BONUS

2 | 2019

POLOLETNÍK OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN A STAVEBNICTVÍ

KREV, TEKUTINA ŽIVOTA

Rozhovor s Terezou Kostkovou, tipy na domácí testy, rady, jak si udržet krásný úsměv celý život, proč nezapomínat na prevenci i jak a proč darovat krev

OZP

MAMINKÁM A DĚTEM PŘISPÍVÁME

NA VYŠETŘENÍ V PRVNÍM TRIMESTRU

POPORODNÍ VLOŽKY NEBO MONITOR DECHU

VŠECHNA OČKOVÁNÍ

DĚTSKÉ ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ ZDARMA

CELKEM AŽ 5000 KČ

PŘEJDĚTE K NÁM NA

www.chcidoozp.cz

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

Vážení čtenáři, milé klientky, milí klienti,

všichni máme za sebou vánoční svátky. Rozbalili jsme dárky, snědli cukroví, viděli spousty pohádek, někteří z Vás byli lyžovat, jiné to možná ještě čeká. Věřím, že jste konec roku prožili v klidu a ve zdraví a že jste si našli čas na to, být se svými nejbližšími. Teď už ale začínáme psát letopočet se dvěma dvojkami. Co přinese start nové dekády? Jistě se budeme setkávat se spoustou negativních prognóz o očekávaném poklesu ekonomiky v Německu, jeho dopadu na nás, o brexitu a podobně. Ale možná bychom si měli uvědomit, že v Evropě žijeme v historicky nejlepším období, v letech míru a hojnosti. Proto by měly převládat pozitivní názory a zprávy. Chápu však, že to není mediálně tak zajímavé, ale my se o to budeme v OZP snažit.

Pro příští rok připravujeme, kromě významného navýšení úhrad našim smluvním zdravotnickým zařízením, také řadu nových rozvojových projektů, z nichž některé budou v českých podmínkách docela revoluční. A já věřím, že jejich realizací potvrdíme pověst inovativní zdravotní pojišťovny. Například jsme začali motivovat speciálními bonusy praktické lékaře, kterým se daří pomáhat našim chronicky nemocným klientům udržovat krevní tlak nebo hladinu cukru v krvi ve správných hodnotách; bonifikace máme připravené i pro lékaře, kteří věnují velký díl péče pacientům s náročnou diagnózou. A rozšíří se i možnosti, jak můžete jako naši klienti ocenit své lékaře ve VITAKARTĚ.

VITAKARTU aktivně využívá čtvrt milionu lidí, tedy každý náš třetí klient. Pokud v ní ještě nemáte registraci, zřiďte si ji, protože do ní letos přibydou další jedinečné funkce navázané na Asistenta zdraví, které u jiných zdravotních pojišťoven v žádném případě nenajdete. I v letošním roce otevřeme příspěvky na preventivní aktivity z kuponů. O ty byl na konci minulého roku obrovský zájem. Celkem jsme vyřídili přes 59 tisíc žádostí, což nás jednoznačně přesvědčilo o tom, v kuponech pokračovat. V prvním pololetí se opět můžete těšit na kuponový příspěvek na dentální hygienu i očkování. Prosím, sledujte náš web nebo sociální sítě, kde nabídneme přesné termíny spuštění akce a její podmínky. Po celý rok bude samozřejmě dál možné čerpat příspěvky na základě kreditů ve VITAKARTĚ. I tady ale chystáme změny. Zejména chceme posílit odměny klientům, kteří správně využívají všechny preventivní zdravotní prohlídky, a vůbec aktivně pečují o své zdraví.

Až do března je otevřená další možnost změnit zdravotní pojišťovnu. Snažíme se, aby nás bylo víc. Pokud máte ve svém okolí – v rodině, mezi přáteli nebo třeba mezi kolegy v práci – někoho, kdo ještě nevyužívá výhody pojištění zdraví v Oborové zdravotní pojišťovně, pozvěte ho nebo ji k nám. Troufnu si tvrdit, že to bude doporučení, za které Vám poděkuje. Přejít k nám lze úplně jednoduše vyplněním online přihlášky na www.chcidoozp.cz. O všechno další se už postaráme.

Děkuji, že v péči o své zdraví důvěřujete Oborové zdravotní pojišťovně, a přeji Vám příjemné čtení.

Radovan Kouřil, generální ředitel OZP

Akce pouze pro pojištěnce

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

Sleva 200 Kč

při nákupu nad 699 Kč

+ doprava **ZDARMA**

doplňky stravy

www.gsklub.cz

Způsob uplatnění:

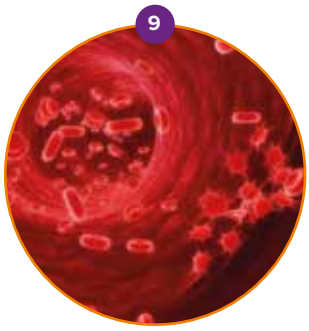
1. Na www.gsklub.cz nakoupíte nad 699 Kč
2 Pro aktivaci této nabídky zadejte kód „**OZP2**“ do pole „kód kupónu“ v nákupním košíku
4. Sleva 200 Kč se odečte automaticky
5. Doprava ZDARMA
6. Nabídku nelze kombinovat s dalšími akcemi

Platnost akce je 31. 3. 2020 nebo do vyprodání zásob.

GS GreenSwan pharmaceuticals

Jan Horák
Corporate Sales Manager
e-mail: **jan.horak@gs.cz**
tel.: **731 497 796**

OBSAH



7 REDAKCI NEUNIKLO

9 TÉMA
Kapka, která „mluví“ za vše

18 O ČEM SE MLUVÍ
Říkal to ten „pan doktor“, tak to bude pravda

26 SPOKOJENÍ VE SVÉM TĚLE
Příliš rychlé na úspěch

28 NA KUS ŘEČI
Tereza Kostková

28 NA KUS ŘEČI
Zdenka Procházková

34 PREVENCE
Úsměv nic nestojí

37 PREVENCE
MUDr. Roman Šmucler, CSc.

41 PRAKTICKÉ TIPY
Sami a diskrétně

50 PREVENCE
Osmnáctkou to nekončí

63 NAŠI NEJMENŠÍ
Já, plaváček

66 SEZONA V POHYBU
Velký sportovní přehled pro začátečníky

66 NĚKAM SI ZAJET
10 TOP unikátů světa

Vydavatel
Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví
Registrace MK ČR 6866, ze dne 27. 8. 2003 • Náklad | 43 200 ks
Dodavatel obsahu
Regionální vydavatelství s.r.o., Oborová zdravotní pojišťovna
Vedení projektu
Regionální vydavatelství s.r.o. | Jan Ondruš • Vedoucí redaktor/produkční | Martin Březina
Šéfredaktorka | Jana Tobrmanová Čiháková • Externí redaktoři | Jana Uhlířová, Ondřej Hübsch, Lea Raif
Obrazové editace | Josef Omelka a Jana Tobrmanová Čiháková • Art Director | Josef Omelka • Korektury | Simona Smetánková
Foto na titulní straně | © Česká televize / David Raub / koláž Regionální vydavatelství • Foto | Shuttestock

Výhody pro pojištěnce OZP

Lékárna VITAPHARMA

- **Slevy z doplatků na receptové léky až 60 %**
- **Sleva při prodeji zboží bez receptu nejméně 5 %**
- **Sleva 5 % na všechny druhy antikoncepce**
- **Speciální nabídky a akce**

Kontakt:
Tusarova 1152/36
Praha 7 – Holešovice (v budově OZP)
Telefon: 283 022 112
E-mail: vitapharma@vitapharma.cz
www.vitapharma.cz

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

VITAPHARMA
LÉKÁRNA

207 261 105 555
www.ozp.cz

KUPÓN
50 Kč při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč
Akce pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma
Kupón je platný od 1. 1. 2020 do 30. 6. 2020
Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami.

KUPÓN
50 Kč při jednorázovém nákupu nad 500,- Kč
Akce pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma
Kupón je platný od 1. 1. 2020 do 30. 6. 2020
Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami.

REDAKCI NEUNIKLO

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Budíček o hodinu dřív má smysl

Co mají společného Victoria Beckham, Kim Kardashian, Mark Zuckerberg, Margaret Thatcher nebo Bill Gates? Vstávají časně ráno. Využívají totiž toho, že ráno je tělo aktivnější, mozek ještě není zatížen sérií podnětů, které k němu po celý den přicházejí, je bdělý, rozhodný a vnímavý. Ráno je tedy nejlepším časem pro zásadní rozjímání, velká rozhodnutí a důležité úkoly. Zkuste vylézt z peřin alespoň o hodinu dříve a dopřát si dostatek času na dobrou snídani, trochu sportu, naplánování dne i zklidnění a meditaci. Vše má svůj zásadní význam. Vyvážená snídaně i dávka pohybu dodají tělu energii, vyplaví v něm ty správné hormony, aktivují každou buňku vašeho těla, zesílí Váš pocit pohody a spokojenosti.

Máte doma kočku?

Pejskaři se mohou pochlubit, že díky pravidelným procházkám, které se svými čtyřnohými mazlíčky absolvují, jsou více fit, štíhlejší a v kondici je i jejich srdce. Ovšem ani milovníci koček nepřicházejí zkrátka. Léčivé je totiž podle vědeckých studií samotné kočičí vrnění. To pomáhá vypnout stres, neurózu, dokonce i migrénu. Život s kočkou ale prospívá i imunitě nebo srdci, snižuje krevní tlak a riziko infarktu klesá až o třicet procent. Tím mohou kočky dokonce prodloužit délku vašeho života. Kočky dokonce pomáhají v medicíně při terapii zvané felinoterapie. Tou se léčí lidé duševně nemocní, v depresích, lidé závislí nebo pacienti s mentálním postižením, kteří mají problém s komunikací. Kočky jim napomáhají potlačit v sobě negativní emoce a více se otevřít, kontakt s nimi přispívá k psychické úlevě, větší vyrovnanosti a regeneraci sil.

Když se tělo ozývá...

Stres, stravování, nedostatek spánku, nevyřešené problémy... To neovlivňuje jen naši náladu, ale narušuje to i tělesnou harmonii. Mohou z nich pramenit migrény, neutuchající bolesti zad i křeče v břiše. Z pohledu psychosomatické medicíny se nám tím tělo snaží dát najevo, že náš životní styl je v nepořádku. Je jen na nás, zda se tyto signály naučíme správně číst, a hlavně je doopravdy dobře léčit. „Žádná choroba se nám neděje jen tak," vysvětluje známý příznivce celostní medicíny Ruediger Dahlke. Více se můžete dočíst v některém z jeho světových bestsellerů Tělo jako zrcadlo duše nebo Nemoc jako řeč duše.

kovotour plus

OZDRAVNÉ POBYTY PRO DĚTI

CHORVATSKO 2020

OZP OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN A STAVEBNICTVÍ

Termíny pobytů pro rok 2020	
1. turnus	23. 06. - 09. 07. 2020
2. turnus	07. 07. - 23. 07. 2020
3. turnus	21. 07. - 06. 08. 2020
4. turnus	04. 08. - 20. 08. 2020
5. turnus	18. 08. - 03. 09. 2020

Zdravotnické zařízení - KOVOTOUR PLUS s.r.o.
Palackého 717/11, 110 00 Praha 1
Kontaktní osoba: Michal Renda
Tel.: 591 160 306, 602 727 301
e-mail: ozpd@kovotour.cz, web: www.kovotour.cz

DOVOLENÁ s TRAVEL FAMILY NEJVÝHODNĚJI

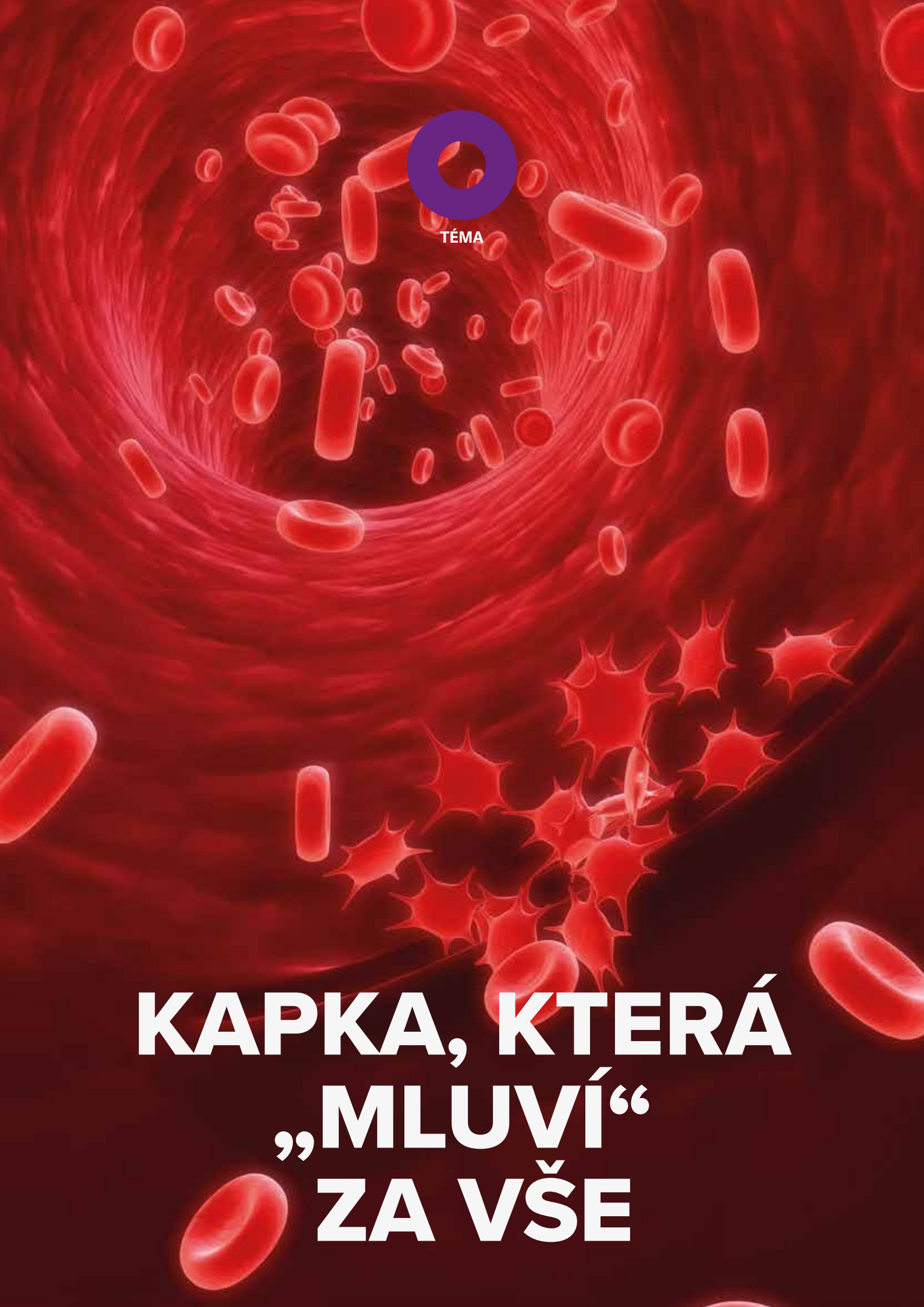
při zakoupení do 31.01.2020

CHORVATSKO | ČERNÁ HORA | BULHARSKO
ŘECKO | TURECKO | ITÁLIE | ALBÁNIE

již od **8 990** Kč/letecky týden se snídaní, více na www.travelfamily.cz

TRAVEL FAMILY

VÍTKOVICE TOURS VIAMARE vtt kovotour plus



TÉMA

KAPKA, KTERÁ „MLUVÍ“ ZA VŠE

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ A LEA RAIF

KREVNÍ ANALÝZA JE VĚTŠINOU TO PRVNÍ, CO LÉKAŘI ZKOUMAJÍ, PAKLIŽE V NAŠEM TĚLE NENÍ NĚCO V POŘÁDKU. KREV BYCHOM SI MĚLI NECHAT KAŽDÉ DVA ROKY PREVENTIVNĚ VYŠETŘIT. NE NADARMO SE TVRDÍ, ŽE JEDINÝ ODBĚR ŘEKNE VÍC, NEŽ TISÍC SLOV...

Krev byla, je a stále bude předmětem značného lékařského i vědeckého zájmu. Už jen proto, že plní v našem těle zásadní funkci. Transportuje kyslík a základní živiny (bílkoviny, cukry, tuky, minerální látky a vitamíny) k orgánům a zároveň odvádí odpadní produkty (např. oxid uhličitý a kyselinu mléčnou). Je základním předpokladem zdravé imunity, správné funkce hormonů, které stimulují různé orgány v těle. Ve chvíli, kdy se v těle něco děje, krev je první, kdo o tom podává hlášení. Změní se totiž její vlastnosti a složení. Z naměřených hodnot a porovnání s normální hladinou zdravé populace se poté dá předpokládat, v jaké části vašeho těla došlo k nerovnováze a kde tedy dále pátrat po původu problému.

Každé dva roky!

Dospělí mají nárok chodit pravidelně na preventivní prohlídku jednou za dva roky. Je v plné výši proplácena zdravotní pojišťovnou. Na základě rodinné anamnézy by vás pak lékař měl pravidelně posílat do laboratoře na vyšetření krve. V rámci prevence lékař standardně nechává pacientovi provést rozbor krve nejprve v 18 letech kvůli včasnému odhalení případně vysoké hladiny cukru v krvi. Další preventivní rozbory bývají v 30, 40, 50 a 60 letech. Krev se vyšetřuje zejména na cholesterol, u pacientů starších 50 let pak i na cukrovku, a kontroluje se samozřejmě i vysoký krevní tlak nebo možné kardiovaskulární choroby.

Součástí vyšetření je stanovení krevního obrazu. Sledují se pomocí něho hladiny důležitých složek krve, počet bílých a červených krvinek a krevních destiček a množství hemoglobinu. Též je důležité vnímat poměr mezi objemem červených krvinek a plné krve. Pakliže se tyto hodnoty vychylují od normálu, měla by se pacientovi věnovat zvýšená pozornost. Z těchto údajů lze vyčíst poruchy krvetvorby a nemoci krve, ale i chronické záněty, infekční choroby či autoimunitní onemocnění. Myslete na to, že na hematologická onemocnění se velmi často přijde náhodně, nevynechávat možnost bezplatného vyšetření je tedy na místě!

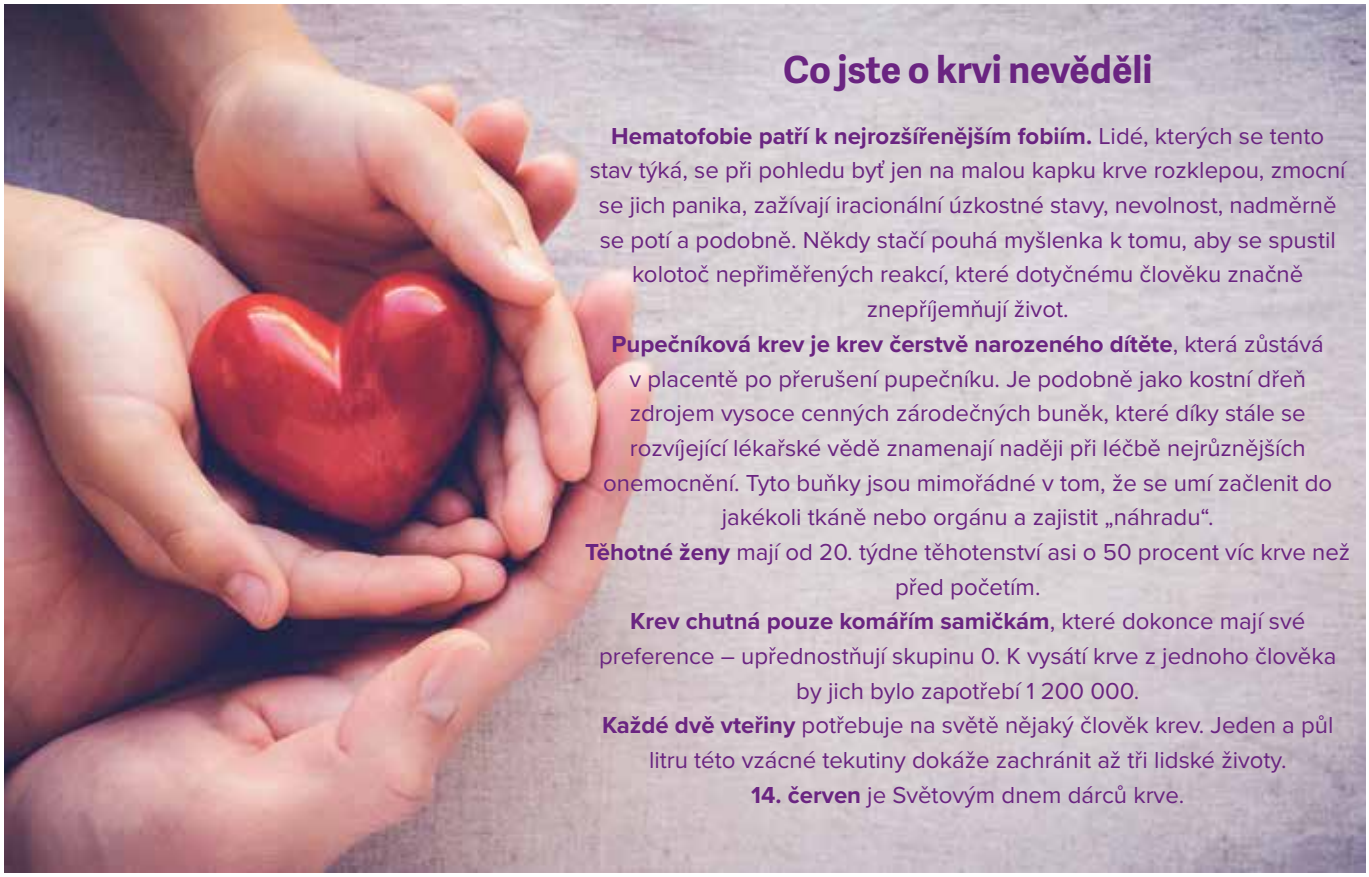
Krev se také vyšetřuje zcela automaticky všem novorozencům. Sleduje se, zda nejsou vystaveni jednomu z 18 onemocnění, které screening definuje. Riziko sice není nikterak veliké, onemocnění se prokáže přibližně u jednoho dítěte z 1 150 narozených. Včasná léčba ale může zachránit i jeho život. Pokud jsou případně zjištěné choroby správně diagnostikovány a léčeny dříve, nemusí se projevit v plné síle a způsobit dítěti nevratné poškození zdraví.

Častá vyšetření krve

Vedle pravidelných vyšetření krve pak existují i vyšetření nad rámec. Na ty vás může poslat kterýkoli lékař, když potřebuje zjistit krevní parametry k určení diagnózy, jestliže jste nemocní. Pokud patříte k pacientům, kteří mají riziko onemocnění srdce a cév či potíže s vysokým cholesterolem, sleduje se u vás lipidový profil a počet triglyceridů. Často se provádějí také jaterní testy, kdy se vyšetřují enzymy ALT, AST, ALP, GGT, bilirubin, albumin a celkové bílkoviny, pomocí nichž je možné odhalit některá onemocnění nebo poškození jater. Lékař vás může poslat i na thyroidní panel, který vypovídá, jak pracuje vaše štítná žláza. Z krve se zjišťuje také C–reaktivní protein. Tvoří se v jaterní tkáni v akutní fázi zánětu, projevuje se tak, že jeho hodnota velmi rychle vystřelí vzhůru. Tento test, na základě analýzy kapky krve, pomůže rozlišit, zda se jedná o virózu nebo bakteriální zánět, který je pak vhodné léčit antibiotiky. Naopak nesprávné nasazení antibiotik (u virózy) představuje zbytečné zdravotní riziko. Odběr krve by měli absolvovat také všichni ti, kteří mají podezření na pohlavní či nádorové onemocnění.

