

BONUS info

Pololetník Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

jaro 2013 / léto 2013



**Nedám dopustit na
české zdravotnictví...**

říká ekonomka Markéta Šichtařová



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!

JAK ZÍSKAT 1000 Kč?
Hledejte uvnitř čísla

Úvodní slovo generálního ředitele	3
Ve zdravotnictví není málo peněz	4
Elektronická brána do světa OZP	6
Na ulici leží dvě stovky	8
Další novinky v medicíně	10
Cestujeme po EU	12
Ukončení studia a zdravotní pojištění	13
Proč cvičit jógu a pilates?	14
Klient hledá klienta	16
Dobré zprávy z OZP	21
Kouření je nemoc	24
Hurá a jede se k moři	26
Pobočky OZP	28
OZPáčkovo	29
Když boj, tak boj!	30
Anketa	33
Soutěž o wellness pobyt	34
KONTAKTY	35

Redakční rada: Mgr. Mario Böhme, MUDr. Tařana Břetjšov, Ing. Ladislav Friedrich, CSc., Romana Marmazinská, Ing. Milena Najmanov, Jan Paroubek, Mgr. Eva Trykarov, Ing. Vladimír Turek, Ing. Ladislav Wagner

Vydavatel: Oborov zdravotní pojiř ovna zaměstnanců bank, pojiřoven a stavebnictví

Redakční a DTP zpracování: Mdea Creativity, Mikuleckého 1311/8, 147 00 Praha 4

Registrace MKČR 6866, ze dne 27. 08. 2003

Vydavatel neru za obsah inzerce

Fotografie na titulní straně - archiv M. řichtařov

Úvodní slovo Ing. Ladislava Friedricha, CSc., generálního ředitele OZP

Milí čtenáři,
systém veřejného zdravotního pojištění, naše zdravotní pojišťovna a hlavně řada našich věrných klientů již společně vstupují do třetího desetiletí vzájemných vztahů.

Uzavřeli jsme bilanci roku 2012, a přestože ekonomická stagnace a úsporná opatření vlády tlačí většinu zdravotních pojišťoven do deficitu, OZP obstála dobře. Museli jsme být sice velmi důslední v kontrole nákladů, ale nikomu jsme nezůstali nic dlužní a věříme, že i naši klienti měli dostatek potřebné zdravotní péče. V roce 2013 nás je již více než 700 000 a věříme, že se do konce června rozhodnou pro naši pojišťovnu další zájemci. Můžeme jim nabídnout síť smluvních lékařů po celé České republice, stále komfortnější komunikaci prostřednictvím internetu, příspěvky na preventivní péči, asistenční služby i připojištění. To všechno včetně novinek pro letošní rok je obsahem tohoto čísla časopisu Bonus info.

Pokud nám s propagací pojišťovny a novými pojištěními pomůžete i vy, naši klienti, budeme moc rádi. Akce „Klient hledá klienta“, jak se dočtete na straně 16 pokračuje. Přes bouřlivé diskuse o případné redukci nemocničních lůžek v závěru loňského roku se nakonec změnilo jen málo. OZP dohodla a obnovila smlouvy již se všemi 250 nemocnicemi. Poslední tři smlouvy dokončujeme v těchto dnech. Myslíme si, že změn mohlo být více, protože vývoj léčebných postupů je velmi rychlý, doba nutná pro léčení na lůžku se zkracuje a naopak potřebná specializovaných a nákladných pracovišť roste. Nakonec však o většině změn rozhodnete vy sami. Bude-li zájem o zdravotnické služby v dané nemocnici stoupat, určitě nezanikne a naopak bez dostatku spokojených pacientů bude nemocnice nucena ke změnám přistoupit sama. V roce 2014 čeká všechny zdravotní pojišťovny prodloužení smluv s ambulantními lékaři. OZP předpokládá, že v drtivé většině ordinací budou smlouvy brzy obnoveny. Spoléháme i na vás. Pokud nám chcete doporučit nového smluvního lékaře anebo naopak upozornit na problémy, které vás u současného našeho partnera potkaly, je pro takové hodnocení rok 2013 ten nejvhodnější. Velké změny určitě nebudou, ale určitá konkurence, zejména tam, kde je počet ordinací velký, je jen ve váš prospěch a vaše hlasy nám mohou velmi pomoci.

V roce 2013 vám již nařízení vlády mnohem přesněji zaručuje právo na časovou a místní dostupnost zdravotní péče. Časová dostupnost znamená, že čekání např. na plánované operace by nemělo přesáhnout stanovenou hranici. Většinou jsou ale čekací doby kratší. Pokud by se však přesto někde objednávací doba prodloužila, můžete se



na nás obrátit cestou asistenční služby a OZP vám doporučí pracoviště, kde omezení nehrozí. Pokud jde o místní dostupnost, ta by neměla představovat problém. OZP jako celostátní zdravotní pojišťovna má jednu z největších smluvních sítí v ČR.

V současné době však považujeme za nejdůležitější, abyste nás o svých případných problémech mohli informovat snadno a pohodlně a abychom i my vám naše služby mohli nabídnout doslova až domů. Naše elektronické pojišťovnictví se jmenuje VITAKARTA a snadno ji najdete na našich webových stránkách. V současnosti představuje určitě jeden z nejkvalitnějších nástrojů, jak pohodlně využívat služeb své zdravotní pojišťovny. Za poslední rok se počet našich klientů, kteří elektronické služby využívají, více než zdvojnásobil. Pokud máte možnost využívat internet či „chytrý telefon“ vyzkoušejte i vy Vitakartu OZP a zjistíte, že cestovat na naši pobočku už téměř není nutné. Skoro vše včetně asistenční služby OZP je tak dostupné u vás doma a nabídka různých funkcí a služeb se dále rozšiřuje.

Těšíme se tak nejen na nové klienty, ale i všechny ty, kteří využijí naše nové služby. Prejji vám za celou OZP krásné léto a pevné zdraví.

Ve zdravotnictví není málo peněz

Nejcitovanější česká ekonomka 21. století hovoří o vztahu zdraví a peněz, o svém vnímání systému zdravotních služeb a reformních prioritách.

Spojení zdravotnictví a peněz lidé někdy odmítají jako nepatřičné. Jak tuto souvislost vnímáte vy?

Obávám se, že jsem poněkud postižena svým povoláním, které se pokouší (byť ne vždy úspěšně) na peníze měřit snad i počasí. Nerozumím tomu, proč lidé chápou peníze jako něco nemravného? Měla jsem strýčka, chemika, velmi inteligentního člověka, svého času prorektora Karlovy univerzity, takže by mě ani nenapadlo podezírat ho z nevdělnosti či zpátečnictví. A přitom měl k penězům a svým osobním financím velmi specifický vztah. Vždy říkal: „Porad' mi, co s tím účtem mám dělat, mně je odporné nad tím i jenom přemýšlet, když to zavání peněží!“ Svým způsobem to chápu, mně je také proti srsti i jen uvažovat nad anorganickou chemií. A mám dojem, že přesně v tomhle duchu se nese vztah velké části lidí k penězům. Snad proto se jim zdá tak odpudivé ve svých úvahách spojovat zdravotnictví s penězi, protože mají dojem, že pokud toto spojení připustí, zdravotnictví už nebude pro všechny, bude jen pro vyvolené. Jenomže já to jako ekonom chápu úplně ob-

ráceně. Peníze fungují jako řeč, jako prostředek komunikace; bez peněz dopadneme jako Babyloňané po zmatení jazyků. Peníze jsou všem srozumitelným jazykem, kterým se všechny zúčastněné strany mohou domluvit, jak mohou učinit zdravotnictví hladce fungující.

Co je podle vás největší předností a co největší slabinou českého zdravotnictví?

Možná čekáte, že vám tu vystřihnu dokonalou ekonomickou analýzu, kterou dírou utíká nejvíc peněz. Ale nechme chvíli peníze stranou. Nejprve se na to mrkněme trochu lidsky. Máme jako klienti zdravotnictví tendenci na české zdravotnictví jenom házet špínu a vidět neefektivitu; ale kdo se musel srazit třeba se zdravotnictvím americkým, nedá už na to české dopustit. Došla jsem k poznání, že neexistuje na světě žádný naprosto optimální a bezchybný zdravotnický systém, existují jenom méně a více špatné systémy. A to proto, že se těžko hledá kompromis mezi dostupností pro každého a ufinancovatelností. A řekla bych, že ten český kompromis je ve srovnání s mnoha západoevropskými ještě vcelku funkční.

Z tohoto lidského pohledu je ale současně obrovskou slabinou lidský přístup mnohých českých lékařů k jejich klientům. Víte, nemám ráda výraz pacient. Z toho výrazu totiž sálá jakási nadřazenost lékaře a podřízenost poslušného pacienta. Výraz klient lépe naznačuje, že klient si kupuje za své zdravotní pojištění služby lékaře; a bud se rozhodne tuto službu spotřebovat, nebo se rozhodne ji nespotebovat. A já mám intenzivní dojem, že zejména v mnohých starších lékařích, kteří léčili ještě před rokem 1989, stále není dostatečně hluboce zakořeněno porozu-





Ing. Markéta Šichtařová

- vystudovala VŠE v Praze
- působila jako hlavní ekonomka Volksbank, od roku 2004 vlastní konzultační společnost Next Finance
- v letech 2006-2007 byla poradkyní ministra financí ČR
- patří mezi nejcitovanější ekonomy v ČR
- se svým manželem, ekonomem Vladimírem Pikorou, vydala knihy Všechno je jinak a Nahá pravda
- má tři děti
- koníčky, zábavy: psaní knih

mění tomuto vztahu. Proto se někteří lékaři chovají ke svým klientům autoritativně, jako jejich „šéfové“. A to velmi, ale skutečně velmi ničí vzájemný vztah obou stran. A poškozují to i zdravotnictví jako celek.

Jaký nejdůležitější reformní krok naše zdravotnictví potřebuje?

To je na hodně dlouhou diskusi a pokud ji shrnu jen do pár slov, musím se nutně dopustit až nepřijatelného zjednodušení. Takže raději jen naznačím. Ve zdravotnictví není málo peněz, ačkoliv se tvrdí opak. Ale tyto peníze jsou chybně alokovány. Prostě nepoužívají se tam, kde by byly užitečné (a kde pak skutečně chybí), ale směřují do kapes investorů, kteří si zdravotnictví zvolili za výdělečný byznys. Mimochodem, jedním z nejbohatších článků celého systému jsou farmaceutické firmy. Zde, v těchto tocích peněz, je zakopán pes.

Podle čeho si vybíráte lékaře?

