit klientům nahlížet na svou zdravotní pojišťovnu nejen jako na plátce zdravotní péče, ale také jako na koordinátora této péče. Vždyť právě zdravotní pojišťovna má jedinečnou možnost získávat přehled o úrovni zdravotní péče v jednotlivých zdravotnických zařízeních.

Co můžete očekávat

• NONSTOP telefonní 24hodinovou službu, za-

jištěnou zkušenými operátory z řad zdravotních sester a lékařů

- objednávkový systém do vybrané sítě kooperujících zdravotnických zařízení
- poradenství v oblasti klasické i alternativní medicíny
- konzultační a poradenskou službu k řešení zdravotního stavu
- poradenství při pochybnostech o způsobu a účinnosti léčby
- komplexní a včasné informace ze všech oblastí veřejného zdravotního pojištění
- doplňkové programy pro posílení zdraví

DENNÍ SLUŽBA

v pracovních dnech od 8 do 17 hodin

Operátoři Telefonního informačního centra AS OZP

- zodpoví vaše otázky obecného rázu
- při aktuálním zdravotním problému přepojí váš hovor na lékaře příslušby
- vaši žádost o objednání předají koordinátorovi asistenční služby k vyřízení

Koordinátoři AS OZP

- zajišťují objednávky klientů
- sledují kvalitu poskytovaných služeb
- složitější případy předají lékařům AS OZP

Lékaři AS OZP

- řeší zdravotní problémy klientů AS OZP komplikovanějšího charakteru

Lékaři příslušby

- řeší aktuální zdravotní problémy, s výjimkou akutních případů, vyžadujících zásah zdravotnické záchranné služby

NOČNÍ SLUŽBA

v pracovních dnech od 17 do 8 hodin, ve dnech pracovního volna a svátků NONSTOP

Operátoři call centra řízeným rozhovorem identifikují klienta AS OZP a jeho problém. Pokud je to v jejich silách, problém i vyřeší.

V případě, že je nutná intervence lékaře, přepojí klienta na lékaře ve službě.

ASISTENČNÍ SLUŽBA OZP NENAHAZUJE ČINNOST ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY!

Komu je AS OZP především určena

Maminkám na mateřské, otcům hlídajícím své potomky, babičkám i dědečkům a všem dalším klientům OZP, kteří chtějí mít jistotu, že se mají na koho obrátit při řešení svého menšího či většího zdravotního problému.

Určena je také zaměstnancům firem, které budou v roce 2010 s OZP spolupracovat na zdravotní prevenci.

Jak se přihlásit

Veškeré informace, včetně formuláře Registračního listu a podmínek zařazení do AS OZP, naleznete na www.ozp.cz. Pro ty, kteří nemají přístup na internet, jsou informace k dispozici na všech kontaktních místech OZP.

Klientem AS OZP se stáváte v okamžiku doručení podepsaného Registračního listu do OZP. Jakmile váš nárok OZP potvrdí, můžete ihned tuto službu začít využívat. AS OZP je určena i vašim dětem.

Čím se prokazujete v síti zdravotnických zařízení AS OZP

Průkazem pojišťovny, na který umístíte nálepku s logem a telefonním číslem AS OZP. Nálepku obdržíte po vyplnění Registračního listu a jeho akceptaci v OZP.

Jaká je cena AS OZP

Všichni klienti OZP mají nárok na základní rozsah služeb AS OZP zdarma.

Hovorné je zpoplatněno cenou místního hovoru.

Rozšířený rozsah služeb AS OZP je určen pro klien-

ty OZP s aktivním přístupem k prevenci, s nízkými náklady na zdravotní péči, případně pro zaměstnance firem, které uzavřely s OZP smlouvu o spolupráci v oblasti prevence.

V ROCE 2010 BONUSOVÝ KREDIT NAVÍC

Pro klienty AS OZP, kteří díky aktivnímu přístupu ke svému zdraví v uplynulých dvou letech čerpali ze solidárního pojištění minimální finanční prostředky, je připraven **bonusový kredit ve výši 500 Kč** na aktivity, nehrzené z veřejného zdravotního pojištění, s jasným preventivním účinkem. Seznam těchto aktivit naleznete na www.ozp.cz.

Vaše ohlasy

AS OZP má podtitul „Klidný spánek s Asistenční službou OZP“. A reakce klientů tomuto názvu odpovídají. Pozitivně vnímají fakt, že služba je jim k dispozici v každou denní i noční hodinu. Informují nás také, jak léčba probíhá, dávají nám tak možnost zpětné vazby.

Závěrem

AS OZP rozšiřuje a především zkvalitňuje celkovou nabídku mimořádných výhod pojištěncům OZP a mimo jiné pomáhá i v otázkách či nejasnostech s poskytováním zdravotní péče.

AS OZP tak posiluje i postavení klienta v současném systému zdravotnictví.

Pozn.: Využíváním AS OZP není dotčeno zákonné právo na svobodnou volbu lékaře a zdravotnického zařízení ve smyslu zákona č. 48/1997 Sb. o veřejném zdravotním pojištění.

MUDr. Táňa Bretyšová



Preventivní průvodce vašeho zdraví

Do ordinace přichází korpulentní pán s brunátnou tváří a hned ve dveřích haleká: „Pani doktorko, mně nic není, já nebyl u lékaře ani nepamatuju, to manželka mne donutila za vámi zajít.“ Při dosednutí na židli zalapá po dechu, otře pot z čela a s omluvným pohledem vysvětluje, že si ještě před čekárnou dal cigaretu. Po změření tlaku nevěřícně kroutí hlavou nad vysokými hodnotami. I jako laik poznal, že něco není v pořádku. Po poslechu plic, kdy si hezky chraptavě odkašlal, již neprotestuje a uznává, že zas až tak v pohodě zrovna není. A najednou je ochoten souhlasit i s nějakým tím preventivním vyšetřením, na které, světe div se, má přitom nárok tzv. ze zákona.

Preventivní prohlídky pro dospělé u PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

1 x za 2 roky plně hrazené OZP z veřejného zdravotního pojištění.

VĚK	OBSAH
od 18 let ANAMNÉZA	Cílené dotazy na prodělané nemoci, onemocnění v rodině, pracovní zátěž, špatné návyky. Zjištění vrozených zdravotních rizik, rizik z onemocnění, zaměstnání, z prostředí, ve kterém pacienti žijí
od 18 let KONTROLA OČKOVÁNÍ	Proti tetanu, případně zaznamenání dalších absolvování očkování
od 18 let VLASTNÍ VYŠETŘENÍ	Kůže, sliznic, spojivek, jazyka, hrdla, pohmatem štítné žlázy, uzlinový soubor. Poklepem a poslechem srdce a plic, změření krevního tlaku a teploty. Prohmatáním břicha, zjištění případné bolestivosti v oblasti ledvin, stav žil a tepen dolních končetin
od 18 let DALŠÍ VYŠETŘENÍ	Hmotnost, výška, orientačně sluch a zrak, vyšetření moči, konečníku, varlat, prsů
od 40 let	Vyšetření EKG (ve čtyřletých intervalech)
od 45 let	Kontrola hladiny cukru v krvi
od 50 let	Vyšetření na skryté krvácení do stolice, tzv. Haemocult test (1 x ročně 50 – 54 let, 1 x za 2 roky od 55 let)
v 18, 40, 50 a 60 letech	Vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi

Preventivní prohlídky pro dospělé od 18 let u STOMATOLOGA

1 x ročně s tím, že prevence je prováděna i u ošetření a vyšetření registrovaného pacienta 1 x za půl roku. Plně hrazené OZP z veřejného zdravotního pojištění.

	OBSAH
ZÁKLADNÍ VYŠETŘENÍ	Vyšetření stavu chrupu, parodontu, sliznic a měkkých tkání ústní dutiny
PREVENCE NÁDORU	Pátrání po přednádorových změnách či ponádorových projevech chrupu
INSTRUKTÁŽ	O správné dentální hygieně

Preventivní prohlídky pro ženy u GYNEKOLOGA

1 x ročně od 15 let, resp. po ukončení povinné školní docházky. Plně hrazené OZP z veřejného zdravotního pojištění.

	OBSAH
ANAMNÉZA	Zjištění osobních i rodinných údajů
VLASTNÍ VYŠETŘENÍ	Pohledem, pomocí zrcadel a pohmatem s přihlédnutím k věku a zdravotnímu stavu pacientky
PODLE POTŘEBY	Odebrání materiálu na mikrobiologické nebo cytologické vyšetření

Preventivní prohlídky pro ženy na MAMOGRAFU – prevence rakoviny prsu

Plně hrazené OZP z veřejného zdravotního pojištění.