Analýza kapky krve

V posledních letech se dostává do popředí i trend speciálních krevních testů z kapky krve, které odhalí predispozice k některým civilizačním onemocněním. Nutno však podotknout, že jde o vyšetření, která nejsou hrazena ze zdravotního pojištění. Celý rozbor probíhá z jediné kapičky krve z prstu, ta je počítačově podrobně vyhodnocena. Analýza kapičky krve zobrazuje i genetické predispozice, dlouhodobé negativní tendence v těle a souvislost s vašimi aktuálními zdravotními potížemi. Zda je nutné takové vyšetření podstupovat či nikoli, necháme na vás. Názory lékařů se různí. Jedni tvrdí, že když člověk chodí na preventivní prohlídky žádné takové rozbory nepotřebuje, jiní jej považují za doplňkovou diagnostickou metodu, jež umožňuje odhalit skryté nemoci, které se ještě nemusely projevit konkrétními symptomy.



Co jste o krvi nevěděli

Hematofobie patří k nejrozšířenějším fobiím. Lidé, kterých se tento stav týká, se při pohledu byť jen na malou kapku krve rozklepou, zmocní se jich panika, zažívají iracionální úzkostné stavy, nevolnost, nadměrně se potí a podobně. Někdy stačí pouhá myšlenka k tomu, aby se spustil kolotoč nepřiměřených reakcí, které dotyčnému člověku značně znepříjemňují život.

Pupečníková krev je krev čerstvě narozeného dítěte, která zůstává v placentě po přerušení pupečníku. Je podobně jako kostní dřeň zdrojem vysoce cenných zárodečných buněk, které díky stále se rozvíjející lékařské vědě znamenají naději při léčbě nejrůznějších onemocnění. Tyto buňky jsou mimořádné v tom, že se umí začlenit do jakékoli tkáně nebo orgánu a zajistit „náhradu".

Těhotné ženy mají od 20. týdne těhotenství asi o 50 procent víc krve než před početím.

Krev chutná pouze komářím samičkám, které dokonce mají své preference – upřednostňují skupinu 0. K vysátí krve z jednoho člověka by jich bylo zapotřebí 1 200 000.

Každé dvě vteřiny potřebuje na světě nějaký člověk krev. Jeden a půl litru této vzácné tekutiny dokáže zachránit až tři lidské životy.

14. červen je Světovým dnem dárců krve.

TÉMA

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ A JANA UHLÍŘOVÁ

DÁVEJ – BER

UMÍME TRANSPLANTOVAT ORGÁNY, MÁME LÉKY NA ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ BYLA DŘÍVE NESLUČITELNÁ SE ŽIVOTEM. LIDSKOU KREV ALE JEŠTĚ VYRÁBĚT NEUMÍME. BOHUŽEL... PŘITOM PRÁVĚ JEN DÍKY NÍ JSME NA ŽIVU.

Krve je málo. Nejen u nás, ale na celém světě. Nedostatek dárců a tím pádem nedostatek krve pro pacienty je předmětem zkoumání mnoha vědeckých pracovníků, kteří se snaží vyrobit náhradu za lidskou krev, ale marně. Dosavadně největším objevem je výroba umělých krevních destiček, takzvaného Erythro-Meru. Ty lze uchovávat v sušené podobě a v případě potřeby naředit sterilní vodou. Umělé krvinky jsou sice vyvinuty tak, aby co možná nejpřesněji napodobovaly životní funkce krve, zatím jsou ale schopny jen uvolňovat kyslík, a to samo k přežití nestačí. Práce tedy zůstává na dárcích. Jenže i těch je zoufale málo. V současné době se jen u nás mluví asi o 100 000 lidech, od kterých by bylo potřeba krev pravidelně získávat.

1 dárce, 4 zachráněné životy

Jen na jednu operaci je totiž třeba 7 až 10 jednotek krve po 300 mililitrech. Pokud je krve příliš málo, buňky trpí nedostatkem kyslíku a dochází také k selhávání srdce, které funguje jako pumpa; ta v takové situaci ale nemá co pumpovat. Krev je také jedinou záchranou života lidí, kteří trpí anémií, stavem, při kterém je v krvi nízká koncentrace hemoglobinu (nižší než obvyklý standard daný věkem a pohlavím). V důsledku toho má krev nižší schopnost dodávat potřebný kyslík tkáním. Pak je tu vysoké procento lidí po vážných úrazech či těžkých otravách – jde o tisíce žen, mužů, ale i dětí, kterým nezbývá nic jiného než čekat na toho správného dárce. Každý z nás přitom může dát jen při jednom odběru šanci na život i 4 lidem.

SDÍLEJTE ZÁZNAM EKG Z APPLE WATCH SE SVÝM KARDIOLOGEM

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

Pomáhejte tady!

Někteří odborníci se domnívají, že za nízkým počtem dárců stojí celkově zlé nastavení systému. Transfuzní stanice pro odběr plné krve si totiž nikdy nemůže dovolit to, co komerční odběrové centrum – tedy vyplatit dárci peníze v řádu několik stovek korun ihned na místě. Pro mnohé dárce je pak cesta do odběrového centra zajímavější. Málo se ovšem ví, že většina této krve je prodávána do zahraničí a na našem území se jí vůbec nedostane k pacientům, kteří na ni čekají. Pomoc transfuzním stanicím, kde se krev využívá na našem území, tak poskytují aspoň zdravotní pojišťovny.

Oborová zdravotní pojišťovna dává svým pojištěncům za darování krve příspěvek 1 000 Kč, který lze využít na celou řadu zdravých aktivit. Příspěvek získají aktivní dárci plné krve a krevní plazmy, kteří v průběhu roku darovali bezplatně krev alespoň dvakrát. Příspěvek můžou čerpat z papírového formuláře, anebo si ho mohou nechat v podobě 1 000 kreditů připsat do VITAKARTY, kde je nabídka podporovaných aktivit ještě širší a příspěvek lze snadno čerpat přes internet vyfocením účtenky, třeba za masáže, rehabilitaci nebo fitko. Tyto kredity navíc lze převést na členy rodiny, respektive na kterékoli další pojištěnce OZP, takže dárci krve mohou prakticky darovat dvakrát. Ocenění dárci mají ještě větší výhody. Držitelům nové medaile prof. MUDr. Jana Janského nebo Zlatého kříže ČČK připisuje OZP dalších 2 000 Kč, respektive 2 000 kreditů.

Kde je krve málo

Lidé s krevním typem 0 se řadí mezi univerzální dárce (mohou darovat krev komukoli) a jedinci se skupinou AB (má ji cca 8 % lidí) naopak patří mezi univerzální příjemce. Vedle krevních skupin se rozlišuje také Rh faktor, který je buď pozitivní (Rh+), nebo negativní (Rh-), přičemž většina lidí (asi 85 %) má Rh faktor pozitivní. Celosvětově nejrozšířenější je krevní typ 0, ale v některých oblastech včetně České republiky je nejběžnější krevní skupina A. Naopak nejvzácnější je typ AB.

Darovat krev může v České republice každá zdravá osoba ve věku 18 až 65 let, prvodárce do 60 let. Nemusíte být přitom občanem ČR, ale měli byste mít povolení k dlouhodobému pobytu. Nemožné je dárcovství, pokud jste prodělali například infekční žloutenku, syfilis, tuberkulózu, břišní tyfus a některé tropické choroby anebo máte nádorové onemocnění. Překážkou naopak není ani lehčí forma alergie, pokud na odběr jdete v období, kdy netrpíte příznaky. Dokonce ani užívání hormonální antikoncepce nevadí.

Ženy můžou darovat plnou krev maximálně třikrát, čtyřikrát do roka a muži čtyřikrát až pětkrát do roka. Mezi odběry je obvykle lhůta osm až deset týdnů, přičemž jeden odběr činí 450 ml. Rozhodli jste se životodárnou tekutinu darovat? Můžete tak učinit skoro v každém okresním městě. Online si najděte seznam transfuzních stanic a nejbližší odběrné místo.

Jak se chovat před odběrem?

Den předem pijte dostatečné množství nepřeslazených nápojů (čaj, ovocné šťávy, džusy, minerálky), večer a ráno před odběrem se vyhněte konzumaci tučné stravy, ideální je jíst ovoce, zeleninu, těstoviny, libové maso apod. Není vhodné hladovět, jen 14 hodin před odběrem nepijte alkohol, nekuřte. Ráno můžete lehce posnídat a hlavně vypijte dostatek tekutin. Kromě toho budete potřebovat kartičku pojištěnce, průkaz totožnosti a opakovaní dárci si můžou vzít také legitimaci dárce. Žádná vyšetření nejsou nutná. V den dárcovství máte nárok na pracovní volno s náhradou mzdy v den odběru. Za každý odběr můžete také využít snížení základu daně z příjmu o tři tisíce korun. A proč darovat? Uděláte dobrý skutek, možná zachráníte lidský život. Každý z nás totiž za život potřebuje průměrně 5x krevní transfuzi a 14x lék vyrobený z krve.

ŘÍKAL TO TEN „PAN DOKTOR“, TAK TO BUDE PRAVDA

O ČEM SE MLUVÍ

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

REKLAMA NA COKOLI, CO SOUVISÍ SE ZDRAVÍM, JE TÉMA, KTERÉ VZBUZUJE ŘADU KOLIKRÁT I VYHROCENÝCH DISKUSÍ. ZVLÁŠŤ CITLIVÁ JE PAK OTÁZKA VYUŽÍVÁNÍ BÍLÉHO PLÁŠTĚ, POTAŽMO BÍLÉHO OBLEČENÍ, VE SDĚLENÍCH, KTERÁ NABÍZEJÍ DOPLŇKY STRAVY, ZDRAVOTNÍ POMŮCKY NEBO I OBYČEJNOU ZUBNÍ PASTU. KDE JE HRANICE MEZI ETICKY UCHOPENÝM MARKETINGEM A NENÁPADNOU MANIPULACÍ?

Vybavit si nějakou reklamu na cokoli, co souvisí se zdravím, asi není složité. Nosní sprej, kapky proti kašli, analgetika. Je toho opravdu hodně. V audiovizuálních médiích obzvlášť. Výzkumy bylo zjištěno, že informace, které vnímáme sluchem, si zapamatuje asi dvacet procent recipientů. Ty, které vnímáme zrakem, zůstanou v paměti třiceti procentům a informace, které jsou vidět i slyšet současně, až šedesáti procentům recipientů. Z toho vyplývá, že jde o nejefektivnější cestu, jak zaujmout co nejvíce potencionálních uživatelů.

Ať si každý vysílá, co chce?

Podle české judikatury mohou být předmětem reklamy pouze léčiva, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis, případně, u nichž byla schválena vakcinační akce Ministerstvem zdravotnictví. V případě volně prodejných léků je problematika značně složitější, protože se jedná o oblast, která podléhá přísným kontrolám a sledování ze strany SÚKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv). Také se nepředpokládá, že by recipient reklamy dokázal bez lékařského vzdělání sám sobě diagnostikovat nejvhodnější léčivo. Reklama na léky v podstatě zakázaná není, ale je značně regulována. Prezentovaný produkt musí být zároveň legálně registrován.

V případě audiovizuálních médií reklamu na léky a léčiva hlídá i Rada pro rozhlasové a televizní vysílání, která vykonává zpřísněnou kontrolu audiovizuálních obchodních sdělení propagujících humánní léčiva, doplňky stravy. Sdělení tohoto typu musí být označeno jako komerční prezentace.

Jak je to ale s bílým pláštěm? Přejímání rolí pana doktora či magistry herci zakázané není, což může ve slabších respondentech vyvolávat pocit, že jde o opravdového lékaře. Jde o psychologickou hru. Je totiž dokázáno, že bílý plášť vnímáme jako autoritu a cítíme k němu důvěru. V tomto případě nepomůže nic jiného než náš vlastní kritický odstup.

Z pohledu SÚKL je důležité, aby příjemce reklamy uměl rozlišit lék od doplňků stravy. K tomuto účelu je zřízena databáze registrovaných léků. Pokud zde najdete produkt – jedná se o lék. V jiném případě se nejspíše jedná o doplněk stravy.

Edukační materiál není reklama

Pokud jste přesto někdy zachytili informace, letáček nebo jste se zúčastnili nějaké akce, kde se hovořilo o zdraví nebo dokonce léčbě dané nemoci, je to možné. Edukační materiály o lidském zdraví nebo onemocněních nejsou považovány za reklamu, tedy pokud neobsahují žádný odkaz na konkrétní lék, a to ani nepřímý. Nepřímým důkazem se myslí třeba propagační materiály nebo výzdoba v barvách produktu, který je na předpis! Zde si firmy musí vystačit pouze s informativními akcemi, kde není možné využívat propagačních prvků, ale pouze obecných informací třeba o nemoci samotné a její léčbě, bez konkrétního jmenování produktů. Ale i zde je důležité, aby byl zřejmý zadavatel akce/eventu.

Doporučuje lék váš lékař?

Když doporučuje lék samotný lékař, je často důvěra pacienta tak velká, že nepochybuje o tom, že doporučené léčivo je to nejvhodnější. Proto většina farmaceutických firem pracuje s etickými kodexy, které upravují, jak oslovovat a edukovat lékaře i lékárníky tak, aby nebyl zřejmý tlak na prosazování vlastních produktů, ale spíše o budování zdravé spolupráce s objektivním přístupem. Právě jmenovaní odborníci jsou ti, kteří přímo doporučují léky k užití a měli by je tedy vždy předepisovat nebo doporučovat podle nejlepšího vědomí a svědomí bez ohledu na výrobce nebo producenta.

Pravidla SÚKL kolem propagace léčiv

Reklama zaměřená na širokou veřejnost musí:

- Být formulována tak, aby bylo zřejmé, že výrobek je lék, např. uvést formulaci „reklama na lék".
- Obsahovat název léku tak, jak je uveden v rozhodnutí o registraci.
- Obsahovat informace nezbytné pro správné použití léku.
- Obsahovat zřetelnou, v případě tištěné nebo multimediální reklamy dobře čitelnou výzvu k pečlivému pročtení příbalové informace.

Reklama zaměřená na širokou veřejnost nesmí:

- Vyvolávat dojem, že porada s lékařem, lékařský zákrok nebo léčba nejsou potřebné.
- Naznačovat, že účinky podávání léku jsou zaručené, nejsou spojeny s nežádoucími účinky nebo jsou lepší či rovnocenné účinkům jiné léčby nebo jiného léku.
- Naznačovat, že používáním léku se zlepší zdraví toho, kdo jej užívá.
- Naznačovat, že nepoužitím léku může být nepříznivě ovlivněn zdravotní stav osob – motiv strachu.
- Být zaměřena výhradně na osoby mladší 15 let.
- Doporučovat léky s odvoláním na doporučení vědců nebo zdravotnických odborníků.
- Naznačovat, že lék je potravinou nebo kosmetickým přípravkem nebo jiným spotřebním zbožím.
- Naznačovat, že bezpečnost či účinnost léku je zaručena pouze tím, že je přírodního původu.
- Popisem nebo podrobným vylíčením konkrétního průběhu určitého případu vést k možnému chybnému stanovení vlastní diagnózy.
- Poukazovat nevhodným, přehnaným nebo zavádějícím způsobem na možnost uzdravení.
- Používat nevhodným, přehnaným nebo zavádějícím způsobem vyobrazení změn na lidském těle způsobených nemocí či úrazem nebo působením léku na lidské tělo.

V České republice přiznává ovlivnění reklamou 36 % dotázaných!

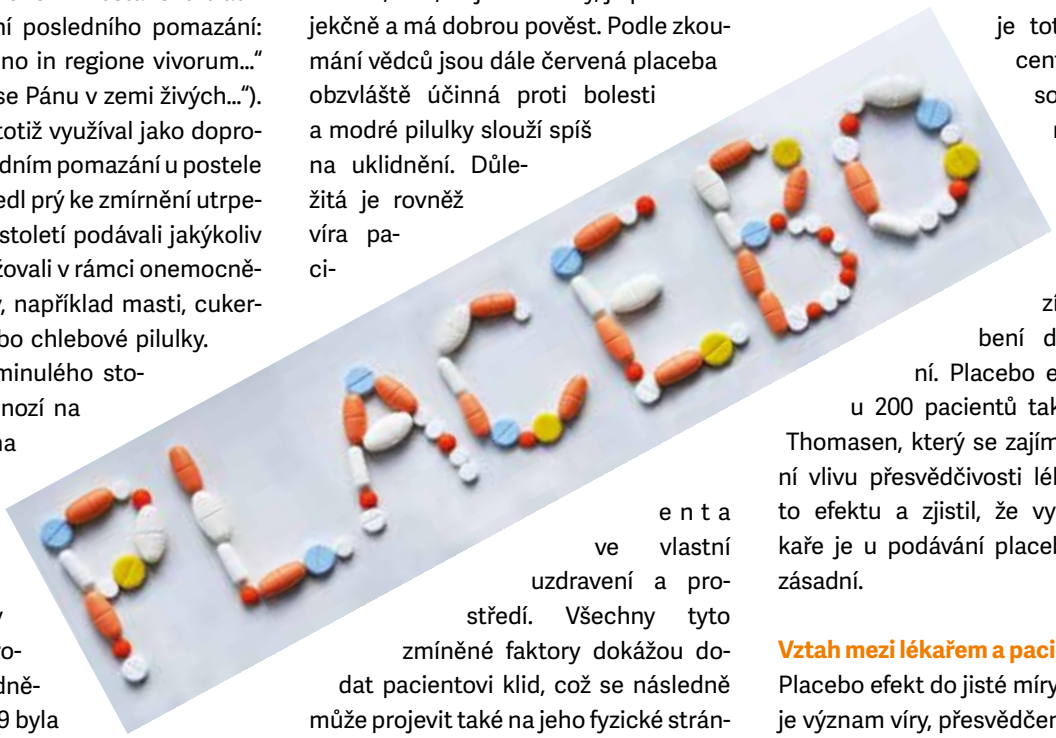
O ČEM SE MLUVÍ

VĚŘ A VÍRA TVÁ TĚ UZDRAVÍ?

JAK VYUŽÍVAT PLACEBO EFEKT JE STÁLE PONĚKUD OŽEHAVÉ TÉMA. JE S NÍM TOTIŽ SPOJENA ŘADA ETICKÝCH OTÁZEK, KDY SE ODBORNÍCI SNAŽÍ, ABY PŘI VYUŽITÍ TOHOTO EFEKTU NEDOCHÁZELO KE KLAMÁNÍ PACIENTŮ A PŘITOM SE VYUŽIL LÉČIVÝ POTENCIÁL TÉTO METODY. JAK SE ZDÁ, VÝZKUMY ZATÍM ALE MLUVÍ V JEHO PROSPĚCH. PLACEBO TOTIŽ PROKAZATELNĚ VEDE K POZITIVNÍM PSYCHICKÝM ZMĚNÁM, KTERÉ VÝRAZNĚ NAPOMÁHAJÍ V LÉČBĚ.

JANA UHLÍŘOVÁ

Termín placebo pochází z latinského výrazu „líbit se“ z prvního slova 9. verše ze 116. žalmu, zpívaného v křesťanské tradici při udělování posledního pomazání: „Placebo Domino in regione vivorum…“ (tedy „Zalíbím se Pánu v zemi živých…“). Tento žalm se totiž využíval jako doprovodný při posledním pomazání u postele umírajícího a vedl prý ke zmírnění utrpení. Lékaři v 18. století podávali jakýkoliv lék, který považovali v rámci onemocnění za neškodný, například masti, cukerné tablety anebo chlebové pilulky. Až do 50. let minulého století nahlíželi mnozí na placebo jako na látku, která nemůže uškodit, ovšem místo skutečné léčby slouží jako prostředek k uklidnění. A v roce 1959 byla dokonce provedena první placebo operace – falešná operace kolena. Co se placeba týče, nemusí jít tedy vždy nutně o formu léku, tablety či roztoku. Nicméně podle nedávných výzkumů není nutné pro vyvolání placebo efektu podat placebo, placebo efekt je součástí každé léčby.



Síla mysli

Jak ale funguje placebo efekt a nakolik je stav těla provázán s psychikou? Placebo vykazuje pozitivní efekt na pacientův stav a zásadně souvisí s domněnkou člověka, že je účinně léčen, čímž se nastartují pozitivní změny v psychickém a následně pak také ve fyzickém prožívání. Psychické zklidnění přinese změny i ve fyziologii těla. Zajímavé je, že působí na všechny, jen se liší v míře účinku (což je dáno i geneticky) a rozdílný efekt se projevuje i podle druhu onemocnění. Na placebo sází rovněž alternativní medicína, která si bere na pomoc ještě sílu přírody. Efekt se objevuje u třetiny až poloviny pacientů, přičemž záleží na tom, jak silně v něj věří. Silně proto pomáhá především při psychologických onemocněních – podle odborníků má u lehčích případů deprese dokonce až 40procentní účinnost – a pomáhá také u chorob spojených s bolestí. Podle výzkumů placebo efekt silněji působí, pokud ho pacientovi podává autorita, k níž má důvěru, fakt, že je lék drahý, je podán injekčně a má dobrou pověst. Podle zkoumání vědců jsou dále červená placeba obzvláště účinná proti bolesti a modré pilulky slouží spíš na uklidnění. Důležitá je rovněž víra pacienta ve vlastní uzdravení a prostředí. Všechny tyto zmíněné faktory dokážou dodat pacientovi klid, což se následně může projevit také na jeho fyzické stránce. Podle neurologů z Harvardské univerzity je právě důvěra v terapii zásadní. Člověk ji musí mít, aby si vytvořil kladná očekávání.

Placebo místo morfinu

Placebo efekt zkoumal například italský neurovědec Fabrizio Benedetti z Turínské univerzity. Zajímal jej účinek placeba při testování léků proti bolesti a došel k závěru, že nejde pouze o psychologický jev, ale o skutečný fyziologický fenomén, kdy dochází ke zmírnění bolesti, zvýšení obranyschopnosti, vyrovnání tlaku, pulsu i dýchání a podpoře spánku i trávení. Tento fenomén podle něj prý lze změřit a dále použít při léčení. Lékař Benedetti objevil mechanismy, s jejichž pomocí je organismus schopen samoléčby, existuje v něm tedy přirozený systém, jak se bránit nemoci. Velkou roli v tomto procesu hraje očekávání, které celý systém tělu vlastní aktivizuje. Například již za druhé světové války při vylodění americké armády v Itálii, kdy měli polní lékaři nedostatek utišujících léků, byly raněným podávány injekce neúčinných látek s vysvětlením, že se jedná o morfium. Zraněným se – překvapivě – ulevilo, bolest se zmírnila. Podle výzkumů odstraní klasická dávka morfinu více než polovinu bolesti u 75 procent pacientů, když podáte místo morfia placebo, účinek je stejný u 56 procent pacientů. A to není málo. Sugesce je totiž na úrovni centrální nervové soustavy reálný fyziologický jev. Přes podání léku tak dochází k jeho působení díky očekávání. Placebo efekt zkoumal u 200 pacientů také lékař K. B. Thomasen, který se zajímal o zkoumání vlivu přesvědčivosti lékaře při tomto efektu a zjistil, že vystupování lékaře je u podávání placebo léku zcela zásadní.