Podle čeho si vyberete kadeřníka, instalatéra, zelnáře nebo stěhováka? Budete se divit, ale lékaře si vybírám stejně jako každého jiného poskytovatele služeb: Podle toho, zda je mi sympatický a cítím se v jeho přítomnosti dobře. Pozvete si domů instalatéra, kterého nemůžete vystát a působí na vás jako rudý hadr na býka? Sotva. Svěříte své zdraví lékaři, ke kterému máte stejně negativní pocity? No, řada lidí to udělá, protože má pocit, že pan primář, bytí morous, musí být jistě „šikovnější“ než milý mladík právě vyšlý ze školy... Ale já jsem toho názoru, že zdraví má dvě složky: fyzickou a psychickou. A nemohu být fyzicky zdravá, pokud péče o zdraví na mne působí psychicky špatně.

Kdybyste si měla vybrat lékařskou specializaci, který obor si zvolíte? Psychosomatiku. Má před sebou obrovský rozvoj.

Ptal se Mario Böhme.

Elektronická brána do světa OZP

Online zdravotní deník VITAKARTA a další elektronické vymoženosti OZP má v každém vydání Bonusu čestné místo. Zkusme se teď na tento nástroj podívat očima skutečných klientů a představit si ho v praktickém životě.

Veronika je mladá, zdravá, má plno práce i koníčků a nechce se jí trávit čas ve frontě na úřadech. Netrpí chorobnými představami, že z každé internetové stránky na ni číhá zákeřný útok na její identitu a citlivé údaje. Online svět bere pragmaticky a chce, aby jí ušetřil čas i nervy.

Pracuje jako průvodkyně a překladatelka na „volné noze“ a snaží se svou administrativu udržet v přijatelných mezích. Mezi její živnostenské povinnosti však patří jednou za rok podat své pojišťovně přehled o příjmech a výdajích. Letos to měla

jednoduché. Protože je registrována v portálu OZP online, přišlo jí elektronicky oznámení, že na ni čeká příslušný elektronický formulář, takže se stačí jen přihlásit, vyplnit několik čísel, zkontrolovat osobní údaje a poslat do OZP. Bez toho, aby cokoliv počítala, tiskla, ručně vyplňovala, stála frontu na poště a podobně.

Veronika chystá svatbu. Až řekne „Ano“ a změní příjmení, i tuto skutečnost stačí nahlásit OZP online cestou. Jednoduše, pohodlně, bez čekání.



Richard je hlavou početné rodiny. Se čtyřmi dětmi to nebývá jednoduché. Jsou po tatínkovi patřičně živé, a tak se čas od času stane, že je potřeba navštívit lékaře a něco „vyspravit“. Richard je zvědavý, kolik vlastně takové šití rány, zlomenina nebo jiný problém stojí. Kolik platí OZP za péči o něj a jeho rodinu. Ve VITAKARTĚ vidí nejen údaje o sobě, ale díky funkci „Zástup“ také o svých dětech. A tak sleduje, jak stokoruna ke stokoruně dá nakonec dohromady nezanedbatelný peníz.

VITAKARTA také Richardovi umožňuje zaznamenat, kdy a kde byl on či jeho děti na preventivní prohlídce, jaké očkování absolvovali nebo jaké léky jim lékař předepsal. Údaje má navíc po ruce ve svém mobilu při každé návštěvě lékaře.



Někdy je potřeba rychlé rady a pomoci – není nic jednoduššího než prostřednictvím VITAKARTY kontaktovat Asistenční službu OZP a objednat se k lékaři, konzultovat jakýkoliv chronický problém nebo zjistit, jaká pohotovostní lékárna má právě otevřeno. VITAKARTA je tak pro vaši rodinu velmi užitečným pomocníkem a průvodcem.



Na ulici leží dvě stovky....

Nastrážili jsme je na všechny klienty, kteří nad rámec kvalitního medicínského servisu vyžadují dárky a další hmotné stimuly. A světe div se: vydělají na tom všichni!

Příběh o medicínské asistenci by měl začínat asi tak, že se jednou ráno náš klient probudí a s hrůzou zjistí, že ať dělá, co dělá, nemá šanci dostat se mezi horních deset tisíc vyvolaných. Dveře jsou mu zavřeny a je jedno, jestli jsou to dveře golfového klubu nebo luxusní kliniky. Jako spása padne jeho pohled na reklamu Asistenční služby OZP nabízející neomezený přístup k lékařům všech specializací po celé republice. Vše je údajně řešeno non-stop telefonicky nebo e-mailem v reálném čase a s maximální vsříčností. Registrace je navíc otázkou řádu několika málo okamžiků. V tu chvíli počáteční hrůza našeho klienta opadá a on odchází vsříč nástrahám všedního dne. Zazvonil zvonec a

„Počkat, počkat! Tuhle pohádku už znám. Já jsem ale klient, který o svoje zdraví velmi dobře pečuje a nevdá mi věnovat energii vyhledání toho správného lékaře třeba přes internet. Takže co nabídnete s tou svojí „asistencí“ mně? Co za to, že bych se vám upsal?“

Peníze! A atraktivní dárky k tomu! Zní to slibně? Nejde však o sliby, ale o realitu. Zdravotní služby jsou u nás na velmi dobré úrovni, ale klientům OZP je k dispozici lepší servis a odborné zázemí. Kdo je ochoten

investovat přijatelnou částku, bude mít klidné spaní a sladké bdění.“

„Takže si to musím zaplatit! To se dalo tušit, nic není zadarmo.“

Dokážeme vám, že u nás tohle rčení není pravdivé. Počítejte s námi a uvidíte, že se na konci sejdeme v čísle, která našemu tvrzení nahrávají na smeč. Tak tedy: vezměte ze své peněženky 1100Kč a kupte si kartu SILVER. Mimochodem: jste pojištěncem OZP?

„Samozřejmě. Má to na tu vaši matematiku nějaký vliv?“

Tak trochu. Jako pojištěnec OZP si můžete 500Kč vrátit zpátky do peněženky, víc než 600Kč vás karta SILVER stát nebude. Můžeme tomu říkat třeba sleva OZP. Tak a teď: využíváte i jiné preventivní programy OZP?

„Vcelku pravidelně. Raději se jistím a nechávám se naočkovat na všechny ty choroby, co lítají vzduchem. Už jsem využil klíšťovku, chřipku a letos se nechám ještě očkovat proti žloutence. Je to docela drahá záležitost.“

Nebojte se, díky kartě SILVER vám vrátíme dalších 500Kč jako refundaci za toto očkování. Takže si můžete pomyslně do peněženky vrátit další sumičku. Jste skutečně vzorný klient, když dbáte na prevenci. Takoví klienti jako vy si zaslouží odměnu. Co třeba vitamíny?

„Neurazím se, ale do lékárny kvůli tomu běhat nebudu, na to nejsem zvyklý.“

Ani nemusíte. Jako klient s kartou SILVER v peněženice nám můžete kdykoli zavolat a my vám jednou za rok pošleme exkluzivní vitamínový balíček v hodnotě 300Kč. Poskládali jsme ho pro vás jako účinný životabudič. Jestli počítáme dobře, tak se vám z těch 1100Kč vrátilo do kapsy o dvě stovky navíc, bez ohledu na to, jestli lékaře na telefonu potřebujete či nikoli. A v dalším roce bychom vám jako pozornost podniky věrnému klientovi dali ještě slevu na nákup karty SILVER ve výši 100Kč.

„Těhle matematicke rozumím. Na začátku jste ale mluvil o luxusním přístupu a mně tu nabízíte kartu SILVER, i když je nad slunce jasné, že máte i nějakou zlatou kartu v rukávu.“

Skutečně máme i kartu GOLD, ale o žádný V.I.P. klub se tu nejedná. Tuhle kartu si jednoduše kupují naši klienti, kteří preferují velmi individuální přístup k lékaři, plánují s ním další preventivní prohlídky a nechají se odborně opečovávat těmi nejlepšími specialisty. A protože rádi využívají všechny benefity, tak kromě výhod karty SILVER občas zavolají, abychom je objednali na nadstandardní prevenci, kterou jsme pro ně poskládali.

„Čistě pro zajímavost: kolik za tuhle zlatou péči inkasujete?“

Pokud vás to opravdu zajímá, tak pro vás, jako pojištěnce OZP, máme tuhle kartu za 1900Kč, ostatní si ji mohou koupit za 4800Kč. Jen pro srovnání: kolik byste si tipnul, že zaplatíte za telefonickou konzultaci se specialistou?

„No, když by ta konzultace trvala tak 3 minuty, mohl bych se vejít do stovky, maximálně dvou.“

Berte v potaz, že lékař si na vás musí vyhradit kapacitu a že telefonické konzultace často trvají i dalece přes půl hodiny. Představte si,

že byste bez této konzultace musel jet za konkrétním specialistou a počkat si, až vás bude moci přijmout. Čas jsou v tomto případě nejen peníze, ale také úspora nervů a zdraví. Zkrátka pod 500Kč se s konzultací těžko dostanete, pravděpodobněji jsou však jednotky tisíců za takovou konzultaci. V porovnání s tím je cena karty GOLD docela přijatelná, nemyslíte?

„To je docela tvrdá realita.“

Aby nebyla ta realita tak neúprosná, tak každému, kdo má kartu GOLD, nabízíme v ceně karty nejen vitamínový balíček, ale i atraktivní preventivní program bolesti zad složený z fyzioterapeutické konzultace a masáže, nebo (v případě žen) konzultaci s nutričním poradcem. Tyto balíčky mají hodnotu až 1500Kč, ovšem pro majitele karty GOLD jsou již uhrzeny z naší strany. Tak co? Jste připraveni si koupit svojí asistenci? Zkuste to třeba na jeden rok a uvidíte, že nebudete litovat. Vyplatí se vám to ve všech ohledech.

„Asi máte pravdu. Koneckonců, když můžu mít asistenci na auto, tak proč bych měl sám sebe nechat na holičkách?“
Chytré rozhodnutí...

Ladislav Wagner





Další novinky v medicíně

Medicína kráčí vpřed milovými kroky. Pro velký úspěch z minulých čísel vám představíme další z mnoha nových metod, které mohou přispět ke včasnému záchytu, lepší diagnostice i terapii některých onemocnění. Novinky, které zde prezentujeme, nejsou zatím hrazené z veřejného zdravotního pojištění. OZP však každým rokem pečlivě sleduje výsledky jednotlivých metod, na jejichž základě lecky připravuje do dalších let preventivní programy, hrazené z Fondu prevence.

Obor gynekologie

HPV (Human Papillomavirus)

V posledních době byly vyvinuty další typy testů ke zjištění přítomnosti lidského papilomaviru v organismu, které vhodně doplňují screening rakoviny děložního hrdla.

HE4 test – nový nádorový marker, vhodný ke včasné diagnostice zhoubných nádorů vaječníků.

Obor porodnictví

Preeklamptický diagnostický test – preeklampsie charakterizovaná vysokým krevním tlakem, přítomností bílkoviny v moči a někdy i edémy, je závažný stav, objevující se ve druhé polovině těhotenství. Postihuje cca 4 – 6 % všech těhotných žen. Pokud není včas diagnostikována a léčena, přímo ohrožuje život matky i plodu. Test umožňuje zjistit preeklampsii ještě v raném stádiu.