	OBSAH
JAK ČASTO?	1 x za dva roky
KOMU JE URČENA?	Ženám od 45 do 69 let
CO JE POTŘEBA?	Doporučení gynekologa či praktického lékaře

Další preventivní péče hrazená z veřejného zdravotního pojištění

- Vyšetření a prohlídky prováděné v rámci opatření proti infekčním onemocněním (nezahrnuje však prohlídky pro vydání zdravotního průkazu)
- Očkování, stanovená zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a vyhláškou MZ ČR č. 439/2000 Sb. o očkování proti infekčním nemocem, prováděná pracovišti léčebné péče
- Očkování proti vzteklině a tetanu při poraněních a nehojících se ranách
- Odebrání materiálu na mikrobiologické nebo cytologické vyšetření
- Odběry materiálu v zařízeních léčebné péče na mikrobiologické, imunologické a parazitologické vyšetření a jejich provedení laboratořemi pro klinické účely a v souvislosti s výskytem nákazy
- Diagnostika HIV, anti HCV a HBsAG u dárců krve, tkání, orgánů a gamet a diagnostika HIV v zařízeních léčebné preventivní péče pro potřeby stanovení postupů (nezahrnuje anonymní vyšetření a vyšetření při soukromých a pracovních cestách do zahraničí)

Využijte nabídky OZP na prevenci hrazenou nad rámec veřejného zdravotního pojištění, např. prevence nádorových onemocnění apod. Bližší informace naleznete na str. 4.

Konec dobrý, všechno dobré...

Brunátnému muži provádím preventivní vyšetření včetně laboratoře. Nasazuji léky na vysoký tlak, na základě výsledků z krve doporučuji anticholesterolovou dietu, zahajuji léčbu nikotínismu. Po několika týdnech klient, který předtím viděl lékaře maximálně na stránkách časopisu, vstupuje do dveří s radostným sdělením: „Teda, doktorko, já už vyšlapu i těch pět pater.“ A za ruku táhne svého staršího bratra, brunátného v obličejí a zadýchávajícího se při hovoru. Ani ten o prevenci dříve neuvažoval...

MUDr. Táňa Brejšková

S OZP za delfíny

Dětské ozdravné pobyty v roce 2010

Již 16 let organizujeme pobyty dětí u moře. Již 16 let ozdravné pobyty pomáhají dětským alergikům, ekzematikům, dětem s chronickým onemocněním dýchacích cest, dětem s poruchou imunitního systému či poruchou pohybového aparátu.



Chorvatsko, pobřeží střední Dalmácie, ostrov Dugi Otok. Překrásné oblázkové pláže, průzračné moře. V hotelovém komplexu Luka je k dispozici vlastní pláž, hřiště na volejbal a fotbal, stolní tenis, mini-golf, ruské kuželky, společenská místnost s televizí. Po celou dobu pobytu je pro děti připraven zdravotně rehabilitační, kulturní a sportovní program.



Délka pobytu:	2 týdny
Věková kategorie:	7-15 let (7leté děti musí mít ukončenou 1. třídu ZŠ)
Organizační zajištění:	OZP ve spolupráci s NZZ KOVOTOUR PLUS, s.r.o., Ostrava
Doprava:	autokary (nástup: Praha, Ostrava, Brno, Olomouc, České Budějovice) + lodní trajekt na ostrov
Ubytování:	hotel LUKA, třílůžkové pokoje s vlastní koupelnou a WC
Stravování:	plná penze s odpolední svačinou, plnohodnotný pitný režim
Cena zahrnuje:	ubytování, stravování, dopravu, pojištění, 1 celodenní výlet, náklady spojené s pedagogickým a zdravotnickým doprovodem

Termíny	Spoluúčast rodičů
15. 6. - 1. 7. 2010	7 000 Kč
29. 6. - 15. 7. 2010	9 000 Kč
13. 7. - 29. 7. 2010	9 200 Kč
27. 7. - 12. 8. 2010	9 200 Kč
10. 8. - 26. 8. 2010	9 000 Kč
24. 8. - 9. 9. 2010	8 000 Kč
Slevy z částky „Spoluúčast rodičů“	
Dítě pojištěné u OZP nejpozději k 1. 1. 2008	10 %
Oba zákonní zástupci (příp. samozivitel/ka, doloženo fotokopii úředního dokladu), pojištěni u OZP nejpozději k 1. 1. 2010	10 %

Max. sleva 20% jen při splnění obou uvedených podmínek.



OZP INFORMUJE



Postup přihlášení

- Požádejte svého praktického lékaře pro děti a dorost o vyplnění formuláře „Návrh na umístění dítěte v ozdravně“ (formulář by měl mít lékař v ordinaci).
- Vyplněný formulář spolu s uvedením termínu pobytu odešlete do 31. ledna 2010 na adresu: OZP, odd. rozvojových projektů, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4. Po schválení tohoto návrhu revizním lékařem OZP je dítě zařazeno do programu ozdravných pobytů (vámi navržený termín nemůžeme zaručit, ale budeme se snažit jej respektovat). Nejpozději do 15. března 2010 obdrží zařazené děti další instrukce a doklady potřebné k absolvování ozdravného pobytu.

A pak už jen zabalit kufr a hurá za delfíny!

MUDr. Táňa Bretyšová

Chřipka (nejen) pandemická

Chřipka – jedno z nejčastějších témat odborné i laické veřejnosti. Nedivme se. Je prosinec. A odborníci varují. Případná pandemie může propuknout v průběhu ledna. Ale také nemusí. Měli bychom však být připraveni.

Shrňme si tedy základní poznatky nejen o chřipce pandemické (typu H1N1, tzv. prasečí), ale také o chřipce sezónní. Onemocnění virem chřipky H1N1 se totiž projevuje podobnými příznaky jako běžná sezónní chřipka typu A.

Příznaky

Chřipka většinou začíná vysokou horečkou (38 až 40 °C), zimnicí, třesavkou, silnou bolestí hlavy. Ta může být provázena i světlolachostí a ztuhlostí šíje. Přidávají se bolesti kloubů, svalů, ale i očí, končetin a zad. Pacient pocituje výraznou únavu. Postupně se nemoc rozvíjí do plné síly. Pacient je výrazně unavený, může zvracet, má průjem či zácpu, trpí nechutenstvím, přidávají se obtíže z postižení dýchacích cest, rýma, suchý, dráždivý kašel. Doba trvání je různá. Většinou během tří až čtyř dnů základní problémy pomalu ustupují. Kašel a únava však mohou přetrvávat i několik týdnů po onemocnění. Průběh je individuální. Záleží na věku nemocného, jeho celkové kondici nebo komplikujících chronických onemocněních.

Incubační doba

Je několik hodin až 5 dnů, nejčastěji 1 – 2 dny. Důležité je uvědomit si, že virus, má-li vhodné prostředí, může v aktivním stavu přežít až 14 dnů.

Způsob šíření

Chřipka se šíří především kapénkovou formou při kýchání, kašlání, smrkání. Branou vstupu infekce je sliznice nosohltanu a oční spojivky. Nakazit se můžete i tzv. přímým či nepřímým kontaktem. V prvním případě např. podáním ruky nakaženému a poté dotykem svých úst, ve druhém případě pak např. stiskem kliky od dveří, na níž předtím ulpěly infikované kapénky.

Nejvíce jsou ohroženy děti v kolektivech. Závažný průběh onemocnění a komplikace hrozí zejména dospělým nad 65 let, osobám s chronickým onemocněním plic, srdce, ledvin, metabolickými poruchami (např. cukrovka, onemocnění jater), neurologickými či svalovými poruchami zhoršujícími dýchání či lidem se sníženou imunitou.

Ochrana

Nejlepší ochranou je očkování proti chřipce, které vede ve všech věkových skupinách k výraznému snížení výskytu onemocnění chřipkou a počtu návštěv lékaře. Dále snižuje potřebu hospitalizace a možnost úmrtí ve skupině rizikových osob, výskyt zánětu středního ucha u dětí a pracovní neschopnosti u dospělých.

Očkování proti pandemické chřipce je hrazeno státem. Výběr indikací a postup při očkování je řízen Ministerstvem zdravotnictví ČR.

Nejlepší je prevence

Snažte se zůstat v co nejlepším zdravotním stavu. Dopřejte si dostatek spánku, buďte fyzicky aktivní, zvládejte svůj stres, pijte dostatek tekutin a jezte výživné potraviny. Pokuste se nedotýkat ploch, které mohou být znečištěné virem chřipky. Nedotýkejte se očí, nosu a úst. Vyhněte se blíz-



kému kontaktu s nemocnými osobami, davovým akcím a shromážděním.

Jak se léčit

Když už onemocníte, ulehňte do postele. Zapomeňte alespoň pro tentokrát na velmi rozšířený jev – nemoc mohu „přechodit“. V takovém případě totiž ohrožujete jak sebe, tak i své okolí, rodinu, známé i kolegy. U nekomplikovaného onemocnění stačí pouze symptomatická terapie – klid na lůžku, dostatek tekutin, volně dostupná antipyretika. Vždy je nezbytné pečlivě přečíst příbalový leták, abyste nepřekročili maximální denní dávku. Má-li být léčba efektivní, je nutné zahájit ji maximálně do 48 hodin od prvních projevů infekce, jinak již průběh onemocnění neovlivní.