Vztah mezi lékařem a pacientem

Placebo efekt do jisté míry ukazuje, jaký je význam víry, přesvědčení k probuzení samoléčivých mechanismů organismu. Jak lze léčit myslí společně s léky. Do jaké míry jde ovšem o „pouhou“ sugesci? Na placebo totiž reagují i pokusná zvířata, takže se zdá, že placebo efekt je mnohem složitější než „pouhá“ sugesce, spíše mluvíme o systému podmíněných reflexů a naučených odpovědí. Záleží ovšem na citlivosti jedince a samozřejmě na stanovené diagnóze. A v neposlední řadě také na vztahu mezi pacientem a lékařem, který hraje při léčení významnou roli. Podle odborníků je totiž placebo účinné hlavně tehdy, pokud mají pacienti možnost se podílet na vlastní léčbě, být při rozhodování o ní aktivní a informovaní.

Víte, že kromě placeba existuje i nocebo (z latinského pojmu „noceo“, tedy „škodím“), kdy je účinnost léků do značné míry závislá na psychickém stavu a „naladění“ pacienta? Jedná se například o situaci, kdy si na příbalovém letáku léku přečtete o jeho nežádoucích účincích, které začnete pociťovat, anebo o situaci, kdy vám dá někdo na určitý lék negativní referenci a ta vás významnou měrou ovlivní. Záleží tedy i na tom, jakou formou vás lékař informuje o nemoci i léčbě.

O ČEM SE MLUVÍ

XXL PANDEMIE

LEA RAIF

ROSTEME. TO JE SICE OBČAS FAJN, KDYŽ SE TO TÝKÁ NAPŘÍKLAD TECHNOLOGIÍ. ALE, CO KDYŽ JDE O VÁHU?

Úměrně s vyšší nabídkou potravin roste i sortiment těch, které nejsou zrovna nejzdravější, a odolat jim kolikrát není jednoduché. Lidé se také přestali hýbat. Není kdy. Pracuje se nejen osm hodin denně v práci, ale i doma, o víkendu, vlastně pořád a všeobjímající stres nápravě situace také moc nepřispívá. Řešení ale je... Pro ty, kteří jej chtějí vidět.

Když jsem – před mnoha lety – byla ještě žačkou základní školy, nevzpomínám si, že bych měla víc než jednoho či dva objemnější spolužáky. Dětí s nadváhou bylo obecně méně, a když, tak, patřily k naprosté menšině. Dnes je situace bohužel už úplně jiná, poměr štíhlý-hubený se neutěšeně vyrovnává a nadbytečné kilogramy jsou stále více na programu dne.

„Jak zhubnout" je snad nejčastějším tématem hovorů nejen mezi ženami. Internet je přeplněný mnohdy vskutku pestrými radami, zaručenými dietami a širokou nabídkou výživových doplňků, bez kterých se při hubnutí neobejdete. Zakoupit si dnes můžete třeba hubnoucí čaj, kávu, koktejl, pás, kalhoty a kdoví-co ještě, vždy s jistým výsledkem. Jenomže ten váš výsledek se obvykle diametrálně liší od toho, který vám garantoval výrobce toho či onoho hubnoucího zázraku.

Epidemie 3. tisíciletí

Bez mrknutí oka lze prohlásit, že obezita je, spolu s alkoholem, metlou lidstva. Jde o novodobou epidemii, která je čím dál rozpínavější. Zdaleka už nejde jen o problém vyspělých států, obézních osob přibývá i mezi obyvateli mnoha rozvojových zemí. Rozhodně by neměla být vnímána jen jako zmnožení tuku v těle, ale jako chronické onemocnění, propojené s celou řadou zdravotních rizik. Obezita je závažným rizikovým faktorem, který může mít na svědomí vznik a rozvoj závažných somatických onemocnění.

Obecně lze prohlásit, že obezita vzniká v okamžiku, kdy člověk přijímá víc energie, než vydá. Nadbytečný příjem se následně odrazí v tom, že se nespotřebovaná energie v těle hromadí ve formě tuku v tukových buňkách. Míra nadváhy či obezity se hodnotí podle stupnice BMI (index tělesné hmotnosti – body mass index), velice důležité je ale rozmístění tukové tkáně na těle.

Viscerální tuk jako největší riziko

Nejrizikovější oblastí v souvislosti s hromaděním tuku v těle je dutina břišní. Takzvaný viscerální (nitrobřišní) tuk, který se tu kumuluje, je v porovnání s podkožním tukem daleko nebezpečnější. Vykazuje vyšší prozánětlivou aktivitu, obklopuje (a ve vysokém množství i utiskuje) tělesné orgány a často se dostává i na místa, kde nemá co dělat.

Viscerální tuk je tichá hrozba, protože zvyšuje riziko rozvoje diabetu, aterosklerózy, nejrůznějších zánětů, aktuální je i zvýšené riziko srdečně cévních onemocnění, vysokého krevního tlaku, a v konečném důsledku i metabolického syndromu. Tento tuk je jen těžko měřitelný a není přímo závislý na množství podkožního tuku v oblasti břicha. Tedy i relativně štíhlá osoba může spadat do rizikové skupiny. Zásadním ukazatelem množství nitrobřišního tuku je obvod pasu. Přesáhne-li u mužů 94 centimetrů a u žen 80 centimetrů, je zaděláno na potíže. Alarmující jsou pak hodnoty nad 102 centimetrů u mužů a nad 88 centimetrů u žen. Velký obvod pasu znamená i velké množství nebezpečného tuku se všemi vykřičníky s ním spojenými.

Typy obezity

Obezitu lze rozdělit na typy, kdy určující je rozmístění tukové tkáně v těle. Každý typ má svá specifika a jasně daná rizika, podobně jako například doporučený způsob cvičení.

• Hruška (gynoidní typ obezity)

Tento typ obezity, ale i postavy obecně, je typický pro ženy. Často je dáván do spojitosti s proslulou Věstonickou venuší, protože právě ona zmiňovaná soška má klasický hruškovitý tvar. Z našeho současného pohledu byla i ona značně při těle, a dost možná obézní.

Charakteristické pro hrušky je ukládání podkožního tuku v oblasti stehen a hýždí. Ten ovšem nepředstavuje výraznější zdravotní riziko, protože jde ve své podstatě o zásobárnu tuku a energie pro náročnější období, jakými jsou těhotenství a kojení. Problém bývá spíše estetický s dopadem na psychiku ženy.

Hubnutí v inkriminovaných oblastech patří k těm náročnějším, protože takové rozložení tuku na těle je dáno především geneticky. Redukční diety se zpravidla minou účinkem a žena obvykle zhubne všude jinde, než je žádoucí (ramena, prsa, břicho). Dobrou službu a posun k pevnějším bokům, hýždím a stehnům udělá aerobní cvičení, kam patří například svižná chůze, nordic walking, v zimě pak běžky. Na místě je i cílené posilování inkriminovaných oblastí, ale jen jako doplněk k aerobním aktivitám, nikoli jako základní součást cvičení. Jde-li o osobu silně obézní, nepříjemné při fyzické aktivitě může být vzájemné tření stehen o sebe, a v důsledku toho bolestivé oděrky, zapaření nebo ekzém. V takovém případě může být dobrým (přídavným) řešením liposukce.

• Jablko
(androidní typ obezity)

Tento typ obezity bývá častější u mužů, přesto ani ženy nebývají výjimkou. Pro takto stavěné jedince je charakteristické nadměrné ukládání tuku v oblasti břicha. Často se právě tady vyskytuje – vedle zvýšeného množství podkožního tuku – i zmnožení tuku útrobního (viscerálního). Zdravotní rizika takového typu obezity jsou značné, provázané s nepřiměřenou vrstvou zmíněného nitrobřišního tuku. Tato metabolicky velmi aktivní tkáň má za následek řadu nejrůznějších onemocnění, která byla zmíněna výše. Dobrou zprávou je, že hubnutí tohoto typu obezity, respektive viscerálního tuku, jde relativně snadno. Je třeba zdravě upravit jídelníček, omezit alkohol, sladké nápoje a průmyslově zpracované potraviny, vyhnout se uzeninám, tučným masům a zdaleka se vyhýbat stánkům s rychlým občerstvením. Zařadit více zeleniny a čisté vody, zakysané mléčné výrobky a celozrnné potraviny.

Změna jídelníčku ale nestačí, žádoucí je samozřejmě i pohybová aktivita. Jejím základem by měl být opět aerobní pohyb, přidat se postupně může i cílené posilování. Postupně a s mírou, s přihlédnutím k aktuální kondici a zdravotnímu stavu.

Proč tloustneme

Na vzniku obezity se podílí celá řada faktorů. Svůj podíl mají genetické dispozice, vliv původní rodiny a výchova, významnou roli hraje i celkový životní styl a psychický stav člověka.

Existují určitá riziková období, v nichž jsme pro vznik nadváhy a obezity náchylnější. U žen jde o těhotenství a dobu po něm, klimakterium, u dívek může vzniknout nadváha s nástupem puberty a v důsledku hormonálních změn. Významnou roli hraje i míra stresu a náchylnost k depresím, na vině často bývá snížení pohybové aktivity v souvislosti se založením rodiny, nástupem do zaměstnání, ukončením sportovní činnosti nebo nástupem do důchodu. Vzniku obezity nahrává i konzumace vysokého množství průmyslově zpracovaných potravin, pití sladkých nápojů, nebo k ní naopak přispívají opakované diety s následným jojo efektem, extrémy v jídle a celková uspěchanost dnešní doby, která zdravému přístupu ke stravování nefandí.

Dětská obezita v České republice

Nadváha a obezita už dávno není jen záležitostí dospělých. Alarmující je v posledních letech také nárůst počtu dětí, které mají s váhou problémy. Nadváhou či obezitou trpí v České republice zhruba pětina dětí ve věku 11 až 15 let, přičemž hůř jsou na tom chlapci. U dospívajících má nadváhu přibližně 15 procent a 6 procent z nich je obézních. Ohroženější jsou i v této věkové kategorii chlapci. V porovnání se statistikou uplynulých let jde bohužel o vzrůstající trend.

Na vině je opět současný životní trend, málo pohybu, sezení u počítače, nekontrolované jídlo, konzumace sladkých nápojů a pochutin a podobně. Základ potíží je však třeba hledat v rodině, kde dítě vyrůstá, protože rodič, ať chce nebo ne, jde dítěti příkladem.
Podle statistických údajů Státního zdravotního ústavu trpí téměř každý druhý člověk u nás nadváhou a každý čtvrtý některým typem obezity. Patříme k nejtlustším národům v Evropě, což je umístění, které by nás sotva mělo těšit.

Zachraň se, kdo můžeš...

Z rozjetého kolotoče se jen těžko vystupuje, nicméně je třeba si uvědomit skutečnou hrozbu, kterou nadváha, respektive obezita, znamená. Nemalá zdravotní rizika nebo snížená schopnost počít jde ruku v ruce s psychickými problémy a vyloučením ze společnosti. Být tlustý není „normální" stav, přestože se nás o tom mnozí pokoušejí přesvědčit. Modelky XXL, které jsou v současné době trendy, by neměly být příkladem pro mladé, podobně jako nezdravě vyzáblá těla. Stejně jako jinde, také v otázce tělesné hmotnosti platí, že je třeba zachovat si zdravý pohled na věc a užívat selský rozum. Vnímat potřeby svého těla a nenechat se otupit vysokým množstvím chemie, soli a cukru v potravinách, nepodléhat reklamám a moderním výživovým trendům, ale ctít svou jedinečnost a nastavení. Hubnutí je běh na dlouhou trať, ale výsledek za to stojí.

Oborová zdravotní pojišťovna motivuje svoje klienty k udržování zdravé váhy a životního stylu několika způsoby. Mohou využít program slev a výhod PRO-FIT s OZP, v kterém poskytují partneři pojišťovny slevy a výhody. Třeba na cvičení, doplňky stravy nebo i na cestování.

OZP má také program určený klientům, kteří už trpí vysokým tlakem nebo cukrovkou druhého typu. Právě to jsou nemoci často úzce spojené s obezitou. Pojišťovna v těchto případech proplácí vstupní a kontrolní konzultaci u partnerských výživových poradců. A klientům, kterým se podaří upravit krevní tlak nebo hladinu cukru v krvi, poskytuje odměnu v podobě bonusových kreditů do VITAKARTY, za které mohou čerpat příspěvky na řadu zdravých aktivit.

OZP ale nemotivuje jen své klienty. Má také nový program pro lékaře – pokud ti mají v evidenci klienta OZP s vysokým tlakem nebo diabetem, mohou od OZP získat 500 Kč za každého pacienta, kterému se podaří snížit krevní tlak nebo omezit hladinu cukru v krvi.

Týká se mě to?

- Index tělesné hmotnosti, zkráceně BMI (body mass index) je indikátor tělesné váhy člověka (podváha, normální tělesná váha, nadváha, obezita). Výslednou hodnotu je nutné interpretovat také v souvislosti s pohlavím a věkem.
- BMI má ale i svá omezení a ne pro všechny je správně určující. Pro odhad zdravotních rizik se doporučuje zjistit také množství tělesného tuku.
- Výpočet BMI je jednoduchý. Hmotnost v kilogramech se vydělí druhou mocninou výšky v metrech.

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška x výška (m)}}$$

- Normální hodnota BMI se pohybuje v rozmezí 18,5–25. Hodnoty pod 18,5 signalizují podváhu či podvýživu, hodnoty nad 25 signalizují nadváhu, nad 30 obezitu.

SPOKOJENÍ VE SVÉM TĚLE

HUBNUTÍ A DIETA JSOU PODLE STATISTIK INTERNETOVÝCH VYHLEDÁVAČŮ NEJČASTĚJI VYHLEDÁVANÁ KLÍČOVÁ SLOVA. PŘEHRŠEL JE I NÁVODŮ, JAK ZHUBNOUT. JENŽE OTÁZKOU, KTEROU BYCHOM SI MĚLI POKLÁDAT, TAKÉ JE, ZA JAK DLOUHO ZHUBNEME A NA JAK DLOUHO ZHUBNEME. VĚTŠINA RYCHLÝCH DIET TOTIŽ FUNGUJE DOBŘE JEN NA JOJO EFEKT.

PŘÍLIŠ RYCHLÉ NA ÚSPĚCH

ONDŘEJ HÜBSCH

Internet je plný rychlých monodiet. Jde o způsob, který je založený jen na konzumaci jedné potraviny, navíc ve velmi omezeném množství. V důsledku toho je organismus podvyživený a nemá z čeho brát energii, hladoví. Na začátku drastické diety tělo opravdu podle ručičky na váze reaguje na výbornou. Problém je to, že se z větší části jedná pouze o vodu z tkání, kterou ztrácíme v důsledku nízkého příjmu sacharidů. Poté, co tělo spotřebuje poslední zbytky sacharidů, začne jako zdroj energie využívat aminokyseliny svalových tkání. Tím začneme místo tuků ztrácet svalovou hmotu, což je nežádoucí. Ve chvíli, kdy se pak vrátíme k obvyklým stravovacím návykům, ale tělo stále jede v nouzovém režimu a ukládá a ukládá. Ve výsledku pak přibereme ještě víc, než jsme měli před hubnutím.

Na dobré věci se vyplatí počkat

Zdravé hubnutí rozhodně není rychlé. Maximální zdravý úbytek na váze je 0,5 kg až 1 kg za týden. Pokud budete hubnout hladověním více, vystavujete se zdravotním komplikacím. V krevní plazmě se při vyšším váhovém úbytku vyskytuje velké množství mastných kyselin, uvolněných z tukové tkáně. Tělo tyto mastné kyseliny buď energeticky využije, anebo v horším případě použije pro tvorbu tuků (triacylglycerolů) v játrech. Jejich výdej játry zpět do krevního řečiště v této přeměněné formě je však omezen, takže nadbytečné tuky musí zůstat v játrech. Tímto dochází i k tukovatění. Cesta, jak se těmto obtížím vyhnout, je postupné snižovaní kalorického příjmu bez drastických zásahů a omezení. Účinnou obranou je i používání potravinových doplňků, které jsou k ochraně před tukovatěním určené, ať se jedná o sójový lecitin nebo komerčněji rozšířenější L-Carnitin.

Společenský tlak na mladé maminky je v posledních letech stále větší, ale je třeba zmínit, že hubnutí v tomto období je velice problematické a může obnášet velká zdravotní rizika jak pro matku, tak i pro dítě. Jakákoli rychlá dieta nezajistí plnohodnotné mléko pro kojence a ve výsledku může i miminko ztrácet na váze. Optimální úbytek váhy v období kojení se pohybuje okolo 1,5 kg za měsíc. Při rychlejším tempu navíc riskujete uvolňování škodlivin, které jsou uloženy v tukové tkáni, do mateřského mléka. Platí samozřejmě i zákaz užívání většiny potravinových doplňků, které jsou určené k podpoře hubnutí! Dětský organismus je velmi citlivý na kofein, který je ve většině spalovačů obsažený.

Zhubněte trvale a bez rizika

Nastavte si dlouhodobě udržitelnou cestu a pokuste se najít dostatečně silnou motivaci, která vám vydrží minimálně několik měsíců. Představa štíhlejší postavy v plavkách je určitě příjemná, ale například zdravotní benefity ze zdravějšího životního stylu jsou určitě silnější motivací. Pokuste se do svého stravování vnést řád, jídlo si plánujte a vyhněte se nárazovému přejídání, které pramení z takzvaného „vlčího hladu". Není třeba se výrazněji omezovat v pestrosti stravy a jíst pouze zeleninu. Tučná, smažená jídla nebo nebezpečné polotovary nahradí zdravější produkty jako libové maso, mléčné výrobky nebo ovoce a zelenina. Vyváženost stravy, kdy budete přijímat dostatek bílkovin, sacharidů a tuků, je alfou a omegou nastartování vašeho organismu.

Pokud chcete, aby vaše snaha přinesla požadovaný efekt, zařaďte i pohybovou aktivitu. Vhodné jsou aerobní aktivity, pakliže je vykonáváte ve svém pásmu tepové frekvence. Nelekejte se, když vám váha při zapojení fyzické aktivity nebude ukazovat žádné úbytky kilogramů. Vaše tělo může nabírat svalovou hmotu, která je v důsledku těžší než tuková tkáň. Z tohoto hlediska se jeví posuzování postavy pomocí obyčejné váhy jako nedostatečné a objektivnější je sledovat objemy v centimetrech nebo používat váhu, která měří procenta tuku v těle.

Nejde vám to dolů? Pátrejte dál

Za předpokladu správné úpravy stravovacích návyků byste měli začít pomalu hubnout – ať už na váze nebo na centimetrech. Pokud to nejde, je třeba hledat, kde je problém. Je možné, že máte špatně nastavený jídelníček. Můžete jíst sice zdravě, ale málo, a tím tělo přimět k tomu, aby v žádném případě tuky nepouštělo, jsou totiž zdrojem energie. Problém je i disbalanc cukrů, tuků a bílkovin. Pokud si nevíte rady, je vhodné se poradit s výživovým poradcem.

Pokud už trpíte vysokým tlakem nebo diabetem 2. typu, což jsou chronická onemocnění často spojená s obezitou, máte s Oborovou zdravotní pojišťovnou konzultace s partnerskými výživovými poradci zdarma. A pokud zhubnete, respektive se vám podaří snížit tlak či hladinu krevního cukru, pojišťovna vás ještě odmění.

Foto | Česká televize
použito s laskavým svolením České televize
a z archivu České televize

TEREZA KOSTKOVÁ

ZKLAMÁNÍ NEJSOU SMRTELNÁ DEFINITIVA, JEN PŘIROZENÉ VÝVOJOVÉ MEZNÍKY

PAVLÍNA HOVORNÍKOVÁ

O TOM, ŽE JE TEREZA KRÁSNÁ, INTELIGENTNÍ A SCHOPNÁ ŽENA, NEMŮŽE BÝT POCHYB – NAVÍC SE TO VŠEOBECNĚ VÍ. ALE SETKAT SE S NÍ „FACE TO FACE" VE VÁS PROSTĚ ZANECHÁ NĚCO DALEKO HLUBŠÍHO. NÁLADU MÁ NADČASOVOU – ABYCHOM SI ROZUMĚLI – NADČASOVĚ DOBROU A CO VÍC? UMÍ JI PŘEDÁVAT DÁL... POVEDLO SE JÍ TO U MĚ I U MILIONŮ DIVÁKŮ...

Váš projev je neuvěřitelně kultivovaný a noblesní. Co si myslíte o dnešním způsobu vyjadřování moderátorů, kteří mluví jaksi „lidově"?

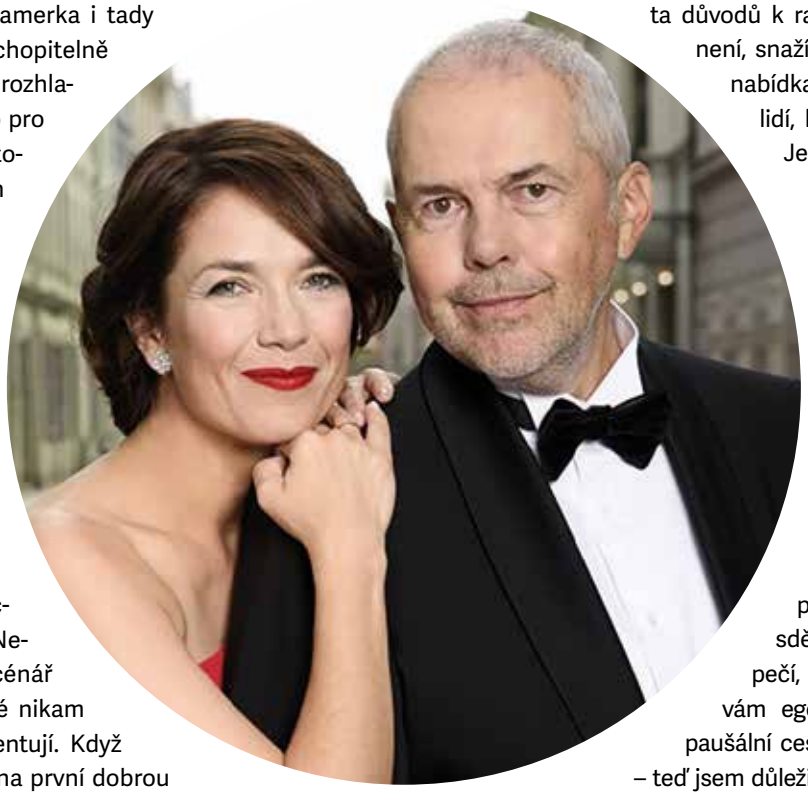
Ano, dá se vypozorovat jakýsi dlouhodobý stud za eleganci, hluboký prožitek, kultivovanost, cit, tohle všechno se devalvuje. Preferuje se jakoby přirozenost, která nabádá jakoukoli etiketu odhodit. Jenže když jsem dobře učesaná, oblečená a slušně mluvím s lidmi, je to výraz mého myšlení, rozhodně nic nepřirozeného! Myslím, že zatracovat kultivovaný způsob komunikace je špatně chápaná svoboda, podle návodu – dělej, co chceš, mluv, co chceš, řekni všem, co chceš..., ostatní je pokrytectví! To není pravda. Pokrytec může být i člověk na první pohled velmi „odvázaný a nekonvenční", pokud to má v sobě.

Stala jste se právě díky StarDance jednou z našich top moderátorek, i když profesí jste herečka. Jak jste se vlastně dostala k moderování?

Moje maminka říkala – naše Terinka každému udělá díru do hlavy. Byla jsem upovídaná a v tom jsem po tatínkovi, i když to každý přisuzoval spíš maminčinu španělskému temperamentu... Maminka je tichá, introvertní, klidná, její španělská krev – to je síla, hrdost, pevnost, nemusí to být vždycky lítání talířů. Na to máme tatínka. Takže co se týče vnějšího temperamentu, v tom jsme s tátou kopie. Vždy jsem chtěla být divadelní herečkou, už odmala. To byla má touha a vášeň. Ale moderovala jsem vlastně dřív, než jsem vystudovala školu. A neustále mi vždy někdo říkal: Ty ráda mluvíš, pojď to tady odmoderovat...