Obor radiologie

MRI FUS – jedná se o novou neinvazivní metodu, určenou především k léčbě děložních myomů. Metoda využívá vysokoenergetických ultrazvukových vln, které způsobí nevratné termické poškození tkáně. Tyto vlny jsou fokusované, tzn. jsou cílené na malý objem tkáně.

Obor urologie

TURF – transuretrální radiofrekvenční termoterapie prostaty k ambulantnímu řešení benigního zvětšení prostaty.

LSWT (Linear Shockwave Therapy) unikátní metoda léčby poruch erekce.

Obor stomatologie

Waterlase iPlus - špičkový stomatologický laser, který představuje zatím největší skok ve vývoji dentálních laserů mající rozsáhlé uplatnění na tvrdé a měkké tkáně.

Obor onkologie

BTA test – vizuální rychlost na kvalitativní detekci antigenu rakoviny močového měchýře (BTA) v lidských vzorcích moči.

BRCA1, BRCA2 – genetický test vybraných mutací predisponujících k nádoru prsu a vaječníků.

Budete-li mít zájem o bližší informace o uvedených nebo dalších, veřejnosti zatím málo známých metodách, rádi vám poradí pracovníci Asistenční služby OZP. I z tohoto důvodu vám doporučujeme registrovat se do Asistenční služby OZP.

Zdravý člověk má tisíce přání, nemocný pouze jedno

Málokdo si své zdraví uvědomuje, dokud jej neztratí. Bereme ho jako samozřejmost a když přijde nemoc, přeneseme odpovědnost na lékaře, jako kdyby se nás to netýkalo. Vlastním aktivním přístupem k léčbě však můžeme pozitivně ovlivnit vývoj onemocnění i v těch nejzávažnějších případech.

Jak aktivně bojovat s rakovinou?

Denně se více než 100 Čechů dozví, že má rakovinu a zhruba stejný počet na ní denně zemře. I přes nesporné pokroky v léčbě této zákeřné nemoci, zůstává rakovina stále tichým vrahem, číhající někde v pozadí.

Po celém světě se stále hledají nové cesty jako bojovat s tímto, jak se dosud zdálo, neporazitelným nepřitelem. Dnešní medicína nabízí celou řadu metod, mající však často kromě pozitivního vlivu na onemocnění i své nežádoucí účinky.

Komplementární (doplňková) léčba

V poslední době se i k nám dostává komplementární medicína, doplňující klasickou medicínu a další metody. Její použití má význam ve všech lékařských oborech včetně onkologie.

Primárním cílem onkologické léčby je eliminace nebo zmenšení tumoru. Cíl komplementární medicíny je stabilizovat organismus, normalizovat imunitní systém a zredukovat vedlejší účinky konvenční terapie (chemoterapie, radioterapie, operace). Následně pak poskytuje péči po ukončení léčby. Boj s rakovinou totiž nekončí poslední kontrolou u lékaře, ať už je jakkoliv úspěšná. Mnohdy je to boj celoživotní.

Komplementární léčba bývá často nazývána alternativní medicína. Je to však chybné označení. Nejedná se o alternativní léčbu, ale o doplnění léčby klasické. Komplementární léčba nemá nahradit základní metody léčení nádorů.

Tento způsob léčby u nás ještě není zcela rozšířený, protože řada onkologických lékařů ji nepřijímá zrov-

na s kladným přístupem. Postupem času si však začíná získávat čím dále větší prostor, protože má své nepopíratelné a prověřené účinky v léčbě.

Co znamená imunita pro onkologicky nemocné

Jak již bylo zmíněno výše, má imunitní systém významnou roli v otázce recidivy. Je však také důležitý při léčbě samotné, která je velmi imunosupresivní a pacienti mohou být ohroženi i běžnou virózou.

Důležitou roli hrají především NK buňky – „natural killers“ – přirození zabijáci. Jsou považovány za buňky první linie v boji proti nádorovým onemocněním. Zaktivovaná NK buňka se stává „chmatavou“ v procesu hledějí a zničí. Při střetnutí s rakovinovou buňkou se aktivované NK buňky připojí k membráně a dají infikované buňce „injekci“ cytoplasmatických granulí, které téměř okamžitě rozpustí zaměřenou infikovanou buňku. Za méně než 5 minut je rakovinová buňka mrtvá a NK buňka se vrhne na další oběť. Jedna NK buňka dokáže za svůj život zlikvidovat až 27 buněk nádorových. Při klasické onkologické léčbě však jejich aktivita klesá, stejně jako výkonnost celého imunitního systému. Nízká aktivita NK buněk může být rizikovým faktorem pro malignitu nebo metastázy. Proto se velice doporučuje posilovat imunitní systém spolu s klasickou léčbou nebo těsně po ní.

Takováto cílená imunoterapie je součástí právě komplementárního přístupu. Volba je však na nás, neboť tento způsob podpory imunity není běžnou součástí léčby. Určitou nevýhodou je cena preparátů, které nejsou zařazeny mezi léčivé prostředky, hrazené pojišťovnami. Rozhodně by však měl každý pacient o takovémto aktivním přístupu přemýšlet. Pomůže mu to zkvalitnit život při léčbě a omezit nežádoucí účinky léčby, které mohou přetrvávat i do budoucna.

**Dvoustranu připravila
MUDr. Táňa Bretyšová**



Cestujeme po EU

Blíží se letních dovolených čas, kdy někteří sbalí kufr, peníze a pas a vydají se za poznáním cizokrajných krás. Často už v předstihu bývají sbaleny plavky a krém a my už v duchu máváme v práci všem. Ve shonu horečných příprav a balení se občas zapomene na cestovní pojištění. Někdo nad tím jen rukou mávne: „Jezdim jen po EU a tam pojištění netřeba žádné.“ Proto si raději shrňme tady, jaké má takový názor vady.

Nemáte-li sjednáno cestovní zdravotní pojištění a pro případ nutného čerpání zdravotní péče v rámci EU spoléháte jen na Evropský průkaz zdravotního pojištění, pak počítejte s tím, že:

- Svůj nárok na poskytnutí zdravotní péče prokážete kartou EHIC; pokud jste si ji zapomněli doma, můžete svou pojišťovnu požádat o zaslání Potvrzení dočasně nahrazujícího Evropský průkaz zdravotního pojištění z ČR.
- Evropský průkaz zdravotního pojištění vám zajišťuje **nárok na nezbytnou zdravotní péči** v jiném státě EU (a EHP) za stejných podmínek, jako je tomu u pojištěnců dané země, což prakticky znamená, že místní systém zdravotního pojištění za vás zaplatí ošetření jen do té výše, jakou by zaplatil za svého pojištěnce. Vzhledem k tomu, že se v řadě států za poskytnutou zdravotní péči příplácí, může být po vás tím pádem **vyžadováno zaplacení určité částky v hotovosti**. Kromě toho, že se míra spoluúčasti na zdravotní péči řídí tarify země, v níž jste ošetřeni, vztahují se na vás i případné další povinnosti a omezení, jaká mají místní pojištěnci.

- Nárok na poskytnutí nezbytné zdravotní péče na základě předložení karty EHIC lze plně uplatnit jen ve zdravotnických zařízeních napojených na místní **systém veřejného zdravotního pojištění**.

- Z veřejného zdravotního pojištění není hrazen například převoz pacienta zpět do ČR nebo asistenční služba.

Cestovní zdravotní pojištění oproti tomu zpravidla (dle smluvních podmínek poskytovatele) pokrývá asistenční službu, náklady na spoluúčast, náklady na péči ve zcela privátních zařízeních, náklady na převoz do ČR. Sjednání cestovního pojištění tak jistě má svůj smysl i pro cesty po EU, pro cesty do ostatních zemí by jeho sjednání mělo být pak samozřejmostí. A dobrá zpráva pro pojištěnce OZP: Zvolíte-li pro uzavření cestovního pojištění pojišťovnu Vitalitas, pak Vám jako pojištěncům OZP bude poskytnuta sleva na pojistném.

Pokud by vás zajímaly podrobnější informace o čerpání zdravotní péče v jednotlivých zemích EU, můžeme vám doporučit webové stránky Centra mezistátních úhrad:

www.cmu.cz

Pokud vám platnost průkazu pojištěnce končí v roce 2014, včas vám zašleme nový, aniž byste o něj museli žádat.

Ukončení studia a zdravotní pojištění studentů

S končícím se školním rokem se objevují dotazy středoškolských a vysokoškolských studentů (či spíše jejich rodičů), kteří končí své studium, co znamená prakticky ukončení studia z hlediska jejich zdravotního pojištění. Proto zde uvádíme shrnutí tří nejčastějších situací, přičemž ve všech případech se předpokládá, že jde o studenta do 26 let věku.

1. Student střední školy ukončí studium SŠ (vykonáním závěrečné či maturitní zkoušky zpravidla v květnu/červnu), ale nebude již pokračovat ve studiu na VŠ.

Za tohoto pojištěnce je plátcem pojistného stát do 30. 6. daného roku. Po dobu navazujících školních prázdnin (tj. až do 31. 8.) za něj bude stát plátcem pojistného jen v tom případě, že dotyčný nebude vykonávat po celý kalendářní měsíc (resp. po oba celé měsíce) výdělečnou činnost (tím se rozumí výdělečná činnost v ČR zakládající účast na nemocenském pojištění nebo samostatná výdělečná činnost, příp. činnost vykonávaná v zahraničí za účelem dosažení příjmu). Pokud by daný pojištěnec ani po 31. 8. nenastoupil do zaměstnání či nezahájil samostatnou výdělečnou činnost, nebo by případně nespadal do jiné kategorie tzv. státního pojištěnce, pak by od 1. 9. byl povinen odvádět pojistné na zdravotní pojištění jako tzv. osoba bez zdanitelných příjmů (v roce 2013 činí měsíční výše takového pojistného částku 1 080 Kč).

2. Student střední školy ukončí studium SŠ (vykonáním závěrečné či maturitní zkoušky zpravidla v květnu/červnu) a bude dále bez přerušení po prázdninách pokračovat ve studiu na VŠ. Za tohoto pojištěnce je stát plátcem pojistného

i po dobu školních prázdnin bez ohledu na to, zda bude během nich vykonávat výdělečnou činnost nebo ne.

3. Student VŠ ukončí řádně studium na VŠ (dnem řádného ukončení studia je den, kdy byla vykonána státní zkouška předepsaná na závěr studia nebo její poslední část). Za tohoto pojištěnce je stát plátcem pojistného za kalendářní měsíc, v němž bylo ukončeno řádně studium na vysoké škole. Stát bude plátcem pojistného ještě i za následující kalendářní měsíc, ale jen pokud dotyčný nebude po celý tento měsíc vykonávat výdělečnou činnost (tj. činnost uvedenou v bodě 1).