Vybíráme z vašich dotazů:

- **Můj tatínek má vážně nemocné srdce. Neohroží ho očkování proti chřipce?** Očkování proti chřipce je především doporučováno klientům s chronickým onemocněním srdce, plic, cév, ledvin, jater a osobám nad 65 let věku. Všichni zmínění mají určitým způsobem oslabený imunitní systém, a proto jsou chřipkou více ohroženi. V porovnání s neočkovanými jedinci u nich dle odborných studií očkování snižuje počet hospitalizací o 75 % a úmrtí o 80 %.
- **Mohou být očkováni děti?** Děti ve věku od 24. do 35. měsíce života mohou být očkovány polovinou dávky, tzn. 0,25 ml a za 1 měsíc druhou

polovinou dávky. Dítě kolem 3 let už s největší pravděpodobností chřipku někdy prodělalo, proto mu stačí pouze jedna dávka vakcíny.

- **Musí pandemická chřipka vždy probíhat dramaticky? A poznám, zda jsem onemocněl sezónní či pandemickou chřipkou?** Běžně až dvě třetiny infikovaných osob prodělávají onemocnění bez dramatických příznaků, u třetiny se příznaky nemoci projeví a velmi se podobají běžné sezónní chřipce. Podle klinických příznaků pandemickou chřipku od běžné sezónní chřipky bezpečně neodlišíte, avšak léčba symptomatická i antivirotiky zabírá na oba typy chřipkového viru, sezónní i pandemické.

- **Mám hned běžet k lékaři?** To určitě není nutné. Lékaře kontaktujte v případě, že máte vysokou teplotu 39 – 40 °C, která nereaguje na léčbu antipyretiky. Když horečka přetrvává více než 24 hodin a nedaří se vám ji snížit žádnými léky, konzultujte tuto situaci po telefonu se svým praktickým lékařem.

- **Četl jsem, že někteří spoluobčané budou očkováni proti pandemické chřipce. O koho se jedná?** Jsou to především chronicky nemocní s příznaky onemocnění srdce, poruchou imunity, astma bronchiale a vybrané skupiny zaměstnanců – zdravotníci, hasiči, policie. Podrobné informace naleznete na www.pandemie.mzcr.cz.

OZP průběžně sleduje výskyt sezónní i pandemické chřipky a je připravena poskytnout svým klientům informace i potřebnou pomoc.

Můžete se také obrátit na jakéhokoliv smluvního lékaře.

Připraveny jsou i naše pobočky, klientská centra a infolinka **261 105 555**.

Pro klienty Asistenční služby OZP je navíc k dispozici NONSTOP telefonní služba s lékaři, schopnými poradit v každou denní i noční hodinu.

Podrobné informace na www.ozp.cz.

MUDr. Táňa Bretyšová

Kalendář akcí pro klienty a příznivce OZP prosinec 2009–duben 2010

Jihočeský kraj

27. 3.

Stolní tenis

turnaj neregistrovaných hráčů, Jindřichův Hradec

Jihomoravský kraj

16. 1.

Pošťácké Brno

„S poštou pro zdraví, první krok“, Brno

11. 4.

Jarní výšlap KČT – JMO

54. ročník turist. akce, Bučovice

Karlovarský kraj

6. 2.

Zimním krajem léčivých vod

20. ročník turistického pochodu, Mariánské Lázně

20. 3.

Jarní setkání turistů Karlovarské oblasti

12. ročník turist. akce, Mar. Lázně

Královéhradecký kraj

24. 4.

O Žižkův štít

38. ročník turist. pochodu, Hořice

Moravskoslezský kraj

10. 4.

Otevírání jara a turistické sezóny 2010

14. ročník turistické akce, Hradec nad Moravicí

Liberecký kraj

5. 12.

Ještědský Kalíšek

sportovní akce, Liberec

Olomoucký kraj

24. 4.

Přerovský vandr krajem

Přerovského povstání

36. ročník turistického pochodu, Přerov

Plzeňský kraj

1. 4.

Apriliáda

11. ročník turistické akce, Plzeň

17. 4.

Jarní setkání turistů Plzeňského kraje

9. ročník turistické akce, Sušice

Praha a Středočeský kraj

10. 1.

Zimní Prahou

12. ročník turistického pochodu, Praha

20. 3.

Za jarním sluníčkem

zahájení jarní turistické sezóny, Praha

14. 4.

Do Okoře bez oře

39. ročník turist. pochodu, Kralupy nad Vltavou

Vysočina

24. 1.

Bowling

veřejný turnaj dvoučlenných družstev, Třebíč

Zlínský kraj

4. – 6. 12.

Halová kopaná republikové finále, Uherský Brod, Hluk

28. 3.

Volejbal

turnaj neregistrovaných hráčů, Uherské Hradiště

Aktualizovaný kalendář akcí na www.ozp.cz /z regionů

Vladimír Turek

Vánoční akce OZP s kosmetikou RYOR



Konec roku se rychle blíží a OZP má pro všechny stávající i nové klienty nabídku, jak napomoci zdraví a svěžesti.

Ve spolupráci s českou kosmetickou společností RYOR připravila pro nové klienty, kteří se k OZP v prosinci přihlásí, kosmetický balíček. Ten obsahuje sadu produktů ošetřující přírodní kosmetiky.

Jak balíček získáte? Je to jednoduché. Každý, kdo přijde osobně do kterékoli pobočky OZP od 1. do 31. 12. 2009 a předá svou přihlášku spolu s kuponem z této stránky, obdrží v pobočce kosmetický dárkový balíček, ve kterém najde prostředky pro regeneraci kůže.

A na stávajícího klienta, který doporučí OZP jako nejlepší pojišťovnu, čeká kredit 1 000 Kč, který může použít na zdravotní prevenci podle platných podmínek akce Klient hledá klienta.

OZP upozorňuje, že podmínky a doba trvání této akce se mohou změnit.

Mario Böhme



KLIENT HLEDÁ KLIENTA

Dárkový kupon (vyplní stávající pojištěnec)

Jméno a příjmení

Adresa

Doporučuji OZP jako nejlepší zdravotní pojišťovnu, prohlašuji, že jsem jejím pojištěncem a dárek věnuji

Jméno a příjmení nového klienta

Datum Podpis

Nezapomeňte se zastavit v kterékoli pobočce OZP od 1. do 31. 12. 2009, kdy končí výhody Vánoční akce OZP s kosmetikou RYOR!

Podrobná pravidla akce naleznete na www.ozp.cz a na všech přepážkových pracovištích OZP.

Nenechte se napálit!

„Všechny zdravotní pojišťovny se slučují, tak nám tady podepište, že jsem vám to řekl.“ „My jsme z nové zdravotní pojišťovny, kterou stát založil pro důchodce, a musíte se k ní přihlásit.“ „Budou měnit kartu zdravotní pojišťovny. Dejte nám tu starou a podepište žádost o novou.“ „Vaše zdravotní pojišťovna se od 1. října přejmenuje. Podepište nám, že jste s tím byla seznámena.“ „Vaše zdravotní pojišťovna končí a vy automaticky přecházíte do nové. Nemusíte nic dělat, jen nám to tu podepište.“

Tyto a podobné bludy, lži a nesmysly slýchají stovky lidí na náměstích, ulicích, v nákupních centrech nebo dokonce i doma. Vynalézavost, fantazie a drzost spolupracovníků a dealerů některých zdravotních pojišťoven nezná mezí.

A co pak třeba uslyšíte v ordinaci? „Ale já s touhle pojišťovnou nemám smlouvu, takže buď zaplatíte hotově, nebo hledejte jiného lékaře.“ Čtěte dál, abyste ani vy nepodlehli zdánlivě vábivé nabídce, která ale může mít vážné následky.



Noviny i televize zachytily v posledních měsících příběhy řady oklamáných klientů. Ti se pak ptají i své bývalé zdravotní pojišťovny, jak se k ní mohou vrátit. Zákon hovoří jasně o tom, že změna zdravotní pojišťovny je možná pouze jednou za dvanáct měsíců. Ale pro tyto klienty máme dobré zprávy a několik rad:

- Pokud se cítíte oklamáni a své rozhodnutí o přechodu do jiné pojišťovny si rozmyslíte ještě před začátkem čtvrtletí, ihned kontaktujte „novou“ zdravotní pojišťovnu a trvejte na tom, že jste byli mylně informováni a že chcete setrvat u „staré“ zdravotní pojišťovny.
- Nejlépe je napsat krátké čestné prohlášení, navštívit kontaktní místo „nové“ pojišťovny a nechat si takový dokument potvrdit. Na e-mail nemusíte dostat odpověď a telefonní linky mohou zůstat němé.
- Můžete se obrátit s prosbou o pomoc na kterémkoliv pracoviště OZP, kde vám vyjdou vstříc.