A kdy jste moderovala úplně poprvé?
V osmi letech, na školní akademii s Honzou Balzerem, synem Elišky Balzerové. Představovali jsme Macha a Šebestovou a od publika z celé školy jsme objednávali přání do kouzelného sluchátka.

Od února moderujete v Českém rozhlasu Blízká setkání… Jaký je pro vás rozdíl v moderování před televizní kamerou a v rozhlasu?
Tak dnes už je ta mini kamerka i tady v rozhlasu, ale to je pochopitelně rozdíl. Pro mě je vysílání v rozhlase mnohem hlubší, má to pro mne jinou hloubku, protože posluchač není rušen jinými vjemy, které to přikrašlují, takže zůstane jen ten hlas, tudíž slovo, tudíž myšlenka, a to mi přijde hrozně hezký, takže to je vlastně taková úleva…



Na co vás dostanou režiséři, když vás chtějí do filmu?
To nejcennější a nejvzácnější je dobrý scénář. Nemám moc ráda, když je scénář plný vtipů a hlášek, které nikam nevedou, když nic nepoentují. Když není nic „za tím". Ono to na první dobrou možná dobře zní, ale já mám ráda, když za tím je nějaká pravda, když tam je prostě něco ze života.

Často a krásně mluvíte o svých rodičích. Zdá se, že i v dospělosti jsou stále vaším zázemím…
Ano, a už to není vztah dítěte a rodiče, i když respekt pořád cítíme všechny čtyři dcery, ale rozhovory jsou spíš rovnocenné. Nejen co se práce týče, ale i ohledně soukromí. Párkrát do týdne se u našich ráno zastavím, když odvezu Tondu do školy, dáme si kafíčko, než vyrazím do pracovního provozu. Je krásné je mít.

Působíte stále velmi optimisticky. Pravděpodobně ale i vy občas prožíváte špatná období. Jak se s nimi vyrovnáváte?
Můj postoj k životu je optimistický. Ale jinak se mi klikatí jako každému mezi kopci, nahoru, dolů, někdy bolí nohy, jednou svítí slunce, pak prší, přijde i pěkná buřina, je zima a hodně blbě… A pokud je mi špatně, tak nejsem – přes svoji výřečnost – ten typ, který by o tom vykládal na potkání. Na to mám pár lidí, nebo si prostě tu událost prožiju, protože před ní neuniknu, někdy ji i vstřebám do své práce. Rozhodně nejsem ráda v roli oběti. Stavět svůj problém na odiv znamená brát sílu jiným a já ji potřebuji dávat svému synovi, blízkým, být obětí se většinou nevyplácí na obě strany. Pravda je, že poměrně dost lidí se z maléru dostat nechce a zabředávají do něho čím dál víc. Na pohled veselý člověk neznamená, že nic neprožil, veselý je prostě proto, že přežil.

Dalo by se tedy říci, že zklamání nebo nějaký životní malér berete jako výzvu?
Jasně. Zklamání nejsou smrtelná definitiva, jen přirozené vývojové mezníky. Život je plný úkolů, neustále se něco děje a dít bude, a když tento fakt přijmeme, je spousta důvodů k radosti. A pokud mi dobře není, snažím se zjistit, proč. Protože nabídka kolem je velká – skvělých lidí, krásných momentů, věcí… Je na mně, co si vyberu.

A jak máte nastaveny obecné hodnoty, jako je láska, děti nebo zdraví?
To se v každodenním životě pořád proměňuje. Jednou může být velmi podstatné dítě, podruhé zase velmi důležité vlastní já, protože i jako dospělí máme svá přání, potřeby, touhy. A když je nesdělím, je tu dokonce nebezpečí, že ze svého dítěte vychovám egocentrického blbce. Není paušální cesta, ale někdy je třeba říct – teď jsem důležitá já, postavte se třeba na uši! Z toho také plyne moudré rčení, žij tady a teď! Jen se někdy interpretuje, že je tím pádem všechno jedno. To zase není. A pokud už se spleteme, řídím se tím, co říkám i Toníkovi – chyba není chybu udělat, chyba je chybu nenapravit.

Co byste řekla, jak velkou roli ve vašem životě hraje láska?
Čím dál větší. Nemluvím teď o partnerství, o manželství, může to být láska rodičovská, ke zvířeti, k jídlu… To není podstatné, ale jednoznačně je to spolehlivá pohonná hmota celého našeho světa, ať mu rozumíme, nebo ne. Ona nás motivuje, kudy jít, vede, svítí na cestu, všechno, co nás dělá šťastnými, je láska.

Druhý večer Stardance byl věnován Karlu Gottovi. Na jakou píseň od něj byste si nejraději zatancovala vy?
Na Stokrát chválím čas.

Noblesa, elegance, tanec, make up, účesy, společenská róba… Na čem nejvíce záleží vám, když vyrazíte na ples?
Myslím si, že komplexní elegantní úprava a dobrá nálada jsou nezbytné ve vyváženém poměru. A na čem mně osobně záleží je, aby se nevyhlašovala celá tombola, jen hlavní ceny. Já se totiž na plese ocitám výhradně pracovně, coby moderátorka, a vyhlašovat o půlnoci třeba sto cen je vážně náročné. Ale to se mi stalo jen párkrát.

Tereza Kostková je neuvěřitelně charismatická, krásná, inteligentní, přirozená a okouzlující žena. Ale také maminka dvanáctiletého Toníka, manželka, divadelní herečka a moderátorka.

Ze zákulisí často slýcháváme, že „dělat" StarDance je jako pobyt na půlročním táboře. Zatímco vám se mění sestavy „táborníků", vy zůstáváte. Jak snadno pak zapadnete do nové party? Jste spíš vedoucí nebo starší kamarád?
I když to po tolika letech nevypadá, občas jsem stále ještě i mladší kamarád.

Vypadáte skvěle. Jak o sebe pečujete?
Spím, raduji se, netrápím se blbostmi a ani žádné blbosti nekonzumuji. Zkrátka se snažím dělat pro sebe to nejlepší po všech směrech.
Pokud ale mohu jmenovat, nedám dopustit na doplňky stravy a kosmetiku české značky Matuzalem, kterou pro sebe i svou rodinu používám denně. Líbí se mi ten koncept, že pečuje o tělo a pokožku zevnitř i zvenku, tedy komplexně, což mi dává smysl.

Život v datech

14. června 1976	se narodila hercům Petru Kostkovi a Carmen Mayerové jako nejmladší ze čtyř dcer
1983–1997	pražská jazyková základní škola v Ostrovní ulici, studium pedagogické školy a Vyšší odborné školy herecké
1997	první angažmá v Západočeském divadle v Chebu
1999–2014	pražské Divadlo pod Palmovkou
2004	seriál Pojišťovna štěstí, jako Andrea Krausová výrazně zabodovala u televizních diváků, poté následovaly další úspěšné role v seriálech jako Ordinace v růžové zahradě nebo Cesty domů
2006	moderuje první ročník StarDance po boku Marka Ebena
2007	narodil se jí syn Antonín
2006–2015	provdala se za divadelního režiséra a manažera Petra Kracika, se kterým syna Antonína má
2018	od léta je podruhé šťastně vdaná za režiséra Jakuba Nvotu

JE JÍ 93 LET, ZE ŽIVOTA SE RADUJE, MOŽNÁ PROTO, ŽE JEJ NAPLŇUJE PRÁCE, KTEROU STÁLE DĚLÁ S RADOSTÍ A NADŠENÍM. A TO, ŽE ZA NÍ MUSÍ Z PRAHY DO VÍDNĚ JÍ VŮBEC NEVADÍ. SEDNE DO SVÉHO AUTA A S GRÁCIÍ TO ODŘÍDÍ. ÚŽASNÁ PŘEDSTAVITELKA LÍDY BAAROVÉ, JIŽ MIMOCHODEM NIKDY NEMĚLA MOC RÁDA, JE BEZESPORU INSPIRATIVNÍ ŽENOU, KTERÁ SVÝM OBČAS AŽ ČERNÝM HUMOREM A ROZTOMILOU NADSÁZKOU PŘEVÁLCOVALA CELOU NAŠI REDAKČNÍ FLOTILU…

ZDENKA PROCHÁZKOVÁ

NECVIČÍM, NEDRŽÍM DIETY, JÍM, KDYŽ MÁM HLAD A SPÍM, KDYŽ JSEM UNAVENÁ

JIŘÍ SOCHOR A JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Jsem hluchá, musíte mluvit hlasitě, řekla nám úžasná Zdenka Procházková hned na začátek. A my věděli, že tento rozhovor bude opravdu výjimečný a byl, a ještě jednou za něj z celého srdce děkujeme!

Mluvíte o svém věku ráda? Můžeme občas říci, kolik vám je?
Je mi 93 let, tedy 94 – kolik mi vlastně bude? Ne, je to takhle, 4. dubna, jestli to přežiju, mi bude 94 a neubírám si. V mém věku už je zajímavé být starej.

Přidáváte si ráda – odjakživa?
Vlastně jo. Naučila mě to moje kamarádka. Ta vždycky říkala: „ženský si ubírají, uvědom si, že jakmile si první den uber-eš, přiznáš si, že seš fakt stará. Já jsem nikdy ani mladší být nechtěla..."

Jak to děláte, že jste stále taková...
Myslíte kulhavá (*smích*). „Helejte se", mám alzheimera, neslyším, nevidím a ani nemůžu chodit, teda šourám se – i když beru si jen jednu hůl, tu druhou supluje vždy kamarád nebo kamarádka.

Nyní se chystáte do Konstantinovo lázní. Proč vlastně ony?
Mají přes Vánoce otevřeno a nikdy jsem tu nebyla...

Budeme tu slavit Vánoce?
Víte, já jsem nikdy neměla děti ani sourozence, první i druhý muž mi zemřel. Jsem sama, takže jsem ráda, když jsem ve společnosti.

Publikum máte ale veliké...
Možná nechodí na mne, ale na moje speciální hosty (*smích*).

Cestujete ráda?
Už moc nemůžu s tou nohou a je mi to líto. Když jsem byla mladá, tak jsem viděla všechny světadíly.

Stále ale pendlujete mezi Vídní a Prahou...
Ještě jezdím a řídím sama. Mám ve Vídni práci. Jde o reklamní seriál. Točím jej již 11. rok a tam dělám takovou babičku a dělám to hrozně ráda, protože já vůbec ráda pracuju, pro mne je práce moje dítě.

Byla jste z dvoujazyčné rodiny?
Moje babička byl Vídeňačka, ale vzala si Moraváka – doktora práv. Donutil babičku, aby se naučila česky, když ale nebyl doma, tak přeci jen se všemi šprechtila německy a to jsem chytila do ucha.

Učila jste němčinu i vy sama někdy?
Ano v Německu jsem byla docentkou a tam jsem učila tu jevištní němčinu, což je těžké, je tu hodně dialektů...

Jak se vám daří udržet si hlas?
Já mám ještě hlas? Opravdu? Já nic neudržuju, žila jsem vždy neortodoxně – snídala jsem v 11 a obědvala v 5, nemám řád, jím, když mám chuť a hlad, jdu spát, kdy se mi zachce, spát chodím okolo 2. ráno. Také necvičím, nedržím diety, co bych k tomu dále řekla?

Vybrala jste si OZP. Proč vlastně?
Slyšela jsem o ní samou chválu a proč vůbec ne? Jsem tady spokojená. Vím, že máte i moderní aplikace, ale já jsem v tomto odvětví nepolíbená, což mi ale vůbec nevadí, protože mi někdo od vás vždycky pomůže.

A řekněte nám na závěr veselou historku z natáčení?
Hráli jsme v přírodním divadle Othella. Hrála jsem Desdemónu. Bylo krásně, svítilo slunko a já jsem měla umřít. Jenže, jak jsem umřela, tak jsem i usnula, takže když mě vzal Othello spící do náruče, lekla jsem se a zařvala, takže aby to nebylo hloupé, musel mne jakoby uškrtit ještě jednou... takže tak...

PREVENCE

ÚSMĚV NIC NESTOJÍ

(TEDY AŽ NA TU PÉČI)

MOŽNÁ SAMI ZNÁTE RČENÍ, ŽE ÚSMĚV SLUŠÍ KAŽDÉMU, PŘÍPADNĚ, ŽE ÚSMĚV NIC NESTOJÍ. JE TO SAMOZŘEJMĚ PRAVDA, PŘESTO EXISTUJE DROBNÉ „ALE“. ÚSMĚV TOTIŽ SLUŠÍ PŘEDEVŠÍM TOMU, KDO MÁ ZDRAVÉ A HEZKÉ ZUBY. Z TOHO PLYNE, ŽE HEZKÝ ÚSMĚV PŘECI JEN I NĚCO STOJÍ: PRAVIDELNOU PÉČI O CHRUP A TROCHU POZORNOSTI, KTEROU SVÝM ZUBŮM A HYGIENĚ ÚSTNÍ DUTINY VĚNUJETE.

LEA RAIF

Důležitou součástí péče o zuby není jen návštěva zubaře. Samozřejmostí by měla být i pravidelná dentální hygiena, která pomáhá předcházet většině onemocnění zubů a dutiny ústní. Díky ní dochází k podstatnému snížení počtu bakterií v ústech, a tím se eliminuje riziko vzniku zubního kazu a zánětu dásní.

Četnost návštěv u zubního hygienisty je individuální, doporučují se však – stejně jako u preventivní prohlídky – dvě návštěvy za rok. Pacienti, kteří z nějakého důvodu mají sníženou schopnost dobře o svůj chrup pečovat, by dentální hygienu měli absolvovat častěji.

Dentální hygiena může pomoci nejen jako prevence zubního kazu a zánětu dásní. Zkušený dentální hygienik dokáže ve spolupráci s parodontologem zastavit dokonce i proces už postupující parodontitidy, kdy se postupně ztrácí kost a zuby se začínají viklat.

Věc dospělých? Ale kdepak...

Dentální hygiena nemusí – a neměla by – být jen záležitostí dospělých. To, v jakém stavu udržujete mléčné zuby svých dětí, bude mít nemalý vliv na kondici jejich následného stálého chrupu.

Na dentální hygienu mohou rodiče brát své děti již od nízkého věku, jediným limitujícím faktorem je (ne)spolupráce malého pacienta. Už v útlém věku je ale vhodné, aby se děti seznámily s prostředím dentální kliniky a naučily se správným základům techniky čištění zubů, protože v žádném případě neplatí, že mléčné zuby se nemusí čistit.

Co vám hradí zdravotní pojišťovna

Klienti Oborové zdravotní pojišťovny mohou po celý rok na dentální hygienu čerpat příspěvek z bonusových kreditů ve VITAKARTĚ. Kromě toho v prvním čtvrtletí OZP znovu otevře příspěvek z kuponů na prevenci, na které bude možné opět získat příspěvek právě i na dentální hygienu.

Nejčastějším problémem je zubní kaz

K velmi častým zubním problémům patří zubní kaz, který trápí děti i dospělé a postihuje až 90 procent lidí. Jde o infekční onemocnění postihující zubní tkáň, které se objevuje v zubních jamkách, rýhách, mezizubních prostorech a také na krčcích.

Nejčastější příčinou zubního kazu bývá špatná a nepravidelná zubní hygiena. Nedostatečná péče o chrup má za následek množení bakterií, vznik zubního plaku a vytvoření zubního kazu. Ke zhoršení stavu přispívají i špatné stravovací návyky, příliš sladkého jídla a nápojů. Cukr platí za hlavní potravu bakteriím, které kaz či zubní kámen způsobují.

Zubní kaz přichází nenápadně a samotná bolest je až jeho pozdním příznakem. Projevit se může nejprve jen jako malá skvrna změkčené skloviny a v této fázi se dá ještě dobře zaléčit.

Zánět dásní jako vstupní brána parodontitidy

Mezi další obvyklé problémy, hned vedle zubního kazu, patří zánět dásní. Příčinou vzniku je přemnožení bakterií v dutině ústní a je třeba zachytit jej včas, aby se nerozvinul v nepříjemnou parodontitidu (paradentózu). Při zánětu je postižena jen dáseň, ale v případě parodontitidy jde do tuhého, a to doslova. Zasažena je v tomto případě i kost, která postupně – vlivem dlouhodobého zánětu – ubývá. To se projeví ustupováním dásní a odhalením kořenů zubů; zuby se stávají citlivější, a není-li problém řešen, může mít vážné následky ve formě definitivní ztráty zubu.

Klasickými příznaky zánětu jsou nateklé, sytě rudé a hladké dásně, které při sebemenším podráždění snadno krvácejí. Dalším nepříjemným projevem onemocnění je zapáchající dech, který vzniká kvůli nahromadění zubního plaku a kamene.

Jak se účinně chránit

Kromě klasického čištění se doporučuje používat ještě mezizubní kartáčky a zubní nitě, protože běžné čištění nezaručí vyčištění zubů na všech potřebných místech. Alespoň jednou za dva až tři měsíce je třeba vyměnit zubní kartáček.

Důležité jsou i pravidelné zubní prohlídky, ideálně jednou za půl roku. Při takové frekvenci je dobrá šance odhalit zubní kaz včas ještě ve fázi, kdy se dá proces zvrátit. Kromě klasické preventivní prohlídky je dobré pravidelně absolvovat také dentální hygienu.

Také pití čisté vody pozitivně ovlivňuje zdraví zubů a dásní, protože má dobrý vliv na tvorbu slin. Sliny následně neutralizují kyseliny v ústech, a jsou tak přirozenou obranou proti zubnímu kazu. Po každém jídle se navíc doporučuje vypláchnout ústa čistou nebo ústní vodou.

Co byste měli vědět o tom, čím koušete?

Zub je tvrdý útvar v dutině ústní většiny obratlovců. Slouží zejména k oddělování a rozmělňování potravy, ale i – v případě zvířat – k obraně a útoku. Soubor zubů se nazývá chrup, dospělý zdravý člověk má 32 stálých zubů, dítě 20 mléčných, dočasných. To, jak o zuby pečujete, se následně odrazí na jejich stavu, nicméně kondice chrupu je do určité míry dána i geneticky.

Zub se skládá ze tří částí – kořene, krčku a korunky. Korunka je viditelnou součástí zubu, vyčnívá ze zubního lůžka a je pokryta sklovinou, nejtvrdší látkou v těle člověka. Ta je tvořena mineralizovanými hranoly, silná až 3 mm a velice odolná. Dojde-li k jejímu poškození, jde o nevratnou záležitost, protože sklovině chybí schopnost regenerace.

Většinu zubu tvoří žlutobílá hmota podobná kosti, tzv. zubovina. Ta se skládá z anorganických a organických látek a také vody, přičemž zdaleka nejvíc jsou zastoupeny látky anorganické (cca 70 %). Zubovina je citlivá na teplo a různé chemické podněty. Uvnitř zubu se pak nachází dřeňová dutina, ve které je uložena citlivá zubní dřeň. Zuby postupem času tmavnou, zubní dřeň v zubech se zmenšuje a je nahrazována zubovinou.

Nejčastější mýty v péči o zuby

Čím dražší zubní pasta, tím lépe | Význam zubní pasty bývá obvykle spíše přeceňován. Platí totiž, že pokud čistíte zuby pečlivě, zubní pastu téměř nepotřebujete. Vhodná je spíše pro osvěžení ústní dutiny. Určitý význam mohou mít zubní pasty pro jedince s citlivými zuby, ale i tady platí, že není třeba vnímat zubní pastu jako prioritu.

Bělicí zubní pasta vybělí zuby | V tomto případě jde především o byznys, protože zázračná bělicí zubní pasta pro domácí použití neexistuje. Ty, které si zakoupíte v běžných drogeriích či lékárnách, totiž úplně nefungují tak, jak očekáváte, spíše pomohou udržet zuby vybělené po odborné proceduře na specializovaném pracovišti.

Jablko nahradí čištění zubů | V dětství jsme mnohdy slýchávali, že jablko nahradí zubní kartáček, a tedy po jeho konzumaci už není třeba zuby si čistit. Není to pravda, protože jablko obsahuje mimo jiné cukr, který bývá živnou půdou pro bakterie. Jediným stomatologickým přínosem konzumace jablka je jeho vláknitá struktura, která účinně promasíruje dásně a jen velmi mírně odstraní povrchové nečistoty.

Žvýkačka vytahuje zubní plombu | Někteří lidé se obávají žvýkaček v souvislosti s možným uvolněním zubních plomb. Pravdou zůstává, že pokud žvýkačka přeci jen plombu vytáhne, jednalo se o plombu vadnou (například prasklou, nebo takovou, pod kterou se tvořil zubní kaz). Správně usazenou zubní výplň žádná žvýkačka nevytáhne.

Čím tvrdší kartáček tím lepší | Na trhu je k dispozici mnoho tvrdostí kartáčků. Pořídíte-li si tvrdý kartáček, rozhodně neplatí, že vaše zuby lépe vyčistí. Naopak vám může spíše uškodit, protože příliš tvrdý kartáček může při neopatrné manipulaci poškodit dásně, případně narušit zubní sklovinu. Časem dokonce může dojít i k odhalení zubních krčků. Pořídíte-li si naopak kartáček příliš měkký, budete potřebovat velmi precizní techniku, abyste zuby správně vyčistili. Ideální variantou jsou zubní kartáčky „soft“.

NA ODKLÁDÁNÍ SI POŘIĎTE KABÁT, NE DENTÁLNÍ HYGIENU

JANA UHLÍŘOVÁ

Kolují oblíbené mýty o tom, že je dentální hygiena jenom dalším způsobem, jak pacientům z kapes vytáhnout nemalé peníze, případně si ji mnoho lidí plete s pouhým zkrášlovacím zákrokem. Faktem je, že vám dentální zásah sice chrup opravdu zkrášlí a vybělí, to je však jen, řekněme, vedlejší účinek. V první řadě jde především o preventivní a léčebný proces, který může zabránit zánětu dásní a parodontitidě. Poučení a správný nácvik domácí dentální hygieny vám tak může naopak ušetřit do budoucna značný finanční obnos. V důsledku nedostatečného čištění zubů a mezizubních prostor totiž často dochází ke vzniku zubního kazu, usazování zubního kamene i plaku. Vynikající a důslednou technikou čištění zubů a mezizubních prostor se totiž Češi také příliš chlubit nemůžou. O dentální hygieně jsme si povídali s doc. MUDr. Romanem Šmuclerem, CSc.

Jak často bychom se měli vypravit na dentální hygienu a jak si vybrat správné lékařské zařízení?
Dentální hygienu indikuje a kontroluje lékař. Ten by měl přesně nastavit frekvenci. Mám pacienty, sebe v to počítaje, kteří na žádnou dentální hygienu chodit nemusejí. Mnozí chodí dvakrát ročně, ale máme i extrémy s každoměsíční návštěvou. Není pro to zavedené obecné pravidlo.

Jak většinou dentální hygiena probíhá, co konkrétně můžu očekávat?
Samostatně hygienistka provádí to klíčové, to jest nácvik individuální hygieny, která je rozhodující.

Zubní lékař ji může pověřit třeba odstraněním i nebezpečného zubního kamene uloženého pod dásní. Tam je ale nutné, aby lékař aplikoval místní znecitlivění a všechno zkontroloval.

Měla by dentální hygiena bolet nebo být nepříjemná?
Poučení nebolí a některá velmi povrchová ošetření zaměřená třeba na odstranění pigmentací také ne. Ale odstranění supragingiválního kamene už nepříjemné je a dochází při něm nejenom k bolesti, ale i ke krvácení. Tam je na místě anestézie, a proto musejí hygienistky pracovat při těchto výkonech bok po boku se zubním lékařem.