Jak bylo v úvodu řečeno, ve všech případech se vychází z toho, že jde o studenta do 26 let věku – důvodem je to, že u studenta, který dosáhne 26 let, stát přestává být dovršením tohoto věku plátcem pojistného (bez ohledu na to, že studium stále pokračuje) a pokud takový student není zaměstnán/nevkonává samostatnou výdělečnou činnost/příp. nespadá na základě jiného důvodu mezi tzv. státní pojištěnce, je povinen si hradit pojistné jako tzv. osoba bez zdanitelných příjmů.

Dvoustranu připravila Eva Trykarová





Proč cvičit jógu a pilates?

Zkuste to s OZP a jejím preventivním programem pro dospělé

Obě cvičební metody symbolizuje spojení pojmů – souznění, souhra a harmonie. Obě jsou vhodné pro všechny výkonnostní úrovně i věk, uklidňují ducha a snižují stres. Zahrnují rady školeného chiropraktika, zlepšují držení těla, rovnováhu, upevňují svaly, stabilizují klouby a zpevňují tělo.

Učí nás vnímání vztahu mezi naším zdravím, myslí, tělem a duší. Pomáhají nám cítit se lépe mentálně i fyzicky. Zdraví je svoboda – když nastolíme harmonii v těle, otevíráme se vnímání života.

Na rozdíl od jógy, která se u nás cvičí již dlouho, pilates zavítal do českých tělocvičen až asi před deseti lety a jeho uplatnění se neustále rozšiřuje.

Název této cvičební metody je odvozen od jejího tvůrce jménem Joseph Pilates, který se narodil v Německu v roce 1880. Pilates trpěl v dětství mnoha nemocemi (např. zánětem páteře a astmatem), a tak se snažil najít způsob, jak při svém zdravotním stavu získat zdravé a silné tělo. S metodou pilates se naplňuje heslo „Ve zdravém těle zdravý duch“.

Všechny cviky pilates cvičení se soustřeďují na oblast břicha, kyčlí, beder a hýždí. Tuto oblast nazývá Pilates „centrem síly“. Každé cvičení vychází z tohoto centra a znamená důležitý impuls pohybu. Zapojeny jsou všechny svaly, a tak není třeba posilovat jednotlivé svaly zvlášť.

Na první pohled se toto cvičení zdá jednoduché, bez potřeby velkého úsilí, nicméně opak je pravdou. Velmi intenzivním způsobem totiž aktivuje v těle hluboko uložené svaly - ty, které jste možná dosud ani nepoužívali.

Šest principů Pilatovy metody:

Koncentrace při cvičení – uzavření se do sebe, zapomenutí na vnější svět;

Plynulost pohybů – cviky se sestávají z vláčných pohybů;

Střed těla – každý pohyb by měl vycházet ze středu těla;

Dýchání – Pilatova metoda posiluje jak svaly, tak plíce. Hluboký nádech podporuje oxylučování krve, důkladný výdech pomáhá při aktivaci hlubokého svalstva;

Kontrola – všechny pohyby musí probíhat vědomě a řízeně;

Přesnost – jeden precizně provedený Pilátův pohyb přinese více užiti než deset nedbale provedených cviků.

Na závěr jsem se zeptala cvičitelky Blanky, která vede hodiny pilates již od jeho vstupu do českých tělocvičen:

Proč cvičit pilates?

„Hodiny Pilatovy metody vedu již bezmála deset let. Moje cvičenky jsou ve věkovém rozmezí od teenagerů po seniory a tuto cvičební metodu si velmi oblíbily. Cviky vypadají jednoduše, ale až když si je zkusíte na vlastní kůži, uvidíte, že je tomu přesně naopak. Někdy cvičíme bez pomůcek, jen s malými míčky overbally, ale občas používáme pro zpeštění velké míče, gumičky nebo činky“.

Jsem ráda, že po éře „zuriových“ aerobiků zdomácněla na scénách tělocvičen opět cvičební metoda, která nevyžaduje mimořádnou fyzickou kondici a která se dá v různých modifikacích cvičit v každém věku.

Milena Najmanová

inzerce ▶

ISOLINE

SINCE 1998

DÁVÁME VÁM VÍC NEŽ NAPÍT.

Pitný režim na celý den v jediné lahvi díky 3d TOP uzávěru

Přestavte si, že vám jediný výrobek zajistí příjemné ranní „nakopnutí“, odpolední silné povzbuzení a pohodový večerní relax. A ještě ušetří nákup dvou PET lahví denně. Tak přesně tohle dokáže revoluční 3d TOP uzávěr se speciálními instantními směsí pro namíchání jednotlivých nápojů. Ještě nikdy nebyla příprava nápojů tak jednoduchá.

Společnost ISOLine EU přichází s revolučním řešením zajištění celodenního pitného režimu díky speciálnímu dávkovacímu systému ukrytému do tzv. 3d TOP uzávěru na PET lahve se širokým hrdlem. Toto inovativní řešení přináší obrovské možnosti při přípravě nápojů. Uzávěr je složen ze tří pístů, z nich je instantní směs s funkčním nápojem. Tu po odstranění pojistky zmáčknutím pístu vspete do lahve naplněné pitnou vodou. Ve vteřině tak máte připravený nápoj.

Začít můžete ráno nápojem označeným jako „**Start**“. Ten dodá tělu energii a povzbuzení. Rozpuštěný funkční nápoj totiž obsahuje extrakt ze zelené kávy, taurin a 10 základních vitaminů, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání, k ochraně před oxidativním stresem a k normální funkci imunitního systému. V průběhu dne můžete pokračovat nápojem označeným jako „**Aktivita**“, který je ideální, když potřebujete nabít energii. To zajistí extrakt ze zeleného čaje a 10 druhů vitaminů. Tento nápoj pomáhá také energetickému metabolismu a přispívá k normální tvorbě kolagenu pro správnou funkci kostí a chrupavek. Večerní nápoj „**Regenerace**“ si poradí s vyčerpaným organismem. Díky extraktu z plodů ovoce Acai, minerálních látek (vápník, hořčík, zinek) a 10 vitaminů zatočíte s únavou a znovu načerpáte ztracené síly.

Všechny směsi, respektive nápoje neobsahují žádné konzervanty a ani umělá barviva nebo umělá sladidla, jsou slazeny extraktem Stevie rebaudiany.

Výhody 3d TOP uzávěru:

- 3 dávky energie na celých 24 hodin
- je bez konzervantů a umělých barviv a sladidel
- lze si zvolit intenzitu nápoje

Firma ISOLine EU nabízí zajištění pitného režimu ve více variantách. Záleží na tom, zda se rozhodnete sportovat - **24 SPORT**, podpořit imunitu - **24 IMMUNITY**, jste-li společensky unaveni po večírku - **24 DETOX** a pochopitelně nezapomíná ani na děti - **24 KIDS**.



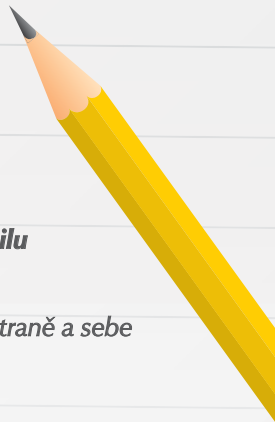
Pro více informací navštivte www.isoline3dtop.com



Chci získat mimořádný kredit v hodnotě 1000 Kč za nového klienta OZP



Jak na to...

- 
- Oslovím rodinu, známé, kolegy nebo kamarády
 - Představím jim širokou nabídku služeb OZP
 - **prevence pro každého**
 - **24 hodinová Asistenční služba**
 - **on-line služby a zdravotní dokumentace v PC i v mobilu**
 - **výhodné cestování úrazové pojištění**
 - Vyplním s nimi přihlášku pojištěnce, kterou najdu na další straně a sebe uvedu v kolonce „Nového pojištěnce OZP získal.“
 - Vyplněnou přihlášku je třeba poslat do OZP
POSLEDNÍ MOŽNOST 30. 6. 2013
ČÍM VÍCE klientů, tím VĚTŠÍ kredit
 - Do 3 týdnů od doručení přihlášky dostanu kreditní formulář
 - Mezitím nakupuji vitamíny, zdravotní pomůcky, jdu plavat nebo cvičit
VŽDY si nechám vystavit účet nebo daňový doklad
 - Vyplním kreditní formulář a s účty pošlu do OZP
 - Během prázdnin obdržím peníze na účet

Příhlášení k datu:

V případě změny právní úpravy po podání této přihlášky žádám o přihlášení v nejbližším možném termínu

1. OSOBNÍ ÚDAJE

Příjmení		Jméno		Titul (před / za jménem)	
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Číslo pojištění (rodné číslo)	Datum narození	Pohlaví	Státní příslušnost	Pobyt	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> muž <input type="checkbox"/> žena	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> trvalý <input type="checkbox"/> jiný	
Adresa trvalého bydliště: Ulice				Číslo popisné / Číslo orientační	
<input type="text"/>				<input type="text"/>	
PSC	Obec				
<input type="text"/>	<input type="text"/>				
Mobilní telefon, případně pevná linka		E-mail			
<input type="text"/>		<input type="text"/>			
Adresa pro zaslání korespondence (vyplnit pouze liší-li se od adresy trvalého bydliště): Ulice				Číslo popisné / Číslo orientační	
<input type="text"/>				<input type="text"/>	
PSC	Obec				
<input type="text"/>	<input type="text"/>				

2. ZÁKONNÝ ZÁSTUPCE (u dětí do 18 let a osob nezpůsobilých k právním úkonům)

Příjmení	Jméno	Číslo pojištění (rodné číslo)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Adresa trvalého bydliště (vyplnit pouze liší-li se od adresy pojištěnce): Ulice		Číslo popisné / Číslo orientační
<input type="text"/>		<input type="text"/>
PSC	Obec	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Telefon	E-mail	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	

3. BANKOVNÍ SPOJENÍ

Číslo účtu pro soukromé účely		
Kód banky	Název banky	Číslo účtu
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Číslo účtu pro podnikatelské účely		
Kód banky	Název banky	Číslo účtu
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

4. KATEGORIE POJIŠTĚNCE

Plátce pojistného - v případě, že máte více plátců, uveďte všechny

Osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP) - samoplátce

Osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ) - samoplátce IČ Je třeba doložit doklad o výši dosavadní zálohy a kopii živnostenského listu nebo výpisu ze živnostenského rejstříku

Stát (Označte kategorii a doložte příslušným dokumentem)

Nezaopatřené dítě do 26 let Poživatel starobního důchodu Poživatel invalidního důchodu Uchazeč o zaměstnání v evidenci úřadu práce

Osoba na mateřské/rodičovské dovolené nebo příjemce rodičovského příspěvku Z jiného důvodu - uveďte jakého:

(přehled naleznete na druhé straně *)

Zaměstnavatel IČ Specifikace Název

Sídlo

5. ÚDAJE O DOSAVADNÍ ZP

Kód ZP	Název	Pojištěn od
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

6. ASISTENČNÍ SLUŽBA OZP

Podáním přihlášky současně potvrzuji, že souhlasím s registrací k bezplatné AS OZP STANDARD.