Mýty a lži

V systému zdravotního pojištění nedošlo v poslední době k žádným zásadním změnám. Je pravda, že některé zdravotní pojišťovny vznikly a některé se sloučily, ale každá zdravotní pojišťovna o těchto věcech dlouho dopředu informuje na svých internetových stránkách, v pobočkách nebo dokonce osobními dopisy.

Využívání pouličních nebo stánkových prodáváčů k nabídce přestupu k jiné zdravotní pojišťovně je znakem neserióznosti a zavání podvodem. Lákavé nabídky na bohaté výhody, peníze na ruku či soutěže s velkými výhrami se často ukáží jen jako trik na přilákání nových klientů. Podlehnete dealerovi mobilního operátora, když vám slíbí za přestup šňůrku na krk? Daleko nebezpečnější je podlehnout pouličnímu „prodáváči zdravotního pojištění“, který slibuje čtyři stovky. Ty vám v případě nutnosti uhradit péči za statisíce příliš nepomohou.

Takže si to shrňme:

OZP je otevřenou zdravotní pojišťovnou pro každého, tj. pro jakoukoliv profesi, jakéhokoliv občana této republiky bez rozdílu věku a pohlaví.

Každý nový klient OZP může ihned bez omezení čerpat všechny programy.

Vážíme si rozhodnutí každého občana této republiky stát se klientem OZP, a proto mu nabízíme ihned bez omezení plnohodnotnou nabídku všech programů, hrazených nad rámec veřejného zdravotního pojištění.

Každý tak má k dispozici:

- Asistenční službu OZP,
- řadu celoplošných preventivních programů se zaměřením na prevenci závažných onemocnění,
- příspěvek na očkování pro děti a mládež od 0 do 19 let,
- příspěvek na plavání rodičů s dětmi od 1 do 7 let,
- pro děti dále i účast na ozdravném pobytu u moře,
- a mnoho dalších programů.

Co dělat, když vám na ulici nabízejí změnu zdravotní pojišťovny?

Podepsat je snadné, ale před podpisem je nutné si uvědomit, že:

- Váš lékař musí mít smlouvu s touto pojišťovnou, protože péče o vás mu jinak nebude uhrazena.
- V případech ohrožení života váš lékař ošetří, ale s další péčí je problém.
- Svou registraci u jiné zdravotní pojišťovny můžete odvolat před datem přestupu (první den kalendářního čtvrtletí), pokud jste byl při podpisu přihlášky nepravdivě nebo neúplně informován. Pokud vám nebude chtít nová zdravotní pojišťovna vyhovět, obraťte se

na svou pobočku OZP nebo na ředitelství OZP, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, telefon 261 105 555.

- U nové zdravotní pojišťovny musíte setrvat minimálně 1 rok, dříve ji nelze změnit. Pokud váš lékař nemá a nechce uzavřít smlouvu s novou pojišťovnou, budete si muset najít jiného lékaře.

Zdravotní pojištění je zásadní věc, která nemůže být předmětem pouličního nebo podomního prodeje. Budete-li takto osloveni, buďte velmi opatrní!

Za váš podpis vám někdo může nabídnout 500 nebo 1000 korun, ale jeho hodnota pro vás je mnohem vyšší. Za zdravotní péči můžete brzy utratit mnohem více.

Mario Böhme



Stalo se...

OZP PRO LEPŠÍ KOMUNIKACI

OZP nabízí svým klientům v Ústeckém a Moravskoslezském kraji novinku - osobního poradce. Osobní poradce poskytuje podobné služby jako osobní bankéř ve finančních institucích. Lze si s ním sjednat schůzku v termínu, který vyhovuje klientovi, i mimo úřední hodiny, poradce může průběžně (osobně, písemně, elektronickou poštou) informovat o novinkách v nabídce pojišťovny či v oblasti zdravotního pojištění, upozorní na změny např. v platbách pojistného apod. Služby osobního poradce si může klient OZP zajistit v pobočkách v Ústí nad Labem či Ostravě, lze využít i e-mailového nebo telefonického kontaktu. Ani další pobočky však neodmítnou, pokud klient pošle e-mail nebo zavolá, že potřebuje s něčím pomoci, že by se rád zastavil a probíral své záležitosti v klidu.

OZP pro sport a turistiku

Také v roce 2010 bude OZP spolupracovat s Klubem českých turistů a Českou asociací sport pro všechny na projektech volnočasových pohybových aktivit. Podpora rekreačního pohybu patří mezi tradiční oblasti zájmu zdravotní pojišťovny. Najdete nás na mnoha akcích i u dalších projektů, které naši partneři připravují.

OZP pro učitele

OZP se stala partnerem tříletého projektu PACZion, který se zaměřuje na pedagogické pracovníky. Toto náročné a stresující povolání může být a často bývá provázáno různými zdravotními obtížemi - ať fyzického, či psychického rázu. Jak jim předcházet a jak se s nimi vyrovnávat? To řeší řada odborníků a OZP podává pomocnou ruku, aby měl tento projekt skutečný přínos pro praxi. Projekt je výsledkem spolupráce OZP, Jihočeské univerzity a Univerzity v Pašově (Německo). Jeho podzimní část zahájil generální ředitel OZP Ladislav Friedrich v říjnu na Hluboké.

Bude zima, bude mráz...

Blíží se doba kýchání, smrkání a kašláni...

Ne každý má čas a chuť hned vyhledávat lékaře a u lehkého virového infektu dýchacích cest to vůbec není nutné. Jak známo, základem je prevence. Otužování, posilování fyzické kondice, zdravá strava s dostatkem vitamínů a veselá mysl je polovina úspěchu v boji se zákeřnými virózy. Také bychom se měli vyvarovat nadměrného psychického přetěžování a stresu, samozřejmostí je nekuřáctví. Vhodné je zvýšit i přísun stopových prvků jako je selen a zinek. Důležitý je dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu, ale hlavně úprava domácí teploty, která by v ložnici měla být kolem 18-20 °C a v obývacím pokoji kolem 22 °C. Je tedy vhodnější si doma vzít lehčí svetřík, než udržovat vyšší bytovou teplotu.

Když bolí v krku a teče z nosu...

Nejlépe okamžitě omezit svoje aktivity - taková vyhřátá postýlka, horký čaj s medem a citronem jsou věci nejenom léčivé, ale i docela příjemné. V případě nachlazení je výborný čaj z květů černého bezu, ev. lipový čaj, pro silnější náтуры odvar z cibule či utřený česnek s trochou mléka a medu. Citlivější povahy mohou inhalovat buď přímo léčivé oleje: eukalyptový, tea-tree apod. (vždy cca 2-3 kapky do misky s horkou vodou), nebo spařit hrst heřmánku, šalvěje či oregana a inhalovat páru s vůní a silicemi bylin. Ke kloktání je výborný zápar z nati šalvěje (výrazně potlačuje zánět) 2-3 pol. lžice nasekané šalvějové nati dát do 1/2 litru horké vody, nechat cca 10 - 15 min. louhovat a kloktat mírně teplý nebo vlažný, podobně lze kloktat i heřmánkem.

A co rýma?

Na pořekadle o léčené a neléčené rýmě něco bude. Ovšem inhalace alespoň na chvíli subjektivně uleví, dále lze nos vyplachovat slabším solným roztokem, ev. použít Vincentku nebo přípravky z mořské vody. A nesmíme zapominat na starou moudrost napárek

nohou a předloktí, které uvolňují nos a brání rozvoji zánětu ve vedlejších dutinách nosních. Nohy či předloktí dáme do nádoby s vodou „tak horkou, jak sneseme“ a cca 15 minut si užíváme této horké lázně. Dětem můžeme do vody dát plovoucí hračky, k nožkám např. korálky, aby je prsty u nohou přebíraly, nebo děti zabavíme jiným způsobem.

Když kašel nepřestává...

Hleny dobře uvolňuje čaj z jitrocelových listů nebo připravený jitrocelový sirup, dále čaj z nati oregana (dobromysl), lipový čaj, divizna, tymián apod. Při kašli zvlhčujeme vzduch v místnosti, zvýšíme polohu hlavy při spaní a zvýšíme přísun tekutin. Místnost, kde ležíme, by měla být dobře vyvětrána a nepřilíš přetopená.

Kdy jít k lékaři?

Obecně platí nutnost zvýšené opatrnosti u malých dětí a starších osob a u osob s dalšími přidruženými chorobami. Varovné příznaky: déle než 3 dny přetrvávající horečka nad 38 °C, celková schvácenost, dušnost, lokalizované bolesti na hrudi nebo v zádech, zvracení a neschopnost přijímat potravu a tekutiny, celková nápadná slabost. Každý z nás již jistě prodělal opakovaně „nachlazení“ a ví tedy, jak na takové běžné ochorení jeho tělo reaguje. Pokud se stav výrazněji vymyká z běžného průběhu nemoci, neváhejte vyhledat lékaře.

MUDr. Dagmar Böhmeová



Řeč – nejdokonalejší schopnost člověka

Démosthénés – slavný řecký politik a právník. A hlavně řečník. Muž, který překonal sám sebe, překonal svoji vadu řeči. Řeč je přece tak důležitou schopností člověka. S její pomocí se dorozumíváme, vzděláváme, zařazujeme do společnosti.