"Kromě kartáčku
používejte pravidelně
i mezizubní kartáčky
různých velikostí
a zubní nit."
4

Jaké jsou teď trendy v oblasti dentální hygieny?
Úplnou novinkou jsou scannery na odhalování defektů a zubního kamene, ale to je v České republice zatím novinka. Stále se málo používají třeba barvicí prostředky, se kterými vědí pacienti hned, v kterých místech kvalitně čistí a kde nikoli.

Souvisí kvalita výkonu s jeho cenou?
Cena se má kalkulovat podle vzorce daného státem, který vychází z nákladů dané ordinace a z času, jak dlouho se ošetřuje. Tedy nejdražší ošetření by mělo být u pomalu pracujícího lékaře (často začátečník) v drahé ordinaci s vysokým nájmem. Zkušená hygienistka pracující se starší zubní soupravou má být naopak levná. Upravit cenu podle kvality shodného ošetření je u nás zákonem zakázáno. Je to absurdní, ale u nás je zdravotnictví o dostupnosti v kilometrech a o tom, aby pro každého byla práce. Kvalita se nikde neřeší. Jen naprostá a očividná nekvalita se stíhá.

Proč na dentální hygieně nešetřit a nezanedbávat ji?
Dentální hygiena doma provozovaná (v koupelně) je vůbec to nejlevnější – zcela vylučuje zubní kaz a ušetří obrovské peníze. Na to se všichni soustřeďte. Pokud děláte chyby nebo jste nemocí třeba takzvanou parodontitidou, potřebujete pomoc hygienistky. To všechno je ovšem levnější než návštěva zubního lékaře, pakliže potřebujete ošetření, které nehradí zdravotní pojišťovny.

Co můžu pro zdraví svých zubů udělat sám?
Čistit si je podle proškolení hygienistkou doma. Zubního lékaře budete potřebovat jenom v případě úrazu. Zatím to ovšem podle dat pojišťoven nezvládá šest z deseti milionů obyvatel České republiky ročně. Doslova házíme peníze z okna. Totéž ale lze napsat rovněž o obezitě nebo o nedostatku pohybu.

PRAKTICKÉ TIPY

SAMI A DISKRÉTNĚ

ZATÍMCO JEŠTĚ PŘED PÁR LETY JSTE SI MOHLI DOMA UDĚLAT MAXIMÁLNĚ TĚHOTENSKÝ NEBO OVULAČNÍ TEST, DNES SE Z POHODLÍ DOMOVA MŮŽETE OTESTOVAT NA CELOU ŘADU ONEMOCNĚNÍ – OD ALERGIE, PŘES BAKTERIE AŽ PO POTRAVINOVOU INTOLERANCI. VÍTANÝM FAKTEM JE, ŽE NABÍDKA ZAHRNUJE I TESTY NA VELMI CITLIVÁ PODEZŘENÍ, SE KTERÝMI SE ČLOVĚK MŮŽE OSTÝCHAT JÍT ROVNOU K LÉKAŘI, JAKO JE NAPŘÍKLAD OKULTNÍ KRVÁCENÍ VE STOLICI ČI TEST NA POHLAVNÍ NEMOCI.

JANA UHLÍŘOVÁ

Podle odborníků by testy mohly přispět k posílení zdravotní prevence. Nejprodávanější momentálně jsou těhotenské a ovulační testy, čím dál více se prodává také testů na drogy, na přítomnost infekce, na intoleranci potravin a HIV testy. V létě logicky stoupá prodej testů na zjišťování boreliozy, na podzim a v zimě spotřeba CRP testů. Podle výzkumů letos Češi utratili za domácí testy o 40 procent více než vloni.

Pro a proti

Výhodou domácích testů je, že jsou dostupné, pohodlné a nebolí. Také jsou anonymní, rychlé a relativně spolehlivé, protože jsou vyvinuté tak, aby i v domácím prostředí mohly být provedeny s přesností a spolehlivostí moderní diagnostiky.

Každý domácí test obsahuje návod s podrobnými instrukcemi, které vás testováním provedou krok po kroku. S výsledkem se navíc můžete v první chvíli vypořádat sami a v naprostém soukromí. Mějte však na paměti, že definitivní diagnózu musí stanovit váš lékař.

Domácí testy nenahradí konzultaci s odborníkem a příslušné laboratorní vyšetření. Pokud máte tedy pozitivní domácí test, ať už na cokoli, co nejdříve se objednejte k lékaři, který vám jeho výsledky ověří. Můžete to udělat třeba přes Asistenta zdraví OZP.

Domácí testy se provádějí za pomoci tělesných tekutin. Pokud chcete ověřit žaludeční vředy, hladinu cukru, střevní polypy, kvasinkovou infekci, stav ledvin, glykémii, celiakii, hladinu cholesterolu anebo železa nebo identifikovat alergeny, případně poznat, zda vám v těle řádí bakteriální nebo virová infekce, budete k tomu potřebovat kapku krve. Z moči se zase poznává pH, přítomnost drog, bílkovin, glukózy, těhotenství, ovulace nebo plodné dny aj. Přítomnost alkoholu a drog lze rovněž ověřit ze slin. Mužská plodnost se testuje z ejakulátu (testuje se jak množství, tak aktivita spermií), pro test okultního krvácení samozřejmě potřebujete vzorek stolice. Chlamydie se testují na vaginálním stěru.

Co všechno si můžete otestovat doma?

Otestovat si můžete například i sníženou činnost štítné žlázy (tou podle odborníků může trpět až půl milionu Čechů, aniž by o tom věděli), dobré je mít v lékárničce i test lymské boreliózy, ženy využijí test menopauzy, existuje i test na mononukleózu, celiakii, zánět močových cest, hladinu cholesterolu nebo okultní krvácení ve stolici.

Nejprodávanější testy v ČR

- těhotenské
- ovulační
- drogové
- test na okultní krvácení ve stolici
- test potravinové intolerance
- CRP test
- test nesnášenlivosti lepku
- test erekce
- test prevence onemocnění žaludku

Zjistit v pohodlí domova však můžete i svou krevní skupinu, nedostatek železa, otestovat si plodnost (jak ženy, tak muži). K dostání je také PSA test na zjištění karcinomu prostaty. Praktický je test CRP pro rozlišení virové a bakteriální infekce, který vám napoví, zda je vhodné a nutné při léčbě vaší infekce zajít k lékaři pro antibiotika. Co se alergií týče, můžete mít tester, který rozpozná alergii na kočičí srst, travní pyly a roztoče nebo si můžete vybrat, jaký druh chcete testovat. Otestovat si můžete také přítomnost bakterie Helicobacter pyroli, která způsobuje bolestivé záněty sliznice trávení. Na internetu lze pořídit i test DNA, před těmito druhy genetických testů ovšem odborníci varují – prý můžou být nespolehlivé a bez zkušeného genetika dokonce kontraproduktivní, navíc vydáváte své osobní údaje do rukou neznámých osob ve virtuálních laboratořích. Na zakoupení testů můžete využít příspěvky od OZP na lékárenské produkty.

TVÁŘ JAKO ZRCADLO

LEA RAIF

TO, ŽE TVÁŘ ČLOVĚKA ZRCADLÍ JEHO EMOČNÍ ROZPOLOŽENÍ, NENÍ ŽÁDNOU NOVINKOU. VĚDĚLI JSTE ALE, ŽE KROMĚ PSYCHICKÉHO STAVU SE V NÍ ODRÁŽÍ I STAV FYZICKÝ?

Představte si situaci, kterou dost možná sami důvěrně znáte. Ráno jdete vzbudit svého potomka, ale tomu se z postele tentokrát ani trochu nechce. Když se jakžtakž vymotá z peřiny, trochu nejistým krokem se dopotácí do koupelny, aby vykonal základní hygienu. Všechno mu tentokrát trvá o poznání déle a zdaleka není tak výřečný jako obvykle. Když se konečně objeví u kuchyňského stolu, aby něco zakousl před cestou do školy, máte teprve možnost trochu víc si ho prohlédnout. A skoro se leknete. Zpoza stolu na vás hledí pobledlá tvář s temnými kruhy pod lesknoucíma se očima a vůbec nemusíte být doktor, aby vám bylo jasné, že se o vaše dítě pokouší choroba. I jako laik v jeho tváři čtete zcela evidentní stopy fyzické nepohody.

Jak to bývalo dřív

Pokud sledujete filmy pro pamětníky, určitě jste v nich někdy zaznamenali situaci, kdy jeden z hrdinů onemocněl a byl k němu povolán lékař. Obvykle šlo o rodinného doktora, který znal celou rodinnou anamnézu a prostředí, ve kterém se dotyčný pohyboval. Dnešní společnost funguje jinak a model rodinných lékařů je spíše výjimečný. Každá doba si žádá své, přesto bychom si vždy z té uplynulé měli vybrat to nejlepší poučení. V našem případě třeba to, že dříve znal lékař svého pacienta o poznání lépe anebo se o to alespoň pokusil. V dnešní době, kdy se počítá každá minuta, na to často není čas a mnohdy ani oboustranná vůle.

Kouzlo prvního pohledu

Východní medicína, ať už je řeč o jakémkoli systému, bere při vyšetřování pacienta v potaz hned první dojem. Výraz a vzhled tváře, stav pokožky, „jiskru“ v oku, držení těla, způsob pohybu nebo třeba stisk ruky. Dokáže najít souvislosti tam, kde by je západní člověk jen těžko hledal, a propojuje zdánlivě neslučitelné.

Východní medicína je propracovaný systém, který ale ani modernímu lékaři dnešní doby není úplně cizí, ačkoli si to ne vždy nutně uvědomuje. Také západní medicína cíleně čte z tváře, aby z ní nabrala základní směr a stanovila další postup a nutná vyšetření. Existuje řada „stop“ na obličeji, které jak východního, tak západního lékaře informují o stavu pacienta a jsou vodítkem dalšímu postupu. Nakonec – cílem medicíny je léčit, resp. uzdravit. Proto není nutné léčebné systémy oddělovat.

Tvář jako mapa

Na tváři existuje celá řada symptomů, které zkušenému lékaři, ať je z východu nebo ze západu, napoví, co se pravděpodobně děje. Je jich opravdu hodně, a tak jmenujme jen ty základní.

Barva obličeje a stav pleti

Už samotná barva tváře prozradí mnohé. Příliš bledá pokožka je vždy znakem vyčerpání. Naznačuje, že vaše plíce pravděpodobně nebudou úplně v kondici a chybět vám může i důležitý vitamin B12, který je důležitý pro proces dělení buněk a tvorbu červených krvinek. Při poruchách plic se na tvářích může někdy vyskytnout i cévní kresba nebo dokonce stálé zarudnutí.

Červená barva je obecně indikací nepřiměřeného tepla v organismu, značit může i vysoký krevní tlak. Zarudnutí pokožky v některých případech znamená i chronické zánětlivé kožní onemocnění, růžovku. Tento dermatologický problém se podobá akné, ale na rozdíl od něj se obvykle objevuje až u lidí ve středním věku. Pro růžovku je dále typické zarudnutí spojivek, tvorba pupínků a otoky.

Nažloutlá barva obličeje, případně žluté bělmo, často znamenají potíže s játry. Toto podezření podporují ještě další signály, jakými je například zápach z úst, občasné hnědé skvrny na kůži, tmavá moč nebo výrazná únava. Také suchá šupinatá nebo i mírně zarudlá pokožka v záhybech horních očních víček napovídá o jaterních problémech.

Praskliny v koutcích úst ukazují na poruchu žaludku, podobně jako nečistá pleť, akné a tvorba nejrůznějších pupínků upozorňují na možný problém se střevy. Zvýšená pigmentace pokožky signalizuje hormonální změny, vysušená pokožka bez lesku a s tmavým zjizvením zase prozrazuje kuřáka.

Oči

Studiem souvislostí mezi zorničkou a celkovým zdravotním stavem se věnuje celá alternativní oblast zvaná irisdiagnostika.

Oči jsou oknem do duše, ale také indikátorem stavu ledvin. Zejména

oblast očního okolí je zónou tohoto párového orgánu a otoky v těchto místech poukazují na počínající potíže. Tmavé kruhy značí přetížení ledvin v důsledku nadměrného solení, otoky a váčky pod očima zase nadměrný příjem tekutin. Důležitým ukazatelem jsou oční zorničky. Výrazně zvětšené oční zorničky mohou značit poruchu vegetativní nervové soustavy. Rozšíření svědčí i o strachu, nervozitě a vnitřním neklidu. Úzké zorničky obvykle poukazují na zdravou fyzickou a psychickou kondici a u člověka nad šedesát let naznačují jeho potenciální dlouhověkost.

Nos

Nos bývá často spojován se srdcem. Naběhlý nos vypovídá o rozšíření srdce, červené zabarvení je důkazem srdeční přetíženosti. Případný šelest může zase prozradit rýha ve střední části špičky nosu. Takzvaný pijácký nos, tedy výrazně do ruda zbarvený čichový orgán, často signalizuje už zmiňované kožní onemocnění, takzvanou růžovku. Nápadně uhrovitý nos zase napovídá na zdravotní problém se žaludkem či slinivkou.

Ústa

Oblast brady a rtů vypovídá o kondici tlustého střeva. Nejrůznější trhlinky, otoky nebo opar na horním rtu upozorňují na nerovnováhu v oblasti žaludku. Důležitým ukazatelem aktuálního zdravotního stavu je i jazyk. Je-li suchý a bledý, může to znamenat problémy s krví. Červené tělo jazyka zase často oznamuje přítomnost zánětů v organismu. Jazyk s bílým povrchem často souvisí s virovými infekcemi, mnohdy také značí přítomnost kvasinek a plísní. Puchýřky v dutině ústní nezřídka souvisí s problémem imunity.

Ostatní

Nepříjemné „defekty" na obličeji ve formě otoků různých částí, mohou být důsledkem nejrůznějších alergií. Časté otoky po ránu zase nabádají k vyšetření ledvin a plic. Vypovídající je i obličejová mimika a její případné ochrnutí, které může znamenat prodělanou mozkovou příhodu. Tiky v obličeji vypovídají o nervovém přetížení a pozornost je třeba věnovat i tvaru obličeje.

PRAKTICKÉ TIPY

JANA UHLÍŘOVÁ

VIDÍM TO DOBŘE...

ZRAK JE NAŠÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM SMYSLEM, DÍKY NĚMUŽ PŘIJÍMÁME Z OKOLÍ PŘES TŘI ČTVRTINY VŠECH SMYSLOVÝCH PODNĚTŮ. KVŮLI PŘIROZENÉMU STÁRNUTÍ ČI VROZENÝM VADÁM OČI NĚKDY POTŘEBUJÍ POMOC. VYBÍRAT BRÝLE A ČOČKY OVŠEM NENÍ ZÁLEŽITOST, KTEROU ZVLÁDNETE ZA PĚT MINUT, NA DRUHOU STRANU TO ALE NENÍ ANI RAKETOVÁ VĚDA. PORADÍME VÁM, JAK SE NA TRHU ZORIENTOVAT A VIDĚT ZNOVU JAKO RYS, NAVÍC POHODLNĚ A BEZ VYBÍLENÉ PENĚŽENKY.

Jak poznáte, že potřebujete brýle? „Jednoduchý způsob zjištění, zda je náš zrak v pořádku, může být i taková maličkost, jako je správné přečtení poznávací značky auta na vzdálenost přibližně 25 metrů. Pokud písmena a číslice na takovou vzdálenost nedokážeme s jistotou rozpoznat, měli bychom navštívit očního lékaře," doporučuje MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha. Existují i mobilní aplikace pro samovyšetření zraku. V Česku je to například appka Test zraku. Obsahuje testy pro vyzkoušení ostrosti zraku, barvocitu, astigmatismu a onemocnění sítnice. V úvodu jednotlivých testů je popis, jak se konkrétní oční vada projevuje. V testu stačí následovat pokyny a plnit úkony. Po každém testu následuje dílčí výsledek pro každou z vad samostatně pro obě oči. Výsledky je možné nechat si zaslat e-mailem i s možností kontaktování specialisty z kliniky. Vedle samovyšetření je důležité absolvovat každoroční preventivní vyšetření u očního lékaře.

Češi a Slováci po padesátce utratí 16 tisíc korun za brýle

Brýle jako módní doplněk

Lékař vám doporučil brýle nebo čočky? Nesmutněte. Pokud se rozhodnete pro brýle, dnes se dají pořídit módní kousky, které vám dodají kromě potřebného ostrozraku i intelektuální šmrnc, díky kterým po nich sahají i lidé bez očních vad. Brýle se dnes dají pořídit skoro na každém rohu, víte ale, jaký je rozdíl mezi dioptrickými brýlemi ze supermarketu a brýlemi z optiky? Zeptali jsme se optometristky NeoVize Brno Anety Čunderlové: „Hotové brýle ze supermarketu jsou rychlou a levnou variantou, jak řešit problémy se čtením. Používáním hotových brýlí si většinou nemůžete přivodit trvalé následky, ale jejich dlouhodobé používání může vést k bolestem hlavy, špatnému soustředění nebo k červeným očím. Nízká cena tzv. „hotovek" je vykoupena četnými nedostatky. Tyto brýle vám nikdy neposkytnou tak kvalitní vidění jako brýle od optika, zhotovené na podkladě kvalitního vyšetření zraku (optometristou nebo očním lékařem)." Jsou totiž obvykle vyrobeny sériově z levnějších materiálů, takže může docházet k zobrazovacím chybám. Navíc mívají na obou očích stejné dioptrie, zatímco většina lidí má na každém oku jiné.

„Tyto brýle také nekorigují astigmatismus, což je vada, která rozmazává detail textu, a navíc hotové brýle nemají nastavené vaše individuální parametry očí, takže se vaše oči budou více namáhat při snaze zaostřit, čímž budou dříve unavené. Projeví se to bolestmi hlavy nebo červenáním očí," vysvětluje Aneta Čunderlová. Hotové brýle tedy používejte pokud možno jen v případě, že ztratíte své brýle od optika, necháváte si zhotovit nové a potřebujete je v mezičase na krátké přečtení – maximálně 10 minut.

Umíte kombinovat skla a čočky?

Pokud kombinujete brýle a čočky, které jsou praktické třeba pro sport anebo v zimě, kdy se brýle při přechodech z chladného venkovního prostředí do interiéru rády zamlžují, myslete na to, že při kombinování dioptrických brýlí a kontaktních čoček jde o správné nastavení dioptrií, které může být jiné pro brýle a jiné pro čočky.

Počet dioptrií se liší pro stejně vysokou refrakční vadu. Platí, že u krátkozrakých očí jsou kontaktní čočky o něco slabší než brýlová korekce, u dalekozrakých očí jsou kontaktní čočky o něco silnější než brýlová skla. Brýle a kontaktní čočky by měly být zvoleny tak, aby oči na požadovanou vzdálenost viděly dobře a stejně. Veškeré parametry kontaktních čoček je tedy důležité zkonzultovat s odborníkem ještě předtím, než je začnete používat místo brýlí. Brýle i čočky zkrátka mají své výhody a nevýhody, proto zvažte, která z pomůcek či metod je pro vás nejvhodnější.

Brýle se snadno používají a díky speciálním plastovým materiálům mají nízkou hmotnost i se silnými čočkami. Kompenzují vidění na všechny vzdálenosti, mohou mít antireflexní vlastnosti či samozabarvovací skla ochraňující před UV zářením, chrání oči před vniknutím cizích tělísek (prachu, hmyzu). Na druhou stranu jsou nepraktické při sportu, cestování nebo líbání. A na multifokální brýle, tedy na čtení i na dálku zároveň namísto střídání dvou různých brýlí, se obtížně zvyká.

„Speciálně muži si v 80 procentech případů na multifokální brýle nezvyknou. Naši pacienti, muži i ženy, si také stěžují, že se jim při větší fyzické aktivitě hýbe prostor a mívají při ní bolesti hlavy. Stěžují si i na neustálou potřebu vyměňovat multifokální brýle za speciální brýle určené k práci s počítačem," uvádí MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha.

Hlavní výhodou čoček oproti brýlím je nezkreslené periferní vidění, čočky pokrývají celou oblast oční rohovky, nevýhodou je počáteční diskomfort při nasazování. Pojí se s nimi navíc i důležitost dodržování správné hygieny.

„Přestože jsou kontaktní čočky měkké, stále je to cizí tělísko, na které oči reagují. Příčinou diskomfortu jsou nejčastěji alergie, nečistoty, prach, horko, suchý vzduch, ztráta tekutin a větší spotřeba kyslíku při sportu," uvádí optometristka Veronika Halíková.

Oborová zdravotní pojišťovna jako jediná zdravotní pojišťovna v současné době přispívá klientům na brýle i na skla. Přispívá prostřednictvím systému Vitakarta, ve kterém se klientům individuálně přičítají body. Vloni OZP přispěla 3 032 lidem na dioptrické brýle celkem 1 995 511 Kč a dále na samotné obroučky 826 lidem částkou celkem 500 853 Kč. Pokud vám lékař doporučil oční vyšetření refraktometrem, OZP vám na ně přispěje nebo vás k očnímu rovnou objedná.

OSMNÁCTKOU TO NEKONČÍ

NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY CHODÍME SE SVÝMI DĚTMI ZCELA AUTOMATICKY – STEJNĚ JAKO NAŠI RODIČE CHODILI S NÁMI. JENŽE V DOSPĚLOSTI TAK NĚJAK NEMÁME POTŘEBU. JSME PŘECI ZDRAVÍ, ŘÍKÁME SI. PŘITOM PRÁVĚ PREVENCE, KTERÁ JE U NÁS NAVÍC PLNĚ HRAZENA Z VEŘEJNÉHO POJIŠTĚNÍ, MŮŽE ODHALIT NEJEN ZAČÍNAJÍCÍ ONEMOCNĚNÍ, ALE PRACUJE UŽ I S RIZIKY. I PŘESTO JI VYUŽÍVÁ JEN 20 % POPULACE.

Na provedení preventivní prohlídky a screeningového vyšetření hrazených z prostředků veřejného zdravotního pojištění má nárok každý pojištěnec, který je registrován u příslušného lékaře. Na všeobecnou preventivní prohlídku vaším registrujícím praktickým lékařem máte nárok vždy jednou za dva roky, zpravidla po uplynutí 23 měsíců po provedení předchozí prohlídky. Obsahem této preventivní prohlídky je vždy doplnění údajů do anamnézy, kontrola očkování a dále kompletní fyzikální vyšetření, včetně změření krevního tlaku a orientačního vyšetření zraku a sluchu. Pravidelnou součástí prevence je i vyšetření moči diagnostickým papírkem, kontrola a zhodnocení výsledků dalších předepsaných preventivních vyšetření, a pokud nebyly v předepsaných termínech provedeny, jejich zajištění. Ve věku 30, 40, 50 a 60 let se při preventivní prohlídce provádí i laboratorní vyšetření hladiny krevních tuků, ve věku 30 let a od 40 let pak ve dvouletých intervalech i vyšetření hladiny krevního cukru. Vyšetření EKG se provádí ve 40 letech a dále pak pravidelně ve čtyřletých intervalech. Od 50 let věku ve čtyřletých intervalech máte v případě, že trpíte cukrovkou, vysokým tlakem nebo srdečním onemocněním, nárok na laboratorní vyšetření funkce ledvin.

Předejděte rizikům

Výskyt onkologických onemocnění bohužel stoupá. Čím jsme starší, tím jsme vystaveni vyšším rizikům. I proto se do preventivních prohlídek zahrnuje i onkologická péče. Gynekolog má povinnost vystavit ženám od 45 let jednou za dva roky žádanku na mamografický screening mléčné žlázy, aby vyloučil nádorové onemocnění, popřípadě jej zachytil v raném stádiu, ve kterém se daleko lépe léčí. Vyskytuje se nejčastěji u mužů a žen nad 55 let věku, z tohoto

důvodu se doporučuje podstoupit test na okultní krvácení, díky kterému mohou lékaři odhalit krev ve stolici. To může znamenat počáteční stádia rakoviny tlustého střeva a konečníku. Jako alternativa pak může být pacientovi ve věku od 55 let nabídnuta možnost kolonoskopického vyšetření, které je zcela bezbolestné a vysoce přesné. V případě, že vyšetření je v pořádku, provádí se pak další v odstupu 10 let.