Registrací k bezplatné AS OZP STANDARD potvrzuji, že jsem se seznámil(a) s Obecnými podmínkami Asistenční služby OZP STANDARD, souhlasím s nimi a uděluji souhlas se zpracováním osobních údajů dle zmíněných Obecných podmínek.

Nad rámec automatické registrace k bezplatné službě AS OZP STANDARD potvrzuji **navíc zaškrtnutím jedné z níže uvedených možností svůj zájem o registraci k:**

placené verzi AS OZP SILVER v ceně 600 Kč

placené verzi AS OZP GOLD v ceně 1 900 Kč

Potvrzuji, že kromě Obecných podmínek AS OZP STANDARD jsem se seznámil(a) i s Pravidly pro poskytování Asistenčních služeb OZP SILVER a GOLD, souhlasím s nimi a uděluji souhlas se zpracováním osobních údajů dle zmíněných Pravidel.

Dále beru na vědomí, že moje účast v placené AS OZP SILVER nebo AS OZP GOLD nabývá účinnosti až zaplacením uvedené ceny na účet poskytovatele nebo na clientském centru OZP.

Poznámka:

Účast v bezplatné AS OZP STANDARD vzniká datem účinnosti Vašeho přihlášení k OZP.

Obecné podmínky AS OZP STANDARD a Pravidla pro poskytování AS OZP SILVER a AS OZP GOLD jsou zveřejněna na www.ozp.cz.

7. OZP ONLINE

Podáním přihlášky současně potvrzuji, že souhlasím s registrací k OZP ONLINE.

Potvrzuji, že jsem se seznámil(a) a souhlasím s provozními podmínkami OZP online, které jsou v aktuální verzi zveřejněny na www.ozp.cz a jsou k dispozici na všech clientských centrech OZP. V rámci registrace k aplikaci Vitakarta dále souhlasím, aby

a) pro účely Vitakarty byly zpracovány osobní údaje týkající se mé osoby,

b) OZP dále zpracovávala veškeré údaje týkající se mého zdravotního stavu a poskytovaných zdravotních služeb pro účely a v rozsahu uvedeném v provozních podmínkách,

c) pro účely provozu systému Vitakarty bylo jako identifikační číslo používáno mé číslo pojištěnce veřejného zdravotního pojištění.

Prohlašuji, že jsem si vědom(a) nutnosti ochrany přístupových údajů (heslo, uživatelské jméno) a mobilního telefonu pro zasílání autentizačních SMS, jako i informací, které aplikace obsahuje. Neopatrně nakládání s přístupovými údaji vytváří nebezpečí zneužití dat.

Uživatelské jméno ve tvaru emailové adresy *

Mobilní telefon *

* Toto uživatelské jméno bude používáno jako přihlašovací jméno ke službám OZP ONLINE. Pro účely komunikace můžete udat odlišnou emailovou adresu nebo číslo mobilního telefonu, než jste uvedli v části 1. Přihlášky pojištěnce. Při zpracování uživatelského jména se rozeznávají malá a velká písmena.

8. PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že uvedené údaje jsou úplné a odpovídají skutečnosti. Beru na vědomí svá práva a povinnosti, vyplývající z obecně závazných předpisů upravujících veřejné zdravotní pojištění a pojistné na toto pojištění. Zavazuji se neprodleně oznámit veškeré změny, které nastanou od doby vyplnění přihlášky.

Prohlašuji, že jsem si vědom(a), že tato přihláška je závazná

Datum

Podpis pojištěnce (nebo zákonného zástupce)

9. POKYNY K VYPLNĚNÍ PŘIHLÁŠKY POJIŠTĚNCE

Při přihlášení je nutné vyplnit a podepsat:

- Přihlášku pojištěnce (pro OZP)
- Evidenční list (OZP jej posílá dosavadní pojišťovně)

1) Osobní údaje

Číslo pojištěnce - u občanů ČR rodné číslo. Cizinci, kteří mění pojišťovnu, uvedou číslo pojištěnce, pod kterým byli dosud evidováni u příslušné zdravotní pojišťovny. **Pobytí** - cizinci s trvalým pobytem v ČR uvedí kopii dokladu o trvalém pobytu.

Mobilní telefon, e-mail - Tyto údaje jsou potřebné pro poskytování některých služeb OZP a rovněž mohou být využity při operativním řešení případných nesrovnalostí. Nemáte-li mobilní telefon, uveďte, prosím, číslo telefonu na pevnou linku.

2) Zákonný zástupce

Údaj pro mladší 18 let je povinný. Nezpušoblost k právním úkonům je nutné doložit příslušným dokumentem.

3) Bankovní spojení

Údaj není povinný, nicméně zjednoduší platby/úhrady ze strany OZP. Důležité je odlišit účet určený pro soukromé účely (úhrada přeplatku regulačních poplatků, vratka přeplatku pojistného osobě, která není OSVČ) a podnikatelské účely (pouze OSVČ - vratka pojistného podnikateli). Pokud osoba uvede pouze podnikatelský účet a současně nebude OSVČ, bude tento považován za účet soukromý.

4) Kategorie pojištěnce - plátce pojistného

Musí být označena nejméně 1 kategorií.
OSVČ - ze zákona je povinný doklad o výši dosavadní zálohy (potvrzení dosavadní pojišťovny, nebo roční vyúčtování se stanovenými zálohami, případně výpis z účtu). Pokud OSVČ nemá živnostenský list, případně nemá IČ, uvede tuto skutečnost na přihlášce. Specifikace je interní údaj zaměstnavatele, kterým rozlišuje organizační jednotky na samostatné plátce pojistného. V případě, že jste současně zaměstnán/a u více zaměstnavatelů, uveďte, prosím, tyto zaměstnavatele ve stejné formě v příloze na volném listu.

* Přehled dalších státních kategorií

- IC3 - ostatní poživatelé důchodů (vdovský důchod)
- 1I1 - osoba pobírající dávku pomoci v hmotné nouzi a osoby s ní společně posuzované
- 1I1 - příjemce podpory osoba závislá na péči jiné osoby ve st. II-IV, osoba pečující o tyto osoby nebo o osoby mladší 10 let v I. st.
- 1K1 - osoba ve vazbě nebo výkonu trestu odnětí svobody
- 1L1 - osoba celodenně pečující o dítě do 7 let (o 2 a více dětí do 15 let) bez příjmů z výdělečné činnosti
- 1N1 - osoba důchodového věku nebo osoba invalidní ve III. stupni bez nároku na důchod
- 1O1 - příjemce dávek nemocenského pojištění po skončení pracovního poměru
- 1T1 - osoba vykonávající dlouhodobou dobrovolnickou službu
- 1U1 - osoba mladistvá, umístěná ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy a ochranné výchovy

5) Údaje o dosavadní ZP (obdobně na Evidenčním listu)

Nutno uvést dosavadní pojišťovnu (kód nebo zkratku názvu).

10. ZÁVĚREČNÁ UPOZORNĚNÍ

- Zdravotní pojišťovnu je možno změnit pouze jednou ročně.
- Začáteční pojištění je od 1.1.2014 (při podání přihlášky do 30.6.2013).
- Pokud to bude možné, informujte prosím OZP o jakémkoliv změně v evidenci Vašeho zdravotního pojištění, která bude platná od 1.1.2014 (změna adresy, platební kategorie, apod.).

11. VYPLNĚNÍ OZP

Razítko OZP a podpis

--	--

Pojištění od data (razítko)

--	--

1. OSOBNÍ ÚDAJE			
Číslo pojistěnce (rodné číslo)	Příjmení	Jméno	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Adresa trvalého bydliště: Ulice	Číslo popisné / Číslo orientační	PSC	Obec
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. NÁZEV ZAMĚSTNAVATELE (plátce pojistného)			
IČ	Specifikace		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Název	Sídlo		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
3. ÚDAJE O DOSAVDNÍ ZP			
Kód ZP	Název	Pojištěn od	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Datum	Podpis pojistěnce (nebo zákonného zástupce)		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
4. VYPLNÍ OZP			
Razítko OZP a podpis		Pojištění od data (razítko)	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	

Nového pojistěnce OZP získal: jméno a příjmení

(Získatelem může být pouze pojistěnce OZP starší 15 let)

číslo pojistěnce (dle průkazu pojistěnce OZP)

Pokud nebude číslo pojistěnce vyplněno, nebo bude uvedeno nesprávně, neobdrží tento pojistěnce mimořádný kredit.

Upozornění:

- **Mimořádná akce "Klient hledá klienta" trvá do 30. 6. 2013**
- Mimořádný kredit v rámci akce "Klient hledá klienta" se netýká novorozence a jeho matky, pokud je tato v době porodu pojištěna u OZP. Tito pojistěnci obdrží kredit v rámci programu pro maminky a novorozence.
- Více informací je k dispozici na www.ozp.cz



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!

PŘIVEĎTE NOVÉHO KLIENTA A ZÍSKEJTE PENÍZE NA PREVENCI (akce trvá do 30. 6. 2013)

Získejte nového klienta OZP a dostanete 1 000 Kč!

Jednoduché počty s OZP: 1krát nový klient = 1 000 Kč
5krát nový klient = 5 000 Kč
10krát nový klient = 10 000 Kč

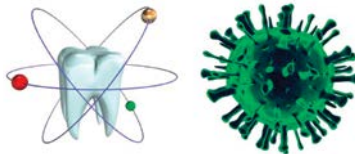
Co všechno si pořídíte za získaný kredit...

- vitamíny
- nehrazené léky
- zdravotní pomůcky včetně optických



- fitness, wellness
- lázně
- plavání

- fixní rovnátka
- dentální hygiena
- zubní zákroky



- očkování nehrazená ze zdravotního pojištění

Podrobnější informace najdete na www.ozp.cz, rádi vám je zodpovíme v klientských centrech nebo na infolince OZP 261 105 555.



Dobré zprávy z OZP

Ocenění pro OZP

V kategorii Pojišťovny a penzijní fondy v žebříčku Czech Top 100 nejobdivovanějších firem se na prvním místě umístila Kooperativa pojišťovna, druhé místo patří Oborové zdravotní pojišťovně zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví, třetí post Allianz pojišťovně. Z přibližně 40 pojišťoven, zdravotních pojišťoven a penzijních fondů je OZP jednoznačně nejrespektovanější firmou ve svém oboru.

Slevu na Run tour 2013

Seďm měst v různých koutech České republiky. Čtyři různé běžecké distance včetně dvou krátkých pro děti. Jeden žebříček, který určí toho nejlepšího.

Takový je koncept seriálu Česká pojišťovna Mizuno RunTour, který v roce 2013 čeká druhý ročník a znovu si staví ambiciózní cíl: zvednout Česko z gauče. Není důležité, zda si místo popučí ráno rovnou u postele obouváte běžecké boty, nebo se na ně podíváte každý druhý týden a sami sobě slibujete, že zítra už konečně začnete. Na Česká pojišťovna Mizuno RunTour je místo pro každého: jak pro zkušené běžce, tak pro ty, kteří věčně začínají.