Dnes již nikdo nemusí s kamínky v ústech překřikovat mořský příboj, aby zdokonalil své vyjadřování a výslovnost.

Ne vždy však vývoj řeči probíhá optimálně. U malých dětí bývají poruchy řeči častější, ale i dospělí často potřebují pomoc s komunikací. Podle statistik postihují poruchy komunikace až 15 procent populace. Vadou řeči trpí téměř každé čtvrté dítě. Přes pět procent osob se potýká s poruchou plynulosti řeči. O schopnost mluvit připraví každoročně řadu lidí také cévní mozková příhoda a úrazy hlavy. Vzniklé poruchy komunikace omezují člověka ve všech společenských vztazích.

V rámci našeho cyklu „OZP představuje“ hovoříme s přední odbornicí v oblasti logopedie, **PaedDr. Ilonou Kejkličkovou, PhD.**, která vede Centrum pro poruchy komunikace v Praze a Brně. Pracoviště je zaměřeno na komplexní péči o klienty dětské i dospělé.

Paní doktorko, co je důležité pro správný vývoj řeči?

Řeč dítěte se rozvíjí správně, má-li k tomu dostatečné předpoklady. Základem pro rozvoj řeči je optimální rozvoj sluchu. Komunikační dovednosti jako první hodnotí u svých pacientů dětská lékařka při pra-



videlných preventivních prohlídkách. Už ve třech letech tak mohou odeslat na foniatrické vyšetření dítě, které ještě nemluví nebo hovoří naprosto nerosrozumitelně. Předpokladem ale zůstává potřeba chtít něco sdělit, pro kterou je nutné příjemné a klidné prostředí.

Co dělat, když má dítě problém s výslovností českých hlásek?

Čeština patří mezi obtížnější jazyky. Vzhledem k tomu, že má hlásky, které se mohou hůře vyslovovat, je nejlepší požádat o radu logopeda. Důležité je správné procvičování výslovnosti jednotlivých hlásek a hláskových skupin specifických pro češtinu. Pozornost vyžaduje i tzv. měkčení (diferenciace slabik di-dy, ti-ty, ni-ny) a rozvíjení fonemického sluchu.

A když dítě zadržává v řeči?

Na vznik koktavosti jsou potřebné vrozené předpoklady, ale možná za to může i uspěchaný životní styl. Dítě většinou začne zadržávat kolem třetího roku svého života. Jestliže je diagnostikována porucha plynulosti řeči – koktavost (lat. balbuties), je nutné přistoupit k reedukaci řeči pomocí logopedické péče. Je nutné, aby rodina dítěte s odborníky úzce spolupracovala. Dokonalá diagnostika a včasná péče zaručí možnost napravení této těžké poruchy poměrně v krátké době. Chlapci bývají touto poruchou postiženi až čtyřikrát častěji. Rovněž záleží na osobnosti. Čím citlivější je povaha, tím větší je pravděpodobnost koktání.

O vašem centru je známo, že pečujete i o dospělé klienty, mající v důsledku nemoci, např. centrální mozkové příhody, problémy s komunikačními dovednostmi a artikulací. Co vše je pro takové pacienty i pro jejich rodinu zásadní?

Hlavní je citlivý, individuální přístup tak, aby logopedická péče byla pro dospělé příjemná a účinná v krátké době. Získání sebedůvěry ve vyjadřování a správné výslovnosti vede ke zlepšení komunikačních dovedností. Pacienti po cévní mozkové příhodě trpí nejen poruchou pohybového aparátu, ale i poruchou dovedností a řečovými poruchami. Ideální v péči o takto postižené je komplexní program, kte-



▲ **PaedDr. Ilona Kejkličková, PhD.**

rý jim pomůže k rychlému návratu do běžného života. Součástí je neurologická i rehabilitační péče. Nesmíme zapomenout ani na psychologickou podporu pacienta i jeho rodiny. Při tomto náhlém onemocnění se vždy jedná o traumatizující situaci a zejména rodinné prostředí a trpělivý přístup se spolupodílí na úspěšnosti léčby. Dle individuálních možností pacienta doporučujeme i ergoterapii (léčbu prací), EEG biofeedback, oxygenoterapii (léčba kyslíkem), pochopitelně logopedii atd. V neposlední řadě je vhodná i konzultace se sociálními pracovníky, kteří mohou pomoci s řešením složitých sociálních situací.

Paní doktorko, vaše práce je velmi zajímavá a komplexní péči o nemocné se právem zařadila mezi moderní přístupy léčby v oblasti logopedie 21. století. Můžeme si jen přát, aby přinášela stále více vyléčených malých i velkých klientů OZP.

MUDr. Táňa Bretyšová

S kolem kolem Prahy

Na začátku července se více než stovka příznivců cykloturistiky z celé republiky setkala na čtyřdenním celostátním srazu cykloturistů nazvaném „S kolem kolem Prahy“, který připravil Klub českých turistů Praha a KČT Středočeská oblast s významnou podporou OZP. Záštitu převzali pražský primátor Pavel Bém a středočeský hejtmán David Rath. Účastníci srazu, mezi kterými byla téměř třetina pojištěnců OZP, mohli vyrazit na cyklotrasu různých délek od 10 do 140 kilometrů, připravených jak pro zkušené cyklisty, tak i začátečníky a rodiny s malými dětmi. Trasy procházely řadou atraktivních míst na území Prahy i Středočeského kraje. K nejzajímavějším patřily např. okružní cyklotrasa „Pražské kolo“, výlety do oblastí Ladův kraj se zajímavou trasou „Cesta kocoura Mikeše“, kraj Oty Pavla (Křivoklátsko a Český kras), kraj Praotce Čecha s památným Řípem, okolí Kladenska nebo kraj pod zříceninami hradu Okoř. Program byl korunován nočním výstupem na Petřínskou rozhlednu a nezapomenutelnou společnou jízdou účastníků po pražských cyklostezkách. Uspořádání takovéto akce je náročnou záležitostí a klade velké nároky jak na organizátory, tak i samotné účastníky, kteří byli ale velmi spokojeni a nešetřili chválou. Většina z nich se již těší na další podobný sraz v roce 2011.



Dny sportu a zdraví s OZP – „Podzim 2009“

12. a 13. září se v Břeclavi v areálu TJ Lokomotiva uskutečnila premiéra nové formy spolupráce OZP, ČASPV a dalších partnerů pod názvem „Dny sportu a zdraví – podzim 2009“, určená jak klientům OZP, tak i široké veřejnosti. Program měl rodinný charakter, a tak mohly děti např. využít netradiční překážkovou dráhu, hopsat na velké trampolíně nebo skákacím hradu a společně s rodiči vyzkoušet novou sportovní hru KUBB. Dospělí si zahráli tenis, beachvolejbal a streetball. Pod vedením odborníků pak absolvovali posilovací cvičení jako strečink, spinning, cvičení na balančních plochách i flexybar. Zároveň získávali informace o prevenci bolesti zad, zlepšení držení těla, odbourávání tuků apod. Účast městských představitelů, místních médií, ale především rodin s dětmi byla vysoká a spokojenost také. A tak není divu, že po dohodě pořadatelů se zástupci města Břeclav se akce stane součástí cyklu „Břeclav – zdravé město“.



Sportujeme s OZP v Karlovarském kraji

Pobočka OZP Karlovy Vary se pravidelně prezentuje na tradičních akcích Klubu českých turistů v Karlovarském kraji; letos jich bylo sedm. Tou poslední byl 43. ročník Sokolovské padesátky, kterou organizoval KČT Sokolov a proběhla 5. září. Start i cíl byl v Domově dětí a mládeže v Sokolově a OZP zde měla svůj stánek, kde jsme informovali účastníky o zdravotně preventivních programech OZP, odpovídali na otázky, měřili jim krevní tlak a orientačně i hladinu tuku v těle. Pojištěnci OZP navíc dostali

multivitaminový preparát a malý dárek – náplast na puchýře a turistickou mini lékárníčku. Přestože přišlo a byla zima, vydala se téměř stovka turistů na cestu po trasách od 10 do 50 km. K dispozici byly i autobusy, které účastníky pohodů dovezly na výchozí místa, neboť pěší cesty přes výsypky okolních hnědouhelných dolů jsou náročné. Všichni účastníci byli spokojeni, a tak pořadatelé doufají, že příští akci bude více přát počasí.