Preventivní prohlídky u gynekologa

Gynekologická preventivní prohlídka se provádí poprvé v 15 letech věku dívky a dále pak pravidelně jedenkrát ročně, zpravidla po uplynutí 11 měsíců po provedení předchozí. Jejím obsahem je doplnění anamnestických údajů a kompletní gynekologické vyšetření, včetně odběru materiálu ke screeningovému vyšetření děložního čípku a závěrečného poučení.

Při první prohlídce byste měla být poučena o nutnosti samovyšetřování prsů, včetně předvedení techniky samovyšetření a jejího nácviku. Ženy od 45 let věku obdrží ve dvouletých intervalech doporučení k provedení screeningového mamografického vyšetření (pokud toto doporučení již nevystavil praktický lékař) a event. pokud již nebylo toto vyšetření provedeno praktickým lékařem, je ženám od 50 let provedeno vyšetření na možné skryté krvácení ve stolici speciálním testem dle stanovených intervalů.

Preventivní zubní prohlídky

Zubní preventivní prohlídku hradí zdravotní pojišťovna 2x ročně s tím, že další preventivní prohlídka by měla proběhnout zpravidla po uplynutí 5 měsíců po provedení předchozí. Obsahem zubních preventivních prohlídek u dospělých je vyšetření stavu chrupu a celé dutiny ústní, včetně poučení o správné hygieně dutiny ústní.

Jste-li těhotná žena, máte nárok na dvě prohlídky v průběhu těhotenství, v rámci kterých byste měla být navíc poučena o nutnosti zajistit zubní preventivní prohlídky svého dítěte, a to první mezi šestým až dvanáctým měsícem jeho věku.

Harmonogram preventivních prohlídek a screeningových vyšetření dospělých

Věk	Druh vyšetření u praktického lékaře
19 let a dále pravidelně ve 2letých intervalech	preventivní prohlídky u registrujícího praktického lékaře + k tomu v konkrétním věku další vyšetření:
	žena 25 let s rizikovými faktory poučení o samovyšetřování prsů
	všichni 30, 40, 50, 60 let vyšetření hladiny krevních tuků
	všichni 30, 40 let a následně každé 2 roky vyšetření hladiny krevního cukru
	všichni 40 let a následně každé 4 roky EKG
	žena 45 let a následně každé 2 roky screeningové mamografické vyšetření
	všichni nemocní s cukrovkou, vysokým tlakem nebo srdečním onemocněním od 50 let ve čtyřletých intervalech laboratorní vyšetření funkce ledvin
	všichni 50 let screeningové vyšetření na možné skryté krvácení ve stolici
Věk ženy	**Druh vyšetření u gynekologa**
15 let a dále pravidelně v ročních intervalech	preventivní prohlídky u registrujícího gynekologa a screeningové vyšetření děložního čípku
Věk	**Druh vyšetření u zubního lékaře**
18 let a dále pravidelně 2x do roka	preventivní prohlídka u registrujícího zubního lékaře

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY A OČKOVÁNÍ V DĚTSKÉM VĚKU

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY PRO DĚTI A DOROST NAPOMÁHAJÍ K TOMU, ABY VAŠE DÍTĚ DOBŘE PROSPÍVALO A VČAS SE ZAČALO S LÉČENÍM PŘÍPADNÝCH ZDRAVOTNÍCH VAD ČI ONEMOCNĚNÍ. NEZANEDBÁVEJTE PROTO SYSTÉM PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK, NA KTERÉ MÁ VAŠE DÍTĚ NÁROK A KTERÉ JSOU PLNĚ HRAZENY Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ.

První prohlídku dítěte by měl zvolený praktický lékař pro děti a dorost provést do 2 dnů po propuštění ze zdravotnického zařízení, ve kterém byly poskytnuty služby v souvislosti s porodem. Lékař vašemu dítěti založí kartu zdravotní dokumentace, do které bude při každé návštěvě ordinace zaznamenávat jeho zdravotní stav. Při všech následných preventivních prohlídkách bude vaše dítě zváženo, změřeno, kompletně vyšetřeno, včetně psychomotorického vývoje, a očkováno podle očkovacího kalendáře. O všech povinných očkováních, která jsou zdravotní pojišťovnou plně hrazena, vás bude lékař včas informovat.

Prvních šest měsíců ve znamení důležitých očkování

V prvních třech měsících by měl lékař vyšetřit vaše dítě alespoň 3x, a to ve 14 dnech, 6 týdnech a 3 měsících. Při prohlídce ve 14 dnech je zahájeno i preventivní podávání vitamínu D a je vydáno doporučení k odbornému ortopedickému vyšetření kyčlí mezi 3.–6. týdnem

věku dítěte. Při prohlídce ve 3 měsících proběhne kontrola očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, hemofilovým nákazám, dětské přenosné obrně a virové hepatitidě typu B (hexavakcína – 1. dávka od 9. týdne věku). Ve 4 měsících lékař dítě přeočkuje 2. dávkou hexavakcíny (ve dvouměsíčním intervalu). Lze využít i možnosti nepovinného očkování proti pneumokokové infekci. Ve 4. až 5. měsíci (a následně pak i v 8. měsíci) lékař provede i orientační vyšetření zraku a sluchu.

První narozeniny

Už při preventivní prohlídce v šesti měsících má lékař poučit rodiče o potřebě návštěvy dětského stomatologa ve druhém půlroce života dítěte.

Při preventivní prohlídce ve 12. měsíci pediatr posuzuje růst a vývoj dítěte, vyšetří zrak a sluch. Provede kontrolu vývoje řeči, poučí o hygieně dutiny ústní, individuálně zváží příjem fluoridů a provede kontrolu chrupu. Doporučí první preventivní návštěvu zubního lékaře, pokud už jste ho již s dítětem nenavštívili. Lékař dítě přeočkuje 3. dávkou hexavakcíny mezi 11. a 13. měsícem věku (tzn. interval mezi 2. a 3. dávkou je minimálně 6 měsíců).

Program očkování finišuje do dvou let

Mezi 13. až 18. měsícem bude vaše dítě očkováno kombinovanou vakcínou proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám (1. dávka). V 18. měsíci lékař v rámci preventivní prohlídky opět posoudí psychomotorický vývoj vašeho děťátka se zaměřením na rozvoj řeči a sociální chování dítěte, provede se opět kontrola stavu chrupu, zraku a sluchu a kontrola očkování.

Nově je do obsahu preventivních prohlídek dětí ve věku 18 měsíců začleněno provedení vyšetření za účelem včasné diagnostiky poruch autistického spektra (PAS).

Předškolní věk

Ve 3 letech věku, před případným nástupem dítěte do mateřské školky, provede lékař kromě celkového interního vyšetření také kontrolu všech očkování. Dále prověří zrak, dutinu ústní, řeč, hlas a sluch. V 5 letech projde dítě testem, který slouží k průběžnému posouzení školní zralosti a zařazení dítěte do kolektivu. Lékař dítě přeočkuje proti záškrtu, tetanu a dávivému kašli a nyní nově proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím (2. dávka mezi 5. a 6 rokem věku).

Do preventivní prohlídky ve věku 5 let je zaveden audiometrický screening sluchu dítěte, jehož cílem je záchyt získané poruchy sluchu (vzácně i poruchy sluchu vrozené s pozdním nástupem) u dětí před zahájením školní docházky, aby se zamezilo opoždění vývoje komunikačních schopností a školních dovedností dětí. Veškeré potřebné informace o screeningovém vyšetření obdržíte od dětského praktického lékaře.

Další preventivní prohlídky

Další preventivní prohlídky vašeho dítěte proběhnou v jeho 7, 9, 11, 13, 15 a 17 letech. Jejich obsahem má být i rozhovor s rodičem zaměřený na nová anamnestická fakta, včetně cílených dotazů směřujících k včasnému odhalení celiakie a jiných nemocí a stavů, které se v počátku projevují nejasnými příznaky, vyloučení známek týrání, zanedbávání a zneužívání dítěte, počátků různých závislostí a rizikového chování dítěte, poučení o zdravém životním stylu včetně úrazové prevence.

Lékař při prohlídce vždy zkontroluje očkování dítěte, dítě zváží a změří a posoudí jeho růst. Samozřejmě provede kompletní vyšetření, včetně pohybového aparátu, kůže, lymfatických uzlin, štítné žlázy, dále vyšetření moče, krevního tlaku a pulzu, vyšetření zraku, sluchu, řeči a hlasu. Zkontroluje také dutinu ústní a stav chrupu, popřípadě doporučí stomatologické vyšetření. Mezi 10. a 11. rokem věku dítěte se provede přeočkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli a dětské obrně.

Při prohlídce od 13 let mají děti dostat poučení vztahující se ke zdravotním rizikům a důsledkům souvisejícím se sexuálním životem, včetně poučení o možnosti očkování proti karcinomu děložního čípku. Nepovinné očkování proti lidskému papilomaviru je ze zákona hrazenou službou, je-li zahájeno 1. dávkou od dovršení třináctého do dovršení čtrnáctého roku věku, očkovací látka je hrazena dívkám i chlapcům a hradí se dvě dávky očkování. 15letým dívkám má lékař doporučit preventivní gynekologické vyšetření.

U dětí ve 13, 15 a 17 letech věku se hodnotí i rizika do dalšího života vyplývajících z rodinné i osobní anamnézy. Lékař se také musí vyjádřit k pracovnímu, případně studijnímu zaměření v souvislosti s ukončením povinné školní docházky; u osob zdravotně postižených k omezení přípravy na pracovní uplatnění a k pracovní schopnosti.

Poslední preventivní prohlídka u praktického lékaře pro děti a dorost se provádí nejpozději do dovršení 19 let věku. Jejím obsahem je navíc závěrečné zhodnocení zdravotního stavu před ukončením péče u praktického lékaře pro děti a dorost a převedením do péče praktického lékaře pro dospělé.

Péči o zuby nezanedbávejte

Poprvé byste měli se svým dítětem navštívit zubního lékaře mezi 6. a 12. měsícem života a dále pravidelně dvakrát ročně až do 18 let věku. Nezapomeňte, že školy již neorganizují hromadné stomatologické prohlídky, se svým dítětem musíte k zubaři sami. Všechna preventivní vyšetření jsou pojišťovnou plně hrazena, a to včetně specializovaných vyšetření, na které zubní lékař vaše dítě v případě potřeby pošle. V rámci preventivní prohlídky vás lékař také poučí o udržování správné hygieny dutiny ústní, o správných stravovacích návycích a o významu fluoridové prevence ve vztahu k riziku vzniku zubního kazu.

Ortopedická péče a péče o zrak a sluch

Zrak i sluch jsou u dítěte sledovány již od narození v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře pro děti a dorost, event. u specialistů. V rámci ortopedické péče je součástí prevence sledování správného vývoje kyčlí. Vyšetření kyčelních kloubů, včetně ultrazvukového vyšetření provádí ortoped.

Harmonogram preventivních prohlídek a povinných očkování v dětském věku

Věk	Druh vyšetření/očkování
do 2 dnů po návratu z porodnice	první prohlídka dítěte – návštěva pediatra u vás doma
4. den – 6. týden	selektivní očkování proti tuberkulóze u dětí v riziku nákazy
14. den	preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivičná profylaxe; zajištění ortopedického vyšetření
6. týden	preventivní prohlídka u dětského lékaře; kontrola výsledku ortopedického vyšetření, protikřivičná profylaxe, orientační vyšetření zraku, kontrola a plán zahájení očkování
3. měsíc	preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivičná profylaxe; od započatého 9. týdne očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, hemofilovým infekcím, dětské přenosné obrně a virové hepatitidě typu B (hexavakcína – 1. dávka) kontrola očkování a plán očkování
4. – 5. měsíc	2. dávka hexavakcíny dva měsíce po 1. dávce, preventivní prohlídka u dětského lékaře; orientační vyšetření zraku a sluchu, kontrola očkování, vyšetření varlat chlapců, poučení o výživě
6. měsíc	preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivičná profylaxe; kontrola vývoje chrupu a poučení o nutnosti první návštěvy zubního lékaře (doporučujeme mezi 6. – 12. měsícem)
8. měsíc	preventivní prohlídka u dětského lékaře; orientační vyšetření zraku a sluchu
10. – 11. měsíc	preventivní prohlídka u dětského lékaře; protikřivičná profylaxe 3. dávka hexavakcíny mezi 11. a 13 měsícem věku dítěte
12. měsíc	preventivní prohlídka u dětského lékaře; zjištění základních antropometrických ukazatelů a jejich zhodnocení, doporučení stomatologického vyšetření, kontrola a plán očkování
13. – 18. měsíc	očkování proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám (1. dávka)
18. měsíc	preventivní prohlídka u dětského lékaře; vyšetření stavu velké fontanely, stavu chrupu, zraku a sluchu, posouzení psychomotorického vývoje, preventivní vyšetření PAS, kontrola očkování a jeho další plán
3. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře; zhodnocení psychosomatického vývoje, sociálního chování, vyšetření zraku, sluchu, řeči, genitálu, kontrola a plán očkování před vstupem do kolektivu
5. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře; očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, dále očkování proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím (2. dávka), vyšetření psychomotorického vývoje, znalosti barev, kontrola hygienických návyků se zaměřením na pomočování; odeslání na audiometrický screening sluchu ve věku 5 let
7. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře, kontrola očkování
9. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře, kontrola očkování
11. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře, kontrola očkování
10. – 11. rok	očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, dětské přenosné obrně
13. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře; kontrola očkování + poučení o možnosti očkování proti karcinomu děložního čípku
15. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře; vyjádření k pracovnímu, případně studijnímu zaměření, případně prohlídka dívek dětským gynekologem
17. rok	preventivní prohlídka u dětského lékaře, u dívek doporučení gynekologického vyšetření
19. rok	poslední preventivní prohlídka se zhodnocením zdravotního stavu u praktického lékaře pro děti a dorost (měla by se uskutečnit před dnem dovršení 19 let věku dítěte) + převedení do péče registrujícího praktického lékaře pro dospělé

NAŠI NEJMENŠÍ

SEX A SMRT:
JAK SE S DĚTMI BAVIT O CHOULOSTIVÝCH TÉMATECH?

„Maminko, a jak se dostane děťátko do bříška?“

„A to umřeme všichni?“

„A když se budeme mít s Lukáškem ze školky tak rádi jako ty s tatínkem, budeme mít také miminko?“

„Co bude po smrti?“

Některé otázky potomků zaskočí rodiče nepřipravené, často se však týkají zásadních životních událostí. Není snadné odhadnout, kdy je vhodný čas s dětmi mluvit o dospělých tématech tak, aby se vzájemná důvěra posílila a vztah upevnil. Vsaďte proto na pravdu a upřímnost. A na včelky a kytičky v době internetové rovnou zapomeňte.

Sex a smrt. Zásadní témata, o kterých se někdy těžko mluví i dospělým, natož když mají tyto životní milníky osvětlit dětem. Rodiče se často stydí, jsou rozpačití, neví, jak na to, což je lidské stejně jako fakt, že lidé mají sex a že lidé umírají. Když však rodiče rozhovor donekonečna odsouvají nebo rovnou odmítají, nařezávají tak větev vzájemné důvěry. Děti se totiž k informacím dostanou stejně a budou je lákat o to víc, když pro ně budou tabu. Ať už se „pravdu“ dozvědí z internetu nebo od kamarádů, pravděpodobně nebude mít takovou formu, jakou by si rodiče přáli. Zásadní pravidlo, které by dospělí měli mít na mysli, říká: je nutné o těchto tématech mluvit s dětmi dříve, než si asi myslíte.

Povídejte si s nimi přiměřeně věku a jejich vnímání

Nemá cenu malé dítě zahltit odbornými lékařskými pojmy anebo v opačném extrému básnit před školákem o čápovi. Celá tato promluva je záležitostí velmi individuální, neexistuje sice ten správný věk, ale je vhodné být o krok vpřed. Situaci navíc změnil příchod internetu, který posunul také dobu, kdy je vhodné bavit se s dětmi o sexu. Nechce se vám do toho a hájíte se tím, že ani s mnoha rodiči o sexu doma nikdo nemluvil, stejně jako v generaci před nimi? To není důvod vystavovat té samé nepříjemné nevědomosti také dítě.

0 až 5 let

Pravda je, že ve věku od dvou do pěti let děti začíná velmi zajímat, kde se vzaly na světě (kolem 2 let), zatímco v pěti letech by rády přišly na to, jak se „dítě do bříška dostane“. V této době jim můžete osvětlit rozdíly v anatomii muže a ženy a vysvětlit, jak dochází k oplodnění. Mezi druhým a třetím rokem se dítě o tělo zajímá velmi a pomocníkem mu budou vaše jasné a konkrétní odpovědi. Zodpovídání zvědavých dotazů neodsouvejte, neodbývejte, dětská zvídavost je přirozená. Mluvte upřímně, ale pochopitelně přiměřeně dětskému věku. Učte děti přirozeným způsobem o tom, jak funguje mužské a ženské tělo, nazývejte části těla pravými jmény (penis, vagína) a učte je, jak to chodí ve vztazích. Nezahlcujte je infomacemi, detaily a termíny, které nemají šanci pochopit. Snažte se vytvářet vztah k jejich tělu a osobnosti.

Tip

Mluvení o smrti může pomoci třeba série Pohřebních souprav, které vytvořil výrobce stavebnic Lego s Pohřebním muzeem ve Vídni.

Důležité je také potomkovi vštípit, že se nikdo nemá právo dotýkat jeho těla bez jeho souhlasu. Pohlavní orgány označujte normálně, nikoliv eufemismy. Vhodné jsou také obrázkové knížky.

5 až 10

O sexu by měly být poučeny ještě před nástupem do školy. Výhodou dětí v tomto věkovém období je, že se většinou ještě nestydí. Stud přichází až v pubertě, kdy můžou odmítat se s rodiči na citlivá témata bavit. O to víc, pokud na otevřený rozhovor nejsou zvyklé. Ve výzkumech totiž bylo zjištěno, že pokud nelžou rodiče malým dětem při odpovídání na sexuální otázky, cítí se děti poté i jako adolescenti pohodlněji, když mluví s rodiči o sexuálních tématech.

Starší děti je v dnešní době také vhodné naučit pracovat s informacemi třeba z internetu. Poraďte jim, jak hledat relevantní informace, tedy kvalitní a nezkreslené, a rozlišit, co je pravda, co jsou fakta, jak informace ověřit apod. Pomoci vám můžou rovněž knížky zaměřené na sexuální výchovu dětí, vhodné filmy nebo časopisy. Oceníte je zvláště v případě, kdy patříte spíše k ostýchavějším rodičům.

10 až 15

Kolem 11 let přichází do puberty dívky, chlapci přibližně o dva roky později. Většina českých dětí ve věku kolem deseti let už s rodiči o sexu mluvila, alespoň to udává průzkum internetové společnosti AVG Technologies. Teenageři by v tomto věku měli vědět, jak probíhá

menstruační cyklus, co je antikoncepce a jak se používá, kdy je možné otěhotnět, a také to, že pilulka podávaná po styku opravdu není antikoncepce. Poučené děti se podle odborníků více rozhodují sami v sexuálním chování. S dívkami by měla mluvit matka, která téma jako menstruace, chlapci nebo milostný život dokáže podat pro dívky citlivějším způsobem, chlapci potřebují pravý opak. Vhodné je použít formu příběhů, které můžou, ale nemusejí být vlastní. Nedělejte ze sexu strašáka, ovšem poukažte na důležitost bezpečného sexu a nevyhýbejte se tématům, jako jsou pohlavní nemoci, neplánované otěhotnění a sexuální zneužívání.

Rodiče by neměli sex oddělovat od intimity a vyhýbat se vztahovým tématům ani zapomínat na to, že děti do velké míry ovlivní to, co vidí doma: jak se k sobě s partnerem chováte, jaký máte vztah ke svému tělu, jak důležitá je pro vás intimita apod. V tom jste až do jistého věku pro potomky vzorem.

Jak s dětmi mluvit o smrti?

Mluvit je potřeba především jasně a upřímně, ve chvíli, kdy se děti zeptají nebo si to vyžádá sama situace, což se stává velmi často. Většina dětí se totiž s tématem smrti setká ve velmi raném věku. Odborníci doporučují opět mluvit pravdivě, upřímně a s ohledem na věk. Odchod milovaného člověka je temným, zmateným a nejistým obdobím i pro dospělého, přesto však může pomoci dítěti se v situaci orientovat. Jak? Pravdivým odpovídáním na jeho dotazy, kterými se děti učí, zachováním řádu a rituálů, aby bylo jasné, že život jde i přes bolestnou ztrátu dál. Jistota a bezpečí, pravdivé odpovědi a trpělivost je to, co od rodičů nebo blízkých potřebují děti nejvíc. „Setkáváme se s případy, kdy rodič v domnění, že dítě uchrání, řekne jen část skutečností a dítě se pak další informace dozví v jiném prostředí, například ve škole nebo od kamarádů, což může narušit důvěru v dospělého, který je v tak náročném období stěžejním bezpečným bodem dítěte," vysvětluje Barbora Racková, terapeutka Poradny Vigvam, která pomáhá rodinám při náhlé smrti blízkého.

Tip

Poradna Vigvam poskytuje bezplatnou terapii rodinám, kde došlo k nečekané či náhlé smrti. Koncept je unikátní zaměřením na rodiny s dětmi, ve kterém se v části terapie jeden z terapeutů věnuje dospělým a druhý dětem. Každý je tak schopný pracovat se ztrátou vlastním tempem. Více na www.poradna-vigvam.cz.

Přesto se však často stává, že o smrti mlčíme, odsouváme ji, nedáváme ji prostor, čímž v dětských hlavičkách vyroste v něco ještě děsivějšího, než je nutné. V té chvíli se děti můžou cítit ještě zmatenější a osamocenější, než kdybychom jim přiměřeně jejich věku a jednoduše vysvětlili, co se vlastně děje. Pokud to tak cítíte, bavte se s dětmi o zemřelém člověku, nechte dítě být součástí procesu truchlení. Prohlížejte si fotky a mluvte s potomky. Malé děti vás můžou překvapit tím, jak klidně někdy akceptují fakt, že milovaný člověk je teď někde jinde a jednou se s ním třeba setkají. Nebo se naopak bavit chtít nebudou a s celou situací se vyrovnají po svém. Nic není nesprávné. Děti jen potřebují vědět, že tu pro ně jste v případě potřeby, kdy si můžou popovídat nebo zavzpomínat, stejně jako to, že je prospěšné a důležité pro psychiku projevit emoce se smrtí spojené, i když se nemusí jednat jen o lítost, ale také o vztek, hněv, pocity nespravedlnosti apod.

Vnímání smrti v dětském věku:

0 až 5 let

Ve věku do pěti let vnímají děti smrt jako opuštění, zoufalství anebo jako trest, který ovšem podle jejich vnímání může být dočasný. Rodiče často podceňují to, čemu všemu už děti rozumí, ony jsou však velmi dobrými pozorovateli dějů kolem sebe. Pokud dítěti přitom nebude rodič oporou, velmi snadno se může začít cítit opuštěné a frustrované.