Přidejte se k nám. Začínáme v Českých Budějovicích v dubnu a končíme v říjnu v Praze. Ukážeme vám, že každá desítka či pětka mohou být jiné a o to více zajímavé a plné závodního adrenalinu.

Zkrátka: vyběhněte za svou výzvu, ať už je jakákoliv.

Slevu na startovním ve výši 50Kč získá každý uživatel VITAKARTY OZP. Slevu lze získat zadáním speciálního kódu při online registraci. Více informací najdete ve své VITAKARTE.

OZP proti zubnímu kazu

I v letošním roce OZP pořádá pro děti, rodiče a učitelky v mateřských školách školení, kde se dozvědí, jak správně pečovat o chrup, jak si jej správně čistit a věnovat se prevenci. Téměř 2000 dětí ve dvacítce školek Jihočeského kraje se v květnu a červnu dozví mnoho zajímavého o prevenci zubního kazu, naučí se správné techniky čištění a dostanou také kvalitní prostředky ústní hygieny.

Mario Böhme



V zimním čísle loňského vydání časopisu Bonus info jste s námi mohli hrát "hru na prevenci", která vás provedla po virtuálním městě. Obrázky z této hry nyní vystavuje jejich autorka Vendula Chalánková v brněnské galerii Café Steiner. Zástupce OZP na vernisáži ocenil to, že obrázky z klientského časopisu osvěžily prostory, kde je může obdivovat široká veřejnost. Foto: Ladislav Wagner

CHYTRÁ APLIKACE DO VAŠEHO CHYTRÉHO TELEFONU



Vitalitas pojišťovna pro Vás připravila jednoduchou aplikaci pro sjednání cestovního pojištění. Sami si poskládáte pojištění podle Vašich představ: k základnímu pojištění léčebných výloh můžete přidat další připojištění (např. pojištění pro případ úrazu, pojištění zavazadel či pojištění odpovědnosti za škody), zvolíte si délku pojištění a cílovou zemi. Pojistné můžete uhradit kartou či klasickým bankovním převodem.

Od nás obdržíte mailem pojistnou smlouvu a podklady potřebné pro provedení platby. Asistenční kartičku budete mít uloženou přímo ve Vašem mobilu. Nezapomeňte, že pojištěnci OZP mají u nás výhodnější tarify a navíc Vaše zdravotní pojišťovna uhradí polovinu pojistného na léčebné výlohy. Bližší informace na www.vitalitas.cz



PŘIPRAVTE SE S NÁMI NA ŠKOLU

Cesta za vzděláním bývá někdy veselá, někdy trpká. Někdy se nemůžeme dočkat prázdnin, někdy se nemůžeme dočkat prvního školního dne. Aby budoucím prvňáčkům čekáním lépe uteklo, máme pro ně připraveno úrazové pojištění Gina, nyní až do 30. září zcela zdarma. Pojistné na celý rok za nové školáčky uhradí OZP! A navíc: pro nejrychlejších pět set dětí máme připravený báječný dárek. Přijďte si na pobočky OZP pro pojištění zdarma a krásné cyklorukavice!



Lifestyle

EXKLUZIVNÍ PROGRAM

Lifestyle je unikátní novinka na českém pojistném trhu, která je určena výhradně pojištěncům OZP. Program je komplexní službou, která umožní klientům konzultovat problematiku zdravého životního stylu, zajistí podporu Asistenční služby OZP a poskytne kvalitní pojistnou ochranu. Klienti mají také možnost využít atraktivní slevový program, orientovaný na přírodní potravinové doplňky. Je určen těm z vás, kteří jste zvolili aktivní život a zdravý životní styl. Kteří chcete řídit kvalitu svého života. Další informace najdete na www.vitalitas.cz



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!



S námi je vaše zdraví v nejlepších rukou

PŘÍSPĚVKY OZP NA POJISTNÉ PRODUKTY VITALITAS V ROCE 2013

- ✓ 50 % ceny pojištění léčebných výloh pro všechny turistické cesty po Evropě
- ✓ příspěvek 100,- Kč na pojištění opakovaných cest pro děti a mládež (od 0 do 17 let)
- ✓ 100 % ceny pojištění programu Zvonek pro děti narozené v roce 2013
- ✓ 50 % ceny pojištění programu Zvonek pro druhý rok pojištění
- ✓ 100 % ceny pojištění programu Gina pro prvňáčky na jeden rok, akce platí od 1. 4. 2013 do 30. 9. 2013
- ✓ 100 % ceny pojištění na jeden rok u programu Gina, platí pro děti, které ukončily program Zvonek a budou nadále pokračovat v pojištění



VŠICHNI POJIŠTĚNCI OZP

Navíc: v roce 2013 za Vás OZP uhradí polovinu ceny pojistného na léčebné výlohy v zahraničí při všech turistických cestách v Evropě. Tuto výhodu lze čerpat i při opakovaných zahraničních cestách do max. 30 dnů. Na Vaše pojištění přispíváme rovněž v případě, že pojištění sjednáváte na www.vitalitas.cz.



DĚTI 0-17

Dětem a mládeži poskytne OZP příspěvek ve výši 100,- Kč na cestovní pojištění opakovaných cest.



MIMINKA



Všechna miminka narozená v roce 2013 mohou získat dětské úrazové pojištění Zvonek na první rok zdarma a pro děti, jejichž rodiče nabídku pojištění pro miminka využili v letošním roce, poskytujeme navíc příspěvek ve výši 50 % na druhý rok pojištění.



PRVŇÁČCI



Od 1. 4. do 30. 9. všichni budoucí prvňáčci mají pojištění Gina zdarma + navíc pro prvních 500 dárek cyklorukavice.

Podrobné informace o všech uvedených produktech a příspěvcích OZP jsou k dispozici na www.ozp.cz, www.vitalitas.cz, v klientských centrech OZP nebo na infolince **261 105 555**.

KOUŘENÍ JE NEMOC

Doc. MUDr. Eva Králíková, CSc., je asi nejznámější českou lékařkou zabývající se závislostí na tabáku. Pracuje v Ústavu hygieny a epidemiologie 1. lékařské fakulty UK a vede Centrum pro závislé na tabáku III. interní kliniky ve Všeobecné fakultní nemocnici na Karlově náměstí v Praze. Již více než 20 let se zabývá epidemiologií, prevencí a léčbou závislosti na tabáku.

Co vás k této specializaci přivedlo?

Moment, kdy mi došlo, jak významně kouření ovlivňuje celé tělo a jak to v kontrastu s tím jako lékaři prakticky ignorujeme. To se během let výrazně zlepšilo, ale stále naše pozornost věnovaná kouření neodpovídá faktu, že je příčinou skoro pětiny všech úmrtí. Fascinuje mne to dodnes.

Zkusila jste někdy sama kouřit cigaretu?

Bohužel ano, asi mezi 16 a 23 lety. Dnes bych to ráda ze života vymazala. Jediný, koho to snad občas potěší, jsou moji pacienti, kteří se na to ptají. Ale nevidím v tom žádnou výhodu a myslím, že bych jim mohla pomáhat stejně dobře i bez této zkušenosti. Lékař přece nemusí prodělat infarkt, aby jej mohl dobře léčit, stačí mít příslušné znalosti a pochopení.

Velmi citlivé je téma nekuřáckých restaurací nebo zastávek. Jsou v tomto Češi odlišní než např. Finové, kteří chtějí přestat s kouřením zcela?

Finové už vědí, že tabákový průmysl není normální průmysl, politici se s jejich zástupci nestýkají, zákony a celko-



vý přístup ke kontrole tabáku nediktují výrobci cigaret, ale odborníci na právo a zdraví. Proto mají podrobný a postupný plán „End Game“, tedy skončení s tabákovým průmyslem do roku 2040.

V Česku jsou naopak cigarety stále velmi levné: za průměrný plat si dnes koupíme téměř dvojnásobné množství krabiček nejprodávanější značky než před dvaceti lety.

Jaké dopady má kouření na zdraví lidí kromě rakoviny plic a infarktu?

To je právě zajímavé – kouření způsobuje ne-

moci všech částí těla v rámci všech oborů medicíny. Kouření se podílí například na vzniku leukémie, slepoty způsobené degenerací makuly, šedého zákalu, cukrovky, revmatické artritidy, demencí všeho typu včetně Alzheimerovy. Je také příčinou asi pětiny poruch erekce, neúspěchu při umělém oplodnění, horšího průběhu lupénky...a tak bychom mohli pokračovat opravdu dlouho.

Kouření škodí nejen zdraví, ale také ekonomice státu: na to, že se u nás prodávají cigarety, jednoznačně doplácíme víc, než se vybere na tabákových daních. Navíc ekonomové upozorňují, že kdyby si kuřáci přestali kupovat cigarety, peníze by celkem jistě nezahazovali - investovali by většinou do služeb, což ekonomiku oživuje.

Závislost na tabáku je oficiálně klasifikována jako nemoc. Myslíte si, že se kuřáci skutečně cítí jako nemocní?

Myslím, že většinou ne. Naprostou většinu nenapadne, že by jim s odvykáním mohl pomoci lékař nebo lékárník. I pacienti našeho centra pro závislé na tabáku bývají překvapeni, že jsme opravdu v nemocnici, že se u nás platí regulační poplatek jako jinde a nic dalšího.

Co považujete za neúčinnější pomoc při léčbě této nemoci?

Pokud někdo přestane sám a bez pomoci, je to ideální. Pokud mu to ale nejde, což většinou bývá, měl by se kuřák obrátit na svého lékaře, lékárníka nebo na nejbližší Centrum pro závislé na tabáku – kontakty jsou na www.slzt.cz

Poslední dobou máme stále více pacientů OZP, kteří přicházejí proto, že jejich pojišťovna přispívá podstatnou částkou na léky proti závislosti na tabáku.

Jaké šance má v budoucnosti boj se závislostí na tabáku v Česku?

Také nám musí dojít, stejně jako jinde, že tabáková epidemie je způsobená průmyslově a nemůže skončit, pokud nezmizí její původce – výrobci cigaret. Epidemii AIDS či jiného infekčního onemocnění také nelze zlikvidovat bez toho, že bychom se zajímali o jejího původce.

Ptal se Ladislav Wagner.



Ilustrace Miroslav Barták



HURÁ A JEDE SE K MOŘI ...

Rok co rok, pořád to samé. Před prázdninami si říkáme, jestli je konečně už ten správný čas vyrazit se svými malými dětmi autem někam dál než na chatu, chalupu nebo k prarodičům. Co kdybychom tedy už letos konečně vyjeli za hranice, třeba někam k moři. Vždyť slané moře, sluníčko a čistý vzduch nám všem jen prospěje. Ano, to určitě, ale co ta nekonečná cesta autem? Zvládne to?