Olympijský den zdraví v Uherském Brodě

Spolupráce mezi OZP a Českou asociací sportu pro všechny se již tradičně zaměřuje na prevenci zdraví a podporu zdravého životního stylu, proto jsme se již po sedmé podíleli 19. září na akci „Olympijský den zdraví a sportu pro všechny“. Široká veřejnost z Uherského Hradiště a okolí si bez ohledu na věk



prověřila svoji zdatnost na atletickém stadionu ve skoku dalekém, sprintu, v hodu kriketovým míčkem a dalších disciplínách. V tělocvičně se cvičilo a soutěžilo ve skoku z místa, šplhu, skákalo se přes švihadlo, prováděly se sedy a lehy. Odměnou a inspirací pro soutěžící i návštěvníky byla ukázka zdravé výživy, kterou připravil kolektiv školní jídelny. Účastníci si mohli po velkých sportovních výkonech doplnit kalorie přímo na místě. Akce se zúčastnilo přibližně 150 lidí a ti již tradičně projevovali zájem o stánek OZP a jeho nabídku informací vč. měření tlaku a tuku zdarma.

Na shledanou na 8. Olympijském dnu zdraví.

„Memoriál patriotů“ v Ústí nad Labem

V sobotu 19. září pořádalo město Ústí nad Labem turistický pochod pod názvem „Memoriál patriotů okolo Ústí nad Labem“, jehož trasa vedla atraktivními lokalitami města a jeho okolí – hrad Sítčkov, Vysoký Ostrý, Masarykova zřezadla, Vrkoč – a byla připravena tak, aby se jí mohli zúčastnit jak aktivní sportovci, tak i široká veřejnost. Start 25 km dlouhého pochodu byl u budovy Magistrátu města Ústí a cíl na výletním zámku Větruše s bonusem – bezplatnou prohlídkou. Na konci celé akce byl zájemcům ve stánku OZP zdarma měření krevního tlaku a tuku; pojištěnci OZP pak dostali vitaminové preparáty. Z cca 500 účastníků více než polovina využila služeb OZP na místě a získala i informace o preventivních programech OZP.



Stránky připravil Vladimír Turek

Cestovní pojištění s OZP v roce 2010, 50% sleva pro všechny!

S rokem 2010 přechází OZP na nový systém slev a příspěvků na cestovní pojištění uzavřené u Vitalitas pojišťovny, a.s. Naši pojištěnci jistě vědí, že slevy, které klienti OZP při uzavírání cestovního pojištění na přepážkách OZP obdrží, hradí komerční pojišťovně Vitalitas naše zdravotní pojišťovna. Tyto finanční prostředky jsou mimo rámec veřejného zdravotního pojištění a získáváme je podnikatelskou činností vymezenou pro zdravotní pojišťovny zákonem. Cílem těchto řádně zdaněných prostředků není je hromadit na účtech, ale využít je smysluplně pro naše pojištěnce. Jednou z takových forem je příspěvek na pojištění léčebných výloh v zahraničí, protože spolučast za ošetření, pobyt v nemocnici, za léky, převoz do ČR a repatriaci je velmi drahá a klient by se tak mohl zadlužit na celý život.

Každý rok tak přispíváme našim pojištěncům na uvedené pojištění řádově několik milionů korun. Chceme tak zvyšovat odpovědnost našich pojištěnců, aby bez uzavření cestovního pojištění léčebných výloh do zahraničí nikdy necestovali.

Nechceme již nadále zvýhodňovat jen určitou skupinu klientů, protože toho, co bývá dlouhou dobu zdarma, si pak už nikdo neváží a taková výhoda je považována za samozřejmost.

V roce 2010 jsme se systémem slev a příspěvků, které hradíme pojišťovně Vitalitas, rozhodli restrukturalizovat a **poskytovat slevy všem pojištěncům jednotně bez ohledu na věk.**

Ve spolupráci s pojišťovnou Vitalitas jsme pro všechny pojištěnce OZP připravili pro rok 2010 překvapení:

Všem pojištěncům bez ohledu na věk poskytne OZP slevu ve výši 50 % na pojištění léčebných výloh v zahraničí při turistických cestách po Evropě

na dobu max. 30 dnů, a to i při opakovaných výjezdech. Každý pojištěnec OZP získá od 1. 1. 2010 při uzavření cestovního pojištění slevu 50 % na pojištění léčebných výloh při cestě po Evropě na max. 30 dnů.

Jsmo jedinou zdravotní pojišťovnou, která svým klientům poskytuje slevy na cestovní pojištění!

Denní pojistné léčebných výloh po Evropě je tak pro klienty OZP bezkonkurenčně nejlevnější v celé ČR.

Pro děti a mládež ve věku od 0 do 17 let pro často opakované turistické výjezdy, na dobu jednotlivého výjezdu max. do 30 dnů po Evropě, připravila pojišťovna Vitalitas nový produkt cestovního celoročního pojištění, na který vám OZP přispěje 100 Kč, a jeho výsledná cena bude tak pro naše pojištěnce pouze 500 Kč.

Nadále zůstává pro všechny klienty možnost uzavřít cestovní pojištění po internetu či prostřednictvím mobilního telefonu, avšak bez možnosti uplatnění výše uvedené slevy, neboť toto pojištění je sjednáváno přímo s pojišťovnou Vitalitas. Podmínkou je vždy včasná úhrada za sjednanou pojistnou smlouvu.

Podrobné informace o všech produktech cestovního a dalšího pojištění včetně příslušných sazeb naleznete na www.vitalitas.cz nebo na všech kontaktních místech OZP.

Vladimír Turek

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ V NOVÉM!

Pomalou počítáte, kolik dní (či týdnů) zbývá do Vaší dovolené, sledujete sněhové zpravodajství a oprašujete své lyže? Nebo se chystáte na nákup krémů s vysokým ochranným faktorem a pojedete za sluníčkem? Začínáte zkrátka balit na zimní dovolenou? Tak pro Vás máme dobrou zprávu: cestovní pojištění Vitalitas se Vám od ledna představí v novém hávu.



Co na Vás čeká?

Z předcházející stránky už víte, že OZP všem svým pojištěncům od ledna nabízí 50% slevu na pojištění léčebných výloh v Evropě – a to při každé cestě! Po Evropě tak můžete cestovat s pojištěním již od 8 Kč na den. A navíc: v Evropě pro Vás máme připraveno zvýšené krytí léčebných výloh. Také jsme vylepšili pojištění pro případ přivolání opatrovníka a od ledna uhradíme náklady na dopravu či

ubytování rodinného příslušníka, pokud bude nutná hospitalizace pojištěné osoby delší než 10 dní – a takto pojištěnou osobou už nemusí být (jako dosud) pouze nezletilé dítě. Na Vaše přání jsme upravili smluvní ujednání pro sportovní připojištění a čeká na Vás nový design všeobecných pojistných podmínek, doufáme, že se bude líbit.



SOUTĚŽ S GINOU



Ahoj kamarádi!

Vzpomínáte si na mě? Já jsem žirafka Gina a spolu jsme v létě soutěžili o skvělé ceny. Ve Vitalitas se sešla spousta úžasných obrázků, pohádek a básniček. Nejmenším výtvarníkem byla čtyřletá Verunka a nejstarší umělkyní 13letá Nikola. Vaše dílka nám udělala veličanskou radost, a proto jsme se i my snažili udělat radost vám. Rozdali jsme mezi vás řadu báječných dáreků, knížek, výtvarných sad a jako hlavní cenu jsme pro 12letou Viktorii koupili digitální foťák!

Nestačili jste se do soutěže zapojit? To vůbec nevádí, už pro vás chystáme novou soutěž a samozřejmě i nové dárky!

Hezké Vánoce vám z Vitalitas přeje

vaše Gina



Cesta za snem

11. července v 8:30 startuje z parkoviště „Paris“ před OC Metropole Zličín v Praze neprofesionální „sportovec“ Heřman Volf na speciálně upraveném kole na dlouhou cestu do Paříže.

Před třemi lety utrpěl úraz na lyžích, který ho upoutal na invalidní vozík, ale i přes svůj handicap se nechce vzdát svého dávného snu projet na kole pod Vítězným obloukem.

Není nic krásnějšího, než si plnit sny...

A tak z nápadu „mezi řečí“ se stal projekt, jehož cílem je motivovat lidi, kteří po úrazu zůstali na invalidním vozíku, k jakékoli sportovní aktivitě.

Heřman se na cestu vydává se svým otcem a dlouholetým kamarádem Miloslavem Doležalem, který je zároveň producentem filmového dokumentu „Cesta za snem“.

Dojezd do Paříže se předpokládá 1. srpna.



1.



2.



3.

1. Na startu
2. Plán trasy
3. Heřman Volf se svým otcem



4.



5.



6.

4. Malé ohlédnutí...
5. Tři v jednom: odpočinek, bilance, plánování
6. I handicapovaný může ukázat záda „zdravým“ soupeřům
7. V cíli

Cesta za snem – skutečnost

1355 kilometrů za 21 dnů – tolik ujel z Prahy do Paříže Heřman Volf na handbiku.

Pod Vítězným obloukem projel 1. srpna – tedy přesně podle plánu.

Dle Heřmanových slov byla „Cesta za snem“ krásná, i když někdy dost náročná. Za každodenní fyzickou, ale někdy i psychickou zátěží byl odměnou skvělý pocit z dosaženého cíle. Po roce příprav se tak sen stal skutečností...



7.

V rámci celého projektu byla vyhlášena sbírka pro Nadaci Konto bariéry. Více informací naleznete na www.cestazasnem.cz

Troška pohádky



Už několik let spolupracuje Oborová zdravotní pojišťovna s Pohádkovým královstvím, které vzniklo v srdci jižních Čech a nyní se pod hlavičkou Pohádkové unie rozšiřuje do celé země. I sportovněturistický maskot OZP, figurka OZPáčka pochází z dílny „dvorního kreslíře“ Pohádkového království Jaroslava Kerlese.

Pohádkové království navenek reprezentuje známý filmový režisér Zdeněk Troška, který se před šesti lety stal králem této říše. S ním a s jeho Pohádkovým kancléřem jsme si povídali o tom, jak Pohádkové království vzniklo a co chce lidem, zvláště pak dětem, přinést.

Pohádkový kancléř Marcel Goetz (MG):
Jednu dopoledne vstoupil Zdeněk, tedy pan režisér, do našeho informačního centra na Budějovickém náměstí a začal si tam prohlížet pohlednice. Byli jsme z toho všichni paf, já jsem totiž na něj intenzivně myslel a nějak jsem ho tam přilákal. Ukázal jsem mu kroniku, kam děti zapisují, jak vandrují. Ukázal jsem mu i vandrovní knížku. Udělal nám krásný obrázek. Ale nechtěli jsme ho hned vyplástit. Teprve při třetím setkání v Týně nad Vltavou funkci pohádkového krále přijal. To bylo v roce 2002 a v roce 2003 proběhla slavnostní korunovace v domě kultury Metropol v Českých Budějovicích.

Je to úžasná myšlenka, protože základem je, aby rodiče s malými dětmi cestovali a poznávali krásy naší země.

Pohádkový král Zdeněk Troška (ZT):
Je to úžasná myšlenka, protože základem je, aby rodiče s malými dětmi cestovali po krásách jižních Čech a dalších oblastí, které se k nám přidávají, aby děti poznávaly rodnou vlast. Co si budeme vyprávět – mnohé rodiny jezdí s dětmi v létě směr Řecko, Chorvatsko a když to není Řecko, tak to jsou Kanáry a děti třeba nikdy v živořě nebyly na Chodsku, nikdy nebyly na Šumavě a tak dál. Děti jezdí po krásných místech, která jsou vyznačena v mapách. Tam jsou informační kanceláře, kde dostanou nejrůznější suvenýry, pohledy a podobně. Seznámí se s historií toho kterého místa, dostanou razítko do vandrovní knihy a různé upomínkové před-



Marcel Goetz a Zdeněk Troška ▶

měty, ceny atd. Tou nejdůležitější ideou je, aby děti poznaly domov, aby poznaly krásy a historii země, kde se narodily a kde žijí.

MG:
A projekt pokračuje dál. Na příští rok připravujeme zřizování pohádkových poštoven. Pan král také založil Pohádkovou akademii, která sídlí v královské vesnici v Hořticích u Volyně. Máme pár význačných lektorů – jedním je třeba Květa Fialová, a title lektorů přednáší na svých seminářích. Když děti absolvují čtyři semináře, mohou navázat pátým, doktorandským. A když to zvládnou, tak jim udělujeme titul Pohádkolog. Zkratka PhDg, uvádí se za jménem. První titul by měl být udělen v Třeboni na jaře 2010.

Já jsem měl tu čest být panem králem jmenován ředitelem Pohádkové akademie.

ZT:
Náš projekt je vlastně velká pohádková hra, která děti okamžitě strhne, baví. Ví, že se něco děje. A zároveň se seznámí s literárním momentem pohádek. Musí něco přečíst, musí leccos nastudovat atd. Donutí je to k tomu, než přijedou na Blatnou, aby se seznámily i s pověstmi o bílé paní Blatenské nebo Jindřichohradecké, Rožmberské. Aby i znaly tato pohádková místa a mýty, které se k určitému místu vztahují. Děti jsou nadšené a berou to jako velmi dobrodružnou hru.

Ptal se Václav Čech.

OZP ROZHOVOR



Chceme zdraví bez úplatků

Když jdu k lékaři, jdu k němu na návštěvu. A na každou návštěvu se přece „sluší něco přinést“. Že je to zvláštní úvaha? Možná. Ale přesně takovým způsobem nejčastěji reagují lidé, kteří se zatím zapojili do celonárodního průzkumu o korupci ve zdravotnictví, který již od srpna běží na www.zdravibezuplatku.cz. Lidé v něm mohou zcela anonymně vyplnit dotazník o zkušenostech s úplatky u lékaře. A podle průběžných výsledků poskytnutí aspoň „nějakého úplatku“ zatím přiznává třetina Čechů. Podle průzkumu dávají více „úplatků“ ženy, muži zato platí vyšší částky.

Projekt Zdraví bez úplatků má za cíl zmapovat osobní zkušenosti občanů s korupcí ve zdravotnictví ve vztahu lékař – pacient. Garantem projektu je nevládní nezisková organizace Transparency International ČR (TIC), jejímž posláním je mapovat stav korupce v ČR a aktivně přispívat k jejímu omezení. „Každý, kdo se někdy setkal s uplácením, a to nejen ve zdravotnictví, může využít internetovou poradnu nebo nás kontaktovat na bezplatné protikorupční lince 199,“ říká David Ondráčka, ředitel TIC.

Projekt zjišťující konkrétní zkušenosti občanů s korupcí ve zdravotnictví je veřejnosti zpřístupněn prostřednictvím dotazníku na portálu Partner pro zdraví na adrese www.zdravibezuplatku.cz. Informace uvedené v dotazníku jsou přísně důvěrné a slouží pouze jako podklad pro statistické (tj. anonymní) zobecnění získaných údajů. „V žádném případě nebudou žádné osobní údaje jakkoliv uveřejněny, předány jakémukoliv orgánu státní moci nebo jiné třetí osobě,“ zaručují se realizátoři projektu.

Některé otázky, odpovědi a názory z ankety o uplácení lékařů:

„Dáváte lékařům něco navíc?“:

- 30% dávám dárky za spokojenost

- 6% za lahvinku si nechám prodloužit neschopenku
- 7% za nadstandard si rád/a připlatím
- 57% lékaři mají svůj plat, nic jim nedávám

„Dali jste zdravotnickému personálu v posledních pěti letech finanční částku či věcný dar?“:

- Ano – 30%
- Ne – 70%

Za co se nejvíce platilo

- 53% za spokojenost (v komentářích vždy vysvětleno jako dárek, poděkování, pozornost)
- 20% za ošetření v prestižním zařízení nebo vyhlášeným odborníkem
- 18% za nadstandardní služby
- 10% za registraci – převzetí do péče
- 10% za přeskočení pořadníku při čekání na vyšetření nebo operaci
- 10% za prodloužení neschopnosti nebo přiznání invalidního důchodu
- 3% za připsání péče na účet zdravotní pojišťovny, ačkoli na ni neměl pacient nárok

Názor respondentů na možnou nápravu:

- 42% oficiální závazné ceníky za služby
- 40% definice standardu (na co je nárok ze zdravotního pojištění a na co ne)
- 23% přísnější kontrola zdravotnických zařízení
- 20% soukromé připojištění na nadstandard
- 19% vyšší platy zdravotnickému personálu
- 38% respondentů nevěří, že by se korupci dalo nějak zabránit

Charakteristika respondentů dotazníku:

- 47% muži • 53% ženy

Z dotazníků vyplývá, že nejčastěji se pacienti setkávají s korupcí, když chtějí dřívější termín operace nebo mají zájem, aby je operoval přední odborník v oboru. Průzkumu se dosud zúčastnilo bezmála 2000 občanů.

Kateřina Havlová

Rolničky, rolničky... už slyšíte v dálce jejich hlas?

To to ale zase uteklo, říkáte si. Vánoce jsou za dveřmi. Kolotoč příprav na slavnostní chvíle pomalu začíná. Do konce roku nám zbývá pár nepopsaných stran v kalendáři, proč si tedy do nich v předstihu nenapsat ještě poznámku: nezapomeň soutěžit s OZP.

Ano, tímto vyhlašujeme **SPECIÁLNÍ VÁNOČNÍ SOUTĚŽ**, do které se může zapojit skutečně každý, kdo má alespoň trochu fantazie, chuti, elánu a hlavně času, kterého před Vánoci není nikdy dost.

Vášim úkolem bude vymyslet a vytvořit originální vánoční cukroví. Pro recept můžete sáhnout do jakékoliv kuchařky nebo se nechat inspirovat od svých babiček, maminek...

Své vlastnoručně upečené, nakrájené, slepené, vykrajované, uplácené, nazdobené cukroví nafotíte a společně s receptem popř. krátkým příběhem **zašlete na naši e-mailovou adresu bonus@ozp.cz, a to nejpozději do 31. ledna 2010.**

Ze zaslaných fotografií a receptů budeme hodnotit nápad, originalitu, styl a samozřejmě pohlednost. Čím více se vaše dílo bude blížit tématu zdravotní pojišťovny, tím větší šanci na výhru máte.

Pečte s OZP a podělte se s námi o to sladké potěšení. 30 nejrychlejších z vás odměníme vlastnoručně podepsaným knižním vydáním Kuchařky od filmového režiséra a krále Pohádkového království Zdeňka Trošky. Na vítěze pak čeká sada knížek pro celou rodinu.

Budeme se těšit na vaše umělecká díla.

Romana Marmazinská

Netradiční perníčky upekla Sylvie Mikulcová.

Zdravý (nejen měsíc červen) s OZP

Vítězem soutěže Zdravý měsíc s OZP z minulého čísla našeho časopisu se stala **rodina Zaciosových z Frýdku-Místku**. Dovolíme si ji krátce představit.

„Naše mladá rodinka čítá jednoho tatínka – kravaťáka s notebookem, jednu maminku s velkým batohem plným propriet pro dvouleté dítě a jednu holčičku s plyšovým pejskem.“

Tak to je úryvek z vítězného příběhu červnové hry, která chtěla povzbudit váš aktivní přístup ke zdraví a umožnit, abyste mohli sledovat, co pro to děláte. A dopis pokračuje:

„Už sedmáct dní se víceméně poctivě snažím být nejméně hodinu denně fyzicky aktivní a večer společně vyvíjet i nějakou tu duševní aktivitu. Naše zjištění o sobě samých nás ovšem docela překvapuje. Jsme líní. Ovšem každý jinak. Tatínek je trochu více líný na fyzickou aktivitu a maminka je líná mysl. A to tím více, čím je náročnější pracovní den. Po celodenní práci máme tendenci být večer pasivní a nehybně čekat, až nám začne padat hlava. Potom bychom nejraději padli do peřin bez mytí a převlékání. Takže se v tomto zdravém měsíci snažíme bourat zažité vzorce chování a trávit večery společným povídáním.“

Uplynul zdravý měsíc s OZP v naší rodině. I díky němu jsme si uvědomili, že spolu netrávíme dost času aktivně. Věděli jsme, že jsme spolu málo, ale poctivě psaní zápisků nám dodalo důkaz o tom, že nám po většinu dní chybí společné zážitky při zajímavých činnostech. Myslíme si, že takto podobně je

na tom hodně rodin. Rozhodli jsme se, že nás se to týkat přestane. Držte nám palce, budeme se snažit to změnit.“

Do redakce dorazila spousta tabulek aktivit a mých příběhů od celých rodin, manželských párů či skupin přátel. Jsme rádi, že hra měla takový ohlas a že jste skutečně začali, pokračovali nebo si rozšířili své pohybové a rekreačně-mentální aktivity. Pa-desát z vás s nejrychlejší odpovědí obdrželo dárkový balíček s vitaminy a kosmetikou. Bylo těžké určit ten nejpoutavější příběh, neboť každý popis plnění úkolů byl doprovázen velkým odhodláním udělat něco pro své zdraví.

Nakonec jsme vybrali příběh paní Zaciosové, která se svojí rodinou za odměnu stráví relaxační víkend v lázních Velké Losiny. Blahopřejeme a všem ostatním děkujeme za účast a doufáme, že vám naše hra dala ten správný impuls pro péči o zdraví, neboť zdraví máte jen ve svých rukou. OZP vám pomůže se zbytkem.

Romana Marmazinská



SPECIÁLNÍ SLEVY PRO POJIŠTĚNCE OZP VOLEJTE CALL CENTRUM 14 001



az 2 děti ZDARMA
včetně letenky

Černá Hora
Bulharsko
Bosna a Hercegovina
Chorvatsko
Turecko

sleva až **30%**

PO 18 let a více ...
PO 18 let a více ...

nové jízdenky
od 3 000 Kč

30%
sleva za včasné
nákup

PRÁVĚ VYCHÁZÍ NOVÝ KATALOG LÉTO 2010!

Najdete v něm známé a osvědčené destinace jakými jsou Černá Hora, Bulharsko, Chorvatsko, Turecko nebo řecké ostrovy Rhodos, Thassos, Kos a Kréta.

Čekají na Vás také slevy za věrnost, sleva za včasné nákup až 30% nebo až 2 děti ZDARMA!

Více informací získáte na tel. 14 001 nebo na www.kovotour.cz.

Katalog žádejte od 1.11.2009 u svého oblíbeného prodejce zájezdů.

call centrum 14 001 | www.kovotour.cz

kovotour plus
cestovní kancelář

KONTAKTNÍ MÍSTA OZP

ŘEDITELSTVÍ OZP PRAHA

Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4
fax: 261 105 300

ELEKTRONICKÁ PODATELNA

<https://portal.ozp.cz>
INTERNET
<http://www.ozp.cz>

TELEFONNÍ INFORMAČNÍ

CENTRUM PRO KLIENTY
(Po–Pá: 8.00–16.00)
INFOLINKA: 261 105 555

Pokud není uvedeno jinak, je provozní doba kontaktních míst OZP:

Po, St: 8.00–17.00, Út, Čt: 8.00–15.00, Pá: 8.00–14.00

PRAHA

Klientské centrum OZP
Na Příkopě 24, Praha 1
Po–Čt: 8.30–17.30
Pá: 8.30–14.00

Tusarova 36, Praha 7
Po, Út, Čt: 8.00–16.00
St: 8.00–18.00
Pá: 8.00–14.00

Roškotova 1225/1, Praha 4
Po–Čt: 8.00–16.00
Pá: 8.00–14.00

Pracoviště Na Příkopě a v Tusarově ulici nejsou určena k zaslání korespondence.

Výhradní adresa pro poštovní styk s ředitelstvím OZP je Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4.

BEROUN

Palackého 31/2, 266 01 Beroun
tel./fax: 311 611 488
Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00
Út, Čt: 12.00–15.00
Pá: 9.00–12.00
e-mail: beroun@ozp.cz

KARLOVY VARY

T. G. Masaryka 42
360 01 Karlovy Vary
tel.: 353 103 208
fax: 353 103 209
e-mail: kvary@ozp.cz

PLZEŇ

Purkyňova 17, 301 36 Plzeň
tel.: 377 325 310, 377 320 472
fax: 377 320 440
e-mail: plzen@ozp.cz

BRNO

Příkop 4, 604 35 Brno
tel.: 545 175 681, 545 175 677
fax: 545 175 682
Středa do 18.00
e-mail: brno@ozp.cz

LIBEREC

Jablonecká 16/294
460 01 Liberec
tel.: 485 101 150
fax: 485 101 522
e-mail: liberec@ozp.cz

TÁBOR

nám. Fr. Křižíka 2840
390 01 Tábor
tel./fax: 381 210 681
Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00
Út, Čt: 12.00–15.00
Pá: 9.00–12.00
e-mail: tabor@ozp.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Karla Weise 10, P. O. Box 150
370 04 České Budějovice
tel.: 387 319 117, 387 425 335
fax: 387 319 355
e-mail: ceske.budejovice@ozp.cz

OLOMOUC

Denisova 2, 771 11 Olomouc
tel.: 585 423 914
fax: 585 423 913
e-mail: olomouc@ozp.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Klíšská 1346/14, P. O. Box 120
400 01 Ústí nad Labem
tel.: 475 214 310, 475 214 317
fax: 475 214 500
e-mail: usti.nl@ozp.cz

Jednatelství DĚČÍN

Čs. legií 17, 405 02 Děčín
tel./fax: 412 530 622
Po–Čt: 8.30–12.00; 13.00–17.00
e-mail: decin@ozp.cz

OPAVA

Dolní nám. 22, 746 01 Opava
tel./fax: 553 610 304
Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00
Út, Čt: 12.00–15.00;
Pá: 9.00–12.00
e-mail: opava@ozp.cz

ZLÍN

Zarámí 92, 760 01 Zlín
tel.: 577 584 159
fax: 577 584 160
e-mail: zlin@ozp.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Herbenova 40
502 00 Hradec Králové
tel.: 495 523 547
fax: 495 523 526
e-mail: hradec.kralove@ozp.cz

OSTRAVA

Přivozská 12, 701 61 Ostrava
tel.: 596 133 318-320
fax: 596 133 317
e-mail: ostrava@ozp.cz

ŽDÁR NAD SÁZAVOU

Dolní ulice 165/1
591 01 Ždár nad Sázavou
tel.: 566 521 273
fax: 566 521 338
Po, St: 9.00–12.00; 13.00–17.00
Pá: 9.00–12.00
e-mail: zdar.ns@ozp.cz

JIHLAVA

Dr. Jiřího Procházky 5281/20
586 01 Jihlava
tel.: 567 330 854
fax: 567 303 183
e-mail: jihlava@ozp.cz

PARDUBICE

Hronovická 2761
530 02 Pardubice
tel.: 466 052 271
fax: 466 052 274
e-mail: pardubice@ozp.cz