5 až 10 let

Děti začínají chápat konečnost smrti, její biologickou podstatu. Volte při povídání o smrti slova, která můžou pochopit, zacházejte do takové hloubky tématu, která odpovídá jeho vnímání. Nestyďte se projevit vlastní emoce, zároveň mějte pochopení pro dítě, které třeba reaguje neočekávaným způsobem.

od 11. roku věku

Děti chápou smrt jako univerzální fakt, rozvíjejí se u nich filozofické myšlenky.
Ve všech věkových fázích ovšem potřebují především ubezpečení o vaší lásce a pocit bezpečí, také vědomí, že si můžou s někým upřímně promluvit a že jim někdo nabídne srozumitelné a pravdivé odpovědi.

RODIČOVSTVÍ JE ŽIVOTNÍ PROJEKT

TEREZA BÖHMOVÁ

NEMÁ-LI ČLOVĚK ŽÁDNÉ DÍTĚ A PAK NAJEDNOU DÍTĚ MÁ, PROJDE ŽIVOTNÍ ZMĚNOU VSKUTKU ZÁSADNÍ, TĚŽKO PŘENOSITELNOU A OPRAVDU PŘELOMOVOU. PŘEDSTAVIT SI TO LZE TĚŽKO A SKUTEČNOST BÝVÁ ODLIŠNÁ OD NAŠICH PŘEDSTAV. A PŘESTO. JAKO MATKA, UČITELKA JÓGY, VÉDSKÉ MEDITACE A DULA MOHU ŘÍCI, ŽE NĚKTERÉ PŘÍPRAVNÉ KROKY MAJÍ VELKÝ SMYSL.

O věřila jsem si to nejprve u svých klientů, po narození syna sama na sobě. Ale popořadě. Když pečujeme o malé dítě, je na nás kladen nejeden velký nárok. Jedním z nich je fakt, že péče je nepřetržitá. I lidé zvyklí hodně pracovat neměli většinou zkušenost, co to obnáší být k dispozici 24 hodin denně od pondělí do neděle. A to my, rodiče jsme. Když nás někdo vystřídá, je to velmi osvěžující, ale málokdy máme pauzu několik dnů, většinou si můžeme dopřát hodiny či minuty. Ó jak se s narozením dítěte změní pojem o čase! Dvacet minut pro sebe je najednou velký dar.

Dítě přirozeně poutá naši pozornost k sobě samému, a to ve dne v noci. Na to my dospělí ale nejsme už stavění. Novorozenec se rodí bez 24hodinového (cirkadiánního) rytmu. Rytmus dne a noci se začíná utvářet kolem roku věku a pevně dosedá až kolem čtvrtého roku věku. Miminko se právem dožaduje péče ve 3 hodiny odpoledne i ve 3 hodiny ráno, kdy by rodič nejraději tvrdě spal. Vytržení z rytmu přirozeného pro dospělý organismus zvládá každý jinak, někdo snáz, někdo jej nese těžce.

Nepřerušovaného spánku se někdy nedostává mnoho měsíců v kuse. Spánek je přitom naprosto klíčový pro naši regeneraci fyzickou, správné fungování paměti a REM fáze spánku pro velmi zásadní kalibraci našich emocí. Pokud spánku není dost nebo není kvalitní a nedostatek trvá delší dobu, ubývá sil fyzických i psychických, emoce jsou rozkolísané, paměť slábne.

Úkony, které jsme před narozením dětí brali naprosto samozřejmě, se na čas stávají nedozírným luxusem. Umýt si vlasy, vysprchovat se déle než minutu, v klidu se najíst, vyřídit hovor s úřadem, dát si kávu a přečíst si u toho dva články. Většina rodičů zvládá toto náročné období lépe, pokud už před narozením dítěte měli ve svém životě nějaký „zdroj", např. způsob odpočinku, hobby či aktivitu, který nás dovede vrátit k sobě samému, dodat trochu nadhledu a sil.

Připraveni na všechno

Někdo i přes únavu potřebuje pohyb, sport či procházku se psem. Jiného dobije možnost hezky se obléknout (rozuměj sundat poblinkané tričko a tepláky od rozmixované mrkvičky) a strávit hodinu s kamarádkou v kavárně. Někteří si nejlépe odpočinou o samotě (bez dítěte!) doma s knihou a šálkem čaje.

Na časově náročné koníčky většinou ale čas není, a tak se hodí nějaký nástroj praktický, flexibilní, efektivní a rychlý. Z mé osobní i profesní zkušenosti dělá hotové zázraky meditace. Matky novorozenců mohou např. při védské meditaci kojit, a přínos tak přechází na oba. Ztišený nervový systém matky obohacuje mateřské mléko o blahodárné látky a klid se přenáší i na miminko. K meditaci můžeme usednout i na procházce s kočárkem v parku, když se batole dívá na krtečka nebo po vyčerpávajícím dni s puberťákem těsně před spaním. Dvacet minut meditace dodá tělu velmi hlubokou relaxaci a odpočinek, který umožní regeneraci a obnovu sil. Mysl má během meditace čas chvíli jen tak plout a uvolnit se a emoce prostor se vyrovnat. P. S.: Pro matky dětí „nespavců" je meditace doslova záchranným kruhem. Unikátní příležitost, jak dočerpat za krátký čas hodně sil. Vím, o čem píši.

Neupozaďujte se

Možností je mnoho, každý z nás potřebuje něco jiného. Zde ze zkušeností vidím zásadní potřebnou dovednost – rozumět dobře svým potřebám. Náš vzdělávací a výchovný systém se už naštěstí mění, ale troufám si říct, že většina dnešních rodičů třicátníků (o čtyřicátnících nemluvě) o tom, jak umět dobře rozpoznat své vlastní potřeby, mnoho neslyšela. Chceme-li být dobře k dispozici někomu druhému, v tomto případě dítěti, je naprosto nezbytné, abychom se nejprve dokázali dobře postarat sami o sebe. Tím nemyslím schopnost vydělat si na nájem, zaplatit složenky a pečovat o domácnost. Mám na mysli schopnost rozumět svým niterným potřebám, vědět, co mi dělá dobře, co mě sytí a vyživuje a co mi naopak síly bere. Nebát se říct si o pomoc, když vidím, že síly docházejí, trpělivost se snižuje a tolerance klesá. Nepostaráme-li se sami o sebe včas, náš systém začne upouštět páru jinde. Případně bouchne naráz. Viděli jste někdy hádající se rodiče? Jejich potřeby patrně nebyly opečovány, komunikace vázla, tlak se hromadil.

Cest, jak lépe porozumět sami sobě, je mnoho a každému bude vyhovovat jiná. Já mohu z praxe velmi doporučit kvalitní psychosomatickou terapii (např. biosyntézu či metodu Pesso-Boyden), která bude brát na zřetel naše tělo, mysl i duši. V terapii se naučíme dobře rozpoznávat nejen své potřeby, ale většinou se probereme též vlastním příběhem a tím pádem i vlastním dětstvím.

Sám sobě dítětem

A jsme u dalšího zlomového bodu. Děti z nás totiž chtě nechtě vytáhnou všechny „kostlivce ve skříni". Témata z našeho dětství přijdou s vlastními dětmi na přetřes. Člověk se často diví, co všechno se tam ukrývá. Nemáme-li za sebou práci sami na sobě, přepneme v obtížných chvílích nejspíš na autopilota a příběh rodu pokračuje dál. To, co jsme nechtěli opakovat po rodičích, je najednou

Mgr. Tereza Böhmová – lektorka jógy, dula a učitelka védské meditace. Dlouholetá vášeň k józe ji zavedla do Austrálie, kde potkala Tima Mitchella, který ji naučil techniku védské meditace. Od roku 2015 sama tuto techniku dále předává.

www.vedskameditace.cz

tady a nestačíme se divit, jak sami vyslovujeme, co jsme byli zvyklí jako děti slýchat. Máme-li zkušenost s vlastním příběhem, dostihne nás to patrně také, ale máme šanci si toho všimnout a možná i něco málo udělat jinak. A to není málo!

Další velkou, troufám si říct až past, vidím v dnešní době sociálních sítí v tendenci srovnávat. Srovnávat nejen sebe jako rodiče, ale i děti. Tak jako je naprosto jedinečné každé těhotenství i příchod miminka na svět, což mohu potvrdit z praxe duly, je zcela unikátní také každé dítě a jeho vývoj. Některé dítě v roce a půl hovoří ve větách, ale pleny má ještě ve třech letech. Jiné je ve dvou letech bez plínek a říká „brm, brm". A tak je to v pořádku! Děti základní dovednosti časem doženou a je přirozené, že každý jsme dobrý v něčem jiném. Děti taktéž. Jedno bude nadané řečí, další motoricky, jiné disciplínou, další fantazií. Rodiče, buďme laskaví k sobě i svým dětem a nesrovnávejme.

A humor! Přátelé, nezapomínejme se sami sobě zasmát! Když už nevíme kudy kam, neberme se jako rodiče tak vážně. Pokud svým dětem neubližujeme, svět se z našich ujetých nervů nezboří. Děti to nejen přežijí, ale také zvládnou, a pokud cítí, že je milujeme takové, jaké jsou, bude všechno v pořádku. Co z toho tedy plyne na závěr? Na rodičovství se dokonale předem připravit nelze. Můžeme ale již před příchodem potomků popracovat sami na sobě. Porozumět své historii, umět se o sebe postarat, naučit se doplňovat síly nějakou efektivní relaxační technikou. Ještě bez dětí se učme naslouchat svému vnitřnímu vedení, jako rodiče to oceníme dvojnásob. Návod na výchovu našeho dítěte nám totiž nikdo zvenku nedá. Hodně sil a humoru!

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

KAŽDÝ KROK POMÁHÁ

Získejte odměnu s OZP
za každý váš krok!

kazdykrokpomaha.ozp.cz

JÁ, PLAVÁČEK

MANUÁL PRO MAMINKY, KTERÉ SE NECHTĚJÍ TOPIT V MOŘI INFORMACÍ

CO SI BUDEME POVÍDAT. PLAVÁNÍ JE TRENDY. POUKÁZKU DO NĚKTERÉHO CENTRA OSTATNĚ KOLIKRÁT DOSTANOU MAMINKY I JAKO DÁREČEK V PORODNICI. A POD NÁTLAKEM YOUTUBE VIDEÍ A VŠEOBJÍMAJÍCÍ REKLAMY PAK MAJÍ ÚPORNOU POTŘEBU ZAČÍT CHODIT S MIMINKEM OKAMŽITĚ PLAVAT. PŘECE, ABY TO NEZAPOMNĚLO, KDYŽ TO UMÍ Z BŘÍŠKA. V TOMTO PŘÍPADĚ SE VŠAK VYPLATÍ SPĚCHAT POMALU. MIMINKO, KTERÉ SOTVA KOUKÁ, NA BAZÉN ROZHODNĚ PŘIPRAVENÉ NENÍ.

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Ačkoli je přínos plavání pro lidské tělo neomylně výrazný, nic se nemá přehánět. To samozřejmě neznamená, že by se děti měly od vody distancovat. Ovšem ze začátku jim opravdu stačí vanička a vřelé domácí prostředí. Ani plně kojená miminka nemají imunitu z oceli. Voda desinfikovaná přirozeně solí není 100% čistá, voda chlorovaná je zase čistá, ale chlor a jeho aerosoly k novorozencům prostě nepatří. Vzhledem k termoregulaci mohou být malá miminka náchylná na podchlazení a různé infekce – očí, oušek, ale i kůže. A za šíření mýtu, že děti plavat umí z dělohy a musí svůj um co nejrychleji zafixovat, aby jej neztratily, by se možná mělo i trestat. Miminka plavat neumí a ani se to nenaučí. Význam plavání s dětmi je ukázat jim, že voda je kamarád, děti se tu také uvolní, procvičí nožičky, možná se naučí zadržet i dech nebo se v pozdějším věku odrazit ze dna a vynořit se, kraula od nich ale opravdu nečekejte.

Do dvou měsíců jen čisté prostředí

Pokud chcete s miminkem začít mermomocí plavat brzy, je to možné cca od dvou měsíců věku a ideálně po poradě s dětským pediatrem. Navštěvovat byste pak měli centra, která jsou vybavena specializovanými vanami s tím, že je ve vodě pouze jedno dítě a voda se po každém dítěti mění. Miminko také není možné „vrazit" do vody na plných 30 minut. Zvykat si musí postupně. Takto malým kojencům stačí na začátek i pět minut a je na zvážení, zda se vám doba strávená ve vodě s miminkem a náklad na lekci vyplatí.

Po ukončení 6. měsíce věku mají miminka už většinu očkování za sebou, dokážou si udržet teplotu a mají i lepší obranyschopnost. V tomto věku může být plavání naopak velkým přínosem. Takto staří kojenci obvykle plavou ve skupinkách 3 až 4 miminek s maminkami v bazénu ošetřeném chlorem nebo ionizací.

Dobré pro vývoj?

Z pohledu fyzioterapie jsou fyzikální síly vodního prostředí pro děti velkým přínosem. Díky odporu vody se dětem posilují nožičky, posiluje se zádové svalstvo, břišní tonus anebo postavení pánve. Plavání zlepšuje i motorickou koordinaci. Některým dětem může plavání prospívat i na trávení. Teplá voda a kopání nožičkami pomáhá předcházet kolikám bříška a na seznam benefitů se uvádí také to, že se jim ve vlhkém prostředí může lépe dýchat.

Miminko okolo šesti měsíců věku miluje jakýkoli podnět okolo sebe, plavání v něm probouzí zvídavost, může si

Chodíte plavat?

Nechte si vstup proplatit od OZP. VITAKARTA přispívá i na plavání. Příspěvky můžete čerpat z aplikace VITAKARTA pro chytré telefony nebo přes její webové rozhraní. V obou případech stačí účtenku jenom vyfotit a online odeslat. Měnou v systému jsou tzv. kredity, které můžete v různém kurzu proměnit za konkrétní příspěvky. Podobně jako v internetovém obchodě máte ve své VITAKARTĚ možnost sledovat:

- kolik kreditů už ve VITAKARTĚ máte
- jak můžete své kredity získat
- programy, na které lze kredity využívat
- kurz, v jakém se kredity přepočítávají
- konkrétní výše příspěvku v Kč dle stavu vašich kreditů

Pojistěte svoje dítko

V rámci programu Zvonek pojišťovny Vitalitas, do kterého lze vstoupit pouze do 12 měsíců věku dítěte, mají nejmladší pojištěnci OZP do 1 roku úrazové pojištění zcela zdarma. Pokud jste nestihli sjednat úrazové pojištění do 12 měsíců věku dítěte, můžete využít příspěvku na výhodné úrazové pojištění v rámci programu Gina pro děti a mládež do 26 let.

Poraďte se!

Nemáte se s kým poradit o zdravotním stavu vašem nebo vašeho dítěte? Váháte, zda má cesta k lékaři smysl? Ať už vás nebo vaše dítě trápí teplota, drobný úraz, chcete se poradit o možnostech očkování, s OZP máte zkušeného lékaře na telefonu 844 111 000 vždy k dispozici. Odpadnou vám tak starosti s cestou k lékaři a možná si rychlou konzultací ušetříte případné následky na vašem zdraví.

vyzkoušet, co se stane, když zamává ručičkama nebo kope pod vodou, to pro ně může být nesmírně zábavné. Velmi významný vliv má pak plavání na prohlubování vztahu mezi miminkem a rodičem. Dítě se také socializuje a zvyká si na kontakt s dalšími dětmi.

Kam poprvé pod vodu?

Dětských klubíků, které se zaměřují na plavání s dětmi, je spousta. Ne všechny jsou ale dobré. Prvním krokem je rozhodně vyhledat zařízení dle recenzí. Jak upozorňují i pediatři, lektoři kurzů plavání pro kojence nemají povinnost vlastnit žádné osvědčení. Není to tak dlouho, co republikou proběhla kauza o nejmenovaném centru, kde byla zjištěna tristní kvalita vody. Podle hygieniků mají veřejné bazény povinnost posílat dvakrát do roka vzorky vody na rozbor. Pro bazény, ve kterých se koupou děti, platí přísnější pravidla. Kojenci se nesmějí koupat zároveň s dospělými, voda musí mít i správnou teplotu. Ideál se pro malá mimika pohybuje okolo 37 °C.

Napoprvé je určitě dobré zvolit zařízení, jehož součástí je herna, kam můžete jít s dětmi, pakliže by je to ve vodě nebavilo, a pak se tam zase vrátit. Jen tím, že nebudete nic lámat přes koleno, dítě naučíte, že voda je kamarád. Raději se nepouštějte do kurzu plavání s dítětem ve veřejném bazénu, který nemá zázemí s aklimatizačními zónami!

SEZONA V POHYBU

VELKÝ SPORTOVNÍ PŘEHLED PRO ZAČÁTEČNÍKY

ONDŘEJ HÜBSCH

S MODERNÍMI SPORTY SE ROZTRHL PYTEL. MŮŽETE CVIČIT NA PADDLE BOARDU V BAZÉNU, CHODIT NA TABATU, ZKOUŠET RŮZNÉ . NE VŠECHNO JE ALE VHODNÉ NA ZAČÁTEK A NĚCO JEN DOBŘE ZNÍ, ANIŽ BY TO KONKRÉTNĚ PRO VÁS MOHLO MÍT VÝZNAM. TAK PROČ SE NEVRÁTIT K OSVĚDČENÉMU?

Rychlá chůze

500 až 1200 kJ/hod.

Pokud jste dlouho nesportovali, nebo trpíte velkou nadváhou, je pro vás na začátek ideální rychlá chůze. Hlavní benefit, který vám tato aktivita nabídne, je pozvolné hubnutí a lehké zvyšování tělesné kondice. Chůze je nejpřirozenější pohyb, který při použití vhodné obuvi příliš nezatěžuje klouby. Do svého cvičebního programu ho mohou po konzultaci s lékařem zařadit i lidé trpící srdečními obtížemi nebo cukrovkou. Intenzita pohybu by měla začínat na zhruba šesti kilometrech za hodinu a minimální doba cvičení je čtyřicet minut. Pokud chcete fyzicky náročnější variantu, doporučujeme chůzi s nordic walkingovými holemi a vyrazit do náročnějšího terénu. Svoje výsledky můžete zapisovat do aplikace www.kazdykrokpomaha.cz. A když na svých výletech navštívíte místa navrhovaná OZP, můžete se pak na pobočce pojišťovny stavit pro nové trekingové hole.

Cyklistika

600 až 1600 kJ/hod.

Další aktivita vhodná na začátek a prakticky pro každého. Jízda na kole je šetrná k vašim kloubům, není složitá na naučení a řadí se mezi aerobní cvičení, které zapojuje hlavní svalové skupiny nohou a středu těla.

Velkou výhodou je propojení pohybové aktivity s možností přepravovat se například do práce a objevovat nová místa, plně ale postačí i pořízení rotopedu na doma. V posledním výzkumu významného vědce Elliota Fishmana vyšlo navíc najevo, že hlavně v kategorii lidí nad 65 let pomáhá cyklistika k dlouhověkosti a eliminuje škody způsobené sedavým životním stylem.

IN-line

700 až 1800 kJ/hod.

Ze zábavy pro teenagery, kterým byly původně kolečkové brusle určené, se postupem let stala masová záležitost a na specializovaných stezkách nyní potkáváme lidi všech věkových kategorií včetně aktivních penzistů. In-line bruslení bývá nejčastěji porovnáváno s cyklistikou a během. Podle doc. Fostera z Lékařské univerzity ve Wisconsinu, který sleduje rychlobruslařský tým USA, má in-line bruslení velmi srovnatelný vliv na kondici a zdraví jako oba uvedené sporty. Mezi další nezanedbatelný benefit patří výrazné zlepšení motorické koordinace. Pokud se rozhodnete začít s touto pohybovou aktivitou, začněte na rekreačních bruslích, které nabízejí největší komfort jízdy a jsou z technického hlediska lehce zvládnutelné. Samozřejmostí je použití základní sady chráničů včetně helmy.

Běh

800 až 2000 kJ/hod.

Běh je obdobně jako chůze naprosto přirozenou tělesnou aktivitou. Pokud bude váš primární cíl hubnutí a spalování tuků, zvolte mírnější tempo, při kterém stíháte bez problémů dýchat a jste schopni normální komunikace, například se svým tréninkovým partnerem. Profesionální vytrvalostní běžci mohou spalovat tuky téměř okamžitě nebo pár minut po začátku běhu a také se udrží v aerobním pásmu i při výrazně intenzivnější námaze. Průměrný člověk musí počítat s tím, že k významnějšímu spalování tuků se jeho tělo dostane teprve po cca 20 až 30 minutách. Proto je důležité, aby aktivita trvala dostatečně dlouho (40 minut), a tomu je logicky třeba také uzpůsobit tempo. Pokud se budete věnovat běhu dvakrát nebo třikrát do týdne, můžete očekávat zpevnění celého těla, úbytek na váze a výrazné zlepšení kondice. Výhodou je i minimální potřeba speciálního vybavení. Pokud si koupíte kvalitní obuv, nic vám nebrání v pravidelném tréninku.

Plavání

1200 až 2800 kJ/hod.

Plavání je naprosto univerzální pohyb, který se hodí pro každého bez rozdílu věku, pohlaví a kondice. Ve vodě vydá lidské tělo dvakrát až pětkrát tolik energie ve srovnání s obdobným pohybem na souši! Plavání je ideálním aerobním sportem, při kterém je rovnoměrně zatěžované celé tělo bez otřesů a následného poškozování kloubů. Jediné nebezpečí je přetěžování krční páteře, pokud plavete stylem „paní radová". Ideální je klidný rytmus, hluboké dýchání a pravidelnost. Další nevýhoda je, že pokud nepatříte mezi otužilce, musíte v zimních měsících navštěvovat bazén. Pokud je vaším motorem snaha hubnout, lepších výsledků dosáhnete v teplé vodě.

Aerobní trénink

1500 až 2500 kJ/hod.

Aerobik je vytrvalostní, dynamické, aerobní cvičení. V dnešní době se z původního aerobiku vyvinulo velké množství samostatných sportů, které používají různé cvičební pomůcky, jako jsou steppery, expandery nebo volná závaží. Další samostatnou skupinou je Taebo nebo Fitbox, kdy se využívají prvky bojových umění zejména boxu a kickboxu. Fitbox, který používá volně stojící pytle, zaznamenává v dnešní době velký boom a hodiny tohoto „akčního aerobiku" lze nyní nalézt v mnoha fitness centrech.

Raketové sporty

1800 až 3000 kJ/hod.

Raketové sporty, ať se jedná o tenis, squash nebo například badminton, mají kromě rozvoje fyzické kondice zásadní vliv i na zlepšení postřehu a hbitosti. Pokud se rozhodnete využít pohybu po kurtu jako prostředku k hubnutí, bude velmi záležet na intenzitě, s jakou se sportu budete věnovat. Tenis a squash jsou oproti badmintonu silovější sporty, při kterých je zatížení horní části těla větší. Nevýhodou může být i jednostranné zatížení, které vyžaduje následné kompenzační cviky.

Skákání přes švihadlo

2000 až 3200 kJ/hod

Stačí vám dva metry rovné plochy, švihadlo a o komplexní trénink celého těla máte postaráno. Kouzlu švihadla propadlo v poslední době velké množství profesionálních sportovců. Z boxerských tělocvičen, kde se mu holdovalo vždy, se přesunulo do tréninkových center hráčů NFL a NBA. Důvod je prostý, během extrémně krátké doby dojde k perfektnímu zahřátí celého organismu. Efektivita švihadla při intenzitě 120 přeskoků za minutu se rovná vydané energii za půlhodinový běh volnějším tempem nebo uplavané vzdálenosti 0,7 kilometru. Skákání přes švihadlo je plyometrická činnost, což je tréninková metoda využívající rychlou změnu kontrakce svalu a s ní spojený myotatický reflex s cílem zvýšení maximální výbušnosti a dynamiky svalu. American College of Sports Medicine uvádí, že skákání přes švihadlo 12 až 20 minut minimálně 3x týdně pozitivně ovlivňuje činnost srdce, krevní oběh, zvyšuje kapacitu plic a rovněž efektivitu využití kyslíku.