Určitě ano. Stačí si dopředu vše naplánovat a připravit se na všechny možné komplikace.

Cestování s dítětem nebude žádná legrace. I pro dospělého je 16hodinová jízda na sedadle vyčerpávající. A malé dítě neumí říci, že zrovna teď by chtělo pauzu, pochovat nebo poškrábat na zádech. Zkrátka budeme se muset hodně obrnět trpělivostí, abychom v poklidu dojeli až do cíle.

Můžeme se držet pár nepsaných rad:

- * před jízdou připravit autosedačku a okolo tak, aby dítě mělo pohodlí a našlo okolo sebe například své oblíbené hračky umístěné na hrazdičce
- * u větších dětí pak fungují tablety nebo DVD přehrávače s oblíbenou pohádkou umístěné před ním na sedadle
- * obléknout dítě dle aktuální teploty a dle sebe, v případě, že se cestou zpotí, tak ho hned převléknout
- * regulovat klimatizaci v autě, aby byla teplota ve voze o něco nižší, než je venku
- * dělat častější přestávky na toaletu, na občerstvení, na protažení - alespoň po 3 hodinách jízdy a min. na půl hodiny
- * mít při ruce vše potřebné – hračky, rezervní plenky a oblečení, dudlík, vlhký a suchý

ručník, vlhčené ubrousky, laskominky

- * dbát na pravidelný pitný režim nejen u dítěte, ale i sami u sebe
- * v případě, že dítě bude projevovat známky nevolnosti (bledost, studený pot, bolest břicha, točení hlavy, zvýšený neklid, pláč nebo náhlé zvracení) je třeba okamžitě zastavit a odpočinout si ve stínu na vzduchu
- * cestování přes noc je určitě pohodlnější (není takové horko a děti většinu cesty prospí)
- * s sebou mít vždy předem sjednané cestovní pojištění

Nezbytnou součástí na cesty je cestovní lékárnička, která sice zabere místo, ale nikdy nevíte, kdy se co bude hodit. Vybavení určuje místo a délka pobytu a je třeba vzít v úvahu i zdravotní stav cestujících. Co tedy s sebou k moři?

- * pravidelně užívané léky v dostatečném množství na celou dobu pobytu
- * léky na snížení teploty ve formě tablet, sirupu nebo čípku
- * přípravek na průjemová onemocnění
- * sirup nebo kapky proti kašli a rýmě
- * teploměr, náplasti, obinadla
- * přípravek na cestovní nevolnost
- * dezinfekci na drobná poranění
- * přípravky proti a po poštipání hmyzem
- * opalovací krém s dostatečným ochranným faktorem
- * panthenol ve spreji

Tak šťastnou cestu ...

Romana Marmazinská



OZDRAVNÉ POBYTY PRO DĚTI 2013 v Chorvatsku

OZP ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!



Dugi Otok



Poslední volná místa!

Termín pobytu	Spoluúčast rodičů	Sleva 10 %	Sleva 20 %
11. 06. - 27. 06. 2013	8 000	7 200	6 400
20. 08. - 05. 09. 2013	9 000	8 100	7 200

Nestátní zdravotnické zařízení - **KOVOTOUR PLUS s.r.o.**
 Přívozská 12, 702 00 Ostrava
 Kontaktní osoby: Mgr. Tereza Vránová
 Tel.: 591 160 306, 602 727 301
 e-mail: ozpd@kovotour.cz, web: www.kovotour.cz

Týdenní letecký pobyt u moře

již od **7.690 Kč****

KOVOTOUR PLUS, s.r.o.
 Vodičkova 34, Praha
 Tel.: 222 999 830
 E-Mail: prahavodickova@kovotour.cz

* Bližší informace naleznete na www.kovotour.cz

** Jedná se o orientační cenu zájezdu v konkrétním termínu, po odečtení všech aktuálních slev.

www.kovotour.cz

volejte 14 001
 volání za cenu místního hovoru



2.000 Kč na dovolenou pro klienty OZP

KOVOTOUR PLUS s.r.o. poskytuje všem pojištěncům OZP jednorázový příspěvek ve výši 2.000 Kč/cestovní smlouva na nákup dovolené z katalogu KOVOTOUR PLUS s.r.o. pro sezónu 2013.

Pobočky OZP

Co spojuje pobočky OZP v nejprůmyslovějších oblastech Čech a Moravy - v Ústí nad Labem a v Ostravě?

Obě pobočky mají spádovou oblast na severu České republiky, z části ve velkých průmyslových lokalitách s nejvyšší nezaměstnaností. Obě pobočky ale především spojuje maximální úsilí při zajištění nadstandardních služeb pro jejich klienty a zajištění co nejlepší dostupnosti zdravotních služeb. OZP má v těchto regionech uzavřeny smlouvy s celou řadou významných poskytovatelů zdravotních služeb i jednotlivých lékařských kapacit, připravených řešit zdravotní problémy klientů a poskytnout jim vždy kvalitní lékařskou pomoc. Samozřejmostí je i smluvní zajištění zdravotních služeb v rámci prevence.

Klientská centra nabízejí kompletní servis v oblasti registrů pojištěnců a zaměstnavatelů, cestovního a úrazového pojištění, kontroly plateb pojistného zaměstnavatelů, OSVČ a OBZP a dalších služeb OZP, včetně služeb osobního poradce pro klienty OZP.

» Pobočka OZP v Ostravě má působnost pro celý Moravskoslezský kraj. Pro lepší dostupnost služeb OZP v tomto regionu působí ještě expozitura pobočky v Opavě.

Pobočka v Ostravě přestěhovala dne 4. 2. 2013 své Klientské centrum do nově vybudovaných prostor na ulici Českosobratrská č. 26. Klientské centrum je situováno v centru Ostravy asi 500m od stávajících prostor pobočky a sídla divize Morava. Nachází se na velmi frekventovaném a veřejnou dopravou dostupném místě u zastáv-

ky trolejbusů a autobusů. Nově byla prodloužena i otevírací doba Klientského centra ve středu do 18 hodin, aby klienti mohli pro návštěvu OZP využít i pozdních odpoledních hodin. Moderně a účelně zařízené prostory nabízejí klientům příjemné a vstřícné prostředí pro vyřízení jejich požadavků. Pobočka dlouhá léta spolupracuje se sportovním centrem v Ostravě ATTACK FITNESS studio Heleny Garaiové, nabízející širokou škálu sportovních aktivit pro dospělé i děti.

» Pobočka OZP v Ústí nad Labem má působnost pro celý Ústecký kraj. Sídlí v Klíšské ulici u Špitálského náměstí, tedy téměř v centru města a je dobře dostupná veřejnou dopravou. Klientské centrum je situováno ve zvýšeném přízemí, pro invalidní klienty je samozřejmě zřízen bezbariérový přístup. Z důvodu dostupnosti pro územní rozsáhlou byla zřízena expozitura ve městě Most.

Pobočka kromě jiného velice úzce spolupracuje se zájmovými sdruženími, např. s Krajskou asociací sportu pro všechny, či Českým svazem tanečního sportu, kde se podílí na pořádání akcí. Úzce spolupracuje i s Dětským domovem v České Kamenici. Další zajímavé informace se můžete dozvědět na Dnech otevřených dveří.

Milena Najmanová



interiér nového klientského centra v Ostravě. foto: Jan Paroubek

Milé děti, milí rodiče a kamarádi,

zdravím vás z OZPáčkova na www.ozp.cz, kde se pořád něco děje. V OZPáčkově se dozvíte leccos nového, dostanete zajímavé tipy na výlety, dobré rady a nebo nepřijdete o možnost zapojit se do některých z našich soutěží.



Newsletter

Pokud chcete dostávat informace a různá upozornění přímo do svých mailových schránek, využijte možnost se registrovat mezi stálé odběratele mého občasného zpravodaje. Stačí, když mi napíše na ozpacek@ozp.cz nebo na facebooku vyplníte připravený formulář. Pak sem tam občas dostanete mail s informacemi, které se určitě hodí.



Facebook

Na mém facebooku to žije. Je vás už přes 14 000! Jsme už taková větší facebooková OZP rodina. Děkuji za vaši přízeň a podporu a doufám, že vás přibude ještě víc. Být fandou OZPáčka se vyplatí v každém případě.



Kresba: Jaroslav Kerles

Znalostní kvíz

V minulém čísle jste mohli soutěžit o pět tabletů ve znalostním kvízu. Dorazilo nám na 3500 odpovědí. Ze správných jsme vylosovali pět z vás, kterým jsme zaslali tablet s Androidem. Jména výherců najdete v OZPáčkově a také na Facebooku.

Staň se tvář obalu dětských náplastí Viacell a vyhraž iPad 2

Chcete, aby se vaše dítě na rok stalo tvář dětských náplastí společnosti Viacell a navíc vyhrálo iPad 2? S OZP je to jednoduché. Stačí pořídit fotografii své holčičky nebo chlapečka a vložit ji do připravené aplikace na facebooku OZPáček. Soutěžíme do 21. června 2013.

Romana Marmazinská



Když boj, tak BOJ!

Již více než 15 let aktivně bojujeme s civilizačními chorobami. Za tu dobu jsme stihli vyšetřit a v řadě případů i zachránit v přepočtu obyvatelstvo celého jednoho krajského města. Je na čase si připomenout, že v boji s tímto zákeřným nepřítelem je OZP tím nejspolehlivějším a nejzkušenějším spolubojovníkem, po jehož boku se naši klienti na bitevním poli cítí trvale pod ochranou.

Osteoporóza se projevuje úbytkem kostní tkáně, tzv. řídnutím kostí a tedy zvýšeným počtem zlomenin. Nejčastěji se vyskytuje u žen v postmenopauzálním věku, avšak ani muži nad 65 let nejsou ušetřeni tohoto onemocnění. OZP plně hradí vyšetření ve specializovaných centrech v hodnotě 1000Kč, přičemž za posledních 10 let jsme takto vyšetřili 4720 osob a u 1067 z nich byla diagnostikována osteoporóza. Léčba této choroby je dlouhodobý proces, a proto odborníci kladou důraz na včasnou prevenci. Dopřejte si proto dostatek zdravého po-



hybu, pravidelně cvičte, ovšem pomalu, nepřekonávejte bolest. Obohaťte svou stravu o ryby, mléčné výrobky a libové hovězí maso. My vám navíc uhradíme náklady za doplňky na kloubní výživu a regeneraci chrupavky v hodnotě až 500Kč, příp. vám proplatíme permanentky na jógu či pilates.



Ischemická choroba srdeční je v současné době nejčastější příčinou nejen pracovní neschopnosti, ale i úmrtnosti jak mužů, tak i žen. Každoročně onemocní touto chorobou téměř 60 000 lidí, 30 000 lidí na ni umírá. K olivnitelným rizikovým faktorům patří kouření cigaret, vysoký krevní tlak, obezita a nedostatek pohybu. Každoročně projeví zájem o vyšetření ve specializovaných centrech přibližně 700 našich klientů. Kromě plné úhrady této prevence propolácíme náklady na doplňky stravy, vitamíny a vhodné pohybové aktivity až do výše 500Kč. Cvičením ztratíte nadbytečná kila a získaná energie vám přidá nějaký ten rok života navíc. Například turistickou či plaváním se přebytkých kil můžete zbavit zcela přirozeně a bez stresu.

Cigarety jsou jedině spotřební zboží, které, používáno dle návodu a účelu, k němuž je vyrobeno, zabije přibližně polovinu svých konzumentů. Každoročně zemře v ČR 18 000 osob na



nemoci způsobené kouřením, přičemž většina ztratí až 23 let života. Zhruba 80% kuřáků si svou první cigaretu koupilo ve věku 13 až 15 let! Svou šanci přestat kouřit můžete výrazně zvýšit, když se poradíte s lékařem. Můžete také navštívit některé ze specializovaných poraden, kde dostanete doporučení konkrétních léků. OZP plně hraadí nejen tyto intervence, ale od letošního roku unikátně proplácí účtenky za nákup zdravotnických prostředků snižujících závislost na tabáku, a to až do výše 4000Kč.



Hepatitida není pouze nemoc špinavých rukou či nakažených jehel, která by se týkala rizikových skupin, jako jsou drogově závislí nebo novorozenci. Jedná se především o virové onemocnění, které je nebezpečné pro všechny věkové kategorie. Pozvolna ničí játra, dlouhodobě může způsobit cirhózu, případně rakovinu jater. Očkování je téměř 100% ochranou proti hepatitidě. U nás v OZP proto proplácíme našim klientům významné částky na tato očkování. Výhod očkovacích programů nad rámec veřejného zdravotního pojištění využilo jen v loni téměř 25 000 našich klientů.



To je skutečně jen malá ukázka všech našich aktivit v oblasti prevence. Mimochodem slíci sluneční paprsky a nadcházející letní sezóna přilákají další velmi nebezpečné nepřátele: **nádory kůže**. Nejčastější jsou baziliomy, které jsou zřídka smrtelné, ale mohou způsobit trvalé změny kůže. Dlačicobuněčné karcinomy jsou již nebezpečnější, přesto však většinou léčitelné. Nejchoubnějším typem je maligní melanom, jehož následky jsou často smrtelné. Za posledních 10 let jsme pomohli v této oblasti již více než 20 000 našich klientů, přičemž 3045 mělo záchyt této choroby. Dokážete i vy plně využít naší pomoci v boji s touto chorobou? Nápověda: stránky www.ozp.cz, linka 261 105 555 či Asistenční služba OZP jsou vám plně k dispozici.

Zaujala vás grafika k tomuto článku? Chcete nás inspirovat svými nápady, jak dále využít potenciál těchto kartiček? Vaše náměty si rádi přečteme na facebooku OZPček, ty nejlepší odměníme zajímavými dárky

Ladislav Wagner

Autor karet: Jaroslav Wagner

Lékárna Vitapharma



Nabízí klientům OZP:

- výrazné slevy z doplatků na receptové léky
- zvýhodnění volně prodejného sortimentu
- sleva 5 % na všechny druhy antikoncepce
- zdarma měření krevního tlaku
- odborné poradenství a konzultace ohledně užívaných léků
- speciální bonusové kupony na jednorázovou slevu pro pojištěnce

Kontakt:

Adresa: Tusarova 1152/36
Praha 7 – Holešovice
(v budově OZP)

Telefon: 283 022 112

E-mail: vitapharma@vitapharma.cz

50 Kč

při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč

Letní sleva

pro pojištěnce **OZP**
v **Lékárně Vitapharma**

tel.: 283 022 112

Kupóny
nelze
sčítat

platný od 1. 5. 2013 do 30. 9. 2013

100 Kč

při jednorázovém nákupu nad 1000,- Kč

Letní sleva

pro pojištěnce **OZP**
v **Lékárně Vitapharma**

tel.: 283 022 112

Kupóny
nelze
sčítat

platný od 1. 5. 2013 do 30. 9. 2013

ANKETA

Ptáme se vás, vyodpovídáte a tím nám pomáháte zlepšovat časopis BONUS info. Jako odměnu jsme pro prvních 100 došlých odpovědí na anketní otázky připravili malý dárek.

1. Jak se vám líbí současná podoba našeho časopisu BONUS info?

(hodnoťte jako ve škole) 1 2 3 4 5

2. Jaké články nebo bloky článků vás nejvíce za poslední dobu zaujaly?

3. A co naopak byste z časopisu úplně vypustili?

4. Co v časopise postrádáte, o čem byste si rádi přečetli, co by vás zajímalo?

5. Vyhovujeme vám četnost vydávání časopisu (2x ročně)?

Ano

Ne, jak často tedy

6. Dostávali byste časopis raději elektronicky, nebo vám stačí tištěná podoba?

jen tištěná podoba

jen elektronicky – mailem

obojí

je mi to jedno

Odpovědi pošlete e-mailem na ozpacek@ozp.cz nebo poštou do konce srpna 2013 na adresu: OZP, odbor zdravotních programů a marketingu, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4

Za celou redakci časopisu BONUS info vám děkujeme.



HLEDEJ a VYHRAJ

S Asistenční službou OZP máte pomoc vždy a všude na dosah

- * Asistenční služba OZP vám pomůže při svízelné situaci s vaším zdravotním stavem
- * S Asistenční službou OZP nestojíte dlouhé fronty u lékaře
- * S Asistenční službou OZP máte 24 hodin 7 dní v týdnu pomoc na telefonu

Najděte na www.ozp.cz jaké bonusy k Asistenční službě OZP jsme si navíc pro vás ještě připravili. Na webu OZP v sekci Asistenční služba OZP hledejte kód BONUS a číslo, které je hned vedle, napište do tabulky. Kódy jsou celkem tři.

1. BONUS
2. BONUS
3. BONUS

Vyplňte správné číselné kódy a budete zařazeni do slosování o 3 prodloužené víkendy (Čt – Ne) pro 2 osoby ve Wellness hotelu Bouda Máma v Peci pod Sněžkou.

Své odpovědi pošlete do 31. srpna 2013 e-mailem nebo naskenované na e-mailovou adresu ozpacek@ozp.cz nebo vyplňte tuto stránku a pošlete ji poštou na adresu: **OZP, odbor zdravotních programů a marketingu, Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4.**

jméno a příjmení

e-mail

korrespondenční adresa

telefon

Vyplněním kontaktních údajů souhlasím s použitím kontaktu pro marketingové účely OZP.



KONTAKTY A KLIENTSKÁ CENTRA OZP

ŘEDITELSTVÍ OZP PRAHA • Roškotova 1225/1 • 140 21 Praha 4 • fax: 261 105 300

www.ozp.cz

Pobočka PRAHA – klientská centra 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

Klientská centra 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

Pokud není uvedeno jinak,
je provozní doba klientských
center OZP:

POB	Pobočka: Po, St: 8:00 – 17:00	Út, Čt: 8:00 – 15:00	Pá: 8:00 – 14:00
EXP	Expozitura: Po, St: 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00	Út, Čt: 12:00 – 15:00	Pá: 9:00 – 12:00
E	Expozitura: St: 12:00 – 17:00 (Nejsou určeny pro zaslání korespondence.)		

DIVIZE ČECHY • Roškotova 1225/1 • 140 21 Praha 4

BENEŠOV

Tyršova 2071
256 01 Benešov
tel.: 602 731 214
e-mail: benesov@ozp.cz

E

JIHLAVA

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

POB

PLZEŇ

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

POB

BEROUN

Palackého 31/2
266 01 Beroun
tel.: 311 611 488
e-mail: beroun@ozp.cz

EXP

KARLOVY VARY

T. G. Masaryka 42
360 01 Karlovy Vary
tel.: 353 176 401
e-mail: kvary@ozp.cz

POB

TÁBOR

nám. Fr. Křižíka 2840
390 01 Tábor
tel.: 381 210 681
e-mail: tabor@ozp.cz

EXP

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Rudolfovská 1817/2
370 01 České Budějovice
tel.: 387 319 117, 387 425 335
e-mail: ceske.budejovice@ozp.cz

POB

LIBEREC

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

POB

TRUTNOV

Krakonošova náměstí 21/15
541 01 Trutnov
tel.: 724 112 210
e-mail: trutnov@ozp.cz

E

DĚČÍN – jednatelství

Čs. legií 17
405 02 Děčín
tel.: 412 530 622
Po – Čt: 8:30 – 12:00; 13:00 – 17:00
e-mail: decin@ozp.cz

E

MOST (v pob. České spořitelny)

Bankovní 1300
434 57 Most
tel.: 725 066 712
e-mail: most@ozp.cz

E

ÚSTÍ NAD LABEM

Klížská 1346/14 - P. O. BOX 120
400 01 Ústí nad labem
tel.: 475 214 310, 475 214 317
e-mail: usti.nl@ozp.cz

POB

HRADEC KRÁLOVÉ

Herbenova 40
500 02 Hradec Králové
tel.: 495 523 547
e-mail: hradek.kralove@ozp.cz

POB

PARDUBICE

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

POB

ŽDĀR NAD SÁZAVOU

Dolní ulice 165/1
591 01 Žďár nad Sázavou
tel.: 566 521 273
Po, St: 9:00 – 12:00; 13:00 – 17:00;
Pá: 9:00 – 12:00; e-mail: zdar.ns@ozp.cz

EXP

DIVIZE MORAVA • Přívozká 12 • 701 61 Ostrava

BRNO

Příkop 4
604 35 Brno
tel.: 545 175 681, 545 175 677
Středa do 18:00
e-mail: brno@ozp.cz

POB

OSTRAVA (klientské centrum)

Českosobotská 26
702 00 Ostrava
tel.: 596 475 822, 826
Středa do 18:00
e-mail: ostrava@ozp.cz

POB

ZLÍN

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

POB

OLOMOUČ

Wellnerova 1322/3b
779 00 Olomouc
tel.: 585 423 914
e-mail: olomouc@ozp.cz

POB

OPAVA

Dolní nám. 22
746 01 Opava
tel.: 553 610 304
e-mail: opava@ozp.cz

EXP

ELEKTRONICKÁ PODATELNA
<https://portal.ozp.cz>
DATOVÁ SCHRÁNKA q9iadw9

Telefonní informační centrum
(Po – Pá: 8:00 – 16:00)
261 105 555

Proč mít ze zdravotnictví zamotanou hlavu?

**Staňte se klientem
Oborové zdravotní
pojišťovny!**

- výhodné a snadno dostupné asistenční služby
- lékař na telefonu NONSTOP
- do ordinace vždy bez čekání

**Změňte zdravotní pojišťovnu
do 30. 6. 2013!**

www.ozp.cz



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
i pro vás!