Veslování

2100 až 3200 kJ/hod.

Fyzické benefity veslování na trenažérech jsou úplně stejné, jako když veslujete klasicky na vodě. Pro většinu z nás je ale jednodušší navštívit fitness centrum s potřebným vybavením než se přihlašovat do veslařského klubu a případně si kupovat loď. Je to zdravý pohyb procvičující všechny hlavní svalové skupiny včetně svalového korzetu a skvělý způsob zpevnění svalů i efektivní spalování kalorií. Zároveň se jedná o aktivitu šetrnou k pohybovému aparátu s intenzitou volitelnou v širokém rozsahu. Při veslování tedy zapojujete velké množství svalů, během záběru jsou dominantní svaly nohou, především přední strany stehen a hýždí. Dále dochází k aktivaci hlubokého svalstva břicha a zad, jehož ochabnutí může být příčinou špatného držení těla či některých bolestí zad. Díky zapojení takového počtu svalů dochází k velkému energetickému výdeji.

Intervalový trénink

2100 až 3200 kJ/hod.

Vítězem našeho hodnocení se stal fenomén poslední doby, intervalový trénink. Ideální spojení anaerobního a aerobního cvičení nám nabízí nejúčinnější variantu pro spalování tuků a současně nabírání svalové hmoty. Kouzlo tohoto systému spočívá ve střídání fází vysoké intenzity s fázemi nízké intenzity, případně odpočinku. Cviky zpravidla s využitím vlastní hmotnosti vychází z přirozeného pohybu. Rovnoměrně zatěžují všechny skupiny svalů a jsou zaměřené na rychlé získání kondice a na formování postavy. Díky velké náročnosti kruhového tréninku se kýžené výsledky dostavují docela rychle. Tento trénink je založen na tom, že od začátku až do konce musíte jet naplno. Zároveň si ale můžete počet „okruhů" přizpůsobit své aktuální kondici a postupně počet zvedat.

Co získáte navíc?

Každý pohyb vede k lepšímu prokrvení a okysličení tkání. Každá buňka či orgán funguje lépe, pokud má více kyslíku. Pohyb podporuje v činnosti také detoxikační orgány. Lymfatický systém, jeden z hlavních detoxikačních orgánů, potřebuje pohyb pro svou stimulaci bezpodmínečně. Pohyb lymfy je totiž přímo závislý na krevním oběhu, který se pohybem zlepšuje. Hubnutí a krásná postava jsou jistě příjemné, ale zdravotní benefity, které jsou s pohybem spojené, také stojí za to!

NĚKAM SI ZAJET

10 TOP UNIKÁTŮ SVĚTA

ONDŘEJ HÜBSCH

MOC SE O NICH NEMLUVÍ, PŘESTO PATŘÍ K NEJÚŽASNĚJŠÍM MÍSTŮM NA SVĚTĚ, KTERÁ JSOU ZAPSÁNA NA WISH LISTU KAŽDÉHO VÁŠNIVÉHO CESTOVATELE. VYBERTE SI JEDNO Z NICH A PODNIKNĚTE DOBRODRUŽNOU CESTU, TYTO ZÁŽITKY UŽ VÁM ROZHODNĚ NIKDO A NIC NEVEZME...

Rakotzbrücke

Pokud máte čas pouze na jednodenní výlet není vůbec špatnou volbou vyrazit k našim západním sousedům do Německa a na vlastní oči si prohlédnout úžasný dvojitý most, který je součástí parku Kromlau. Tento zámecký park s úctyhodnou rozlohou čítající na 200 hektarů je největším německým parkem a užasnou atmosféru dotváří kromě Rakotz mostu i podrost tvořený letitými rododendrony. Hlavní dominanta se zrodila kolem roku 1860 a je postavena z čedičových bloků, které byly dopraveny z lomů v Saském Švýcarsku. Důvod stavby byl čistě estetický. Jezírko, přes které se most klene, je malinké a dá se obejít během chvilky. Na most je momentálně vstup zakázán, ale jako objekt profesionálních i amatérských fotografů slouží dále.

Angkor

Pozůstatky královského města Angkor se rozkládají na ploše zhruba 400 kilometrů čtverečních. Tuto fascinující památku navštíví ročně více než dva miliony návštěvníků. Většinu příchozích zajímá hlavně centrální část, kde je největší koncentrace chrámů. V Angkoru, hlavním městě Khmerské říše, žilo v době největšího rozkvětu v 11. a 12. století kolem jednoho milionu lidí, po úpadku ve století 13. a 14. bylo z větší části město opuštěno a postupně jej téměř pohltila džungle. Až v 19. století jej pro svět znovuobjevil Henri Mouhot. Nyní již skoro jedno století probíhají archeologické práce a rekonstrukce památek.

Vodopády na řece Iguazú

Přímo na argentinsko-brazilské hranici se nachází úžasné vodopády, které se rozprostírají na délce 2,7 kilometru. Celkově je k vidění 275 vodopádů, největší z nich – Ďábelské hrdlo je neuvěřitelných 80 metrů vysoký. V okolí jsou také dva národní parky. Jejich subtropické deštné pralesy jsou domovem stovek vzácných a ohrožených druhů místní flóry a fauny.

Pozorování růžových delfínů v Peru

Delfínovec amazonský. Toto fascinující zvíře má neuvěřitelně pružnou páteř, která mu umožňuje až o 90 stupňů otáčet hlavu do strany. Protože žije v pralesních vodách plných kořenů a jiných nástrah, je pro něj tato fyziologická anomálie velmi výhodná. Místní indiáni věří, že růžoví delfíni se v noci mění na spanilé mladíky, kteří svádějí krásné ženy. To sice žádná žena ještě přímo nepotvrdila, ale jinak jsou delfínovci opravdu lovci. Problémy jim nedělají kajmani ani pirani. Nejlepší místa na pozorování tohoto pozoruhodného živočicha jsou jezera oblasti Tamshiyacu-Tahuayo.

Salar de Uyuni

Jen málo míst na této planetě ve vás zanechá tak silný dojem jako největší solná pláň, která se nachází v departementech Potosí a Oruro na jihu Bolívie. Přezdívá se jí boží zrcadlo a ve skutečnosti jde o bývalé dno jezera, které zde leželo před 12 000 lety. Nyní tu na 10,5 kilometrech čtverečních leží více než miliarda tun soli. Místní podnikatelé samozřejmě nelení a podle přísloví sůl nad zlato zvládnou každý rok odtěžit zhruba 25 000 tun. Tato oblast je také nalezištěm lithia. Podle posledních odhadů se ho zde ukrývá 43 % celosvětových zásob.

Kočičí ostrov

Pokud jste milovníkem koček, nemělo by vaší pozornosti uniknout místo, které se nachází hodinu cesty směrem na východ od největšího japonského ostrova Honšú. Na ostrově Taširodžima najdete pravý kočičí ráj. Roztomilých chlupáčů zde žije šestkrát víc než lidí a psi sem mají přísný zákaz vstupu. O kočky se zde stará zhruba stovka lidí, povětšinou dobrovolníků. Pro Japonce je kočka symbolem štěstí a pohody a místní rybáři se podle této zvyklosti chovají. Kočky žijí na ostrově v absolutní svobodě, a když je zrovna nekrmí davy turistů, mohou si zajít do kočičí svatyně, kde se vždy něco k snědku najde.

Derweze

Pokud jste si mysleli, že brána do pekel je jen knižní obrat, až na vlastní oči uvidíte obrovský kráter, ze kterého dnem i nocí šlehají plameny, možná změníte názor. Uprostřed horké a liduprázdné pouště Karakum v Turkmenistánu se rozprostírá dvacet metrů hluboká jáma, která má v průměru sedmdesát metrů. Pekelná díra není dílem přírody, ale sovětských inženýrů, kteří hledali další zdroje plynu a ropy. V roce 1971 se při hledání nalezišť zemního plynu propadla vrtací souprava do obrovské podzemní jeskyně, která byla přeplněna výbušným metanem. Ruští prospektoři se nadějného ložiska nechtěli vzdát, a tak se rozhodli, že unikající plyn zapálí a počkají několik dní až zásoby vyhoří a bude se pokračovat v průzkumu. Z několika dní se ale stalo již několik desetiletí a plyn stále vesele hoří. Pokud budete mít zájem o opravdu netradiční dovolenou a nevadí vám velké až pekelné teplo, Derweze je vaší volbou číslo jedna.

Levandulová políčka v Provence

Levandulová pole jsou nedílnou součástí Provence, hlavně v oblastech Drôme Provençale, Lubéron, Var atd. Za omamné vůně se zde rozsáhlá pole fialových polštářů pohupují v jemném větříku. Období květu je od počátku června až do konce srpna a pro účely extrakce oleje se levandule sklízí, když je cca 30 % květů zvadlých. V okolí polí se také často umísťují včelí úly, které produkují fantastický levandulový med, který je skoro čistě bílý. Pokud máte rádi dobré jídlo, víno a vůni levandule, je tento kraj stvořen přímo pro vás.

Zájezd do nitra sopky Thrihnukagigur

Pokud jste v dětství četli známý román Julese Vernea Cesta do středu země, nebude vám tento scénář neznámý. Na Islandu začala cestovní kancelář 3H nabízet famózní zážitek, sestup do vyhaslé sopky Thrihnukagigur. Sopka leží jen dvacet kilometrů od hlavního města Reykjavíku v přírodním parku Bláfjöll. Jméno získala podle svých třech magmatických reservoárů, Thrihnukagigur znamená v překladu kráter tří vrcholků. Exkurze jsou možné pouze v krátkém období islandského léta, nejprve se projde čtyřmetrovým hrdlem a poté následuje 120 metrů do hloubky. Dole, na dně magmatické komory, na sebe ztuhlá láva bere fantaskní tvary a přechází od černé do několika odstínů rudé a zelené. Celý výlet vám zabere necelou hodinku a v přepočtu vás vyjde zhruba na šest tisíc korun.

Park Keukenhof

Holandská přezdívka země tulipánů dostává v parku Keukenhof své opodstatnění. Největší květinový park na světě je pro veřejnost otevřen od roku 1950 a naleznete ho na území patřícímu pod panství Teylingen. Keukenhof se otevírá přibližně od poloviny března do poloviny května, tedy v době, kdy je sezóna tulipánů. Jejich cibule jsou sázeny pečlivě v pěti vrstvách, a proto kvetou průběžně celé jaro. Na závěr sezóny probíhá tradiční květinové korzo, kdy se řezanými květinami ozdobený alegorický průvod vydává na svou pouť. Akce začíná ráno v Noordwijku a končí večer v Haarleemu, součástí je jazzový víkend, karneval nebo market cibulovin. Raritou je, že o park, který má rozlohu 32 hektarů a roste v něm přes sedm milionů květin, se stará pouze 24 zahradníků.

GOURMET

JEN TAK NĚCO NA ZUB

TEXT | JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ FOTO | LA FORMAGGERIA GRAN MORAVIA

JSME PRÝ CHLEBÍČKOVÁ VELMOC. TEDA PO DÁNECH – TI ALE ROVNOU ZAPÍJEJÍ KOUSEK VEKY KOŘALKOU, TAKŽE NELZE JEDNOHLASNĚ URČIT, JESTLI NÁHODOU CHLEBÍČKY NEJÍ JEN PROTO, ABY SI MOHLI DÁT PANÁKA. V KAŽDÉM PŘÍPADĚ... CHLEBÍČKY JSOU FAJN, ALE NIKOHO UŽ ASI DVAKRÁT NEOHROMÍ. TAKŽE JSME SI PRO VÁS PŘIPRAVILI TROCHU NÁPADITĚJŠÍ TAPAS SET. POŠMÁKNETE SI, ZVLÁŠŤ POKUD VY NEBO VAŠI HOSTÉ MILUJÍ SÝRY. JÁ PRO NĚ CHODÍM DO LA FORMAGGERIA GRAN MORAVIA, ALE KONEČNÝ VÝBĚR JE SAMOZŘEJMĚ NA VÁS.

Carpaccio s jahodami a rukolou

- 150 g najemno nakrájeného carpaccia
- 400 g ricotty
- 140 g rukoly
- 140 g středně zralých jahod
- sezamový olej
- sůl
- pepř
- muškátový oříšek

Ricottu smíchejte s najemno nakrájenou rukolou, špetkou soli, pepře a nastrouhaného muškátového oříšku. Jahody omyjte a nakrájejte na kostičky, vmíchejte je do ricottového krému. Krém uložte asi na hodinu do lednice. Na plátky carpaccia dejte lžíci krému a zabalte do tvaru měšce, který nahoře svážete snítkou pažitky. Ponechte v lednici až do chvíle servírování.

Prokládané poháry s mozzarellou

- 60 g paté z oliv
- 2 lžíce pesta
- 4 menší rajčátka
- 60 g nakládaných sušených rajčat
- 2 mozzarelly
- grissini
- lístky bazalky na ozdobu

Rajčata nakrájejte na čtvrtky, odstraňte z nich semínka a pak nakrájejte na kostičky. Sušená rajčátka rozmixujte s čerstvými. Mozzarellu nakrájejte na plátky. Do skleniček vrstvěte střídavě rajčata, mozzarellu a olivové paté. Zakončete ligurským pestem. Ozdobte lístky bazalky. Podávejte s tyčinkami grissini.

Křehké máslové tyčinky

- 200 g hladké mouky
- 200 g vařených brambor
- 200 g másla
- sůl
- posyp: hrubozrnná sůl, sezam, sýr

Na desku dáme mouku, sůl, studené, oloupané brambory, máslo a vytvoříme těsto, které rozválíme na tloušťku čtvrt cm. Vykrájíme tyčinky, vyrovnáme na plech, potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme sezamem, solí, sýrem a v horké troubě na 180 °C upečeme dozlatova.

Taštičky se sardelkami

- 1 balení listového těsta
- sardelky v oleji
- sýr Provolone
- sýr verena
- mléko, pepř na fondue

Vyválené listové těsto nakrájejte na čtverce 4 x 4 cm. Provolone nakrájejte na kostičky a naplňte čtverečky listového těsta jednou dobře okapanou sardelkou a kostičkou sýru. Pečte v troubě při 180 °C asi 10 minut, dokud taštičky nezezlátnou. Servírujte se sýrovým fondue, které si můžete jednoduše připravit na pánvi rozpuštěním kostiček málo zralého sýra, např. Vereny, s trochou mléka a pepře. Můžete podávat jako předkrm či doplněk k aperitivu.

OZP OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN A STAVEBNICTVÍ

Formulář pro přihlášení k OZP (207)

1 Povinné osobní údaje

Základní osobní údaje

Jméno		*Příjmení*		*Titul*	
Číslo pojištěnce (rodné číslo)		*Státní příslušnost*			
Datum narození		*Pohlaví*			

Zákonný zástupce

Jméno		*Příjmení*		*Titul*	
Číslo zástupce (rodné číslo)		*Datum narození*			

Kontaktní adresa *(adresa trvalého pobytu bude použita z Centrálního registru obyvatel)*

Ulice		*Číslo popisné/orientační*	
Obec		*PSČ*	

Kategorie pojištěnce *(zaškrtněte)*

☐ OBZP *(samoplátce)*	☐ OSVČ	☐ Zaměstnanec	Státní:	☐ dítě	☐ mateřská dovolená
				☐ důchodce	☐ nezaměstnaný

Bankovní spojení u OSVČ

Bankovní číslo účtu		*Kód banky*	

2 Nepovinné osobní údaje

E-mail		*Telefon*	
Bankovní číslo účtu		*Kód banky*	
Dosavadní zdravotní pojišťovna			

Důvod změny zdravotní pojišťovny *(zaškrtněte)*

☐ doporučení lékaře	☐ doporučení zaměstnavatele	☐ marketingové akce OZP
☐ doporučení známých	☐ doporučení pracovníka OZP	☐ benefity OZP

Prohlášení

Při změně zdravotní pojišťovny jsem splnil/splnila lhůty stanovené pro změnu zdravotní pojišťovny podle § 11a zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění. Prohlašuji, že všechny osobní údaje uvedené na tomto formuláři jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem stvrzuji též svoji vůli stát se pojištěncem OZP v nejbližším možném termínu.

Datum		*Podpis*	

Vyplní OZP

OZP OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN A STAVEBNICTVÍ

Formulář pro přihlášení k OZP (207)

1 Poučení klienta u povinných osobních údajů

Osobní údaje uvedené na této přihlášce jako "povinné" budou zpracovány Oborovou zdravotní pojišťovnou zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví, IČO: 471 14 321, se sídlem Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, zapsanou v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka A 7232, (dále jen "OZP") za účelem řádného provádění veřejného zdravotního pojištění na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění.
Kontaktní údaje pověřence pro ochranu osobních údajů jsou: adresa: Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, email: dpo@ozp.cz. Osobní údaje budou uloženy u OZP po dobu trvání pojistného vztahu pojištěnce a OZP a dále po dobu nezbytně nutnou přihlášení pojištěnce a změny OZP likviduje ve lhůtě 25 let od uzavření dokumentu. Promlčení pojistného je upraveno v § 16 zákona č. 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění, v platném znění.

Pojištěnec má právo požadovat od OZP přístup k osobním údajům týkajícím se pojištěnce a požadovat informace podle ustanovení článku 15 nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), (dále jen "nařízení"), jejich opravu ve smyslu článku 16 nařízení, popřípadě omezení zpracování podle článku 18 nařízení, a vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení, jakož i právo na přenositelnost údajů podle článku 20 nařízení. Pojištěnec má dále právo podat stížnost u dozorového orgánu, kterým je Úřad pro ochranu osobních údajů. Poskytování osobních údajů je zákonným požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostát legislativnímu účelu zpracování). Pojištěnec si je vědom svého práva na to, aby OZP bez zbytečného odkladu opravila nepřesné osobní údaje a též práva na doplnění neúplných osobních údajů. Pokud je pravděpodobné, že určitý případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob, OZP oznámí toto porušení bez zbytečného odkladu mně, jakožto subjektu údajů.

☐ **Beru na vědomí**

2 Souhlas klienta u nepovinných osobních údajů

Dávám tímto svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním mých osobních údajů v "nepovinném" rozsahu email, telefon, bankovní spojení (kromě pojištence OSVČ, kde je uvedení tohoto osobního údaje povinné), údaje o dosavadní zdravotní pojišťovně a důvodu změny zdravotní pojišťovny, a údaje v rozsahu kontaktní adresa, a to pro účely evidenční, kontaktování mé osoby s nabídkou využití preventivních programů OZP, portálu VITAKARTA ONLINE a pro účely jiných marketingových akcí, včetně marketingu třetích stran, konkrétně obchodních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP www.ozp.cz. Současně uděluji OZP souhlas s provedením monitorovaného verifikačního hovoru, a to výhradně za účelem potvrzení mého zájmu o změnu zdravotní pojišťovny, s tím, že souhlas podle této věty uděluji na dobu jednoho roku od podpisu tohoto souhlasu a poučení níže. Jsem si vědom/vědoma svého práva svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4 nebo na adrese osobni.udaje@ozp.cz. Výše uvedené osobní údaje budou na základě mého souhlasu zpracovány OZP. Osobní údaje budou uloženy u OZP po dobu trvání pojistného vztahu pojištěnce a OZP a dále po dobu nezbytně nutnou.

Mám práva uvedená výše v poučení subjektu údajů pod bodem 1 a dále mám právo na výmaz osobních údajů ve smyslu článku 17 nařízení, právo vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení (pokud vznesu námitku proti zpracování pro účely přímého marketingu, nebudou již osobní údaje pro tyto účely zpracovány). Poskytování osobních údajů je dobrovolné (osobní údaj v rozsahu kontaktní adresa je zpracováván jako povinný údaj podle bodu 1 výše za daným účelem, jeho využití podle tohoto bodu je postaveno na mém souhlasu), nejsem povinen/povinna dotčené osobní údaje poskytnout.

☐ **Souhlasím**

3 VITAKARTA ONLINE

Současně níže potvrzuji svým podpisem, že souhlasím s registrací mé osoby k bezplatným službám portálu VITAKARTA ONLINE, a to za předpokladu, že v části Nepovinné osobní údaje této přihlášky byla vyplněna e-mailová adresa a číslo mobilního telefonu. Podpisem níže současně potvrzuji, že souhlasím s tím, aby se s mou registrací k portálu VITAKARTA ONLINE automaticky aktivovaly tyto služby i pro osoby, jejichž jsem zákonným zástupcem. Svým podpisem níže potvrzuji, že jsem seznámen/seznámena a souhlasím s Obecnými a Speciálními podmínkami portálu VITAKARTA ONLINE, které jsou k dispozici v sekci VITAKARTA ONLINE na webových stránkách OZP www.ozp.cz.

Datum		*Podpis*	

Giuncata s pancettou a balsamikem

- 250 g sýru giuncata fresca
- 150 g pancetty
- 2 lžíce aceto balsamico

Sýr nakrájejte na větší kostky a nechte je okapat. Každý kousek sýru pak zabalte do plátku pancetty a upevněte párátkem. Rozložte na talíř a pokapejte octem balsamico, servírujte vychlazené přímo z ledničky.

Terinky z uzeného lososa s ricottou

- 200 g uzeného lososa
- 200 g ricotty z La Formaggeria Gran Moravia
- 100 g zakysané smetany
- 2 lžíce nadrobno nasekaného kopru
- 1 lžička želatiny
- 1 okurka
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 3 lžíce olivového oleje
- sůl
- pepř

Zapékací mističky vyložte tenkými plátky uzeného lososa. Měli byste použít asi tři čtvrtiny z celkového množství. Zbytek lososa nakrájejte na malé kousky. Rozetřete ricottu se smetanou, vmíchejte nakrájeného lososa. Osolte, opepřete a přidejte kopr. Rozpusťte želatinu ve dvou lžících vody. Nechte nabobtnat a pak zahřejte, až se úplně rozpustí. Do želatiny vmíchejte lžíci lososové pomazánky. Pak vmíchejte zbytek. Rozdělte do misek. Dejte alespoň na hodinu do lednice. Z citrónové šťávy a oleje umíchejte zálivku. Okurku nakrájejte na tenké plátky a vytvořte z nich polštářek pro každou terinku. Vyklopte a dozdobte snítkou kopru.

ASISTENT ZDRAVÍ NONSTOP?

PRO NAŠE POJIŠTĚNCE SAMOZŘEJMOST

PŘIPOJTE SE K NIM I VY

WWW.CHCIDOOZP.CZ

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ S AUTO–ASISTENCÍ:

Nyní za Vás vyřešíme i problémy s autem

- asistence pro automobil nebo motocykl s krytím až do výše 50.000 Kč
- nonstop provoz asistenční služby, technická konzultace a tlumočení
- pomoc při nehodě, poruše, krádeži, vandalismu, poškození živlem i defektu pneumatiky

www.vitalitas.cz

+420 261 105 390

VITALITAS
POJIŠŤOVNA

VYUŽÍVEJTE VŠECHNY VÝHODY OZP. VITAKARTA šetří váš čas.

Proč je Vitakarta jasná volba?

Díky VITAKARTĚ můžete zcela zdarma:

- ✓ Online čerpat příspěvky na preventivní péči
- ✓ Řešit veškerou administrativu snadno přes web
- ✓ Konzultovat své zdraví s Asistentem zdraví OZP
- ✓ Kontrolovat v aplikaci správně vykázanou lékařskou péči
- ✓ Mít automaticky pod kontrolou bezpečné kombinace léků
- ✓ Nechat si online kardiologem vyhodnotit EKG z chytrých hodinek

Více informací na
www.VITAKARTA.cz

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA