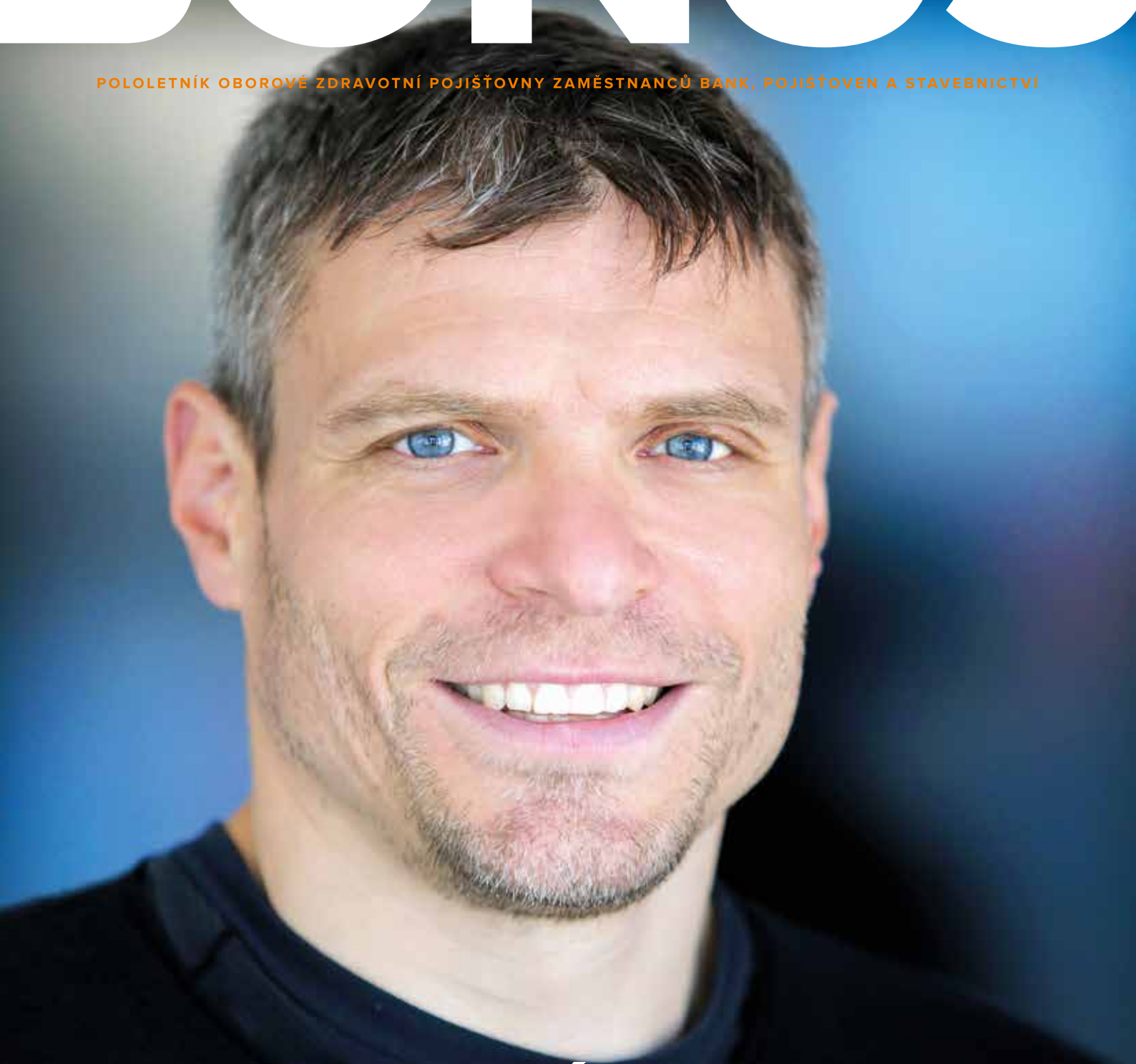


# BONUS

1 | 2020

POLOLETNÍK OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN A STAVEBNICTVÍ



## MEDICÍNA 2.0

Povídání s MUDr. Tomášem Šebkem o službě uLékaře.cz i revoluci v léčbě. Telemonitoring jako prevence i záchrana. Rozhovor s Petrem Koukalem, velký přehled zaměřený na onkologickou prevenci a 16 nových expozitur

# OZP



[www.chcidozp.cz](http://www.chcidozp.cz)



## EDITORIAL

Vážení klienti, milí čtenáři,

přicházíme za Vámi s dalším číslem našeho klientského časopisu, který v posledních letech, stejně jako celá OZP prošel velkou obměnou. Ostatně, není to jen vše kolem nás, co se mění. Jsme to i my sami. Chceme si užít života a vychutnat náš čas tady a teď. Věci, které by si naši prarodiče neuměli ani ve snu představit, my považujeme už za samozřejmost. Přicházejí nové technologie, které nám usnadňují život prakticky na každém našem kroku.

### **Čas nezastavíme, můžeme ho však využít tak, abychom neměli pocit, že jej ztrácíme.**

Zažili jsme období, které nás utvrdilo v tom, že vliv technologií v budoucnu ještě víc zasáhne do našich životů. OZP je na to dobře připravena. V okamžiku, kdy lidé začali kvůli obavám z nakažení zůstat doma, poskytla OZP svým pojištěncům možnost online konzultace s lékařem přes internet bez nutnosti osobní návštěvy ordinace. Svůj podíl na tom má i MUDr. Tomáš Šebek, spoluzakladatel online služby uLékaře.cz. Více o naší vzájemné spolupráci se dočtete v rozhovoru, který Vám přinášíme. Nešlo by to ale ani bez naší aplikace VITAKARTA, jejímž prostřednictvím nám klienti dotazy ohledně zdravotního stavu, nebo požadavky na objednání zasílají. Mnoho let úsilí, které jsme do vývoje této aplikace vložili, se vyplatilo.



OZP se dlouhodobě snaží využívat nástroje elektronické komunikace jak v oblasti vlastních služeb, tak v oblasti telemedicíny. O možnostech vzdáleného sledování pacientů jsme si povídali s majitelkou MDT-MEDICAL DATA TRANSFER Mgr. Veronikou Bulkovou, Ph.D. Zavedením nového plně hrazeného výkonu Telemedicina – videokonzultace vzdáleným přístupem dává OZP lékařům, v případě, že se na tom se svými pacienty dohodnou, možnost poskytovat zdravotní službu i bez přítomnosti pacienta v ordinaci. Považuji to za první krok na dlouhé cestě k rozvoji telemedicíny, která může výrazně změnit české zdravotnictví.

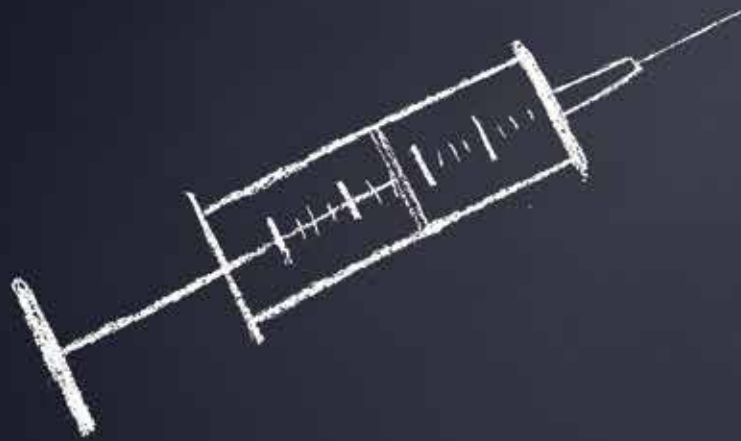
### **Nepodceňujme prevenci**

V OZP klademe také velký důraz na prevenci. Zcela nově Vám proto přiřídíme kredity za absolvování námi hrazených preventivních vyšetření z řady STOP rakovině zaměřených na brzký záchyt rakoviny prsu, prostaty nebo rakoviny kůže, stejně tak Vám kredity přiřídíme i za vyšetření rizika hrozícího infarktu v programu STOP infarktu.

A co se v tomto čísle ještě dozvíte? Například, jak se zapojit do našeho projektu Každý krok pomáhá, který je skvělou motivací ke zdravému životnímu stylu. Začátkem roku jsme se rozrostli o 16 zcela nových kontaktních míst. Víte, kde je najdete? A to není zdaleka vše.

Rád bych Vám popřál příjemné čtení a hlavně pevné zdraví.

Ing. Radovan Kouřil, generální ředitel OZP



1000 Kč



**PŘÍSPĚVEK NA  
OČKOVÁNÍ  
1000 Kč?**

**PRO NAŠE POJIŠTĚNCE  
SAMOZŘEJMOST  
PŘIPOJTE SE K NIM I VY  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**

**OZP**

**OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA**



## OBSAH



25

**10** **TÉMA**  
**ZPRÁVA PŘÍMO ZE SRDCE**



32

**14** **TÉMA**  
**JAK POMÁHÁ TELEMEDICÍNA**

**25** **FENOMÉN**  
**ZEPTEJTE SE DOKTORA ONLINE**

**30** **PRAKTICKÉ TIPY**  
**SLUNEČNÍ MANUÁL**

**32** **PRAKTICKÉ TIPY**  
**BAZÉNOVÝ SPECIALISTA**

**34** **PRAKTICKÉ TIPY**  
**HUBNUTÍ BEZ BLBNUTÍ**

**40** **PREVENCE**  
**ROZPOZNEJTE PŘÍZNAKY**

**42** **PREVENCE**  
**„ESTÉKÁČKO“ JEN PRO AUTA?**

**48** **CO SE HODÍ**  
**JEDEN JAKO DRUHÝ**

**54** **CO SE HODÍ**  
**BENEFITY PRO KLIENTY OZP**

**60** **NAŠI NEJMENŠÍ**  
**MISTR "MAMÁNEK"**

**70** **SEZONA V POHYBU**  
**VÁŠ TRENÉR NA RUCI**

**78** **GOURMET**  
**PROSTŘENO V TRÁVĚ**



42



54

### 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 redaktori | Šárka Adámková, Kateřina Klánská, Lea Raif, Martin Březina a Jana Uhlířová  
Obrazové editace | Josef Omelka a Jana Tobrmanová Čiháková • Art Director | Josef Omelka • Korektury | Ilona Vlčková  
Foto na titulní straně | OZP • Foto | Shutterstock

Akce pouze pro pojištěnce

**OZP**

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA

Sleva 200 Kč a doprava **ZDARMA**  
při nákupu nad 699 Kč



doplňky stravy

[www.gsklub.cz](http://www.gsklub.cz)

Postup nákupu:

1. Na [www.gsklub.cz](http://www.gsklub.cz) nakoupíte nad 699 Kč,
2. pro aktivaci této nabídky zadejte kód **OZP10** do pole „kód kupónu“ v nákupním košíku,
3. sleva 200 Kč se odečte automaticky,
4. doprava ZDARMA.
5. Nabídku nelze kombinovat s dalšími akcemi.

Platnost akce je 31. 10. 2020 nebo do vyprodání zásob.



JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ A JANA UHLÍŘOVÁ

# REDAKCI NEUNIKLO

## Pojistěte si „poklad“

Nenechávejte nic náhodě a využijte možnosti výhodného dětského úrazového pojištění online. Ti nejmenší ho mají dokonce první rok života zdarma, pokud jsou zároveň pojištěni u OZP. A v dalších letech je pak každý rok čekají zajímavé dárky. Třeba certifikovaná aktovka pro prvňáčka.



## Raději šok než samota

Nelíbí se vám samota? Nejste sami. Průzkum psychologů na univerzitách Virginia a Harvard zjistil, že někteří lidé by radši utrpěli elektrošok, než aby byli sami se svými myšlenkami na 15 minut! Jedním z důvodů je vnitřní kritik, ten otravný hlas v hlavě, který vás rád upozorňuje na vaše nejistoty, temné stránky a komplexy. Máme ho každý, různá je jenom jeho dominance, se kterou nám věci našeptává a my jim věříme. Braňte se! Pokud vám kritik zase něco začne našeptávat, sepište si, proč nemá pravdu, a tak ho účinně umlčíte. Jistě, chce to cvik a trpělivost, ale jde to.

## Jde to k sobě? Zeptejte se!

Znáte to – přijdete k lékaři a najednou si nejste jistí, že si vzpomenete na názvy všech léků, které užíváte. Vůbec nevadí. Jejich přehled máte kdykoli ve své VITAKARTĚ. Díky tomu také OZP své klienty automaticky upozorní, pokud by se stalo, že se předepsané léky vzájemně negativně ovlivňují. Názvy léků nemusíte nikam psát, OZP je pozná sama z proplácených receptů.





## Mazlení je to nejcennější

Dotyk je to první, co miminka vnímají. Proto se také přikládají maminkám, případně tatínkům na hrudník, hned jak přijdou na svět. Kromě toho, že se mazlením upevňuje vztah s rodičem, má ale i velký přínos do budoucna. Je totiž dokázáno, že veškeré hlazení a laskání děti uklidňuje. Ve vyšším věku nejsou agresivní, pláčtivé, umí odolávat stresu, a dokonce i lépe spí. Celkově se pak tímto způsobem podporuje psychický vývoj, mazlené děti jsou přátelské a umí navazovat sociální kontakty.



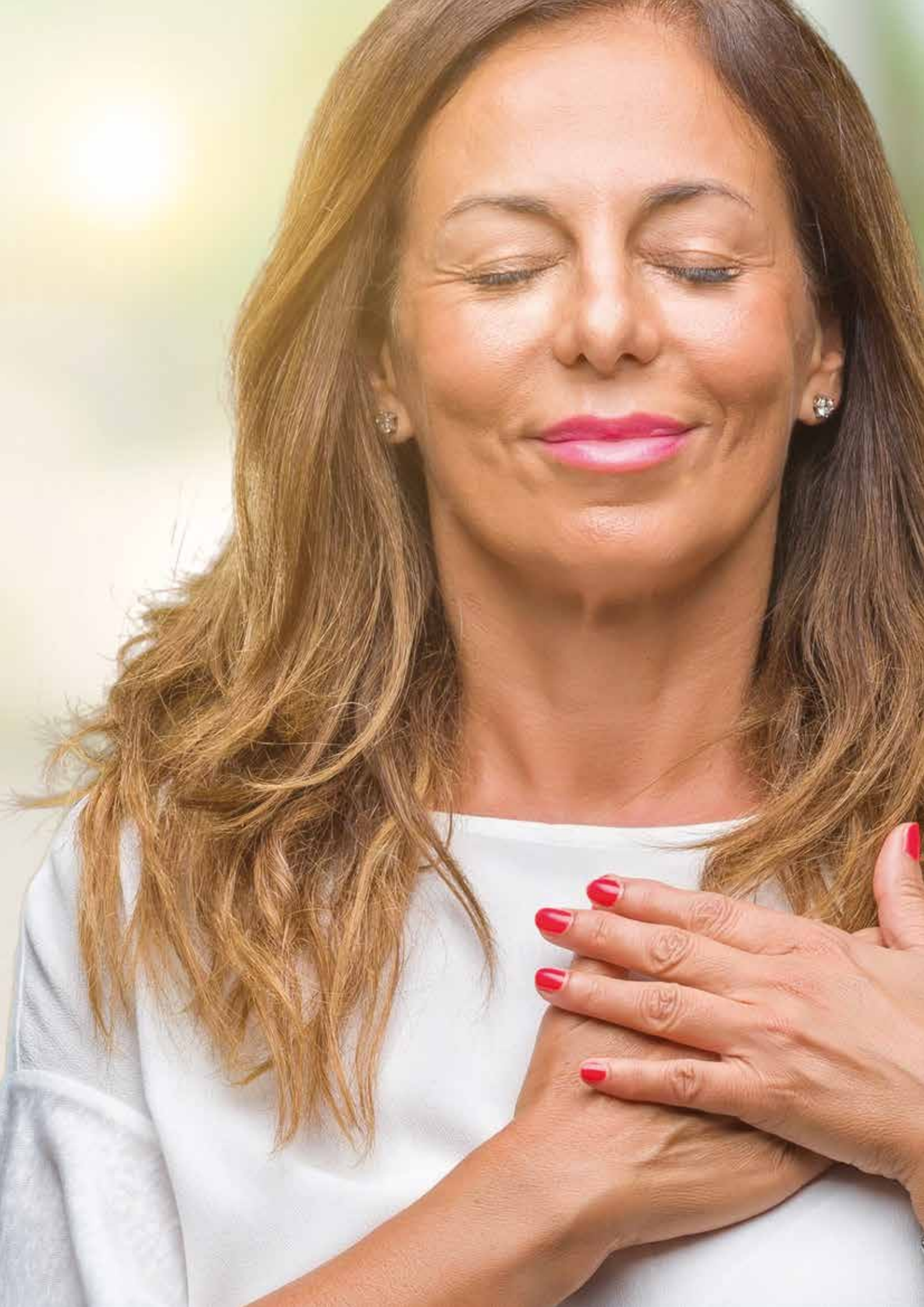
## Každý den s úsměvem (a klidně i víckrát)

Marilyn Monroe tvrdila, že úsměv je ten nejlepší make-up, jaký může žena nosit. Kromě toho, že nás dělá atraktivnějšími, napomáhá i našemu imunitnímu systému. Úsměv od srdce totiž snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu v lidském těle a tím přispívá ke snížení rizika, že onemocníte. Takže dámy i pánové – alespoň párkrát denně v zájmu zdraví.

## Típněte cigaretu

Rozhodli jste se skoncovat s kouřením? To je skvělá zpráva. OZP vám s tím pomůže! Využijte příspěvek v rámci programu STOP kouření, vyplňte žádost a přiložte k ní potvrzení o léčbě či ukončení léčby závislosti na tabáku ve specializovaných Centrech léčby závislosti na tabáku. Náklady na léky a prostředky určené k odvykání kouření až do výše 4000 Kč se vám vrátí zpět. Začít můžete klidně hned!







TÉMA

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ A LEA RAIF

# ZPRÁVA PŘÍMO ZE SRDCE

**PRO VÁS MOŽNÁ JEN ZMĚŤ HÁKŮ, VLNEK A KOPEČKŮ,  
PRO LÉKAŘE VŠAK JASNÝ SIGNÁL O AKTIVITĚ VŠECH  
BUNĚK VAŠEHO SRDCE. ČERNÁ KŘIVKA GENEROVANÁ  
POMOCÍ ELEKTRICKÝCH IMPULSŮ NA BÍLÉM  
PAPÍRU MŮŽE VČAS ODHALIT ŘADU PROBLÉMŮ,  
PŘENASTAVIT LÉČBU – A KONECKONCŮ ZACHRÁNIT  
LIDSKÝ ŽIVOT. NAVÍC SAMOTNÝ MONITORING  
SPRÁVNÉHO CHODU VAŠEHO SRDCE JE TEĎ  
JEDNODUŠŠÍ – DOKONCE VÍC NEŽ KDY JINDY.**



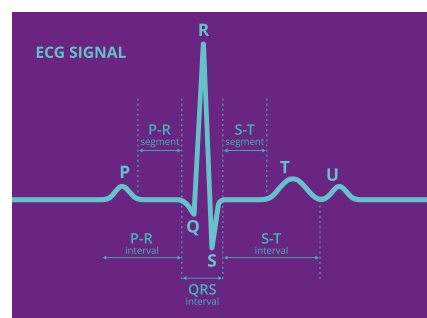
**S**rdce patří k životně důležitým orgánům, stejně jako třeba mozek nebo plíce. Jednoduše řečeno, funguje jako neúnavná pumpa tvořená čtyřmi oddělenými jednosměrnými čerpadly, dvěma komorami a dvěma síněmi. Ty pracují jako synchronizované dvojité čerpadlo – podle toho, zda jde o malý nebo velký oběh. Díky pravidelnému smršťování a uvolňování pak zajišťuje srdce průtok krve tělem. Jeho činnost je nepřetržitá a svou přepracovanost nám dává najevo až ve chvílích největší nouze. I proto existuje tolik případů onemocnění, které odhalilo EKG vyšetření prováděné jako součást předoperačního vyšetření či při preventivní

prohlídce, aniž by nemocný pociťoval jakékoli příznaky. Srdce neodpočívá, když my ano, pracuje nonstop, i když spíme. A navíc máme jen jedno. Věnovat mu trochu pozornosti a snažit se mu porozumět je to nejmenší, co můžeme udělat.

#### Vlnky, háky, kopečky

Tak tedy – srdce je řízeno elektrickými impulzy, které vznikají přímo v jeho nitru – v modifikovaných svalových buňkách takzvaného převodního systému. Při stimulaci elektrickým signálem cestujícím po předem určených drahách pumpuje srdce krev do těla a elektrický impuls způsobí, že se srdeční buňky stahují ve správném pořadí. Právě to má

za následek „magickou“ čtyřkomorovou čerpací akci. Elektrokardiogram (EKG) je záznam srdeční činnosti sledující sílu a směr tohoto elektrického signálu. V normálním zdravém srdci vypadá EKG představující jeden úplný srdeční rytmus takto:



## Průlomový objev

Dvacáté století bylo pro detekci srdečních chorob zásadní. Lidstvo dospělo do bodu, od kterého bylo možno sledovat srdeční činnost také jako záznam. Zasloužil se o to Willem Einthoven, nizozemský fyziolog a fyzik, jehož hlavním předmětem zájmu bylo zkoumání akčních srdečních proudů. Einthoven v rámci svého bádání dospěl k závěru, že ač je součet srdečních proudů složitý, dohromady by měl vzniknout názorný diagram. Na základě mnoha výzkumů pak v roce 1903 sestrojil historicky první elektrokardiogram (EKG). Ten se ovšem od dnešních přístrojů značně lišil – mimo jiné i co do hmotnosti a rozměrů. O 8 let později, v roce 1911, sestrojil Einthoven citlivý strunový galvanometr, který položil základy kvalitnější diagnostice srdečních chorob. Od té doby zachránila tato teorie na statisíce lidských životů a milionům lidí po celém světě napomohla k nalezení diagnózy a nastavení správné léčby.

Jednotlivé vlny elektrokardiogramu znázorňují jednotlivé fáze srdeční aktivity. Pro lepší přehled byly rozděleny do tří skupin. První vlna s označením „P“ je aktivní při začátku kontrakce srdečního svalu. Po ní následuje komplex vln „QRS“ představující samotný stah a nakonec přichází vlna „T“, která odráží repolarizaci, při které se převodní srdeční tkáň zotavuje a připravuje na další stah.



Elektrokardiogram zdravého člověka vypadá jako spousta takovýchto vln. Měřením intervalů mezi elektrickými impulsy srdce může lékař určit, zda je váš srdeční rytmus pravidelný, či nikoli – měřením síly každého elektrického impulsu může naopak zjistit, zda vaše srdce nepracuje příliš intenzivně, nebo naopak nedostatečně. Tyto dvě metriky mohou označovat několik typů poškození srdce, včetně:

- arytmie
- vrozené srdeční vady
- onemocnění srdeční chlopně
- perikarditidy (zánětu osrdečníku)
- hypertrofie stěn srdeční komory nebo krevních cév
- srdečního selhání.

### Prevence, prevence, prevence

Prevence je důležitá, a přestože se cítíte zdraví, je důležité nenechávat nic náhodě a využívat pravidelných vyšetření. Nejenže zjistíte svůj aktuální zdravotní stav, ale můžete včas předejít zdravotním komplikacím ve chvíli, kdy se nemoc v počátku nezachycená rozvine. Vždy pamatujte na to, že správná diagnóza je prvním krokem k léčbě. Je-li vám na základě vyšetření diagnostikována srdeční choroba, navrhne lékař vhodný léčebný postup. V případě zjištěné vrozené srdeční vady vás může

správně motivovat ke změně životního stylu, zdravějšímu jídelníčku a vhodnému pohybu – a naopak varovat před rizikovými faktory. Právě EKG je nejlepším způsobem, jak zjistit, co váš konkrétní případ vyžaduje. Může se stát, že vás lékař požádá o záznam srdeční činnosti i v případě, kdy jste zcela v pořádku třeba jen proto, aby měl aktuální zdravotní informace. Obvykle je také třeba nechat

se vyšetřit a absolvovat EKG před některým typem operací. A samozřejmě je vyšetření EKG na místě i v případě, že jste začali užívat nové léky ovlivňující srdce či máte implantovaný kardiostimulátor. V takovém případě bude lékař pravděpodobně chtít vidět, jak tyto nové věci ovlivňují vaše srdce. Vyšetření je bezpochyby namístě i v situaci, stěžuje-li si pacient na bolest na hrudi nebo má jiné příznaky srdečních chorob, včetně dušnosti, závratí, slabosti nebo zvýšeného bušení srdce.

### Zdraví srdce v ruce i na ruce

Zjednodušený záznam EKG si můžete pořídit i u sebe doma. Potřebujete hodinky Apple Watch. Ty poskytnou i základní strojovou analýzu záznamu. Jako klienti Oborové zdravotní pojišťovny ale můžete záznam z hodinek zdarma odeslat prostřednictvím aplikace VITAKARTA ke zhodnocení certifikovaným lékařem. Do 24 hodin dostanete online odpověď. Hodinky umí upozornit na fibrilaci síní, která se zpočátku projevuje nahodile, a tak je dobré mít při ruce zařízení, které je schopné EKG, alespoň zjednodušeně, zaznamenat. Pokud však pociťujete akutní obtíže mající příznaky infarktu, na nic nečekejte a volejte linku 155. Infarkt hodinky nepoznají.

## OZP pro srdce

### 1 Bezplatný preventivní program STOP infarktu

Prevence spočívá v komplexním vyšetření lékařem včetně poslechu karotid, laboratorního biochemického vyšetření a EKG. Cílem programu je předcházet civilizačním onemocněním a snížit riziko onemocnění srdce a cév. Pro klienty OZP je preventivní vyšetření u smluvních partnerů programu na místě bezplatné, OZP hradí péči za vás!

### 2 Příspěvek na nákup chytrých hodinek

OZP přispívá na nákup Apple Watch, chytrých hodinek, které zaznamenávají EKG.

### 3 Vyhodnocení záznamu EKG prostřednictvím Apple Watch

Aplikace VITAKARTA poskytuje pojištěncům OZP možnost získat předběžné vyhodnocení zjednodušené EKG křivky získané z chytrých hodinek Apple Watch. EKG křivka je vyhodnocena do 24 hodin po jejím doručení, přičemž zabezpečenou cestou získá pojištěnec zpět výslednou zprávu informativního charakteru.





TÉMA

# JAK POMÁHÁ TELEMEDICÍNA



JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ A OZP

**JSME JEN TEN URYCHLUJÍCÍ ČLÁNEK MEZI PACIENTEM A LÉKAŘEM  
TELEMEDICÍNA NEMŮŽE NIKDY ZCELA NAHRADIT KONTAKT PACIENTA  
S LÉKAŘEM, ANI SE O TO NESNAŽÍ. NA OBOU STRANÁCH VŠAK VÝRAZNĚ  
POMÁHÁ. O MOŽNOSTECH VZDÁLENÉHO SLEDOVÁNÍ PACIENTŮ JSME  
SI POVÍDALI PŘÍMO S MAJITELKOU MDT-MEDICAL DATA TRANSFER  
Mgr. VERONIKOU BULKOVOU, Ph.D.**

**Již od roku 2008 úspěšně působíte na českém a slovenském trhu s unikátními službami v oblasti telemonitorace pacientů. Spolupracuje s vámi většina českých a slovenských kardiocenter. Celkově jste také ošetřili přes 60 000 pacientů a zhodnotili více jak 10,5 mil. záznamů. Jaké byly začátky?**

Zpočátku na nás koukali trochu nevěřivně. Telemedicína byla v plenkách, navíc to byla placená služba. Lékaři ale viděli hodnotu dlouhodobého sledování u některých pacientů. Těch, kteří už podstoupili zákrok upravující srdeční rytmus, nebo těch, kteří pociťovali náhodně se vyskytující srdeční obtíže, jež se ale nedařilo odhalit běžným EKG vyšetřením ani denním Holterem, protože se v tu chvíli prostě neprojevovaly.

**Ale v tuhle chvíli máte spolupráci se zdravotními pojišťovnami, po těch jedenácti dvanácti letech...**

Máme, ale jen s některými, s těmi lepšími samozřejmě (*smích*).

**Kdo využívá vaše vyšetření nejčastěji?**

Nejčastěji to jsou lidé, kteří bez zjevných příčin pociťují silné palpitace, tedy občasnou bušení srdce. Ti tvoří skoro polovinu pacientů. Vyšetření je vhodné i pro pacienty, kteří trpí občasnou ztrátou vědomí nebo podstoupili radiofrekvenční ablaci, tedy zákrok, jehož cílem je napravit srdeční arytmie; dlouhodobé vzdálené sledování EKG pomáhá i u pacientů, kteří utrpěli cévní mozkovou příhodu, aniž by se podařilo identifikovat její přesnou příčinu.

**Nyní pomáháte kontrolovat lidem EKG z Apple Watch. Je to budoucnost?**

Já této technologii věřím. Skvěle funguje pro první screening pacientů. Je díky ní možné efektivně zrychlit diagnostiku pacientů, u kterých to potřebujeme. To jsou právě ti lidé s nahodilými projevy choroby.

Pro včasný záchyt chronických onemocnění je nositelná elektronika výborná. To ale neznamená, že to stačí. Když nám někdo pošle hodinkami zachycenou fibrilaci síní, musí pak dostat Holter neboli dlouhodobou monitoraci EKG přístrojem, který je specializovaný právě jen na to a poskytne lékaři kompletní informace. Kolik epizod fibrilace má, jak dlouho trvá a tak dále, protože od toho se odvíjí léčba.

## Možnosti vzdáleného sledování EKG přes internet využilo už sedm stovek klientů OZP

**Věnujete se jenom EKG, nebo i vzdálenému telmonitoringu i dalších nemocí?**

Implementovali jsme i měření krevního tlaku. Pacient si doma sleduje krevní tlak a místo toho, aby hodnoty zapisoval do deníčku, se tyto automaticky odesílají do karty pacienta, lékař kdykoliv může vidět vývoj hodnot a na dálku může upravit medikaci. Tedy tak, aniž by pacient musel fyzicky s papírkem do ordinace a lékař mu přitom jenom řekl: „Tak ten prášek, co jste bral ráno, si radši berte večer.“ Na to stačí si jednoduše zavolat a je to všechno vyřešené.

Pak jsme ještě v roce 2010 zavedli měření srážlivosti krve. Měří se u pacientů, kteří už mají nasazený Warfarin a antikoagulační léčbu. Když se totiž nastavuje dávka Warfarinu, pacient musel donedávna neustále chodit na odběry. Nyní si lze půjčit

zařízení domů a přes papírky si pacient měří hodnotu sám. Samozřejmě vyhodnocení těchto záznamů je pak nutné už nechat na nás.

**Kolik lidí dnes sledujete?**

Ročně je to jen v Čechách zhruba přes 15 000 lidí. Měsíčně nám pak přijde 1200 až 1300 pacientů online.

**A tento trend se, předpokládám, zvětšuje?**

Určitě se to navyšuje, zejména i díky ochotě zdravotních pojišťoven tuto službu hradit, to tomu hodně pomohlo.

**Na co dalšího lze nositelnou elektroniku využít?**

Pro mě by bylo dalším ideálním krokem vybudovat poradnu pro motivované pacienty, protože spousta arytmii a dalších onemocnění je spjata s obezitou a neochotou se hýbat. Zjistili jsme, že u fibrilace síní je výrazně větší šance na uzdravení, když pacient zhubne třeba dvacet kilo. Že kdyby si pacient řekl – dobře, ano, stalo se, oni mi říkají, že mi udělali zákrok za 250 tisíc, a když budu brát antikoagulantia, která brát musím, tak ale můžu vykrváct. Kdybychom takového pacienta dokázali motivovat a díky telemedicině na dálku se ho třeba i dotazovat, jestli neměl aktivitu a jestli nepotřebuje pomoc, tak si myslím, že by to mělo větší vliv na šetrnost léčby než neustálé předepisování prášků. Čili posunout telemedicínu i do roviny konzultací.

**Myslíte si, že v budoucnosti budeme trávit víc čas s lékařem na dálku?**

Telemedicína pomáhá, nemá to být ale velký bratr, který bude sledovat celou populaci. Vždy u toho musí být osobní rozprava s lékařem nebo i klidně s technikem, se sestrou, s kýmkoliv, kdo člověku může pomoci.

### Vzdálené sledování EKG

Vyšetření trvá v průměru 17 dnů. Pracovníci MDT pacienta sami aktivně kontaktují, pokud zařízení odesílá zjevně chybné údaje, a je tedy pravděpodobně špatně nasazené, a pacienta kontaktují také v případech, kdy odeslaná data ukazují na zdravotní problém. Podle statistik OZP se takto podaří u zhruba jedné čtvrtiny sledovaných odhalit arytmiologickou příčinu obtíží, a je tak možné zahájit příslušnou léčbu. Nejčastější odhalenou chorobou je fibrilace síní.



TÉMA

LEA RAIF

# SRDCE MÁ HUDEBNÍ SLUCH

**A KOČKA VÁS OCHRÁNÍ PŘED INFARKTEM  
ANEB TOTO JSTE O SRDCI NEVĚDĚLI**

**S**rdce je nejen životně důležitý orgán, ale také součást mnoha různých metafor. Ukrývá milostnou symboliku a může vás klidně bolet i v případě, že jste úplně zdraví. Odráží psychický stav člověka, reaguje na emočně vypjaté situace a obrazně lze o něj i usilovat. Srdce je zkrátka od nepaměti předmětem vědeckého i nevědeckého zájmu a také zdrojem nejrůznějších zajímavostí. A tady je několik z nich:

- Srdce velmi pružně reaguje na hudbu, kterou posloucháte. Na jejím základě se následně váš tep zrychlí, či zpomalí.
- Kočka je nejenom dobrý společník, ale i ochránce vašeho zdraví. Je prokázáno, že majitelé koček mají až o jednu třetinu méně infarktů a mozkových příhod než ti, kdo kočky nechovají.
- Srdeční onemocnění bylo zjištěno i u 3 000 let starých mumíí.
- Srdeční chlopeň má průměr pětikoruny.
- Pocit štěstí a silné pozitivní emoce pomáhají snižovat riziko onemocnění srdce.
- Srdce má vlastní elektrickou zásobu, a bude tak krátce bít (cca 3 až 5 minut) i v případě oddělení od těla.
- Srdce pumpuje krev téměř přes vzdálenost 100 000 km krevních cév a za den se stáhne přibližně 100 000x.
- Srdeční pulz vzniká v samotném srdci, ovlivňuje ho však nervová soustava. Pro vytváření pulzu a stahy srdeční svaloviny jsou klíčové ionty draslíku, sodíku a vápníku.
- Průměrný srdeční rytmus ženy je obvykle o necelých osm úderů za minutu rychlejší než u muže.
- Průměrná hmotnost srdce se pohybuje kolem 300 g. Za minutu přečerpá (v klidu) 4 až 8 l krve (při 6 l/min. je to za rok 3 153 600 l).
- První kardiostimulátory byly napájené ze zásuvky.
- EKG vynalezl nizozemský fyzioterapeut a fyzik Willem Einthoven v roce 1903 a v roce 1924 za něj obdržel Nobelovu cenu. Není však bez zajímavosti, že autorem prvního popisu srdečního systému byl český badatel Jan Evangelista Purkyně.
- Einthovenův první přístroj na měření srdeční činnosti vážil až 300 kilogramů a zabral celou místnost.
- Papír pro záznam srdeční činnosti se v přístroji pohybuje rychlostí 25 mm za sekundu.
- Podle tradiční čínské medicíny vládne srdce všem orgánům v těle. Je sídlem psychiky a také vnímá veškeré defekty ostatních orgánů. V tradičním pojetí je vnímáno jako fyzický orgán i jako sídlo duše určující celou naši osobnost.
- Podle tzv. orgánových hodin patří srdci doba mezi 11. a 13. hodinou. Není dobré jej v tuto dobu příliš zatěžovat, obecně můžete pocíťovat spíše mírný útlum. Pokud jde o měsíce v roce, pak srdci patří pravděpodobně nejkrásnější měsíc roku – květen.
- Největší srdce na světě má velryba plejtvák obrovský – na výšku měří 1,5 metru a je široké více než metr. Můžete ho vidět v Královském muzeu v kanadském Torontu.
- Lidé mohou mít skutečně zlomené srdce. Některé životní situace mohou způsobit dočasné srdeční selhání.



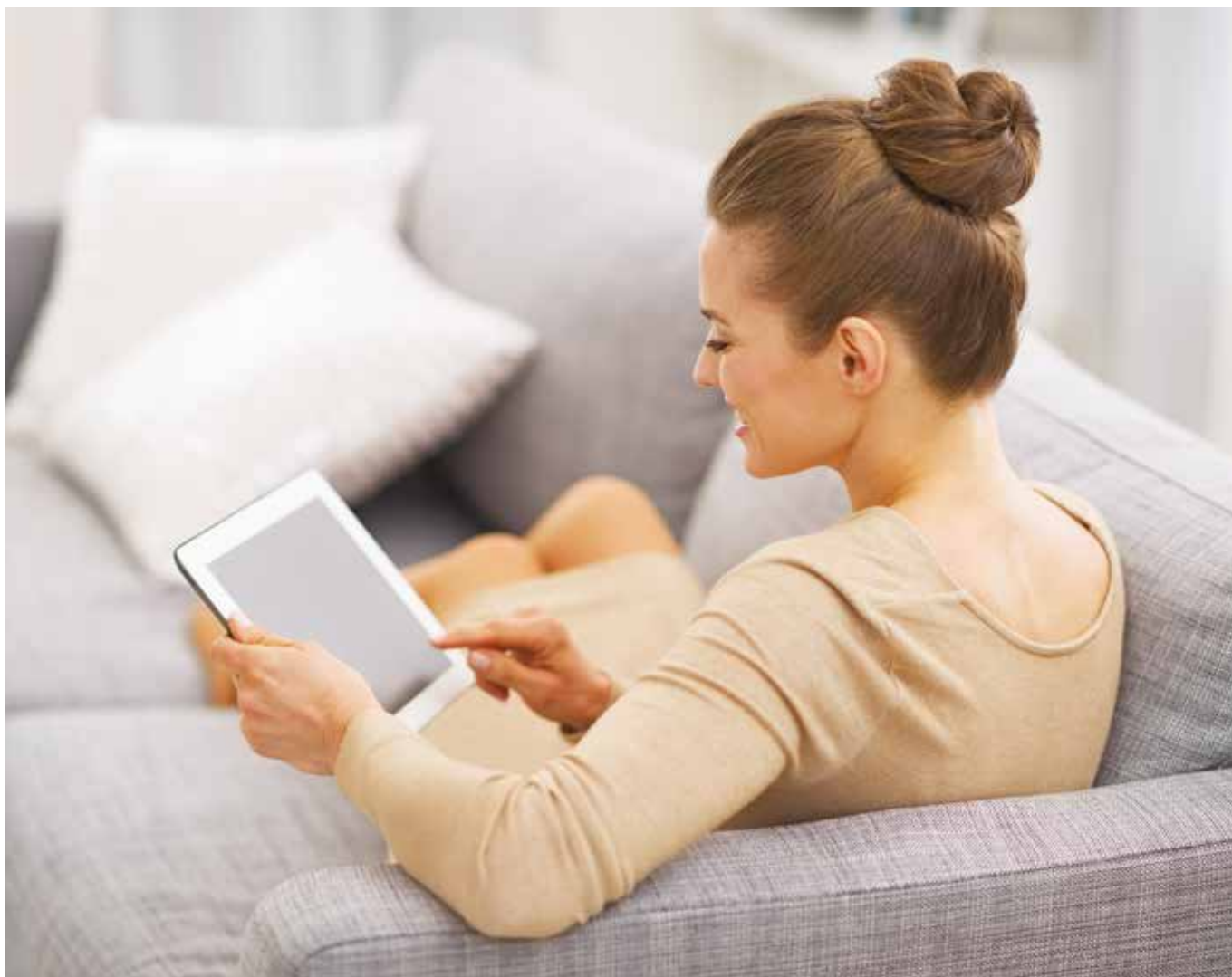




FENOMÉN



# DOKTOR GOOGLE



**ZOBETE PILULKY, MOC NECVIČÍTE, JÍTE, CO CHCETE, SVÉ ZDRAVÍ NIJAK NEŘEŠÍTE, NA PREVENCI NEDBÁTE A SPOLÉHÁTE JEN NA ZÁZRKY MEDICÍNY? TO NENÍ NEJLEPŠÍ CESTA. STEJNĚ TAK JE OVŠEM PROBLÉM, POKUD SI JAKO DOSPĚLÍ „HRAJETE NA DOKTORA“ A BEZ ODBORNÝCH ZNALOSTÍ SAMI SOBĚ URČUJETE DIAGNÓZU A NĚKDY I APLIKUJETE LÉČBU JEN NA ZÁKLADĚ DISKUZÍ NEBO ČLÁNKŮ NA INTERNETU.**

**ŠÁRKA ADÁMKOVÁ**

**V** posledních letech se nám tady rozmohl takový nešvar. Mnoho z nás při prvních příznacích jakýchkoliv zdravotních potíží nejde pro konzultaci k lékaři, ale na všelijaké nepříliš nedůvěryhodné stránky na internetu. Tak jako dříve fungovali babky kořenářky nebo ve středověku šamani, podobně si dnes lidé bez odborného vzdělání radí ve facebookových

skupinách nebo si jednotlivci diagnózu a léčbu na základě článku rovnou určují sami. Je to přece tak snadné! Nebo ne? Když si do vyhledávače Google zadáte „příčiny bolestí hlavy“, najde vám to 3 720 000 výsledků. Přičemž hned na první stránce nejméně jeden ze všech odkazů obsahuje slovo rakovina. A to platí přibližně u poloviny takto virtuálně laicky zkoumaných potíží. Že vás to moc

neuklidní, to je jasné. Čím víc přitom googlíte, tím úzkostnější jste a paradoxně tím nemocnější si můžete velmi rychle i připadat. K bolestem hlavy se mohou přidat tlak na hrudi, zhoršené dýchání, pocity závratě a další symptomy. To už je přece jasný infarkt, říkáte si, a zaděláváte si tak na problém zcela jiný – diagnózu kyberchondrie, což je nová forma hypochondrie, která se odehrává „na síti“.

### Kolik nemocí máš...

Lidé postižení kyberchondrií se vyznačují tím, že neustále v kyberprostoru, tedy na internetu či sociálních sítích, vyhledávají informace o svém zdraví, potažmo o možných příčinách svých zdravotních potíží. Z průzkumu společnosti STEM/MARK vyplývá, že více než polovina z nás všech si při zdravotních potížích nejdříve hledá informace na internetu.

Často nám stačí jeden zdroj a ani nezkoumáme jeho relevanci. Informacím nalezeným na síti také máme tendenci věřit, a to bez ohledu na své vzdělání. Čím víc o problému googlíme, tím víc se přesvědčujeme o „vlastní pravdě“. Dobře to znají někteří studenti medicíny, kteří

Ale dokážeme jej také správně vyhodnotit? Ať už jde o bolest hlavy, závratě či brnění ruky, je přece potřeba zkoumat potíže nebo potíže ve všech souvislostech, s hlubokými znalostmi lidského těla, se zkušenostmi z praxe, podle nejnovějších poznatků v medicíně, ale i s ohledem na individualitu daného jedince, popřípadě jeho rodinnou anamnézu. Ruku na srdce – takového pohledu prostě laik bez několika let studia medicíny a mnoha let praxe není schopen. Přesto se o to pokoušíme a často dáme na pochybné zdroje z internetu, sami si diagnostikujeme dle nás zcela jasnou chorobu, pak ji následně rovnou ve dveřích sdělujeme lékaři a dožadujeme se různých testů

měsíčně. Poradna je pacientům k dispozici 24 hodin 7 dní v týdnu nejen na webu, ale i přes mobilní aplikaci. Zpočátku byly metody telemedicíny kritizovány s ohledem na to, že bez osobního kontaktu nelze pacienta vyšetřit. Nedávná karanténa však více než jasně ukázala, že to v mnoha případech možné je. Ostatně s telemedicínou mají dobré zkušenosti i v jiných zemích. Hojně se využívá například ve Švédsku či ve Švýcarsku, kde takto proběhne bezmála 10 % všech vyšetření. Kdo má přístup k internetu, může své potíže lékaři popsat stejně, jako by to udělal v ordinaci, případně lze přiložit fotky, video nebo rovnou uskutečnit videohovor. Ukazuje se, že až 60 % problémů lze

## Nemoci si na Googlu vyhledává šest z deseti uživatelů internetu. Polovina z nich ale pak lékaře nevyhledá a snaží se problém vyřešit svépomocí.



při četbě skript zjišťují, že mají asi úplně všechno. Podobně jako hrdina knížky Tři muži ve člunu, který jednoho dne v Britském muzeu zalistoval ve zdravotnické knize a s úžasem zjistil, že má všechny choroby zde popsané. Tyfus, agorafobie, cholera, záškrta, Brightovu nemoc a desítky dalších. Kromě jediné – horečky omladnic. A to se původně chtěl jen zběžně dozvědět něco o senné rýmě. Nepřipomíná vám to něco?

### Dobrý sluha, zlý pán

Je fakt, že každý z nás dokáže skoro každý zdravotní problém na síti najít.

a vyšetření, anebo ještě hůř, si na základě vlastního úsudku naordinujeme samoléčbu. To je skutečně ta horší varianta, protože se může stát, že opravdu zanedbáme vážný problém. Přitom to jde i jinak.

Internet nám může účinně a odborně pomoci. A to s lékařem „na dálku“. V zahraničí to znají dávno, v Česku se tato metoda rozjela v roce 2016 s projektem U lékaře. Na stejnojmenném webu funguje od té doby největší česká medicínská online poradna. Tým více než 250 lékařů včetně desítek specialistů obsluhuje průměrně 2 500 uživatelů

vyřešit takto na dálku. A je to lepší než samodiagnostika po síti, která vede spíše ke zhoršení než zlepšení stavu pacienta. Z celosvětového průzkumu, který podnikla medicínská firma Bupa, je prokázáno, že skoro polovina pokusů o stanovení diagnózy pomocí vyhledávače na internetu skončí strachem, že má dotýčný rakovinu či jinou vážnou nemoc. Výsledkem jsou úzkosti a strach, což obojí negativně ovlivňuje imunitu v těle. Čím více se strachujeme, tím horší obranyschopnost ve skutečnosti máme a pak můžeme doopravdy vážně onemocnět.

### OZP

Oborová zdravotní pojišťovna začala v březnu svým pojištěncům nabízet možnost konzultace s lékařem přes internet bez nutnosti osobní návštěvy ordinace. Je první zdravotní pojišťovnou, která k takovému kroku přistoupila. Také svým pojištěncům umožňuje objednat se čistě online na přesné datum návštěvy u specialisty, pokud to jejich zdravotní stav vyžaduje. Konzultace probíhají na platformě uLékaře.cz, která je placená a funguje již čtvrtým rokem. Pro pojištěnce OZP je ale tato služba zdarma. Odpověď praktického lékaře je garantována do šesti hodin, odpověď specialisty do 48 hodin, a to i o víkendu nebo během státních svátků. Pokud z položeného dotazu vyplývá, že by pojištěnec měl lékaře navštívit osobně, kontaktuje ho sestra a domluví se s ním na termínu návštěvy ordinace. Sestra do jednoho pracovního dne kontaktuje i ty klienty, kteří rovnou požádali o zajištění termínu u lékaře. Více na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz) nebo [www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz).



**PŘÍSPĚVEK  
NA APPLE WATCH  
A VYHODNOCOVÁNÍ  
ZÁZNAMU EKG ZCELA  
ZDARMA?**

**PRO NAŠE POJIŠTĚNCE  
SAMOZŘEJMOST.  
PŘIPOJTE SE K NIM I VY  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**

**OZP**

**OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA**



FENOMÉN



# MEDICÍNA 2.0 A DOKTOR NA SÍTI

**KAŽDÝ OBČAS, NĚKDO DOKONCE ČASTO, POTŘEBUJE LÉKAŘE. JENŽE MNOHDY NÁS OD NÁVŠTĚVY „BÍLÉHO PLÁŠTĚ“ ODRAZUJÍ VIDINY DLOUHÝCH HODIN V ČEKÁRNĚ, PŘÍPADNĚ STRACH ČI STUD. ŘEŠENÍM JE NOVÝ ZPŮSOB LÉČBY „MEDICÍNA NA DÁLKU“. NELZE JI APLIKOVAT VŽDY A NA VEŠKERÉ TRABLE, ALE V MNOHA PŘÍPADECH VÁM MŮŽE USNADNIT ŽIVOT.**

**V** období pandemie koronaviru se řada lidí ocitla v situaci, kdy navštívit osobně lékaře kvůli vyrážce, střevním potížím nebo užívání léků, bylo nemožné. Rychlým, bezpečným a pohodlným východiskem se stala konzultace s lékařem online. Oborová zdravotní pojišťovna proto od března letošního roku nabídla tuto možnost svým klientům

Platforma uLékaře.cz je dostupná pro všechny, pojištěnci OZP ji však – na rozdíl od ostatních – mají k dispozici zdarma. „Cílem naší služby je ulehčit lidem práci s klepáním na dveře ordinací, čekáním, a vůbec s výběrem toho správného lékaře,“ popisuje Tomáš Šebek, chirurg a zakladatel uLékaře.cz. „Technologie umožňují lékařům a pacientovi potkat se kdykoli, co možná nejrychleji

dotazy i odpovědi v zabezpečeném prostředí a pro položení dotazu nebo objednání k lékaři není nutno vyplňovat kontaktní údaje.

#### Moderní péče třetího tisíciletí

Telemedicína je už dnes běžnou součástí zdravotnických systémů v celé řadě zemí světa. I v Česku se během karantény prokázaly její neoddiskutovatelné

## Rychlou konzultací s Asistenční službou OZP si můžete ušetřit případné následky na vašem zdraví

zcela zdarma, a stala se tak první zdravotní pojišťovnou, která k takovému kroku přistoupila.

#### Stovky profiků na jednom místě

Na dotazy pojištěnců Oborové zdravotní pojišťovny ohledně zdravotního stavu odpovídá prostřednictvím portálu [www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz) přibližně sedmdesát praktických lékařů a více než dvě stě padesát specialistů. Online objednání je možné do více než stovky spolupracujících zařízení po celé zemi, z nichž většina je navíc mimo Prahu a Brno, což rozšiřuje komfort pojištěncům OZP v rychlosti objednání mimo velká sídla.

Výhodou služby je ale kromě pohodlnosti také rychlost. Odpověď praktického lékaře dostanete do šesti hodin, odpověď specialisty pak do 48 hodin, a to i o víkendu nebo během státních svátků. Pokud z položeného dotazu vyplývá, že byste měli lékaře raději navštívit osobně, kontaktuje vás zdravotní sestra a domluví se s vámi na termínu návštěvy ordinace. Sestra také do jednoho pracovního dne kontaktuje i ty klienty, kteří rovnou požádali o zajištění termínu u lékaře.

a za jakýchkoli okolností. Statistiky využívání uLékaře.cz přitom potvrzují, že si naše služby sice zpočátku nejrychleji oblíbily mladší ročníky, ale dnes už je věkový rozptyl uživatelů velmi široký a jejich dotazy jdou napříč všemi odbornostmi,“ říká Šebek.

#### Jak na to?

Je to snadné. Dotazy ohledně zdravotního stavu nebo požadavek na objednání můžete jako pojištěnci OZP zadat prostřednictvím aplikace VITAKARTA. V té je zaregistrovaných půl milionu klientů OZP. Díky využití VITAKARTY zůstávají

né výhody, které ulehčily život pacientům i lékařům.

„Pro příklady širokého využívání telemedicíny vůbec nemusíme chodit daleko. Ve venkovských oblastech Bavorska lidé praktického lékaře už běžně navštěvují jen přes videohovor. Z konzultace si pak odnášejí buď doporučení vyzvednout si léky na banální onemocnění z místní lékárny, anebo doporučení dorazit do města na osobní návštěvu lékaře, protože vyšetření bude, vzhledem k jejich zdravotnímu stavu, potřebné,“ říká lékař Tomáš Šebek.

Přes všechny výhody je ale nutné upozornit, že konzultace přes internet, ať už přes aplikaci VITAKARTA v telefonu, nebo na webovém rozhraní, nenahrazuje a ani nemá ambici nahradit vyšetření u lékaře. Poskytne však možnost dostat kvalifikovanou odpověď na otázky ohledně zdravotního stavu a usnadňuje nasměrování k tomu správnému specialistovi, pokud konzultace ukazuje, že osobní návštěva u lékaře je vzhledem ke zdravotnímu stavu nutná. Tím ušetří čas a peníze všem – pacientům, lékařům i zdravotnímu systému.

### Kdy nečekat

Pozor, vzdálená konzultace po telefonu v žádném případě nenahrazuje zdravotnickou záchrannou službu! Na ni je nezbytné se obrátit, pokud pacient pociťuje akutní potíže.



## Co ještě umí VITAKARTA

Mimo jiné umožňuje bezpečně ukládat zprávy z lékařských vyšetření. Vedle online poradny všem pojištěncům nonstop hlídá, zda jim lékaři předepisují pouze bezpečné kombinace léků. Jako zdravotní pojišťovna má OZP informace o tom, které léky si její pojištěnci vyzvedli na předpis, a pokud zjistí možný problém v konkrétní kombinaci, daného pojištěnce sama obratem upozorní, aby své léky konzultoval s ošetřujícím lékařem.

Ve VITAKARTĚ lze kontrolovat výdaje na zdravotní péči a platit zdravotní pojištění. Jejím prostřednictvím si pojištěnci OZP mohou nechat proplatit příspěvky z Fondu prevence, kdy stačí pouze vyfotit doklad o zaplacení benefitu, například očkování, permanentky do bazénu nebo třeba účtenky za brýle. OZP navíc svým pojištěncům umožňuje přes VITAKARTU hodnotit své lékaře v nemedicínských parametrech, jako je kvalita komunikace lékaře a sestry nebo prostředí ordinace a čekárny. Tato hodnocení jsou pak veřejně dostupná na [www.atlasdoktoru.cz](http://www.atlasdoktoru.cz).

### Jde to i přes telefon

Kromě výše uvedené novinky je pro klienty Oborové zdravotní pojišťovny registrované ve VITAKARTĚ standardně k dispozici **lékař na telefonu** ke konzultaci zdravotního stavu, a to v režimu 24/7, tedy v kteroukoliv denní i noční dobu vč. svátků, **na telefonním čísle 844 111 000**.

Co můžete od Asistenční služby OZP očekávat? Nejenom že se můžete poradit o svých zdravotních potížích, ale také o užívaných lécích nebo o tom, kde je pro vás nejbližší smluvní lékař v jakékoliv specializaci, jak nejlépe postupovat při chronických onemocněních či na které benefity máte jako pojištěnec OZP nárok.

OZP také přispívá svým pojištěncům na nákup hodinek Apple Watch, které zaznamenávají EKG. Vyhodnocení záznamu provádí zdarma atestovaný kardiolog. A takovou poskytovanou péči můžete mít i vy, pokud se stanete klientem OZP. Stačí vyplnit online přihlášku na [www.chcidoozp.cz](http://www.chcidoozp.cz).

[www.asistentzdravi.cz](http://www.asistentzdravi.cz)  
[www.ozp.cz](http://www.ozp.cz)  
[www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz)





FENOMÉN

# ZEPTĚJTE SE DOKTORA ONLINE

JIRÍ SOCHOR A JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ZAČALA SVÝM POJIŠŤENCŮM NABÍZET MOŽNOST KONZULTACE S LÉKAŘEM PŘES INTERNET BEZ NUTNOSTI OSOBNÍ NÁVŠTĚVY ORDINACE. JE TAK PRVNÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNOU, KTERÁ K TAKOVÉMU KROKU PŘISTOUPILA. BEZ MUDR. TOMÁŠE ŠEBKA BY TO ALE NEŠLO. PRÁVĚ ON JE SPOLUZAKLADATELEM REVOLUČNÍ ONLINE SLUŽBY ULÉKAŘE.CZ.

### **Co je uLékaře.cz?**

Zajišťujeme lidem vzdálený přístup k lékařům. Když máte nějaký zdravotní problém, zeptáte se přes naši elektronickou platformu postupně praktického lékaře a specialisty a za chvíli máte zpátky odpověď.

### **Jak dlouho odpovědi trvají?**

Pro klienty Oborové zdravotní pojišťovny, kteří se zeptají prostřednictvím VITAKARTY, garantujeme odpovědi od praktického lékaře do šesti hodin, od specialisty pak do 48 hodin. Ve skutečnosti ale odpovídáme výrazně rychleji.

### **Jak Vaše spolupráce s OZP vznikla?**

Využili jsme možnosti přihlásit se do výběrového řízení, když OZP hledala partnera nejen pro zajištění online konzultací, ale v neposlední řadě pro objednávání k lékařům. Zajistit kvalitní lékařskou péči, tak aby byla naplněna potřeba její místní a časové dostupnosti, se v poslední době stává celospolečenským problémem. Lékaři stárnou, mladí odcházejí pracovat do zahraničí.

### **Kolik lékařů je do takové služby zapojeno?**

V tuto chvíli, v polovině roku 2020, na dotazy odpovídá sedmdesát praktických lékařů a dvěstěpadesát specialistů. Jsou to lékaři s mnohaletou praxí, kteří jsou denně v kontaktu se svými pacienty. Nám věnují malou část svého času a velký kus svých znalostí.

### **A co pokud z položeného dotazu vyplývá, že by pojištěnec měl lékaře navštívit osobně...**

To je jednoduché, kontaktuje ho sestra a domluví se s ním na termínu návštěvy ordinace. Objednáváme bez rozdílu do všech zdravotnických zařízení po celé České republice. Online konzultace přes aplikaci VITAKARTA v telefonu nebo přes její webové rozhraní nenahrazuje a ani nemá ambici nahradit vyšetření u lékaře. Poskytuje možnost dostat kvalifikovanou odpověď na otázky ohledně zdravotního stavu kdekoli a kdykoli a usnadňuje nasměrování k tomu správnému specialistovi, pokud konzultace ukazuje, že osobní návštěva u lékaře je vzhledem ke zdravotnímu

stavu nutná. Tím ušetří pacientům i lékařům čas a zdravotnímu systému peníze, protože zvyšuje jeho efektivitu. Vzdálená konzultace pak v žádném případě nenahrazuje zdravotnickou záchrannou službu. To je jediná správná volba pro život ohrožující, urgentní stavy.

### **Jak se na tuto službu dívají sami lékaři?**

Medicína je obor konzervativní a díky tomu je pro pacienty bezpečná. V počátcích si kolegové neuměli představit, že lze pacientovi pomoci, aniž by se lékař s pacientem viděli osobně. Ale ono to

funguje. Dokonce je možné jenom takto na dálku zahájit konzultaci většiny patientských starostí vyjma urgentních stavů. A samozřejmě pokud diagnóza a zejména léčba na dálku přece jenom není dost dobře možná, objednáme naše klienty do ordinací. Momentálně je stav takový, že lékaři oceňují objednávání ke správným specialistům – šetříme lékařům i pacientům čas tím, že je posíláme rovnou ke správnému specialistovi, takže pak nemusejí neefektivně putovat systémem. Šetří to čas i peníze.





Obchodní ředitelka OZP Miloslava Lukešová a Tomáš Šebek pravidelně vyhodnocují projekt online medicínské poradny.

### Jak vzniklo uLékaře.cz?

Prakticky dvacet let se věnujeme online vzdělávání lékařů na platformě proLékaře.cz, kterou provozujeme pod hlavičkou společnosti MeDitorial. Mimochodem, tady opět platí to, že si ve „dřívějších dobách“ nikdo dost dobře nedokázal představit vzdělávání lékařů na dálku. Dneska je proLékaře.cz největší svého druhu, plně digitalizujeme přes 40 odborných časopisů a máme záštitu mnoha odborných společností. V rámci MeDitorial jsme se věnovali i popularizaci medicíny pro laickou veřejnost. Nakonec nám na druhou platformu uLékaře.cz chodilo 1,5 milionu reálných uživatelů. A protože postupně čtenáři zjistili, že jsme písíci lékaři, kteří jsou schopní se vyjadřovat způsobem, který je pochopitelný i pro laika, tak nám začali posílat e-mailem dotazy typu: „Pane doktore, mohu požádat o druhý názor?“ Postupně se ptali více, sami chtěli řešit zdraví na dálku a žádali odkazy na naše kolegy, aby se mohli objednávat. Nás pak celkem přirozeně napadlo, jestli tomu celý projekt nepřizpůsobit. A to byl prazáklad současné služby. Takže to celé vzniklo přirozeně, na požadavek našich uživatelů. Jsme na to pyšní, protože evidentně to byla potřeba, která na trhu nebyla uspokojena, a my jsme ji snad naplnili.

### Uvažujete o nějaké expanzi mimo hranice České republiky?

Ještě budeme muset hodně věcí odpracovat tady doma, ale do budoucna bychom se chtěli rozrůst. Samozřejmě nejdříve o sousedy, hlavně Slovensko, ale zajímá nás například Maďarsko, Rumunsko, Bosna, Chorvatsko, Slovinsko nebo pobaltské země. Řešení, podobná tomu našemu, ve světě existují, do tohoto regionu se ale ještě příliš nedostala.

### Kam se bude uLékaře.cz rozvíjet?

Nyní před sebou máme několik měsíců, ve kterých bychom se chtěli dostat s reakcí do reálného času. To znamená, aby si pacient mohl živě povídat s lékařem, například přes videohovory nebo chatovat. Pomaličku se k tomu blížíme, protože sice říkáme, že garantuje odpověď do šesti hodin, ale reálně jsou to už minuty. Velmi nás také zajímá prevence.

### Jak se na vývoji medicíny na dálku a vývoji uLékaře.cz promítlo rozšíření nemoci COVID-19?

Poslední měsíce přinesly do českého zdravotnictví revoluční změny. Medicína poskytovaná na dálku, přes internet, ale třeba taky přes telefon se prakticky přes noc stala naprosto klíčovou součástí zdravotního systému. A pro nás to

znamenalo, že služba uLékaře.cz trojnásobně narostla a více než dvakrát se také rozrostl náš interní tým. Měsíčně dneska odbavíme kolem čtyř až pět tisíc dotazů.

### Spustili jste Virtuální čekárnu, co to je?

Je to bezplatná možnost kteréhokoliv obyvatele ČR spojit se v první fázi se svým vlastním registrujícím praktickým lékařem a později i specialistou, se kterým může na dálku konzultovat svůj problém a domluvit se na fyzické návštěvě. Vlastně jsme to, co už dávno velmi dobře umíme, nabídl všem našim kolegům a jejich pacientům. Mohou využít naši platformu na vzdálený přístup k lékařské péči.

### Co to stojí?

Virtuální čekárna funguje bezplatně. Ulehčuje život lékařům i pacientům, kteří se díky ní mohou efektivněji domluvit čas setkání zejména s ohledem na bezpečnost. Lékař může svého pacienta samozřejmě odbavit i na dálku. To vše v zabezpečeném prostředí, se svobodou volby času, žádný požadavek pacienta nezůstane neodbaven a v budoucnu čekáme i finanční bonifikaci lékaře buď časovou úsporou, anebo dokonce i podporou od zdravotních pojišťoven.

### **Co dělat, pokud ve Virtuální čekárně svého praktického lékaře nenajdu?**

V takovém případě se o vás postarají naši lékaři z Virtuální nemocnice uLékaře.cz. Váš dotaz skutečně nikam nezapadne, neskončí tím, že se nedovoláte do ordinace svého lékaře anebo neodpoví na váš e-mail. Bude o vás v každém případě postaráno. A až ke svému lékaři půjdete na návštěvu, můžete se mu třeba zmínit, že Virtuální čekárna funguje moderně a dobře.

### **Jak by podle vás měla vypadat medicína za pár let?**

S uLékaře.cz se chceme posunout tak, jak se posouvá celá medicína. To jest od léčby k prevenci. Všichni lékaři dnes velmi dobře léčí, ale klíč je v tom, aby pacient ne onemocněl. Celá řada dnešních civilizačních chorob bude mnohem lépe pod kontrolou právě díky prevenci.

### **Vy sám se ale nevěnujete jenom uLékaře.cz a MeDitorial, je to tak?**

Jsem zaměstnaný jako chirurg v městské Nemocnici Na Františku a současně endoskopuji v MediEndo, nestátním zdravotnickém zařízení.

### **A vedle toho jezdíte na mise Lékařů bez hranic, naposledy do Jemenu.**

Ano. K Lékařům bez hranic jsem se připojil před deseti lety a odjel dosud na šest misí. Celkově to bude skoro rok, který jsem od té doby strávil na misích v místech, kde je zdravotní systém nefunkční, anebo vůbec neexistuje. I tam jsou ale pacienti, kteří potřebují lékařskou péči.

### **Jak to všechno stiháte?**

Dobrá otázka. Mám kolem sebe skvělé lidi, mou ženou počínaje. Navíc se obvykle pohybuji v okruhu známých, kteří toho stíhají násobně více. Nepřijde mi, že bych byl něčím výjimečný. Naopak se snažím od lepších kopírovat jejich time management. Ale hlavní jsou ti lidé, které máte kolem sebe. Pak se dá všechno skloubit.

### **I s rodinným životem?**

Víte, mám trpělivou a hodnou ženu, která je mimochodem skvělá lékařka, takže mnoho věcí mám ulehčených díky tomu, že i profesně mi lépe rozumí. Snažíme si

ten respekt a čas vzájemně kompenzovat a vracet.

### **A jak se vaše paní dívá například na vaše cesty do Jemenu?**

Není to samozřejmě jednoduché, pokud doma oznamujete, že jdete do války. Ale nebylo to poprvé, co jsem do války jel. Má žena už ví, jaká máme bezpečnostní pravidla, zná i statistiky, které nejsou vůbec nějak dramatické. Takže nakonec to samozřejmě jde vyřešit v klidu.

### **Jak vidíte budoucnost medicíny v Čechách?**

Udělat revoluci není jednoduché. Ale věřím tomu, že se po odeznění současného stavu už nevrátíme zpátky k těm původním konceptům. Kdyby byla současná krize dlouhá a vleklá, tak to bude paradoxně obrovská příležitost právě pro vzdálený přístup k lékaři. Pevně věřím, že česká medicína bude postupně sledovat celosvětový trend. To znamená, že na prvním místě bude prevence. Budeme lépe předpovídat, permanentně sledovat zdravotní parametry, aniž by to bylo pro člověka obtěžující. Do medicíny totiž budou technologie pronikat čím dál tím víc. Ne že bych chtěl být ověšený dvaceti gadgety a mít implantovaný čip, ale v rozumné míře může to všechno dohromady fungovat velmi dobře.

### **Nebudou lékaři přehlceni změtí dat ze všelijaké nositelné elektroniky?**

Vzdálené, permanentní monitorování pacienta jednou nahradí opakující se a jen občasné otázky lékaře. Ale vše musí zůstat pro lékaře extrémně snadné, přehledné. Nemůžeme dělat řešení, která budou lékaře ještě více zatěžovat. Naopak – medicína by měla jít ve stylu lékař se vrací k pacientovi, lékař s pacientem mluví a na pozadí běží strojově řešená administrativa s analýzou dat, která bude lékaři v podstatě sdělovat trend vývoje stavu pacienta: Tvůj pacient se zhoršil, anebo zlepšil.

### **Nedávno jste zmínil, že je možné, že se generace dnešních čtyřicátníků běžně dožije sta let. Vy právě do této generace patříte. Zahrajme si na futurologii – Tomáš Šebkovi je 120 let, jak vypadá medicína v roce 2100?**

To je velmi zajímavé téma! Osobně si myslím, že máme šanci dožít se mnohem vyššího věku. Souvisí s tím ale velké množství problémů, a to nikoli jenom zdravotních, ale třeba i socioekonomických. Vždycky s oblibou říkám: Představte si, že budete s jedním životním partnerem 80 let namísto současných 40 či 50. Bude to tedy dále ideálně jeden celoživotní partner? Dá se to přežít? Budete zakládat jednu, dvě, nebo tři rodiny? Budete kolem stolu sedět s pradědečkem, prapradědečkem a praprapradědečkem? Dokdy budete v produktivním věku pracovat? Jestli to bude 60, 70, 110 let? Pro dlouhověké lidi bude potřeba najít nějakou životní náplň, cíle a tak dále. Určitě existují povolanější lidé, kteří na takové otázky budou umět odpovědět. Ale myslím si, že se tomu v budoucnosti nevyhneme. Člověk se neustále snaží přiblížit se božské dokonalosti. A to znamená, že ze sebe děláme trošku kyborgy, bionické organizmy, chceme si zasahovat a už také zasahujeme do genetického kódu...

### **Takže podle vás bude složitější zvládnout ty technologické otázky dlouhověkosti, nebo se vyrovnat s filozofickými tématy, která to přinese?**

Veškerá budoucnost lidstva nebude záviset na zodpovězení otázky, jestli to zvládneme pomocí technologie. Bude spočívat v otázce: Je to etické? Jsem ještě člověk? Nebo už jsem nějaký humanoid? Anebo dokonce robot? Budu chtít žít vedle generace super lidí, kteří budou třikrát lepší ve všem – budou mít lepší intelekt, budou o dvě hlavy vyšší než já, budou mít větší fyzickou sílu, vytrvalost, budou se dožít 160 let, protože si nechali zasáhnout do genetického kódu. Anebo budu chtít být tím člověkem obyčejným, smrtelným? Jak vlastně bude vypadat ta propast mezi jednou a druhou generací? To je strašně těžké... Možná, že si jednou přetáhnete kompletní data z mozku do jiného, neživého zařízení. Vaše fyzická schránka zemře, ale někde bude stažené kompletně vaše vědomí. Tohle bude hrozně těžké a vůbec to nebude souviset s nějakou technologií, protože podle mě lidé všechno zvládnou. Zapamatoval jsem si na to jednou krásnou větu, kterou, myslím, řekla moje žena: Člověk může všechno mít, ale neměl by všechno chtít.



# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA

 uLékaře.cz

**PROBERTE SVŮJ ZDRAVOTNÍ  
STAV S LÉKAŘEM ONLINE  
NAŠI KLIENTI TEĎ MAJÍ SLUŽBY  
uLékaře.cz ZDARMA  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**



PRAKTICKÉ TIPY

# SLUNEČNÍ MANUÁL

**HŘEJIVÉ PAPRSKY ZLEPŠUJÍ NÁLADU, DODÁVAJÍ NÁM TOLIK POTŘEBNÝ VITAMIN D I KRÁSNE ZBARVENOU POKOŽKU. ZEJMÉNA DÁMY VĚDÍ, ŽE ZLATAVĚ OPÁLENÁ PLEŤ JE NA POHLED PŘITAŽLIVĚJŠÍ A MLADŠÍ. ALE POZOR, JAKO U VŠEHO I ZDE PLATÍ, ŽE NIC SE NEMÁ PŘEHÁNĚT. VÍTE, JAK SI SLUNCE UŽÍT, ANIŽ BY VÁS OHROZILO?**

KATEŘINA KLÁNSKÁ

**S**luneční záření je základním předpokladem pro existenci veškerých forem života na Zemi a také nevyčerpatelným a nepostradatelným energetickým zdrojem. Bez slunce se zkrátka neobejdeme. Už naše babičky říkávaly, že kam nechodí slunce, tam chodí lékař. Něco na tom je. Je totiž prokázáno, že v zimních měsících míváme větší sklon k podrážděnosti, únavě i depresím, a to proto, že nám chybí přímý sluneční svit. V teplejších měsících v roce ovšem může nastat problém opačný,

když si „naordinujeme“ sluníčka až moc. Pak nejen že naše pokožka rychleji stárne a tvoří se na ní vrásky a pigmentové skvrny, ale zároveň některé složky slunečního záření, konkrétně ultrafialové (UV) záření, mohou časem způsobit vznik zhoubného nádorového bujení.

#### **Kdo je ohrožen?**

Teoreticky každý, ale vyššímu riziku jsou vystaveni lidé se světlejšími vlasy a pleť se sklonem k rychlejšímu spálení (fototyp I a II). Rizikem je i rodinná a vlastní

anamnéza. Tedy pokud už jste vy sami nebo někdo z vaší rodiny prodělali rakovinu kůže, jste k jejímu vzniku do budoucna náchylnější. Ve větším nebezpečí jsou také ti, kteří mají na pokožce hodně pigmentových znamének, případně lidé s oslabenou imunitou či pacienti užívající některá léčiva. Ale chránit se před vznikem kožního nádoru by měli všichni. Jak? Jednoduše řečeno, pokud už se chcete opálit, tak vždy jde o to, aby to bylo v přiměřené míře a nikdy jste se nespálili. Podle francouzské

studie se totiž riziko vzniku maligního melanomu (tedy nejagresivnější formy kožního nádoru) zvyšuje v závislosti na počtu spálení pokožky. Melanom je zhoubné onemocnění kůže způsobené slunečním ultrafialovým zářením. To se vyskytuje ve třech formách: UVA, UVB a UVC. Obsah UVA ve slunečním záření je až 95 % a toto záření je zodpovědné mimo jiné za vznik pigmentací, fotoalergické reakce a předčasné stárnutí kůže. UVB přispívá k zarudnutí kůže a přímému poškození DNA, ale také díky němu kůže vytváří vitamin D3, důležitý pro naši imunitu i zdraví kostí. Oba typy, byť každý trochu jinak, přispívají k riziku vzniku rakoviny kůže. Poslední část, UVC záření, je sice nejnebezpečnější, ale zablokuje je zemská atmosféra, takže se na pokožku vůbec nedostane.

### Jak se chránit?

Od jara do podzimu nejlépe stále a všemi prostředky. A to i ve dnech, které vám připadají „zamračené“. Zrádnost UV záření totiž spočívá v tom, že je necítíte. Proniká do pokožky, ale nezahřívá ji. Teplo ze sluníčka přináší naopak infračervené paprsky, které nás ale nespálí. Abyste předešli vážným zdravotním potížím, je nutné dodržet několik zásad:

1. Kůži na slunce přivykejte postupně po malých dávkách a pomozte jí už předem konzumací betakarotenu v dávce 25 g denně. Díky tomu pak lépe zvládne sluneční paprsky, a dokonce trochu přirozeně zhnědne.
2. Snažte se omezit pobyt venku mezi 11. a 15. hodinou, kdy je riziko spálení největší. Nepomůže přitom, když budete ve stínu, třeba na pláži pod slunečníkem, i tam totiž může díky odrazu dopadat až 50 % UV záření. Pokud v této době musíte ven, například pracovně, rozhodně se chraňte vhodnými opalovacími prostředky s ochranným faktorem dle svého fototypu. Obecně však platí, že v tomto případě více je více.
3. Nezapomínejte na oči a pokrývku hlavy. Klobouk nebo kšiltovka vás nechrání jen před úžehem, ale účinně zabraňuje i dopadu slunečních paprsků přímo do očí. K tomu samozřejmě patří, že budete nosit i sluneční brýle. Rizikové UV záření totiž škodí také zraku a může v některých případech způsobit poškození oční rohovky nebo sítnice a zároveň zvyšuje riziko vzniku šedého zákalu.
4. Vybírejte správnou ochranu kůže. Opalovacích přípravků je celá řada. Při nákupu proto zohledněte typ vaší pleti (suchá, citlivá...), svůj fototyp (viz boxík), věk (děti vždy potřebují nejvyšší ochranu) a zeměpisnou lokalitu, kde se budete slunci vystavovat. Na přípravku si všimněte, jaký stupeň ochrany poskytuje. Prostředky s nízkou ochranou proti UV záření mají SPF do 10, střední ochranu zajišťují krémy, mléka a spreje s SPF do 25, vysokou pak prostředky s SPF do 50, velmi vysokou přípravky s SPF nad 50, označované jako 50+. Každý prostředek musí zajistit jak ochranu před UVA, tak před UVB zářením.
5. Mažte se často a správně. Opalovací přípravek je nutné nanášet v dostatečném množství, což u průměrně velkého člověka představuje 32 gramů krému či mléka. Při nanášení nevynechávejte uši, kotníky, podkolenní jamky a další často opomíjená místa. „Opalovák“ nanášejte půl hodiny před vystavením se slunci a pak znovu každé dvě hodiny, a to i když je prostředek voděodolný. A mějte na paměti, že ani ten nejvyšší faktor nepředstavuje 100% ochranu.
6. Nechte se preventivně vyšetřit. Jednou ročně by měl každý z nás navštívit kožního lékaře a nechat si zkontrolovat znaménka. Pokud se na problém přijde včas, dá se úspěšně léčit!

**Něco navíc: Skvělou ochranu poskytnou též speciální oděvy s vysokým ochranným faktorem. Doporučují se hlavně pro děti a dospělé s fototypem 1.**

## Zjistěte, jaký jste kožní fototyp!

Kožní fototyp vám napoví, jak rychle a jak moc vaše pokožka asi zareaguje na pobyt na slunci.

### Fototyp 1

**Máte velmi světlou pleť, blond nebo rúse vlasy a pihy a modré nebo zelené oči?**

Pak je vaše kůže mimořádně citlivá na slunce a může se spálit už po 5–10 minutách na slunci. Odborníci proto doporučují neopalovat se vůbec a před sluncem se chránit nejvyšším možným faktorem (SPF 50+).

### Fototyp 2

**Máte světlou pleť, ale ne tak „bílou“ jako je u fototypu 1, máte blond nebo temně blond vlasy a modré, modrošedé nebo zelené oči a pihy od sluníčka?**

V tom případě je vaše kůže taky dost citlivá na slunce a zrudne bez ochranného přípravku za 10–20 minut na slunci. V tuzemsku používejte SPF 25, u moře nebo na horách vždy SPF 50+.

### Fototyp 3

**Tento typ charakterizuje tmavší pleť, tmavě blond nebo hnědé vlasy a hnědá nebo šedá barva očí. Patříte do této skupiny?**

Pak je vaše kůže jen mírně citlivá na slunce, opálí se snadno a rychle a opálení dlouho vydrží. Bez ochrany se ale i tak může spálit za 20–30 minut. V našich zeměpisných šířkách vám bude stačit faktor SPF 20, u moře nebo na horách použijte prostředek s SPF 30 a vyšší.

### Fototyp 4

**Olivově hnědá pleť, tmavě hnědé nebo černé vlasy a tmavé oči, to je doslova výhra.**

Vaše kůže není moc citlivá na slunce, opálí se rychle a hodně, opálení dlouho vydrží. Spálit se bez ochrany může za 40 minut. U nás by vám měl stačit SPF 10, u moře nebo na horách SPF 25.



# BAZÉNOVÝ SPECIALISTA

**JESTLI VÁM NĚCO UMÍ POŘÁDNĚ ZNEPŘÍJEMNIT IDYLU TĚCHTO DNÍ, JSOU TO MALÍČKÉ MIKROORGANISMY, KTERÉ SE MNOŽÍ DOSLOVA RAKETOVOU RYCHLOSTÍ. CHLOROVANÁ VODA JIM NAHRÁVÁ, MOKRÉ PLAVKY JSOU PRO NĚ VÝZVOU ČÍSLO JEDNA A SVÉ VELKORYSÉ HOSTITELE SE JIM JEN TAK OPOUŠTĚT NECHCE.**

**JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ**

**M**ykóza, kvasinky, kandidóza. Ať už problém pojmenujete jakkoli, stále patří mezi nejčastější potíže teplých měsíců. A to, že jde jen o čistě ženský problém, není tak docela přesné. Bakterie rodu *Candida albicans* přirozeně osidlují střevní a ústní mikroflóru každého z nás. Přítomné jsou také v krvi a genitálním traktu. Za normálních okolností nijak neškodí, navíc je jejich počet regulován ostatními bakteriemi. Za příhodných okolností, kterými jsou teplo, vlhko, porušení příznivého kyselého prostředí, snížení imunity, užívání antibiotik či nadměrná konzumace cukrů, se však rychle množí.

## **Mě se to netýká**

Kvasinková infekce se pak nestává jen lokálním problémem, ale onemocněním šířícím se do celého těla a napadajícím všechny orgány. Jakmile se kvasinky přemnoží až příliš, je samozřejmě obtížné se jejich kolonií zbavit. Problematické je někdy i stanovení diagnózy zejména u mužů, jelikož se u nich daleko méně než u žen objevují typické projevy nákazy intimní oblasti (svědění a pálení genitálu, včetně typické sekrece). Na to, že se vaše tělo potýká s přemnoženými kvasinkami, může upozornit například opakující se bílé skvrny v ústech

známé jako moučnivka, únava, silná chuť na cukr, ekzémy, zarudnutí, svědění pokožky, padání vlasů, nebo dokonce i lupy, též pak potíže při polykání, trávicí potíže, nevolnost, závratě nebo „chřipkové stavy“, tj. zvýšená teplota, bolest svalů a kloubů, schvácenost.



V největším procentu případů je původcem infekce genitálního charakteru, která sice častěji postihuje ženy, ale za předpokladu nechráněného sexu se s velkou pravděpodobností týká páru jako celku (případně každého sexuálního partnera). Zatímco z výzkumů je patrné, že u žen se infekce často projeví diskomfortem intimní oblasti, zánětem močových cest, bolestmi v podbřišku či zánětem dělohy, u vysokého procenta mužů nákaza probíhá bezpříznakově, případně jen s lehkými příznaky, jako je zarudnutí kůže či pálení při močení, kterým muži nevěnují dostatečnou pozornost. Muži tak často fungují jako transportní jednotka kvasinkové infekce. Často tak dochází k ping-pongové reakci, kdy si sexuální partneři nákazu předávají mezi sebou.

## **Párová záležitost**

Aby kvasinky neexpandovaly dále do celého těla, je důležité přeléčit vždy oba sexuální partnery. Pokud nákazu podchytíte včas, není zapotřebí navštěvovat lékaře, stačí se poradit s lékárníkem a využít nabídky volně prodejných léčiv ve formě globulí či mastí s antimykotickým účinkem (jde o Canesten, Clotrymazol, Jenamazol aj.). V případě, že vám to ostych promluvit o choulostivém tématu s pracovníkem lékárny



nedovoluje, si můžete tato léčiva zakoupit zcela diskrétně na internetu. Diskrétně můžete konzultovat i s medicínskou poradnou prostřednictvím aplikace VITAKARTA. To, že se po celou dobu nedoporučuje nechráněný sex, není nutno připomínat.

Léčbu je vhodné podpořit sníženou konzumací cukrů, které kvasinky využívají, a to včetně těch z alkoholu, zvýšeným příjmem bílých jogurtů, které obnovují střevní mikroflóru a tím podporují zdraví imunitního systému, užíváním vitamínu C, laktobacilů, vápníku a hořčičku. V případě, že potíže neodezní či se často vracejí, je zapotřebí navštívit lékaře, který by měl pomoci laboratorních testů moči, krve, popřípadě vlasů, nehtů či stěru ze sliznice správně diagnostikovat, do jaké míry kvasinky expandovaly. Léčba následně sestává z nasazení antimykotických léků (Mycamax, Diflucan aj.) a protikvasinkové diety, která je založená na vyloučení bílé mouky a sacharidů.

Pro ženy, kterým se mykózy vracejí často, je možným řešením také užívání autovakcíny z vlastního tělního materiálu, případně celková imunomodulační terapie. Novinkou, která patrně bude znamenat velký krok kupředu v léčbě chronických mykóz, je pak léčba pomocí bakteriálních lyzátů ze zahubených kvasinek, které restartují imunitní systém.

### O krok napřed

Než však podstupovat jakoukoli léčbu, je lepší se přemnožení kvasinek vyvarovat a přijmout všechna bezpečnostní opatření. Pokud se chystáte navštívit veřejné koupaliště nebo bazén, pamatujte na to, že voda je dezinfikována chlórem, který přispívá k narušení přirozeného pH vaší sliznice, a tím pádem se riziko vzniku mykózy zvyšuje. Ženy se mohou chránit používáním probiotických tamponů, které přispívají k obnově poševní mikroflóry. V mokřých plavkách nezůstávejte dlouho. Ideálním řešením je mít s sebou spodní díl bikin 2x (pro pány platí dvoje plavky) a průběžně se převlékat, abyste stále byli v suchu. Odcházíte-li z koupaliště

či plaveckého stadionu, nenavlékejte si kalhoty přes plavky, ale převlékněte se do suchého prádla. S sebou můžete mít také mýdlo určené pro intimní hygienu, které taktéž zamezuje změnám pH, a omýt se, popřípadě se umyjte ihned po příchodu domů. Použít můžete i některý z výplachů (Rosalgin, Gynexid, Clogin), který je určen k vyplenění nežádoucích bakterií a obnově kyselého prostředí sliznice.

Ženám se pak obecně nedoporučuje ani koupel v pěnách, používání vysoce parfémovaných mýdel k omývání intimních partií ani parfémovaných vložek. V letním období se pak doporučuje nošení bavlněného prádla, u mužů ideálně volnějšího střihu, ženy by se pak měly vzdát kalhotek typu

tanga. Spodní prádlo je pak třeba prát alespoň na 60 stupňů.

### Kvasinkové mýty

V neposlední řadě je třeba zmínit i nepřesné informace, na které můžete narazit v některých neověřených zdrojích. Často se nepravdivě uvádí, že se můžete nakazit přímo v bazénu, a to

od ostatních žen a mužů, kteří mykózu mají. To samozřejmě není možné už z výše uvedeného důvodu – tedy protože je voda dezinfikována chlórem. Ani vy se tak nemusíte obávat, že někoho nakazíte, budete-li sami onemocněním procházet. V tomto případě se ale doporučuje se jakémukoli prostředí, které by ještě více nabourávalo přirozené kyselé prostředí intimního ústrojí, vyhýbat.





PRAKTICKÉ TIPY

# HUBNUTÍ BEZ BLBNUTÍ

**ODHADUJE SE, ŽE PRŮMĚRNÉ ROČNÍ NÁKLADY NA LÉČBU OBEZITY A PŘIDRUŽENÝCH NEMOCÍ DOSAHUJÍ V CELÉ EVROPĚ ASI 70 MILIARD EUR, COŽ JE PŘIBLIŽNĚ 1,8 BILIONU KORUN. JEN ČESKÉ ZDRAVOTNICTVÍ STOJÍ „KILA NAVÍC“ 30 MILIARD ROČNĚ, COŽ JE TĚMĚŘ DESETINA JEHO ROZPOČTU. NADVÁHA JE DRAHÁ – A VLASTNĚ I ZBYTEČNÁ. NEHCETE SE JÍ NÁHODOU ZBAVIT?**

**KATEŘINA KÁNSKÁ**

**P**odle dostupných údajů je v České republice obézních zhruba čtvrtina všech žen a asi pětina všech mužů. To už je pořádná parta a pořádně se taky každý rok rozrůstá. Přibývají do ní navíc i děti. Více než

20 % školáků ve věku 11 až 15 let má nadváhu, nebo je obézní. Nejde přitom jen o estetický problém. Obezita je závažné onemocnění, na které se nabalují další problémy. Není-li totiž vaše hmotnost v normě, hrozí vám více než 30 závažných

nemocí nebo zdravotních komplikací, od několikanásobně vyššího rizika vzniku infarktu či mrtvice přes diabetes II. typu až po některé druhy rakoviny. Po nemocích, které souvisejí s kouřením, jsou v České republice potíže spojené



s obezitou druhou nejčastější příčinou úmrtí. Přitom zcela zbytečně. Obezitě i nadváze se dá předejít, případně se obojí dá i řešit – nejlépe s profiky.

### Příliš baculatá Evropa

Někteří odborníci s nadsázkou tvrdí, že nejhorším lidským vynálezem je židle. Je to sice trochu zjednodušené, ale něco na tom bude. Právě nedostatek pohybu a nezdravé, příliš kalorické stravování jsou společnou příčinou kulatých českých boků a pivních bříšek. Ale abychom byli spravedliví, není to jen ryze český problém, na světě žije více než 1 miliarda lidí s nadváhou, z toho je 300 milionů lidí obézních. Pokud zásadně nezměníme životní styl, bude jen v Evropě podle odhadů v roce 2030 obézní každý druhý. Pojďme to společně změnit, dokud je čas!

### Individuální přístup

Víte, co mají společného banánová a tukožroutská dieta, dělená strava a stovky dalších, více či méně extrémních, ale hlavně jednostranných stravovacích způsobů a diet? Ani jedno z toho na trvalé zhubnutí nefunguje, leckteré diety vás mohou ještě i poškodit na zdraví. Obezita je totiž komplexní problém a jako taková vyžaduje komplexní řešení, které navíc nemusí být u každého jedince stejné. Tedy, co funguje sousedce, nemusí sedět vám. Kromě toho, jak se postupem let vyvíjela medicína jako celek, změnila se částečně i doporučení odborníků ohledně stravování. Dnes už například striktně neplatí, že je potřeba jíst 5x denně. Mnoha lidem stačí tři jídla a budou při nich velmi dobře prospívat, někomu mohou vyhovovat i jídla dvě.

Zároveň se ukazuje pro mnoho lidí (byť ne pro všechny) jako zdravotně velmi výhodné zařadit občas do svého stravovacího plánu půst.

### Doktore, jak na to?

Obezitologie je ale samostatný lékařský obor, a proto je lepší na začátku konzultovat své potíže s lékařem. Ten zhodnotí váš aktuální zdravotní stav, případné chronické choroby či potíže, rodinnou a osobní anamnézu a dosavadní styl života. Nemusíte k němu chodit jen v případě, že jste zdraví a máte nadváhu pár kilogramů. Překračuje-li však vaše BMI neboli index tělesné hmotnosti udávající poměr mezi výškou a váhou hodnotu 30, s návštěvou u lékaře neotálejte. Už jen když je BMI vyšší než 27, představuje to 3x vyšší riziko vzniku diabetu, rozvoje hypertenze, ischemické choroby srdeční nebo cévní mozkové příhody.

Jak můžete BMI

klinika Centrum prevence, zabývající se léčbou nadváhy a obezity a zdravým životním stylem. Zároveň se můžete objednat také do některé z mnoha obezitologických ordinací v České republice. Jejich seznam najdete na webové stránce [www.obesitas.cz](http://www.obesitas.cz).

### Připravít, pozor, start!

Než se někde objednáte, což může i trvat, je cesta, na kterou můžete vyrazit hned a sami, a určitě nic nepokazíte. Tou cestou je zdravější způsob života. Pro začátek výrazně omezte sacharidy ve stravě, zcela vynechejte jednoduchý cukr, veškeré sladkosti a průmyslově upravené potraviny, zvyšte příjem čerstvé zeleniny na nejméně 300 g denně a místo pamlsků si dopřejte ovoce. Zároveň místo výtahu použijte scho-

vypočítat? Jednoduše.

Svoji hmotnost vydělíte výškou uvedenou v metrech na druhou. Anebo to program vypočítá za vás. Na internetu pod heslem „BMI kalkulačka“ nebo „výpočet BMI“ najdete desítky odkazů, kde stačí jen zadat svou výšku a aktuální hmotnost ([www.bodymassindex.cz](http://www.bodymassindex.cz)).

Jsou však i jiné metody, které zohledňují také stavbu těla, hmotnost svalů a jiné parametry. Za jedno z nejpřesnějších se považuje speciální komplexní měření na přístroji Inbody230, které zjistí, kolik máte v těle vody, kolik tuku, kolik svalové hmoty a další hodnoty, na základě kterých získáte jak doporučený denní příjem kalorií, tak i cvičební plán na míru a mnoho dalších přínosných informací. Ve spolupráci s OZP právě toto měření, ale i hubnutí pod dohledem lékaře či výživové poradenství nabízí privátní

dy, a kdykoliv to půjde, více chodte. Chůze je nejlevnější a neúčinnější „fitko“, jaké může být. Pořiďte si krokoměr a mrkněte na stránku [6000kroku.cz](http://6000kroku.cz), která je speciálně věnovaná všem benefitům obyčejného chození a navede vás i na to, jak efektivně začít. Pokud zatím nemůžete s obezitou vyběhnout, zkuste ji aspoň vychodit!

Chcete-li obezitu řešit systematicky, využijte u smluvních partnerů OZP také slevy na cvičení, masáže, relaxační pobyty, sportovní i dietní programy, pobyty v lázních, výživové poradenství, fitkoučink, nákup doplňků stravy atd. Více na [vitatshop.ozp.cz](http://vitatshop.ozp.cz).

# OZP OTEVŘELA 16 N

MÁTE DOTAZ? CHCETE ČERPAT NAŠE BENEFITY?  
ZAUJALA VÁS NAŠE NOVÁ NABÍDKA NA CYKLOPOJIŠTĚNÍ?

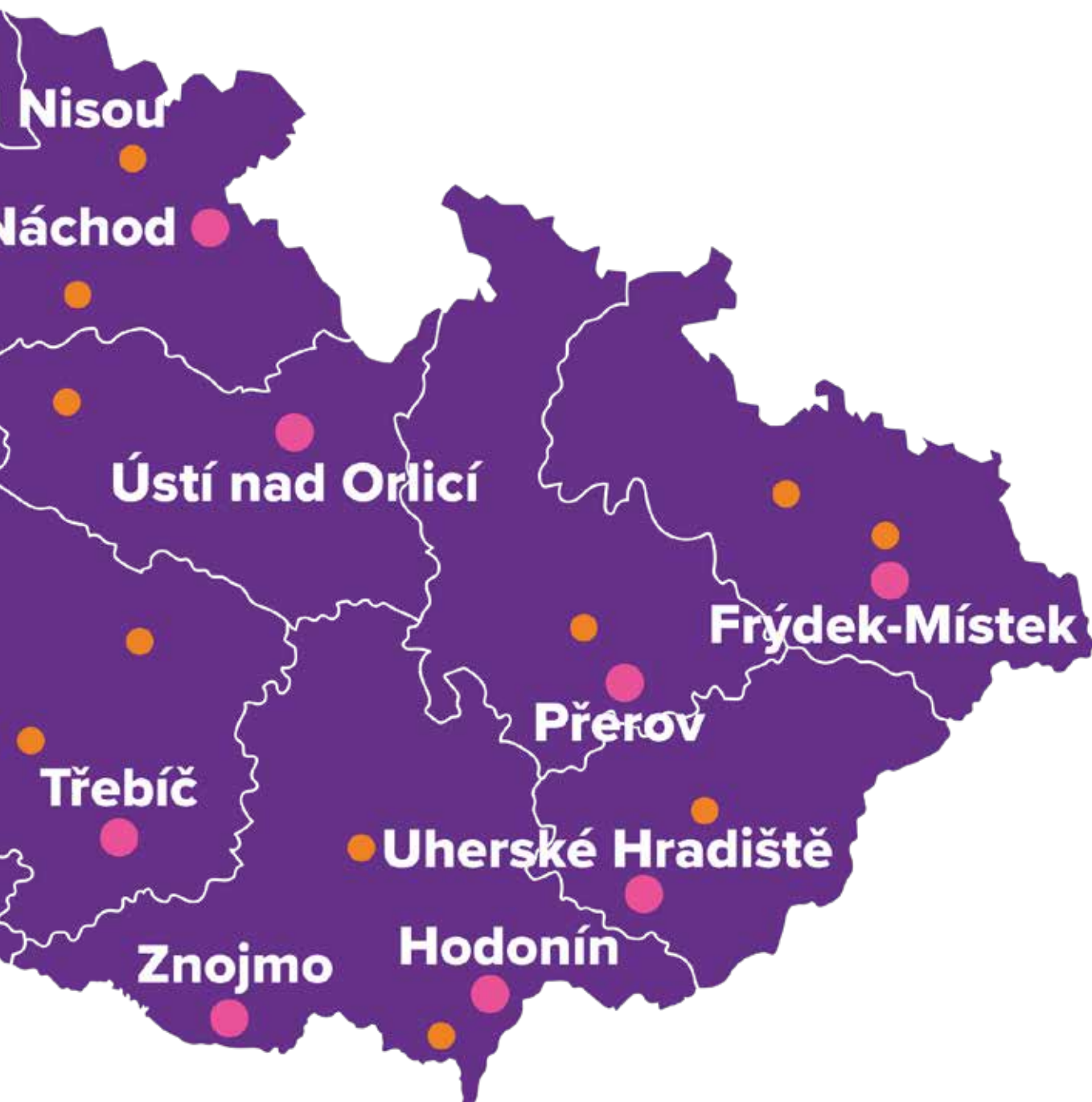
JSME TU PRO VÁS JIŽ  
NA 40 MÍSTECH V CELÉ ČR



# OVÝCH EXPOZITUR

Frýdek Místek	8. pěšího pluku 85
Hodonín	Národní tř. 3687/42
Jablonec nad Nisou	Dvorská 4954/7
Kladno	Cyrila Boudy 1444
Klatovy	nám. Míru 64
Kolín	Kouřimská 20
Litoměřice	Michalská č.p. 40/2
Mělník	Vodárenská 3827

Náchod	Kamenice 107
Písek	Budějovická 100
Přerov	nám. Přerovského povstání č. 2803/1
Sokolov	Nábřeží Petra Bezruče 430
Třebíč	Karlovo nám. 17/11
Uherské Hradiště	Masarykovo náměstí 155
Ústí nad Orlicí	Sychrova 14
Znojmo	Pražská 1653/30





OZP KLIENTŮM

**NAVŠTIVTE NAŠE KLIENTSKÁ CENTRA, RÁDI VÁM PORADÍME.  
NA PROFESIONÁLNÍM, PROKLIENTSKÉM PŘÍSTUPU SI ZAKLÁDÁME.**



**O**borová zdravotní pojišťovna je mezi zdravotními pojišťovnami jedničkou v elektronické komunikaci s klienty. Aplikaci VITAKARTA, která umožňuje velmi snadný online přístup k většině služeb nabízených OZP, používá již více než 450 tisíc našich pojištěnců. I přesto, že s námi přes VITAKARTU pravidelně komunikuje více než 250 tisíc z nich, nepamínáme na ty, kdo preferují osobní a lidský přístup.

Máme radost, že jsme v únoru letošního roku mohli otevřít 16 zcela nových

pracovišť napříč celou republikou, čímž jsme celkový počet kontaktních míst navýšili na 40.

Nové expozitury jsme vybudovali v oblastech, kde máme velký počet našich klientů, ale na nejbližší přepážku to měli doposud poměrně daleko. Ve Středočeském kraji tak přibyla hned tři místa (Mělník, Kladno, Kolín). Dvě nová pracoviště vyrostla i na jižní Moravě (Hodonín, Zlín). Nové expozitury jsou nyní otevřeny v pondělí a ve středu, provozní dobu se chystáme rozšiřovat dle místní poptávky.

Počet návštěvníků, kteří na nová kontaktní místa přicházejí, nám již po prvních měsících provozu dává pozitivní zpětnou vazbu, že výběr lokalit byl více než vydařený. Velmi nás těší, že cestu k nám si nacházejí jak naši pojištěnci, tak i zájemci o pojištění, které oslovila nabídka našich benefitů. Dostáváme mnoho dotazů, ve kterém městě otevřeme další pracoviště, a chceme Vás ubezpečit, že všechny podněty pečlivě monitorujeme.

PhDr. Miloslava Lukešová,  
obchodní ředitelka OZP



# 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](http://www.VITAKARTA.cz)

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA



PREVENCE

# ROZPOZNEJTE PŘÍZNAKY

**BRATRSTVO NEOHROŽENÝCH NEEXISTUJE A EGO NEMÁ MLUVIT ÚPLNĚ DO VŠEHO. ANEB PŘESTAŇTE SI UŽ PRO JEDNOU MYSLET, ŽE VÁM SE TO STÁT NEMŮŽE, A RADĚJI UDĚLEJTE VŠE PROTO, ABYSTE SNÍŽILI VEŠKERÁ RIZIKA, ŽE SE VÁM TO STANE.**

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

**N**ení to tak dávno, co společnost Sanofi a agentura Millward Brown prováděly průzkumy napříč mužskou populací, kde se snažily zjistit, jaký vztah mají muži k onkologické prevenci a čeho se nejvíc bojí. Závěry? Ano, bojíme se. Hlavně rakoviny. A co proto děláme? Nic. Děláme, že to není. Taky řešení. Ale hodně hloupé.

## Je to jen vaše volba

Řekněme si to upřímně. České zdravotnictví není na špatné úrovni a systém poskytování zdravotních služeb zcela bezplatně nám polovina světa může závidět. Na preventivní prohlídky, kde by se mohlo ukázat počínající nádorové onemocnění, a tedy i zahájit včasná a v dnešní době neomezených možností dost pravděpodobně i úspěšná léčba, ale pořád tři miliony mužů nechodí. Absolvuje je jen čtvrtina dospělých, a to není mnoho. Pouze dvacet šest procent pánů jde na alespoň jedno z preventivních onkologických vyšetření rakoviny prostaty, tlustého střeva či varlat, a to navíc jen v mnoha případech proto, že onemocnění prodělal někdo z jejich rodiny či alespoň blízkého okolí. A proč tak zoufale nízké číslo? Dominuje subjektivní pocit zdraví. Pánové, třetina z vás si myslí, že se nemůže nic stát, a zbytek tak trochu hází vinu na svého



praktika, který vás prý nedostatečně informuje o tom, co byste měli a neměli podstoupit.

## U praktika to začíná...

Ať už patříte do té či oné skupiny, každý z vás má nárok na všeobecnou preventivní prohlídku registrujícím praktickým lékařem, a to jednou za 2 roky, zpravidla po uplynutí 23 měsíců po provedení předchozí prohlídky. Obsahem 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. Součástí prohlídky je i zhodnocení možných rizik, vyšetření kůže, případně i vyšetření konečníku, u mužů pak i v případě genetické nebo rodinné dispozice vyšetření varlat.

Dále je pravidelnou součástí prevence i vyšetření moči diagnostickým papírkem, kontrola a zhodnocení výsledků dalších předepsaných preventivních vyšetření, a pokud nebyly v předepsaných termínech provedeny, tak i jejich zajištění.

Od 50 do 55 let věku máte každoročně nárok na úhradu vyšetření možného skrytého krvácení ve stolici speciálním testem; od 55 let věku je pak



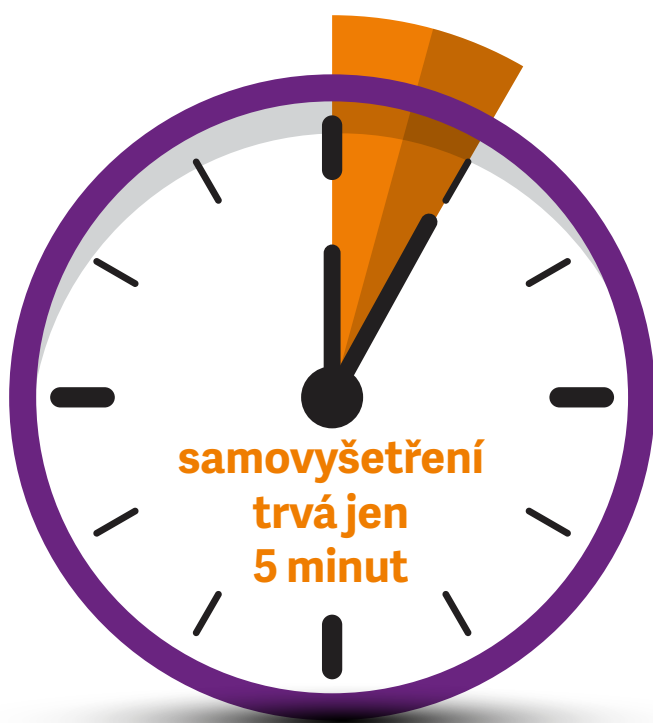
toto vyšetření možné absolvovat 1x za 2 roky nebo se můžete rozhodnout pro kolonoskopické vyšetření, přičemž v případě, že vyšetření je v pořádku, bude vám další vyšetření provedeno v odstupu 10 let.

Váš praktický lékař by vám měl dát automaticky doporučení k vyšetření na urologické ambulanci v případě, že má podezření na možné onemocnění prostaty či varlat, popřípadě vypsát žádanku na

Asistenční služby OZP, můžete své dotazy konzultovat s jejími koordinátory, kteří vám rovněž zajistí vhodný termín objednání.

Preventivní vyšetření je pro klienty OZP na místě bezplatné. Na základě výsledku provedeného preventivního vyšetření vám bude předána lékařská zpráva, kterou doporučujeme předat svému registrujícímu lékaři. V případě patologického nálezu má příslušný poskytovatel

dostaneme se na pouhých tři procenta mužské populace. Například zhoubná onemocnění prostaty patří mezi nejčastější nádory u mužů. Představují závažný zdravotní i sociální problém. Rizikovými faktory jsou věk, změny v hormonální hladině či dietetické návyky. Bez včasné léčby se navíc mohou vytvářet metastázy v dalších orgánech. Přitom stačí kapka krve. V krevním testu se zjišťuje přítomnost vyšší hladiny krevní bílkoviny PSA v době, kdy nemocný ještě



**Nádory varlat jsou nejčastějším nádorovým onemocněním mladých mužů ve věku 20-40 let. Ročně je v České republice hlášeno 500 nových případů.**

kolonoskopické vyšetření v případě, že má podezření na onemocnění střev. To, kdy a na jaké vyšetření byste měli jít, vám ohlíká i vaše VITAKARTA.

### Speciální programy

Klienti Oborové zdravotní pojišťovny mohou využívat i preventivní programy zaměřené přímo na zdraví muže: Jde například o program STOP rakovině prostaty. Ten je určen mužům ve věku od dovršení 40 let do dovršení 60 let. Vyšetření se doporučuje absolvovat jednou za rok, nejdříve však po uplynutí 12 měsíců po provedení předchozí preventivní prohlídky. V případě zájmu si ze seznamu poskytovatelů zdravotních služeb stačí jen vybrat vyhovujícího poskytovatele a telefonicky si u něj zajistit termín vyšetření. Jste-li navíc klienty

zdravotních služeb povinnost zajistit následnou péči.

Benefity pro pojištěnce nabízí OZP i v prevenci tlustého střeva, ve které nám, bohužel, patří smutné prvenství. Prevence spočívá v provedení testu umožňujícího prokázat stopové známky krve ve stolici, které mohou být signálem přítomnosti zhoubného nádoru. Pacient je ihned informován o výsledku testu a v případě, že je pozitivní, lékař, případně Asistenční služba OZP zajistí speciální kolonoskopické vyšetření, které určí příčinu krvácení.

### Tři procenta jsou málo

Pokud bychom sečetli muže, kteří dostatečně pravidelně absolvují všechny preventivní onkologické prohlídky,

nepocituje žádné subjektivní obtíže. Vyšetření signalizuje případné změny v prostatě, především u zhoubného bujení. I u rakoviny střev máte spoustu daleko příjemnějších možností. Existují domácí testy na stopové známky krve ve stolici. V případě, že navštívíte lékaře, je celá záležitost otázkou 5 minut. Vzorek lze též anonymně odevzdat v některém z odběrných center.

Nádorem varlat v České republice onemocní přes 500 mužů ročně, ale nemuselo by. Zvláště, pokud by věnovali jednou za měsíc 5 minut svého času samovyšetření. Co je jednou za čas podstoupit 5, 10 nebo 15 minut něčeho, do čeho se vám nechce, v porovnání s délkou trvání toho celého vašeho neohroženého života?



STK  PRO CHLAPY





PREVENCE

# „ESTÉKÁČKO“ JEN PRO AUTA?

**MISTR ČESKÉ REPUBLIKY V BADMINTONU PETR KOUKAL BYL NA VRCHOLU SVÉ KARIÉRY, KDYŽ MUSEL NÁHLE PŘEHODNOTIT SVOJE PLÁNY – A VLASTNĚ I CELÝ SVŮJ ŽIVOT. NAJEDNOU PROTI NĚMU STÁL SOUPEŘ, NA KTERÉHO SE NEŠLO PŘIPRAVIT DENNÍ DŘINOU NA KURTU. ČEKAL HO DOST NESPORTOVNÍ TURNAJ, KTERÝ NEBYL VŮBEC PODLE PRAVIDEL. ALE VYHRÁL. TRVALO TO SKORO ROK. PŘITOM BY PATRNĚ STAČILO JEN POUHÝCH 15 MINUT...**

**JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ**

**FOTO | JANA MENSATOROVÁ – WWW.BEZFRAZI.CZ, ONDŘEJ PÝCHA – WWW.PYCHA.COM**

**Mít pořádné auto, které skvěle jede, je asi sen každého chlapa. Jaké auto jste si vždycky přál vy sám?**

Asi jako každý kluk jsem pokukoval po sportáčích, terénních autech, formulích i limuzínách. Měl jsem příležitost většinu těch vysněných aut párkrát řídit a asi i díky tomu jsem dnes ve fázi, že za nejlepší auto považuji to, které je spolehlivé, praktické, a hlavně maximálně bezpečné. Mám štěstí, že díky spolupráci s Porsche Hradec Králové se zatím můžu vozit v jejich vozech, které nám

pomáhají právě v naší nadační aktivitě STK PRO CHLAPY.

**Kolik času mu například věnujete?**

Díky sportovní kariéře jsem se nařídil už opravdu hodně, a proto se dnes snažím v autě trávit jen minimum času. Když to jde, volím jiné dopravní prostředky.

**Baví vás taková ta veškerá péče o to, aby se všechno všude blýskalo?**

Příliš ne, občas zajedu do myčky, aby bylo dobře vidět naše nadační logo a slogan.

Jeden pán mi totiž před pár lety napsal e-mail, že na preventivní prohlídku se objednal díky tomu, že stál za mnou v nějaké koloně, přečetl si nápis STK PRO CHLAPY na mém zadním skle, podíval se na webovou stránku a zjistil, že by měl být zodpovědnější a věnovat péči i sobě, a nejen svému autu. To mě moc potěšilo.

**Co ještě dokáže muž tak nadchnout jako sto tisíc koní pod kapotou?**

To je asi individuální. Krásná žena, dobré víno, kvalitní hodinky...? Nebo třeba

pocit, že každý den udělám aspoň něco málo pro své zdraví...

**Jaký jste vlastně řidič. Svezete se rád?**  
Snažím se vyjíždět vždy s předstihem, abych mohl jet klidně a bez spěchu. Rád jezdím okreskami v přírodě a také mám moc rád mosty.

**Proč se na to ale ptám. S auty, byť metaforicky, souvisí i činnost, které se naplno věnujete – STK pro chlapy.**

Ano, STK PRO CHLAPY je název projektu, který si klade za cíl přesvědčit muže, aby se starali o své zdraví alespoň tak, jako se starají o svá auta – tzn. minimálně jednou za dva roky si zašli na preventivní prohlídku ke svému praktickému lékaři.

A stejně jako když se v autě rozsvítí jakákoliv varovná kontrolka, tak neváhat a zajet do servisu – tedy zajít si co nejdříve k lékaři.

**Jak vás napadlo propojit péči o zdraví muže s péčí o auto?**

Když jsem na vlastní kůži pocítil, jak velkým tabu je ve společnosti a v médiích mužské zdraví, tak jsem se snažil najít nějaký způsob, jak povědomí o důležitosti prevence dostat mezi lidi. Vymýšlel jsem nějakou kampaň, která by to chlapům přiblížila, vysvětlila, ale zároveň je ještě „nevyplašila“.

**STK pro chlapy je v podstatě naprosto geniální myšlenka. Do jaké míry přisuzujete svůj úspěch právě stylu své komunikace, respektive stylu komunikace vaší nadace?**

Věřím, že to hrálo i dál hraje velkou roli, lidé si to snadno zapamatují, pobaví se tím, řeknou o tom kamarádům, sdílí to na sociálních sítích atd. Ze začátku také pomohl můj příběh mladého sportovce, který byl doslova jeden den na vrcholu sportovní kariéry a druhý den mu lékař řekl, že má rakovinu a musí okamžitě podstoupit operaci a další léčení. To přirozeně šokovalo mnoho lidí, chytla se toho média. Mně se podařilo celkem rychle uzdravit a probojovat na olympiádu... Věřím, že díky tomu se o mužském zdraví začalo mluvit více a mnoha lidem to pomohlo.

**Zdraví je choulostivé téma. A to se samozřejmě radikálně násobí, zvlášť týká-li se něčeho tak intimního...**

Teď jste mi nahrála na směč! Kdo určil, že právě mužské zdraví je intimní věc? Copak chlap nemůže být nemocný? Bohužel to tak ale skutečně v mnoha případech ještě je. My chlapi v sobě prostě asi už nějak od přírody nemáme ten správný přístup k sobě samým. Problémy bagatelizujeme, hledáme různé výmluvy, proč je neřešit apod. Mnoho mužů také považuje přiznání nějakých zdravotních problémů za projev nějaké slabosti či selhání. Proto se často velmi ostýchají o nich mluvit otevřeně mezi sebou, se svými partnerkami, rodiči, lékaři apod. To se musí změnit,



**Pokud patříte mezi 5 % mužů, kteří chodí na preventivní prohlídky, pak Vás vítáme v komunitě „STK chlapíků“.**

je přeci úplně šílené, že ve 21. stolení mnoho mužů každý den zemře nebo se jim velmi radikálně sníží kvalita života jen proto, že se stydí zajít si k urologovi (nebo jinému lékaři).

**Když připomeneme váš příběh, vy jste hrál doslova o čas. Pamatujete si na moment, který vás opravdu donutil zaklepat na dveře ordinace a dostavit se na vyšetření?**

Pamatuji se přesně, byla to obrovská shoda okolností a považuji to za neuvěřitelné štěstí. Donutila mě k tomu moje kamarádka, praktická lékařka, kterou jsem se u piva snažil sbalit, a když už jsem byl úplně bezradný, protože se mi

to pořád nedařilo, nenapadlo mě nic jiného, než se jí svěřit se svým intimním problémem, který spočíval v tom, že jsem si několik týdnů předtím nahmatl malý výrůstek na jednom varletu. Ten ale nijak nebolel, nezvětšoval se, nijak mě neomezoval a vlastně jsem o něm vůbec nevěděl. Podotýkám, že jsem v té době byl profesionální sportovec, bylo mi 24 let, nikdy jsme neměli žádná podobná onemocnění v rodině a žil jsem šťastný a krásný život. Slečnu lékařku jsem chtěl přesvědčit, jestli by se mi na ten problém nemohla podívat..., ještě teď se stydím za to, že jsem to vůbec vypustil z úst..., nicméně zachránilo mi to nakonec život, protože ona mě hned druhý den objednala k urologovi. Já tam jít samozřejmě nechtěl a odmítl, ale ona mi slíbila, že když tam půjdu, tak se mnou ještě půjde na kafe..., tak jsem sebral odvalu a k urologovi si zašel. Pokračování už znáte z předchozích odstavců..., byl to strašný šok a ve většině se mi změnil život.

**Byl jste sportovec, který na vrcholu své kariéry jel místo na další turnaj na sál... Co se ve vás odehrávalo?**

Nemohl jsem tomu uvěřit, myslel jsem si, že je to zlý sen a že se musím každou chvíli probudit. On to ale sen nebyl. Bylo to všechno hrozně rychlé, což mě tehdy šokovalo, a bál jsem se díky tomu ještě víc, ale zpětně to vnímám jinak. Měl jsem vlastně jen jednu bezesnou noc, pak už následovala operace, po které jsem to začal brát už velmi pragmaticky a snažil se to přijmout tak, jako by to byla další překážka na cestě k úspěchu. Další těžký trénink, zápas, soustředění. A neprestal jsem ani na chvíli věřit, že to dopadne dobře. Jsem přesvědčený, že právě díky tomuto nastavení myslí se mi to podařilo zvládnout tak dobře a tak rychle.

**O mužích se obecně tvrdí, že mají velké ego. Není ale ta domnělá neohroženost trochu na škodu v takových případech?**

Rozhodně je a je potřeba si to pořád připomínat. A v tom můžete sehrát obrovskou roli právě vy – ženy! My děláme hrdiny jen kvůli vám a je potřeba dát nám jasně najevo, že hrdina je ten, kdo

je zodpovědný, stará se o sebe a nic nepodceňuje. A ne ten, který dělá frajera za každou cenu..., někdy i za tu nejvyšší...

**Za technickou platíme a přijde nám to OK, za preventivní prohlídku ne, a přesto jí využívá jen zlomek mužské populace. Kolik procent chlapů je potřeba ještě přesvědčit?**

Podle našich zkušeností se poctivé a správné prevenci mužského zdraví skutečně věnuje jen pár procent mužské populace. Podle mě ale není skutečným měřítkem pouze počet chlapů, kteří chodí na pravidelné prohlídky. Prevence není jen docházka k lékaři. Prevence je každé naše rozhodnutí, každý okamžik. Životní styl, strava, stres, vztahy, pohyb, emoce, láska..., to vše se promítá do našeho zdraví a na tom všem je dobré preventivně pracovat a snažit se být každý den o kousek lepší. To mě naučil sport, ale v životě to platí dvojnásob.

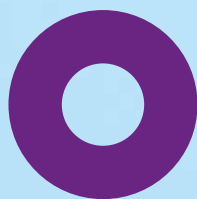
**Tabu jsou od toho, aby se porušovala a zjišťovalo se, že to v zásadě tak velké tabu zase nebylo. Kdyby vám tohle někdo řekl dřív – změnilo by se něco ve vašem uvažování?**

To nedokážu posoudit. Umím si představit, že bych k urologovi přistupoval jinak, kdyby mě tam třeba v pubertě či během dospívání vzal táta a vysvětlil mi, že je běžné k němu chodit pravidelně a že není proč se za to stydět...

**A co by řekl Petr Koukal s těmito zkušenostmi chlapům o těch nepopulárních 15 minutách v ordinaci?**

Chlapi, věřte mi, že je výrazně lepší se stydět 15 minut jednou ročně, než pak bojovat o život nebo v lepším případě jen o jeho kvalitu. Buďte frajeři a staňte se také STK Chlapíky! :-)





PREVENCE

# MANUÁL PRO ÚDRŽBU CHLAPA

**PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA JE JEDNA VĚC, ALE TOU TO NEKONČÍ. CHCETE-LI BÝT 100% ZDRAVÍ, DEJTE SI I PÁR ÚKOLŮ „NA DOMA“. CO BYSTE NA SOBĚ MĚLI POZOROVAT A JAK PŘÍPADNĚ ČÍST VŠECHNY VAROVNÉ KONTROLKY?**



ZDROJ | STK PRO CHLAPY  
[WWW.STKPROCHLAPY.CZ](http://WWW.STKPROCHLAPY.CZ)

## Rakovina varlat

Rakovina varlat postihuje většinou muže ve věkové skupině 15 až 40 let – čili v tom nejlepším věku a jen v České republice jí onemocní přes 400 mužů ročně.

### Jak na servis?

Jednou za měsíc svá varlata zkontrolujte pohledem i pohmatem. Nejlepší je po teplé sprše. Je úplně normální, že jedno visí trochu níž, neměla by však měnit velikost nebo tvar. Následně jedno z nich uchopte oběma rukama tak, že ze zadní strany budou ukazováček s prostředníčkem a zepředu, proti nim budou tlačit palce. Jemným prohmatáváním postupujte od dolního pólu k hornímu. U horního pólu zjistíte, že tato oblast je citlivější. To je také v pořádku. Stejně postupujte i u druhého varlete. Hlavním úkolem je odhalit co nejdříve případnou změnu ve struktuře. Pokud nenaleznete žádný hrbolek, změnu tuhosti nebo velikosti varlete, můžete si blahopřát – v jakémkoliv jiném případě rozhodně neváhejte a běžte do specializovaného servisu – k urologovi.

## Rakovina prostaty

Je to nejčastější typ rakoviny mužů vůbec a v drtivé většině postihuje muže nad 50 let. Ročně jí v ČR onemocní téměř 7000 mužů a 1500 jich každý rok zemře! Důvodem je podcenění preventivních „servisních“ prohlídek, které umožní včasné odhalení rakoviny. Počínající rakovinu sami na sobě poznat nemůžete, právě proto je potřeba dodržovat pravidelné prohlídky. V pozdějších stádiích můžete mít problémy s močením, ještě později se může v moči objevit krev, mohou vás také bolet záda a kyčle nebo vám můžou brnět nohy a ruce. Vše doprovází celková únava, slabost a hubnutí.

### Jak na servis?

Nejdůležitější je pravidelnost! Rakovina prostaty se projevuje nejčastěji u chlapů nad 50 let, ale onemocnět můžete i v mladším věku. Zda vám hrozí porucha, se dá poznat krve. Využijte proto krevních testů, které máte od své pojišťovny v rámci prevence každé 2 roky zdarma.

## Rakovina střev

Kolorektální karcinom je v České republice velice časté onemocnění (lékaři ho ročně diagnostikují více než 4500 mužům a zemře na něj více než 2300 mužů za rok). Postihuje hlavně pány nad 50 let. Tento karcinom se nejčastěji projevuje poruchami trávení ve smyslu zácpy nebo průjmu, může se objevit i krev ve stolici. Pokud na sobě budete pozorovat únavu, ztrátu chuti k jídlu nebo neplánované ubývání na váze, je třeba co nejrychleji vyhledat pomoc lékaře.

### Jak na servis?

Autorizovaným servisem je v tomto případě váš obvodní lékař, který by vám měl minimálně každé dva roky udělat test na skryté okultní krvácení z konečníku.





CO SE HODÍ

# JEDEN JAKO DRUHÝ

**IKONICKÝ AMERICKÝ ÚSMĚV – ROVNÉ BÍLÉ ZUBY, JEDEN JAKO DRUHÝ – JSOU ESTETICKÝM IDEÁLEM POSLEDNÍCH LET. NE KAŽDÉMU JE VŠAK SHŮRY DÁNO, PŘESNĚJI ŘEČENO VĚTŠINA Z NÁS TAKOVÉ ŠTĚSTÍ NEMÁ A K BEZCHYBNÉMU ÚSMĚVU SI MUSÍ NECHAT POMOCI. JAKÉ MOŽNOSTI SE V SOUČASNÉ DOBĚ NABÍZEJÍ?**

LEA RAIF

**J**sou mezi námi tací, kteří se s pěknými, dobře stavěnými zuby už narodili. Svým dokonalým úsměvem přitahují žádanou pozornost okolí a v některých ohledech se může zdát, že mají i jednodušší život. Vždyť bezvadný úsměv je klíčem k mnoha lidským srdcím, ale také ke spoustě důležitých dveří. Ať už se nám to líbí, anebo ne, dnešní svět fandí mládí a kráse. Příjemný vzhled a sympatické vystupování jsou žádaným standardem. Ve věku Instagramu a bělostně zářivých úsměvů naprosté většiny celebrit se mění i náš pohled na zubní problematiku. Mít pěkný rovný chrup už neznamená vypadat výjimečně, ale normálně. Jde o realitu jednadvacátého století, ale i přirozenou reakci každého jednotlivce.

Naštěstí ale existuje řada možností, jak si pomoci a alespoň zčásti poupravit to, kde byla příroda kreativní až příliš.

#### **Zdaleka nejde jen o krásu**

Lehké tvarové nesrovnalosti jistě tolik neruší, protože mohou dodávat úsměvu charakteristický rys, ale výrazně křivé zuby obvykle vadí nejen z estetického, ale i ze zdravotního hlediska. Nestandardně zakřivený chrup se problematicky čistí a mnohem snadněji pak dochází k ulpívání plaku. Jeho výskyt následně souvisí se záněty dásní a vznikem zubního kazu.

„Při špatném skusu také často dochází k nadměrnému přetěžování určitých zubů, a tím i k jejich většímu opotřebení.

Poloha zubů navíc nikdy není úplně stabilní, zuby se celý život pohybují a postupem času se neléčené zuby křiví stále víc,“ říká ortodontistka MDDr. Mája Konvalinková, Ph.D., z Dentální kliniky Hradčanská.

#### **Péče o mléčné zuby hraje důležitou roli v prevenci budoucích anomálií**

Mléčné zuby jsou nesmírně důležitým prvkem pro budoucí zdravý vývoj stálého chrupu. Pokud zubní lékař z nějakého důvodu rozhodne vytrhnout některý z dočasných zubů, nastupuje reálné riziko narušení zdravého vývoje zubů stálých. Dojde-li k předčasné ztrátě např. mléčné „pětky“, vznikne v chrupu volné místo, což může zadělat na budoucí ortodontické patálie. Ideálním stavem





**„Je stále více kulturně nepřijatelné mít zbarvené, chybějící a křivé zuby, téměř 50 % z nás věří, že bezchybný úsměv je nejdůležitějším prvkem při vytváření dobrého prvního dojmu,“ prohlásil Dr. Mark Hughes, specialista z Define Clinic v Londýně.**

je, zůstanou-li mléčné zuby v ústech po celou dobu jim určenou, aby tak držely pevné místo pro prořezání stálých zubů. V případě předčasné ztráty mléčného zoubku je tedy vhodné vyhledat ortodontistu, aby se prostor po vytržení aktivně udržoval a snížilo se riziko komplikací během budoucí výměny zubů. Na vznik ortodontických vad v dětství mají vliv také některé zlovyky, například dlouhodobé užívání dudlíku nebo cucání palce.

#### **Rovnátko v každém věku**

Stejně jako mnoho jiných zdravotních odvětví, vyvinula se za poslední desetiletí také ortodoncie neuvěřitelným tempem. Dnešní zubní rovnátka jsou efektivní, diskrétní a přizpůsobitelná, na hony vzdálená rovnátkům z minulosti. Inovace v diagnostice, procedurách a materiálech navíc zkrátily dobu léčby stále přibývajících ortodontických pacientů.

Dnes už zdaleka nejde jen o záležitost dětí a teenagerů, mezi zájemci o ortodontickou léčbu je stále více dospělých. Věk není překážkou, jedinou podmínkou je, aby zuby byly zdravé.

„Je běžnou mylnou představou, že ortodontická péče je pouze pro dospívající,“ řekl prezident Americké asociace ortodontistů Morris N. Poole v rozhovoru pro časopis Journal of American Orthodontic Society. „Máme údaje, které ukazují, že naprostá většina dospělých potvrdila po ukončení ortodontické léčby zlepšení svého dosavadního profesního i osobního života.“

#### **Moderní ortodoncie se datuje od počátku 20. století**

Pokusy rovnat zuby byly v dávné historii naprosto ojedinělou záležitostí a ještě v 17. století neexistovala stomatologie jako samostatný lékařský obor. Za

jejího zakladatele je považován francouzský chirurg Pierre Fauchard, který v roce 1728 sestavil historicky první rovnátka (tzv. Fauchardova páska). Šlo o zlatý drátek, který byl nitěmi přivázaný ke dvěma kotevním zubům. Moderní ortodoncie se pak datuje od počátku 20. století a je s ní bezprostředně spojeno jméno amerického zubaře Edwarda H. Angle. Největším světovým ortodontistou 20. a počátku 21. století byl ovšem americký ortodontista William R. Proffit.

#### **Současná ortodoncie nabízí řadu řešení**

Moderní ortodoncie se opírá o dvě základy – vědecký pokrok a potřeby pacientů. Ohromným vědeckým přínosem současné ortodoncie je digitální plánování léčby. Velká pozornost je dnes také věnována postupům urychlujícím pohyb zubů, díky kterým se doba léčby výrazně prokrátí (kortikotomie).

Ortodontické aparáty (rovnátka) dělíme do dvou základních skupin: snímací a fixní. U snímacích dále rozlišujeme rovnátka, která se používají pro nejmenší pacienty, a je díky nim možné dosáhnout kýžených změn (díky stále probíhajícímu růstu), a tzv. neviditelná (fóliová) rovnátka, která jsou obvyklá u dospělých pacientů (viz. podrobnější informace níže).

Naopak fixní aparáty jsou pevně nasažené na zubech. Tvoří je zámky, drobné součástky nalepené na chrupu speciálním lepidlem a spojené ortodontickým drátem. Ten následně vyvíjí tlak potřebný k žádanému posunu zubů. Uchycení drátu v zámku je zajištěno pomocí tenkých gumiček, vyráběných v mnoha barevných variantách. Další možnou variantou jsou tzv. samoligující zámky, ve kterých se drát uchytí po uzavření malých dvířek, které jsou součástí zámku.

### Možné varianty ortodontického ošetření

#### 1. Kovové fixní aparáty

Kovová „klasika“ a dnes nejběžnější rovnátka dětských pacientů. Tato varianta vychází cenově nejlépe a stále platí, že je velice účinná. Řešit se touto cestou dá celá řada problémů a použitelná jsou prakticky v každém věku. Částečně limitujícím faktorem je komplikovanější ústní hygiena a estetická stránka, přestože dnes jsou rovnátka už i módní záležitostí.

#### 2. Keramické fixní aparáty

Tradiční kovová rovnátka nikdy nebyla oblíbenou ani častou variantou v ortodontii dospělých pacientů. S příchodem „zubně“ zbarvených keramických zámků, případně zámků z průhledného materiálu a bíle lakovaných drátů, se situace změnila. Vznikla poměrně diskrétní varianta rovnátek, pro kterou se řada dospělých či dospívajících pacientů ráda rozhodne.

#### 3. Fóliové (neviditelné) aparáty

Průhledné snímatelné aparáty získávají na stále vyšší popularitě zejména u dospívajících a dospělých, kteří kladou důraz na estetický dopad ortodontické léčby. Vzhledem k jejich průhlednosti jsou na vzdálenost větší než půl metru

prakticky neviditelné. Fóliová rovnátka ovšem nejsou jen estetická, ale i účinná. Velkou výhodou je také nekomplikovaná ústní hygiena (rovnátka lze kdykoli sundat). Rovnátka se obvykle využívají spíše pro drobnější úpravy polohy zubů. Pro závažnější anomálie jsou vhodnější jiné typy aparátů.

#### 4. Lingvální fixní aparáty

Fixní aparát, který se od klasického řešení liší svým umístěním na vnitřní (lingvální) straně zubu. Tím se rovnátka stávají prakticky neviditelnými. Jejich výhodou v porovnání s „klasikou“ je kromě nenápadnosti i eliminace případného výskytu bílých skvrn na zubu (případně se vyskytnou na „neviditelné straně zubu“). Značnou nevýhodou je však horší tolerance ze strany pacienta a možné problémy s výslovností. Řešit se jejich prostřednictvím dá však celá řada potíží.

#### 6. Ortodontické minišrouby (TAD)

Dočasná kotevní zařízení, tzv. TAD, jsou minišrouby vyrobené z chirurgického titanu. V ústní chirurgii jsou využívány již mnoho let, nyní je ortodontisté začali používat ke kontrole ukotvení a pohybu zubů během ortodontické léčby. TAD jsou ideální pro minimalizaci nežádoucího pohybu kotevních zubů, obvykle stoliček, protože poskytují pevný a bezpečný kotevní bod v kosti. Titanové minišrouby také poskytují lepší pákový efekt pro správné pohyby zubů v jiných částech úst, což pomáhá zrychlit, usnadnit a zefektivnit léčbu. Umístění těchto kotevních zařízení v pacientových ústech je prakticky bezbolestné, s aplikací lokálního anestetika na dásně v okolí zákroku. Lze je také snadno odstranit, jakmile je ortodontické ošetření dokončeno.

#### 7. Digitální zobrazování

Stejně jako ostatní zubní profesionálové se také ortodontisté stále více spoléhají na moderní technologie pořizování trojrozměrných (CBCT) snímků chrupu pro přesnou diagnostiku, vyhodnocení a plánování léčby. Na rozdíl od často nejasných 2D snímků poskytovaných konvenčním rentgenovým zobrazováním poskytuje CBCT jasné a podrobné 3D obrazy lebky, čelisti a okolní kostní struktury pacienta. Obrázky CBCT lze

také manipulovat a prohlížet z různých úhlů, což činí tuto skenovací technologii skutečně nezbytnou pro ortodontické ošetření.

#### 8. Navrhování úsměvů

Zatímco použití průhledných či dle sklovin zbarvených rovnátek a počítačově řízená výroba pomohly rovnátkům prosadit se i ve světě dospělých pacientů, jiná technologie posunula ortodontii na další úroveň. Dnes mohou zubní profesionálové používat 3D plánovací software, aby lidem pomohli „navrhnout úsměv“.

Ortodontisté díky kameře převedou zuby pacienta do 3D modelu, aby ukázali, jak bude jejich úsměv vypadat po dokončení léčby. Práce s těmito modely umožňuje ortodontistům přizpůsobit léčbu na základě tvaru obličeje nebo struktury zubů a navrhnout konkrétní změny z funkčních nebo estetických důvodů. Vizualní prezentace léčebných cílů je zvláště účinná u ortodontie dospělých, umožňuje totiž pacientům větší zapojení do celého léčebného procesu.

#### 9. Domácí rovnátka

V dnešní době se zejména v USA stávájí trendem i tzv. „domácí“ rovnátka, kdy lékaři nejsou přímo zapojeni do péče o chrup. Jedná se o ekonomicky výhodnou variantu, ale je třeba tuto metodu používat s rozmyslem. Pro zdravý skus a úsměv je vždy lepší získat důkladné vyšetření a zhodnocení situace zkušeným ortodontickým specialistou.

### Co hradí OZP

U běžných ortodontických vad je nutná finanční spoluúčast pacienta na úhradě materiálu pro výrobu rovnátek. Je však třeba rozlišovat, zda se jedná o léčbu pomocí fixního, nebo snímacího ortodontického aparátu. Průměrný příspěvek OZP činí 1 135 Kč z kreditů ve VITAKARTĚ, na rovnátka přispívají i 500 Kč kupony na prevenci.



$4 \times 2000 \text{ Kč}$   

---

 $8000 \text{ Kč}$



**PŘÍSPĚVEK NA DENTÁLNÍ  
HYGIENU 2000 Kč**

**PRO KAŽDÉHO ČLENA RODINY?**

**PRO NAŠE POJIŠTĚNCE  
SAMOZŘEJMOST**

**PŘIPOJTE SE K NIM I VY  
[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)**

**OZP**

**OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA**



CO SE HODÍ



### Jak se o sebe starat?

#### 1 **Přiměřenost.**

Nepodléhejte extrémům ani v oblasti zdravotního životního stylu: tedy nestřídejte diety, ale najděte si raději cestu pestrého stravování vhodnou právě pro vás, váš životní styl, vaše potřeby, výdej energie apod. Podobně při cvičení – vhodnější je každodenní pohyb, který vás baví a přináší vám radost, než 14denní intenzivní cvičení, které vás přestane bavit a už se k němu nikdy nevrátíte.

#### 2 **Umění opravdové relaxace.**

Berte relax stejně vážně jako práci, najděte si na něj čas, nepodléhejte domněnkám z „promarněného“, neproduktivního času. Nabídka je naštěstí široká a pro každého se něco najde, ať vás to táhne k procházkám po lese, meditaci nebo ke kreativní činnosti. Dostat se do stavu flow, to je, oč tu běží.

#### 3 **Poslouchejte svoje tělo.**

Ono totiž opravdu bývá moudrým rádcem, jen mu nenasloucháme. A když už na nás musí křičet, bývá většinou pozdě.

#### 4 **Nepodceňujte geny.**

O možných predispozicích se informujte včas a soustřeďte se na ty oblasti svého zdraví, kde by se problém časem mohl vyskytnout. Neděste se, ale snažte se ani nic nepodcenit.

# A NENÍ TO ŠKODA?

**PREVENCE JE LEPŠÍ NEŽ LÉČBA, ŘÍKÁ SE. A I KDYŽ TO MOŽNÁ ZNÍ JAKO KLIŠÉ, MÁLOKDO Z NÁS MÁ V TOMTO OHLEDU ČISTÉ SVĚDOMÍ. JAK JSTE NA TOM VY?**

JANA UHLÍŘOVÁ

**Z**ijeme zvláštní paradox – téměř všem nám je jasné, jak se o sebe máme starat, nehřešit a využívat pravidelné preventivní prohlídky, abychom předcházeli nemocem a většinu života strávili v dobré psychické i fyzické kondici. Každý, kdo se o sebe stará včas a dobře, je zdravý tak nějak „zadarmo“. Přesto si mnohdy myslíme, že právě my budeme tou výjimkou, která hřešit může a zůstane i tak zdravá. Mnozí jdou ještě dál: raději nic neřeší, dokud opravdu nemusí. „To nic není“, mávnou většinou rukou nad svými zdravotními neduhy, odloží je, dokud není situace opravdu nesnesitelná, a běží dál, vždyť mají tolik důležitějších věcí k řešení. Jenže neměli bychom mít na prvním místě životních hodnot zdraví a až potom všechny ty „nejdůležitější“ věci? Řešení zdravotních záležitostí je také někdy bolestivější nebo nepřijemnější, než kdybychom jim učinili přítrž hned v zárodku. Není potřeba, aby se z vás stal hypochondr, ale pokud pocítíte problémy nebo naleznete varující příznaky onemocnění, určitě si najdete čas a sílu za lékařem zajít. Všichni to známe a správně tušíme, že odkládat bolest se zkrátka nikdy nevyplácí.

## Prevence není jen jedna

Prevence však není jenom jedna: rozlišujeme totiž prevenci primární (všeobecně známé předcházení vzniku chorob, hlavně za pomoci dodržování

zdravého životního stylu nebo očkování), prevence sekundární (preventivní prohlídky, prevence, která se snaží odhalit nemoc v raném stadiu a zabránit tak jejímu prohlubování) a prevence terciální (ta zamezuje návratu onemocnění a předchází komplikacím). Vlastní zdraví je v rukou každého z nás, na preventivní prohlídky se ovšem moc neženeme: přitom máme každé dva roky zdarma nárok na celkovou preventivní prohlídku a další prohlídky v závislosti na svém věku. Všechny tyto prohlídky plně hradí zdravotní pojišťovny, přesto na ně chodí zhruba pouhých 40 procent Čechů. Není tak divu, že se podle dat Světové zdravotnické organizace (WHO) život české populace prodlužuje o roky prožité v nemoci, a nikoli ve zdraví.

## Jak se motivovat?

Prevence a péče o sebe se vyplatí, i když to možná někomu může znít nudně a sterilně. Neznamená to přece hned začít žít asketicky a vzdát se všech radostí života, ale opravdu se důkladně a upřímně zamyslet nad svým životním stylem. Kde by se dalo ubrat a kde by se dalo naopak přidat? Většinou nás tlačí pata na stejných místech a naše tělo nám časem zaručeně vrátí to, jak se o něj staráme dnes. Nesnažme se proto přenášet tuto zodpovědnost na lékaře, ale vezměme běh věcí aktivně do svých rukou. Zatím ovšem ani odborníkům není jasné, jak lidi motivovat ke změně

životního stylu tak, aby v této změně vytrvali.

## Potěšte ekonomu v sobě

První vědecké studie o vlivu způsobu života na zdraví se přitom objevily už v šedesátých letech a došly ke zjištění, že náš každodenní životní styl ovlivňuje zdraví z 50 až 70 procent, dědičnost maximálně z 20 procent, životní prostředí rovněž z 20 procent a z 10 procent úroveň lékařské péče. Američtí lékaři dokonce zkoumali, jak se dodržování jednoduchých přírodních zákonů zdravého života podepisuje na pacientech: po dobu devíti let proto sledovali sedm tisíc pacientů. Ti, kteří nekouřili, nepili alkohol, vydatně snídali, nejedli mezi hlavními jídly, pravidelně cvičili, spali osm hodin denně a netrpěli nadváhou ani podváhou, se dožívali vyššího věku, a to při dobrém zdraví. Pokud vám jako argument nestačí, že se dožijete vyššího věku a budete se celkově cítit lépe, pak je tu také argument finanční – pečlivost a péče o zdraví nám totiž také šetří finance. Ať už finance vynaložené na léčbu, zákroky, léky, tak také peníze, které bychom například strávili v pracovní neschopnosti apod. Navíc by se ušetřilo nejen ve zdravotnictví, ale v potravinářském průmyslu, ekologii a energetice.

Kdo se o sebe stará, tak zkrátka vyhrává! Nechcete se také přidat k vítězům?





COSEHODÍ

# BENEFITY PRO KLIENTY OZP

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

## Kupony na prevenci

Speciální program „KUPONY“ jsme zavedli v roce 2019 a od té doby si mezi vámi získal mnoho příznivců. Dobrá zpráva je, že „KUPONY“ budete moci využít i letos na podzim. Zatímco na jaře jsme otevřeli možnost čerpání kuponu na preventivní aktivity a dentální hygienu, na podzim bude spolu s těmito kupony aktivní také kupon na očkování.

Co to znamená? Pokud jste nevyčerpali příspěvek 500 Kč na preventivní aktivity na jaře, na podzim bude opět ve vaší VITAKARTĚ aktivní a budete jej moci využít. V případě příspěvku na dentální hygienu pak budou moci všichni klienti využít kupony Dentální hygiena II, který pokryje polovinu nákladů na dentální hygienu až do výše příspěvku 1 000 Kč. Tento kupon je platný i pro ty, kteří v březnu vyčerpali kupon Dentální hygiena I. Souhrnem,

v roce 2020 od OZP obdržíte příspěvek na dentální hygienu až 2 000 Kč. Kupon na libovolná očkování budete moci čerpat ve výši až 1 000 Kč.

S ohledem na jarní vyhlášení nouzového stavu a s tím souvisejících omezení, která způsobila, že bylo obtížné využít příspěvky z kuponů, budete moci pro všechny tři kupony mimořádně využít účtenky vydané od 1. 1. 2020.

Pokud jste tedy byli objednáni na dentální hygienu například na druhou polovinu března a dentální hygienistka vám termín přeplánovala třeba na květen, budete moci i tuto účtenku z května uplatnit pro příspěvek od OZP ve druhém pololetí.

Čerpání kuponů je snazší, než byste čekali. Nejjednodušší cestou je využít aplikace VITAKARTA. Tu už používá přes 450 000 našich klientů. Stačí kliknout na dlaždici Kupony v sekci Moje bonusy, vyplnit několik základní údajů, vyfotit doklad o zaplacení a je to. Za pár dní máte peníze na účtu. Kupon můžete případně čerpat i prostřednictvím vyplněného papírového formuláře spolu s účtenkou na kterémkoliv z našich 40 kontaktních míst po celé republice.

#### Více kreditů ve VITAKARTĚ

VITAKARTA vám nabízí na výběr téměř 50 preventivních aktivit, na které můžete čerpat příspěvky již řadu let. Nově jsme přidali i možnost příspěvku na test COVID-19. Tou hlavní změnou je však přípis kreditů a doba expirace.

Za aktivní péči o zdraví můžete nyní získat více kreditů, které pak proměníte

za zajímavé benefity z oblasti prevence. Kredit vám připíšeme nejen za preventivní prohlídku u zubaře, ale i za preventivní prohlídku u praktického lékaře a gynekologa. Stejně tak kredity za absolvování námi hrazených preventivních vyšetření z řady STOP rakovině zaměřených na brzký záchyt rakoviny prsu, prostaty nebo rakoviny kůže či za vyšetření rizika hrozícího infarktu v pro-

## V ROCE 2020 MĚNÍME NASTAVENÍ PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ. PŘINÁŠÍME VÁM PŘEHLED TĚCH NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH BENEFITŮ, KTERÉ MŮŽETE U OZP ČERPAT.

gramu STOP infarktu. Nepodceňujte preventivní vyšetření – mohou vám zachránit život.

Kredit můžete získat i za kontrolu správnosti vykázané zdravotní péče – dvakrát do roka. Sto kreditů připíšeme i čerstvě plnoletým klientům a vedle toho nadále připisujeme jubilejní kredity klientům, kteří s námi oslavili kulaté narozeniny. Dál připisujeme kredity za podání přehledu OSVČ přes VITAKARTU či za registraci a aktivní účast v projektu Každý krok

pomáhá (kazdykrokpomaha.ozp.cz). Zůstává i kredit pro těhotné (500) a pro čerstvé maminky a novorozence (1000). Beze změn zůstávají pravidla pro přípis kreditů za darování krve, kostní dřeně a orgánů, kdy můžete získat 1 000 až 10 000 kreditů.

Používání VITAKARTY usnadňuje život vám i nám a i za to vás chceme odměnit. A tak všem klientům s VITAKARTOU plošně na začátku roku připíšeme 200 kreditů. Tento „novoroční“ kredit nahradí končící únorový přípis kreditů klientům s kladnou bilancí příjmů a výdajů na zdravotním pojištění.

#### Jednotné datum expirace

Vyslyšeli jsme vaše přání a zjednodušili jsme také data expirace kreditů. Doposud měl každý přípis kreditů vlastní termín expirace. I když byl tento termín vždy přehledně vyznačený ve VITAKARTĚ, uvědomujeme si, že bylo poměrně složité si data ohlídat. Proto jsme zavedli dva pevně stanovené termíny. Všechny kredity nově expirují pouze ve dvou termínech v roce:

- kredity připsané od 1. 1. do 31. 7. expirují 31. 10. daného roku
- kredity připsané od 1. 8. do 31. 12. expirují 31. 3. následujícího roku

### Přehled kuponů pro rok 2020

#### Preventivní aktivity – 500 Kč

Příspěvek je možné použít na sportovní aktivity včetně například předplatného na sdílená jízdní kola, na rehabilitaci a fyzioterapii, brýle a čočky, rovnátka, vitamíny nebo na dětské pohybové tábory a kroužky. Tento příspěvek je možné čerpat také na test na nemoc COVID-19 provedený laboratořemi, které schválilo Ministerstvo zdravotnictví.

Kupon bude možné aktuálně čerpat na podzim 2020.

#### Dentální hygiena – 2 000 Kč

I v roce 2020 mohou klienti OZP čerpat příspěvek na dentální hygienu ve výši až 2 000 Kč. Protože je dentální hygiena vhodné absolvovat alespoň dvakrát do roka, je příspěvek rozdělený do dvou pololetí – příspěvek v rámci kuponu Dentální hygiena I ve výši až 1 000 Kč jste mohli čerpat v prvním čtvrtletí roku, kupon Dentální hygiena II opět ve výši až 1 000 Kč budete moci čerpat na podzim.

V obou případech přispíváme polovinou z celkové částky ošetření.

#### Očkování – 1 000 Kč

Příspěvek se vztahuje na jakékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, a to včetně aplikace očkovací látky. Čerpat můžete částku až 1 000 Kč.





Výjimkou z tohoto pravidla jsou speciální kredity pro dárce krve či těhotné, které mají prodlouženou platnost nejméně 10 měsíců a po těchto deseti měsících expirují k nejbližšímu 31. 3. nebo 31. 10. Stejně tak kredity pro dárce orgánů, jejichž platnost je nejméně 20 měsíců.

#### **Důležitá vyšetření bez starostí, včas a zcela zdarma!**

S OZP můžete absolvovat nejširší nabídku preventivních vyšetření, která vám mohou zachránit život. Tato vyšetření ze série STOP se zaměřují na prevenci nádorových a civilizačních onemocnění a umožní vám případný problém zachytit včas. Všechna vyšetření v rámci programů STOP, jejichž seznam najdete na [www.ozp.cz/benefity/](http://www.ozp.cz/benefity/)

zdravotne-preventivni-programy, pro vás máme zcela zdarma. Příjemným bonusem pro vás jistě bude i to, že je nemusíte lékaři na místě platit ze svého a pak si nechat účtenku proplatit – partnerským poskytovatelům zdravotní péče je hradíme napřímo my.

Takto jednoduché to mají právě jen klienti OZP. U všech ostatních zdravotních pojišťoven musíte nejprve vyšetření uhradit a následně žádat svou pojišťovnu o příspěvek. My naproti tomu všechnu tuto administrativu řešíme sami, aby vy jste se mohli soustředit na to nejdůležitější – na své zdraví.

Není pro vás naše partnerské zařízení dostupné nebo máte jiný důvod, proč chcete preventivní vyšetření z řady

STOP absolvovat u jiného poskytovatele? Žádný problém. Pokud váš oblíbený lékař splní podmínky programu, např. má pro potřebné vyšetření správný přístroj, OZP svým pojištěncům na vyšetření přispěje. Kupony na vyšetření z řady STOP již brzy najdete ve své VITAKARTĚ. [www.ozp.cz/benefity](http://www.ozp.cz/benefity)

#### **Jak se objednat?**

Kontakt na všechna zdravotní zařízení, u kterých můžete programy STOP absolvovat zdarma, najdete na našich webových stránkách v sekci Benefity u vámi vybraného programu. Na vyšetření vás může objednat také **Asistenční služba OZP**. Stačí zavolat: **844 111 000** nebo **napsat: [asozp@ozp.cz](mailto:asozp@ozp.cz)**. Společně vybereme termín a o další se nemusíte starat.

# TABULKA BENEFITŮ OZP A ZPŮSOBY JEJICH ČERPÁNÍ

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA

	Benefit	Bezplatné vyšetření u poskytovatele	VITAKARTA	Na pobočce	Formulář
KUPONY	2000 Kč na dentální hygienu		✓	✓	✓
	1000 Kč na očkování		✓	✓	✓
	500 Kč na preventivní aktivity		✓	✓	✓
POJIŠTĚNÍ	Cestovní pojištění ONLINE		✓	✓	www
	Dětské úrazové pojištění ONLINE		✓	✓	www
S PŘÍSPĚVKEM	Ozdravné pobyty pro děti				✓
	STOP kouření				✓
	Příspěvek pro dárce krve, kostní dřeně a orgánů				✓
	Očkování proti chřipce				✓
	Příspěvky pro onkologicky nemocné				✓
	Příspěvek pro klienty s nízkobílkovinnou dietou				✓
	Vyšetření spánkové apnoe				✓
	Příspěvek pro těhotné a novorozence				✓
PLNĚ HRAZENÉ	STOP rakovině prsu	✓			
	STOP rakovině kůže	✓			
	STOP infarktu	✓			
	STOP rakovině prostaty	✓			
	STOP osteoporóze	✓			
	STOP nádorům břišních orgánů	✓			
	STOP rakovině tlustého střeva a konečníku	✓			
	STOP rakovině dutiny ústní	✓			
	Prevence Alzheimerovy nemoci	✓			
	Péče o vybrané chronicky nemocné klienty	✓		✓	
MOJE BONUSY VE VITAKARTĚ	Široká nabídka příspěvků dle výběru pojištěnce zahrnující např.:  vitamíny a doplňky stravy, dentální hygienu, vyšetření pro těhotné, očkování pro děti i dospělé, masáže, letní tábory, školky, plavání a fitness aktivity, vyšetření zraku, vyšetření potravinové intolerance, bezlepkové potraviny a mnoho dalších.		✓		

# BEZPLATNÁ PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ U OZP

## Prevence Alzheimerovy nemoci

Dle odhadů bude Alzheimerova nemoc v roce 2030 jednou z pěti nejčastějších chronických onemocnění v ČR. Screening zachytí přibližně 35 % potenciálně rizikových pacientů. OZP plně hraje vyšetření stavu paměti a ostatních funkcí mozku v certifikovaných lékárnách a ve spolupráci s Českou alzheimerovskou společností.

## STOP infarktu

Ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda a diabetes mellitus jsou vůbec nejčastější příčinou pracovní neschopnosti i úmrtí. Jejich prevence spočívá v minimalizaci ovlivnitelných rizikových faktorů. Vyšetření, která jsou pro klienty OZP zdarma, jsou nově rozšířena i pro klienty od 30 let věku.

## STOP rakovině tlustého střeva a konečníku

Prevence spočívá v provedení testu, umožňujícího prokázat stopové známky krve ve stolici, které mohou být signálem přítomnosti zhoubného nádoru.

## STOP rakovině prostaty

Rakovina prostaty patří u mužů mezi nejčastější. Včasné zjištění může zabránit metastázování do dalších orgánů. Nabízíme proto klientům OZP zcela zdarma preventivní vyšetření na tento druh karcinomu.

## STOP osteoporóze

Osteoporóza, která postihuje zejména seniory, se projevuje úbytkem kostní tkáně a vede k vyššímu riziku zlomenin. U většiny pacientů je způsobena faktory životního stylu. Klientům OZP nabízíme zcela zdarma preventivní vyšetření, a tedy možnost předejít závažným budoucím komplikacím.

## STOP rakovině dutiny ústní

Jedná se o velmi častou formu rakoviny, nádorová onemocnění ústní dutiny tvoří asi pětinu všech nádorů v těle. Rakovina úst postihuje dvakrát častěji muže než ženy. Nejvíce ohrožené jsou osoby od 25 let, které kouří a pijí tvrdý alkohol.

## STOP rakovině kůže

Program STOP rakovině kůže je určen klientům OZP bez věkového omezení. Jedná se o screeningové vyšetření melanomu, kterým lze diagnostikovat až 90 % všech maligních melanomů v počáteční fázi onemocnění. Vyšetření klientům OZP plně hradíme.

## STOP rakovině prsu

Zachytí-li se zhoubný nádor prsu včas, existuje až 95% pravděpodobnost vyléčení. Proto poskytujeme klientkám OZP vyšetření prsu na mamografu zcela zdarma. Mamograf může odhalit nádor i v době, kdy žena ještě nepociťuje žádné potíže.

## STOP rakovině ledvin a nádorům břišních orgánů

Ačkoliv je Česká republika na prvním místě v počtu výskytů nádorů ledvin, neexistuje screening těchto nádorů hrazený z veřejného zdravotního pojištění. Rozhodli jsme se tento nedostatek pokrýt a poskytujeme klientům od 50 let vyšetření břicha ultrazvukem zcela zdarma.

## Péče o vybrané chronicky nemocné klienty

OZP nabízí komplexní program péče pro klienty s onemocněním diabetes mellitus 2. typu, hypertenze či kombinací obou těchto diagnóz. Naši snahou je pomoci zkvalitnit vám život při tomto onemocnění, a výsledně tak snížit rizika nežádoucích dopadů na vaše zdraví.

## Jak se objednat?

Kontakt na všechna zdravotní zařízení, u kterých můžete programy STOP absolvovat zdarma, najdete na našich webových stránkách v sekci Benefitů u vámi vybraného programu. Na vyšetření vás může objednat také **Asistenční služba OZP**. Stačí zavolat: **844 111 000** nebo napsat: **asozp@ozp.cz**. Společně vybereme vhodný termín a o další se nemusíte starat.

## Chcete jít ke svému lékaři?

Není pro vás naše partnerské zařízení dostupné nebo máte jiný důvod, proč chcete preventivní vyšetření z řady STOP absolvovat u jiného poskytovatele? Žádný problém. OZP pro vás totiž chystá kupony i na vyšetření z řady STOP, které již brzy najdete ve své VITAKARTĚ. Účtenky za tato vyšetření můžete snadno uplatnit – pouhým vyfocením nebo na všech našich přepážkách – [www.ozp.cz/benefit](http://www.ozp.cz/benefit)



NAŠI NEJMENŠÍ



**MISTR „MAMÁNEK“**

## SITUACI, KDY ODEJDETE Z BEZPROSTŘEDNÍ BLÍZKOSTI DÍTĚTE, A VYVOLÁTE TÍM U SVÉHO POTOMKA SILNOU EMOČNÍ VLNU, ZAŽIL PRAVDĚPODOBNĚ KAŽDÝ Z NÁS RODIČŮ. JDE O PŘIROZENOU SOUČÁST VÝVOJE, KTERÁ JE TYPICKÁ PRO URČITÉ ŽIVOTNÍ OBDOBÍ. PŘESTO SPOUSTĚ Z NÁS DOKÁŽE KOMPLIKOVAT ŽIVOT A NEPŘÍJEMNĚ ZASAHOVAT DO BĚŽNÉHO CHODU DOMÁCNOSTI. JAK DÍTĚTI I SOBĚ POMOCI TUTO NÁROČNOU ETAPU ZVLÁDNOUT A ZDRAVĚ HO PŘIPRAVIT NA SAMOSTATNÝ ŽIVOT?

LEA RAIFF

**T**akový mamánek, kterému vadí i vlastní přibuzní?! Podívej se, jak ho rozmazluješ. Jen ho nech pořádně vybrečet, ať si zvyká...! Věty podobného typu zná nejspíš spousta novopečených maminek. Projevy nevole „starších a zkušenějších“ a konstatování, že takhle se dítě nikdy samostatnosti nenaučí, bývají často na pořadu dne. Rady, že není nutné miminko tolik chovat a utěšovat, protože by si mělo uvědomit, že svět se netočí jen kolem něj, jsou možná dobře míněné, ale – především v určitém vývojovém stadiu – naprosto liché.

### Máme doma závisláka...

Potřeba být s maminkou, resp. osobou, která o dítě denně pečuje, je víc než přirozená a evolučně daná. Ale i tato potřeba má svůj vývoj a určité stupně „závislosti“ na milovaném člověku, které je – k snazšímu pochopení dětských pohnutek – potřeba znát. Těsně po narození jsou emoce dítěte jen málo diferenciovány. To se však postupem času mění a už v kojeneckém věku nastupuje první z fází tzv. separační úzkosti. Rakouský lékař a psychoanalytik René Spitz (1887–1974), který se podrobně zabýval raným vývojem dětí, na základě svého bádání rozlišil v oblasti socializace jedince několik stádií – bližší charakteristiku najdete v infoboxu. Zajímavé však je, že se lékař ve svém výzkumu zaměřil na vývoj kojenců a batolat v neosobních podmínkách sirotčinců, v porovnání s vývojem potomků vězněných žen,



kterým však bylo umožněno se o své děti starat.

Výsledek studie jednoznačně potvrdil, že separace dítěte od matky – přes veškerou zdravotní péči v „odpovídajících“

podmínkách – může mít až fatální následky. Nejen že v ústavu během sledovaného období zemřelo 37 % dětí (ve vězení ani jedno), ale ty, které v sirotčinci přežily, za svými vrstevníky vězněných žen i značně vývojově zaostávaly. Jeden z nejvýznamnějších psychoanalytiků své doby, Angličan John Bowlby (1907–1990) též teorii potvrdil, když se hlásil k názoru, že jedním ze základních dětských instinktů je silné přimknutí k matce, které – je-li z nějakého důvodu narušeno – vede k pozdějším psychickým poruchám a asociálnímu chování. Svými výzkumy tak poukázal na klíčovou roli pevných raných vztahů dítěte, kdy jejich kvalita provází jedince po celý život.

V roce 1969 byla formulována tzv. teorie citové vazby (nazývaná také teorie přilnutí, teorie attachmentu nebo teorie rané citové vazby), která se dodnes řadí mezi nejvlivnější díla v rámci vývojové psychologie. Bowlbyho teorii ještě zdokonalila jeho spolupracovnice, psychologka Mary Ainsworthová, která bývá uváděna jako spoluautorka teorie. Ta popsala, že v určité fázi kojeneckého a později batolecího věku mohou rodiče zaznamenat náhlou změnu chování svého potomka. Veselé extrovertní dítě, které dosud bez problému putovalo z náruče do náruče, se najednou kontaktu s cizími osobami brání, resp. reaguje na ně jasně odmítavým způsobem. Jde o projev tzv. separační úzkosti, která je však pro zdravý emoční vývoj dítěte klíčová.

### Separáční úzkost ve zkratce

Jednoduše řečeno, separáční úzkost je strach ze ztráty blízkosti pečující osoby, obvykle matky. Projevuje se zcela přirozeně v raném dětském věku, má několik fází a v naprosté většině případů po čase samovolně odejde. Kromě jasně negativního postoje k jakémukoli odloučení od matky (dítě si začíná uvědomovat rozdíl mezi „jeho“ a cizími lidmi a vytvářejí se první silné citové vazby) mohou být se separáční úzkostí spojeny ještě další dětské strachy (například strach ze tmy, z cizích lidí, noční můry). Pro její průběh a vývoj je klíčová citová vazba s rodičem stejně jako přirozený temperament dítěte.

### Strádá, nebo využívá?

Jak ale všichni dobře víme, co člověk, to originál. Intenzita, s jakou se někdy separáční úzkost u dítěte projeví, mnohdy překvapí i „zasloužilé“ rodiče. Zatímco například u staršího potomka nebylo toto období nijak zvlášť náročné a separáční „krize“ téměř nenastoupila, mladší je ukázkovým příkladem malého závisláka se vším všudy. Tak či tak, důležité je pozorně naslouchat svému dítěti, být mu oporou, citlivě reagovat na jeho potřeby, ale nevzdávat se těch vlastních.

Většina maminek v okamžiku, kdy období separáční úzkosti udeří v plné síle, mívá tendence automaticky se vzdát svých zájmů. Vše podřizuje nárokům dítěte, snaží se udržet ho v co největším klidu, často na úkor sebe. Bez mrknutí oka se vzdá domluvené kávy s kamarádkou, odřekne lekci spinningu a bez

asistence svého potomka si nedojde ani na záchod. V tu chvíli je třeba uvědomit si, kam sahají hranice přirozenosti a od jakého bodu začíná nezdravá závislost a využívání maminciny pozornosti.

### Důležitost „těch druhých“

Je jasné, že přírodu neošálíte a co je evolučně dané, sotva porazíte. To nakonec ani není žádoucí. Co však udělat můžete, je pomalu sebe a miminko na budoucí snažší průběh separáční úzkosti připravovat. Důležité v tomto ohledu je, aby maminka nezůstávala s dítětem stále sama, dítě pravidelně přicházelo do kontaktu s jinými lidmi, kterým matka důvěřuje. S množstvím to nepřehánějte, ale občasný kontakt s babičkou, kamarádkou nebo budoucí „tetou na hlídání“ je po všech stránkách bonusem, který se do budoucna ještě zúročí. Dítě si přirozenou cestou vybuduje vztah i k jiným osobám, které o něho příležitostně pečují, hrají si s ním a věnují mu svou pozornost. A maminka si od neustálé péče odpočine a i ona sama v budoucnu lépe zvládne úskalí separáční úzkosti.

### Mnohdy je problém na straně matky

„Výchova dítěte se nedá zobecnit, protože každé je jiné. Přesto si lze nastavit jakýsi rámeček, představu toho, jaký chceme mít ke svému dítěti postoj, a podle toho je vést. Z mého pohledu jako lékařky, ale především matky tří malých dětí je důležité nebýt tou úzkostnou matkou, reagující na veškerá malá klopýtnutí. Děti si potřebují vyzkoušet, jaké je vystoupit ze své komfortní zóny, trochu si ji „užít“ a prožít, samozřejmě adekvátně věku. Tím chci říct, že ne vždy je

nutné utíkat za dítětem ve chvíli, kdy se snaží osamostatnit (opět v rámci svých možností). Jenomže jak vím i z vlastní zkušenosti, mnohdy s osamostatňováním potomků mají větší problém samotné maminky, nikoli děti,“ konstatuje MUDr. Lada Novotná, praktická lékařka z Prahy.

Mateřská láska je v podstatě extrémní cit, přirozená síla a nesdílitelná záležitost. Každá žena ji prožívá po svém, přesto se u naprosté většiny z nich jedná o sílu, která je schopna nemožného. „Separáční úzkost je zdravá a evolučně daná záležitost, na které záviselo přežití jedince. Dnes už je ale situace o dost jiná a podle toho je potřeba s ní naložit. Některé děti, také v souvislosti se svou povahou, věkem i předchozí zkušeností, dokážou se svými rodiči do určité míry citově „manipulovat“. V žádném případě nepodceňuji možnou sílu separáční úzkosti – u každého dítěte je jiná – nicméně je vždy na zvážení rodiče, do jaké míry je třeba se dítěti podřídit. Tím chci říct, že rodič, ve většině případů matka, by se neměl stát „obětí“ potřeb svého dítěte. Je samozřejmě potřeba reagovat citlivě a dávat dítěti najevo svou lásku. Dítě musí cítit, že maminka je ta, na kterou se může kdykoli spolehnout, ale zároveň by si – adekvátně věku – mělo být vědomo skutečnosti, že maminka není jeho nástrojem. Dnešní doba má tendence absolutního podřizování se potřebám dítěte, což z mého pohledu není až tak zdravé. Někdy je cennější použít selský rozum než příručku moderní matky na internetu,“ doplňuje lékařka.

## Vývojová stadia dítěte podle Reného Spitze

1. Stadium preobjektální (období mezi 2. a 4. měsícem) – dítě zatím nemá nastavený žádný výrazný vztah k osobám, které má kolem sebe. Dokáže sice rozpoznat matku, ale spíše jen v důsledku její péče. Přibližně ve 3. měsíci se objevuje na tváři miminka úsměv, a to v kontaktu s jakoukoli osobou.
2. Stadium předběžného objektu (období mezi 5. a 8. měsícem) – dítě už jasně rozpozná matku a blízké osoby, je komunikativní, napodobuje.
3. Stadium objektu (nástup přibližně od 9. do 12. měsíce věku) – matka získává v citovém životě dítěte zásadní a nezaměnitelnou pozici, která se jasně projevuje jak v kladné odezvě během kontaktu, tak i v negativních reakcích při odloučení.

# REGIOJET

Cestujte s námi  
za zážitky!

• Nadstandardní  
pohodlí

• Tradiční  
český  
dopravce

• Skvělé  
ceny



[www.regiojet.cz](http://www.regiojet.cz)





# PRO ZACHOVÁNÍ ZDRAVÍ JE POHYB NAPROSTOU NUTNOSTÍ. NEJPŘIROZENĚJŠÍ POHYBOVOU AKTIVITOU ČLOVĚKA, KTEROU LZE PROVOZOVAT TĚMĚŘ KDEKOLIV A KDYKOLIV, JE CHŮZE. TAKOVÁ PŮLHODINOVÁ PROCHÁZKA ALESPŮŇ 3X TÝDNĚ DOKONCE MŮŽE BÝT PŘÍJEMNOU PREVENCÍ ALZHEIMEROVY CHOROBY. CÍLEM PROJEKTU OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY „KAŽDÝ KROK POMÁHÁ“ JE MOTIVOVAT CO NEJVÍCE LIDÍ K ZDRAVĚJŠÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU

## KAZDYKROKPOMAHA.OZP.CZ

**Z**apojit se do projektu OZP KAŽDÝ KROK POMÁHÁ je snadné. Stačí, když jste starší 18 let a zaregistrujete se na webové stránce [kazdykrokpomaha.ozp.cz](http://kazdykrokpomaha.ozp.cz).

V menu naší aplikace najdete pestrou nabídku aktivit, které vás budou motivovat k dosažení co nejlepších výsledků. Kromě toho, že poctivě zaznamenáváte ušlé kroky, na kole ujeté kilometry nebo uplavané metry, a to pomocí jakéhokoliv vlastního zařízení (krokoměru, chytrého telefonu, fitness náramku apod.), můžete pravidelně sledovat své měsíční úspěchy, plnění osobních motivačních cílů i průměrné roční výsledky. Nechybí ani kontrola vaší tělesné hmotnosti.

Zapojte své přátele a založte si vlastní tým. Navštivte atraktivní místa v každém kraji naší země a odpovězte na kontrolní otázku. Za správnou odpověď získáte jedno razítko do „krokovacího“ pasu. Za šest těchto razítek pak trekigové hole, které při správném pohybu při chůzi posilují horní polovinu těla.

Své foto úlovky můžete sdílet na nástěnce. Poznáte tak mnoho zajímavých míst a dostanete tipy na výlety po celé

České republice. V neposlední řadě na vás čeká skvělá komunita. Pokud jste pojištěni u OZP, pak se těšte na připsané kredity v aplikaci a portálu – VITAKARTA. V této chytré elektronické pobočce si můžete vést ucelené záznamy o vašem zdravotním stavu, kontrolovat přehled uhrazené péče, čerpat příspěvky na více než 40 programů na podporu zdraví a zdravého životního stylu, které běžně nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Online přepážka vám pak zajistí většinu služeb, kvůli kterým standardně docházíte na naši pobočku.

Spojit se s lékařem můžete prostřednictvím Asistenční služby OZP, a to 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.



## PŘIJMI VÝZVU

**I TO JE DŮVOD, PROČ ZVOLIT OZP JAKO SVOU ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNU. VÁŠ PARTNER NA CESTĚ KE ZDRAVĚMU ŽIVOTNÍMU STYLU**



SEZONA V POHYBU

# PŮJČ, JEĎ, VRAŤ



## SICE PATŘÍME V EVROPĚ MEZI NEJNÁRUŽIVĚJŠÍ CYKLISTY, ALE CO SE TÝKÁ VYUŽITÍ KOLA JAKO DOPRAVNÍHO PROSTŘEDKU NA CESTĚ DO ZAMĚSTNÁNÍ NEBO ŠKOLY, MÁME PROTI ZÁPADOEVROPSKÝM METROPOLÍM STÁLE CO DOHÁNĚT. PŘITOM SE DÍKY PROJEKTU BIKESHARINGU OTEVŘELA MOŽNOST, JAK BÝT VŠUDE BĚHEM PÁR MINUT, A JEŠTĚ SI PO CESTĚ NA SCHŮZKU ZLEPŠIT NEJEN KONDIČKU, ALE I NÁLADU. A O TO PŘECE JDE.

MARTIN BŘEZINA A JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

**J**istě se vám vybaví záběry z Amsterdamu nebo Paříže, kde jsou kola jasně preferována. Můžete namítat, že se jim to na „placce“ jezdí, ale ruku na srdce, copak v Praze a dalších městech narazíme na extrémní kopce a terén? Spíše je to otázkou ohleduplnosti řidičů, ale i ti se stále více učí žít s námi cyklisty. Zároveň děláme i něco pro svou kondici a zdraví, protože pro mnohé z nás je cesta z práce a do práce jediným pohybem za celý den. Najde se asi málo z vás, kteří v ulicích měst někdy nespatřili kola stejné barvy připoutané ke sloupu či zábradlí, a to i na místech, kde by je nikdo moc nečekal. A právě to je kouzlo sdílených kol. Dostanou vás všude a nemusíte si dělat hlavu s jejich parkováním.

### Win win win model

Kouzlo sdílených kol spočívá v tom, že je nevlastníte, takže vám kolo nikdy nezeštírne, nemusíte se o nic starat a provozující firma zase vydělá – model výhodný pro obě strany. Že nebude fungovat dlouhodobě, toho se nikdo nebojí. Z vozítek do 10 kilogramů se postupně stává fenomén. Jsou rychlejší, levnější nebo i komfortnější než auto, zvláště v centru města. Podle statistik jde také o nejrychleji rostoucí odvětví, meziročně až desetinasobně v globálním měřítku.

Jako uživatel kola se můžete těšit nejen na časovou úsporu, ale i na celou řadu dalších benefitů. Cyklistika je nádherné cvičení, které vás udržuje aktivní, patří ke zdravému životnímu stylu. Jízda na kole

napomáhá snižovat hladinu tělesného tuku, střídáním intenzity zlepšíte svůj metabolismus a vybudujete svalovou hmotu. Není to jen oblast nohou, kterou zpevníte. Jízda na kole také celkově pracuje se svalstvem zad a břicha už jen tím, že držíte rovnováhu. Pokud se navíc na kole svezete do práce, maximalizujete svůj energetický potenciál, přijedete navíc dobře naladěni, což může pozitivně zlepšovat vaše rozhodnutí a zvyšovat výkonnost během dne. Díky získané energii si budete umět také lépe řídit stravovací režim. Vaše tělo nebude vyžadovat jednoduché cukry, což se stává v případě, že jste unavení, a koneckonců se vám zvýší i bazální metabolismus, takže budete pálit kalorie v naprostém klidu i další hodiny poté, co z kola dávno sesednete.

### OZP přispívá na sdílená kola

V rámci Kuponu na preventivní aktivity přispívá OZP svým pojištěncům částkou 500 Kč mj. na pronájem sdílených kol, a to na předplatní i jednorázové zápůjčky.

Kupon lze uplatnit prostřednictvím aplikace VITAKARTA nebo na všech přepážkách OZP v době jeho platnosti.

### Chcete využívat bikesharing?

Ať už budete u nás, nebo třeba na dovolené v některé z evropských zemí, stačí vám telefon a připojení k internetu. Následně si stáhněte aplikaci poskytovatele bikesharingu. Fungují jak pro telefony s Androidem, tak i iOS, tj. iPhone. Jednoduše se zaregistrujte, zadejte tedy svůj e-mail a heslo. K ověření bude třeba i vaše platební karta, ze které budou následně odcházet platby dle toho, kolik času na pronajatém kole najedete. V samotné aplikaci se pak snadno zorientujete a najdete nejbližší kolo, které si lze vypůjčit. I samotné vypůjčení je snadné.

Když už máte své kolo vyhlédnuté, tak aplikací načtete QR kód na košíku kola

a obratem dostanete na svůj telefon kód pro odemknutí zámku, kterým je každé kolo zajištěno. Zámek samozřejmě nesmíte nechat na místě, ale zamknout jej ke košíku, aby vám při jízdě nepřekážel. Když již kolo nepotřebujete, jednoduše jej v zóně vrátíte. Pro vrácení opět v aplikaci potvrdíte tento úkon a vyfotíte bezpečně zamčený zámek.

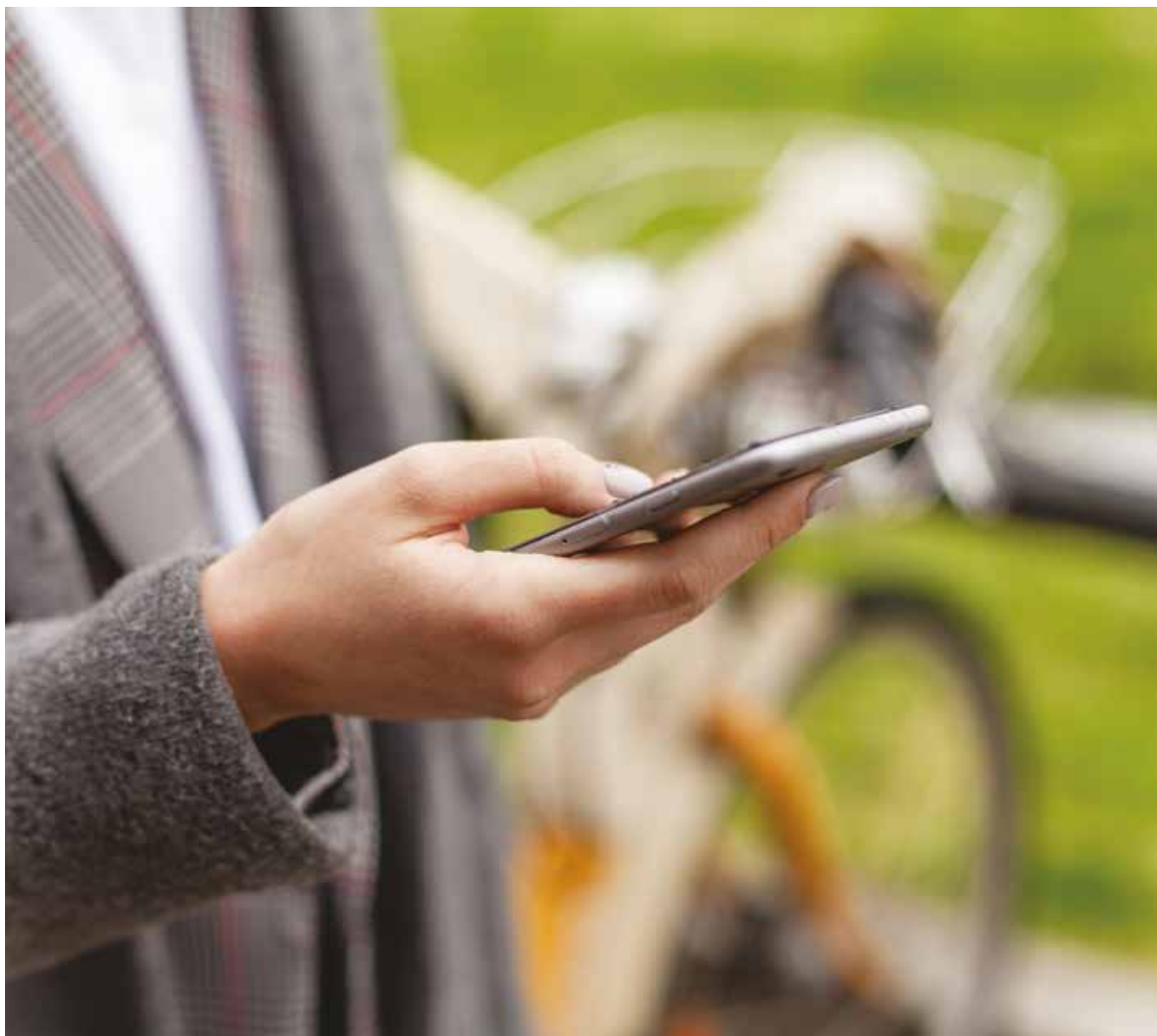
### Re-sharing nejsou jen kola

Na zvyšující se oblibu bikesharingu zareagovala řada poskytovatelů lepšími službami. Nejde jen o rozrůstání počtu single-speed kol a expandování do většího počtu měst, ale například i o doplnění nabídky o speciální bicykly s převodem, které umožňují cestování v náročnějším terénu. Stále častěji se ve

městech objevují i sharované elektrokoloběžky a skútry, některé společnosti přistoupili i k zábavnějším "dopravním" prostředkům a nabízejí i kluzáky, díky kterým se přemístíte z kopce dolů.

Princip je stejný. Vyzvednete, dojedete, kam potřebujete, prostředek zamknete a odcházíte. Jen je třeba podotknout, že se jízdou na kterémkoli elektro prostředku ošidíte o zdravotní přínos a nakonec i o radost z toho, že jste pro sebe něco udělali.

Jezdit na kole jsme se naučili už jako malí, je to jedna z věcí, která se nezapomíná, tak neváhejte a přesedněte z auta a kolon na kolo. Počasí vám jen nahrává...





**NOVINKA**

# Nenecháme vás vypustit duši!

## Cykloasistent – nové připojištění pro vaše cesty

- Cykloasistent zahrnuje:**
- nové připojištění pro cesty v Česku i zahraničí
  - pomoc v případě nehody, poruchy i krádeže
  - všechna kola/elektrokola i koloběžky/elektrokoloběžky

Od června 2020 na pobočkách OZP i online na [www.vitalitas.cz](http://www.vitalitas.cz)

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA

  
**VITALITAS**  
POJIŠTOVNA



SEZONA V POHYBU



# VÁŠ TRENÉR NA RUCE

KONEČNĚ JSEM SE PO LETECH ODHODLAL A OSLOVIL SVÉHO ZNÁMÉHO TRENÉRA KALANETIKY A WORKOUTU, ABY MI SESTAVIL NĚJAKÝ ROZUMNÝ PLÁN CVIČENÍ PRO ZLENIVĚLÉHO ČTYŘICÁTNÍKA. ÚVODNÍ SETKÁNÍ BYLO MINIMÁLNĚ NĚCO JAKO LEDOVÁ SPRCHA. KROMĚ TOHO, ŽE JSME ZHODNOTILI MOJE KONDIČNÍ SCHOPNOSTI JAKO NAPROSTO NEDOSTAČUJÍCÍ, JSEM ZJISTIL, ŽE MI NĚCO UŽ DLOUHO UNIKÁ. EXISTENCE FITNESS NÁRAMKU A CHYTRÝCH HODINEK, KTERÉ NEMÁM SPÁROVANÉ S APLIKACÍ V TELEFONU.

**P**okud to myslíš s pohybem vážně, bez takového osobního asistenta se neobejdeš, kladmi na srdce. A tak jsem poslechl a začal zjišťovat, jaké „hračičky“ pro sportovce na trhu vůbec máme.

#### Krokoměr

Říká se, že 6000 kroků denně změní váš život. Chůze je navíc pro člověka tím nejpřirozenějším pohybem a zároveň nejefektivnějším způsobem, jak spálit kalorie i zlepšovat svou fyzickou kondici. Krokoměr je jednou z variant, jak zjistit, kolik kroků během dne zdoáte, navíc za minimum peněz. Krokoměr je takovým průkopníkem mezi „nositelnými“ trenéry. Odpovídá tomu také použitá technologie. Začalo se od čistě mechanického přístroje přes elektromechanický až po moderní elektronický náramek. Mezi sportáky se mu říká sporttester pro chudé. A to jednoduše proto, že nenabízí moc funkcí a jde o dostupnější základní přístroj.

Krokoměry se vyrábí v mnoha provedeních (dokonce i pro seniory) a uživatelsky jsou opravdu jednoduché – ideální pro ty, kteří se nechtějí zabývat zbytečnými detaily a dali si za cíl ujít jen určitou vzdálenost denně. V samotném zařízení je mechanismus obsahující kyvadélko, které po každém došlápnutí přičte krok a zobrazí jej na displeji. Ale dnes už od nich můžeme očekávat i víc, například převod kroků na zdoané kilometry – ušlou vzdálenost. Některé vylepšené krokoměry už umějí spočítat i spotřebované kilokalorie, spálený tělesný tuk a ukládat tato data do paměti s možností následného vyhodnocení výsledků v intervalu týdnů a měsíců.

#### Fitness náramek

O něco víc vám pak nabídnou náramky. Ty jsou koncipovány tak, abyste je vůbec nesundávali z ruky. Silikonový proužek je vybaven chytrým zařízením, které má širší škálu funkcí pro efektivnější vedení tréninků a zlepšování fyzické kondice.

Hlavním úkolem je mapovat fyzickou aktivitu během celého dne, tedy i v noci. Chytré náramky proto zahrnují i funkci analýzy kvality vašeho spánku. Pokročilejší modely umí navíc monitorovat srdeční tep. Nasbírané informace z náramků je možné vyhodnotit pomocí aplikace v telefonu, která vám pomůže odkrýt slabé stránky vašeho tréninku a nastavit cestu k jejich nápravě. Kromě

**Hodinky nebo náramek můžete spárovat s aplikací v telefonu**

toho mohou fitness náramky zobrazovat i notifikace ze smartphonu nebo e-mailu, což z nich činí multifunkčního pomocníka moderní doby.

#### Sporttester

Sporttester je variantou již pro pokročilejší sportovce. Lidé, kteří se spokojí s basic info, ani nevyužijí celou škálu funkcí, kterou nabízejí. První sporttester, vhodný také k nošení na těle, představila firma Polar, a to v roce 1979. Od té doby se prakticky vývoj nezastavil, a tak není překvapením širší nabídky a možnosti těchto trenérů, které lze na trhu sehnat.

Základní sporttestery jsou schopné měřit čas a srdeční tep, čímž se prakticky potkávají se sportovními náramky. Vybavenější modely pak přidávají další funkce, jako jsou možnosti multisportovního využití (kolo, běh, plavání,

in-line bruslení, běžecké lyžování atd.). Ještě více propracované sporttestery mají různá čidla pro měření dosažené rychlosti nebo vzdálenosti, kdy je čidlo umístěné na botě nebo ve výpletu předního kola. Nejdokonalejší sporttestery pak používají místo čidel GPS přijímač. Hodnoty rychlosti a tempa, vzdálenosti nebo převýšení jsou tak schopné určovat pomocí signálu z družic GPS. Nás třeba zaujala funkce „virtuální trenér“, kdy přístroj umí zaznamenat výkon a příště spustit závod „tebe proti tobě“.

#### Sportovní hodinky

Kategorie sporttesterů a sportovních hodinek se prolínají. Jednotlivé funkce jsou obsaženy v obou kategoriích. Rozdíly jsou pouze v modelech. Každopádně můžeme říci z vlastní zkušenosti, že jsou ze všech pomocníků asi nejpraktičtější. Zároveň umí ukládat několik tréninků do vnitřní paměti, dražší modely pak komunikují s telefonem přes WiFi.

Co se týká sportovních chytrých hodinek, tak vlastnost, kterou je třeba také zvážit, je jejich robustnost a váha, přeci jen je většina uživatelů má na ruce skoro celý den, velké a těžké hodinky mohou překážet. S rozsahem funkcí přístroje se zvyšují i nároky na baterie, a proto má většina multifunkčních přístrojů, tedy nejen hodinky, dobíjecí baterii. Nejsilnější baterie vydrží i při pravidelném používání GPS několik dní.

Každému vyhovuje něco jiného. V redakci máme zastánce jak sportovních hodinek, tak fitness náramků nebo sporttesterů. Proto je nejjednodušší si odpovědět na pár otázek. Odpovědi vás pak v obchodě navedou ke správnému stojanu:

1. Jaké funkce chcete využívat?
2. Kdy a kde je chcete používat?
3. S čím se vám bude nejlépe zacházet?
4. Jaký je váš rozpočet?

Sportu zdar a disciplinovanosti zvláště!

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a blue and white striped t-shirt, is lifting a young child into the air. The child is wearing a blue long-sleeved shirt with a red star on the chest and a red cape, mimicking a superhero. Both are smiling and laughing joyfully. The background is a bright, airy room with white curtains and a window.

**DRŽTE SI  
RODINNÉ  
ŠTĚSTÍ  
A RADOST.  
MY VÁS  
PODRŽÍME  
V PÉČI  
O ZDRAVÍ.**

Více informací na  
[www.vitakarta.cz](http://www.vitakarta.cz)

**OZP**

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA





NEKAM SI ZAJET

**LETĚM SVĚTEM  
A ZA MINIMUM  
NÁKLADŮ**

**NA TO, ABYSTE SI MOHLI PLNIT SNY, NEPOTŘEBUJETE MILIONY, SVĚT JDE PROCESTOVAT I S OMEZENÝM ROZPOČTEM. JEN JE TO TROCHU JINÉ NEŽ TO, NA CO JSTE BYLI DOPOSUD ZVYKLÍ. A TŘEBA JE TO DOBŘE. MOŽNÁ, ŽE PRÁVĚ TEĎ KONEČNĚ DOSTANETE PROSTOR PRO OPRAVDOVÉ ZÁŽITKY.**

**MARTIN BŘEZINA**  
VÁŠNIVÝ CESTOVATEL A MAJITEL [WWW.TRIPMANIA.CZ](http://WWW.TRIPMANIA.CZ)



**V**yjet si na týdenní all inclusive pobyt s cestovní kanceláří je přinejmenším komfortní. Vyplníte formulář, zaplatíte online kartou, ve smlouveném datu a času se dostavíte na letiště a pak už se jen celý týden oddáváte neomezenému podávání jídla, drinků a zábavy. A to něco stojí. Proč ne. Tímto způsobem cestuje 70 % lidí, někdo častěji, někdo méně, podle toho, kolik komu rozpočet dovolí. Na druhém konci bariéry jsou ale lidé, jejichž život pulzuje novými a novými zážitky – a to za pár korun. Ne, není to pro každého, levné cestování na vlastní pěst stojí spoustu předvídání, ústupků, hlídání si letenek a krapet té nejistoty. Když se v tom ale naučíte chodit, je to ve finále návyková záležitost. Zatraceně návyková.

#### **Hotel na kolečkách**

Být svým pánem na cestách a dělat si itinerář jen podle sebe je lákavé i pro čím dál více českých turistů. Ideální volbou je

tak karavan, který si svou výbavou již nezadá s lepším hotelem, ale překonává ho nejen lokalitou, která je na vás, ale i cenou. Nemusíte si ho hned kupovat. Lepší průměr nového vozu se cenově pohybuje

vysoko nad milionem českých korun, ale můžete mít pojízdný hotel i za několik desítek milionů. Čím dál oblíbenější je sdílený nákup „obytnáku“, když se domluví parta lidí nebo rodiny. Pokud nežijete nomádským stylem, tak automobil více stojí, než jede, tak proč ho mít jen pro sebe, když máte kolem sebe další fanoušky, kteří jej mohou využívat s vámi. „Na začátku bylo pár dovolených s půjčeným „obytnákem“, a když jsme zjistili, že nás to opravdu baví a že takové dovolené jsou ty nejvíce dobrodružné, plné nezapomenutelných zážitků, dávající opravdový pocit svobody, a že to vše dává smysl hlavně i díky malým dětem, které si to užívají snad ještě víc než my, rozhodli jsme se pro vlastní dům na kolečkách. Na dovolenou se asi dostaneme jen občas, ale protože trávíme i nějaký čas s našimi

koňmi na cestách po turnajích, všechno zapadalo a sen se mohl začít rýsovat a zhmotňovat.

Protože takový domeček přeci jen něco stojí, řekla jsem si, že ho zkusím nabídnout na pronájem. Jasně že to není jako ten „obytník“ z půjčovny, protože je vybavený tak, jak ho chceme mít vybavený pro sebe, proto se cena pronájmu pohybuje na horní hranici cen v půjčovnách – ale i tak je s vybavením mnohem dál, než půjčovny nabízí. Za to si od vás přeji jen to, aby – pokud se rozhodnete si ho od nás půjčit – jste se k němu chovali jako ke svému,” píše Markéta na blogu Kitchenette.cz

Další variantou je pronájem. Půjčovně přibývá, ale i tak jsou v těch nejlepších termínech „obytníky“ rezervovány dlouhé měsíce předem. Cena se pohybuje kolem jednoho tisíce korun na den + náklady na palivo. Takže doporučujeme neváhat a s rezervací neotálet.

### **Krátkodobé pobyty – Couchsurfing a Airbnb**

Ušetřit na ubytování? A proč raději nebydlet úplně zadarmo? O tom je Couchsurfing. Jde o sociální cestovatelskou síť, která sdružuje miliony uživatelů, kteří poskytují ubytování nebo alespoň gauč, a ty, kteří cestují a hledají krátkodobé přespání. Jako každá sociální síť, tak i Couchsurfing je založen na doporučení a hodnocení členů. Tím se minimalizuje riziko nedorozumění. Ale trend v komunitním ubytování udává především služba Airbnb, která je trnem v oku klasickým hotelům, o to větší popularitě se těší u uživatelů. Nespornou výhodou je široká síť ubytování po celém světě, a to v atraktivních lokalitách za dostupné

ceny. Bydlet v soukromí má své nesporné výhody a je to často levnější než klasické ubytovací zařízení.

Pokud nevíte, jak začít, doporučujeme podívat se na web couchsurfing.com. „Couchsurfing používám od roku 2013 a spala jsem na více než 100 pohovkách v Severní, Střední a Jižní Americe, Evropě, na Středním východě a v Asii. Hostila jsem také několik lidí ve svém vlastním domě ve švýcarském Bielu. Jsem obklopena úžasnými lidmi, které jsem potkala po celém světě,” píše tu například Debora Doebrbeck a dodává: „Couchsurfing je nástroj, který spojuje cestovatele a hostitele z celého světa, který vám umožňuje trávit čas s místními a navazovat s nimi vztahy. Můžete nabídnout něco ze své kuchyně a zároveň ochutnat tu místní. Naučila jsem se surfovat v USA a na Kostarice a učila jsem se Reiki v Thajsku. Co jiného vám dá tolik možností?”

Vyzkoušejte také další servery, jako je HospitalityClub nebo BeWelcome.

### **Nízkonákladové letecké společnosti provozují i hotely**

Víte, že třeba easyJet a další nízkonákladové letecké společnosti mají vlastní hotelovou síť? Můžete tak snadno ušetřit hned při nákupu letenky a rezervovat si ubytování v jejich ho(s)telu, a to často ve zvýhodněném balíčku nebo s jinou přidanou hodnotou. Úroveň ubytování odpovídá nízkonákladovému, ale účelnému řešení, a třeba v případě „europíkendů“ nebo krátkodobých pobytů je zcela dostačující.

Pokud se nemusíte striktně držet omezených časových možností, tak opravdu můžete procestovat svět za „pár babek“. Nechte se tak inspirovat,

sledujte cestujlevne.com nebo využijte plánovačů letenek, jako je Kiwi.com a dalších osvědčených agregátorů. Pokud vám nevdá volnější navazování letů s delší prodlevou, tak je to pro vás to pravé. Často tak budete mít prostor poznat i místa, která vás ani nenapadlo navštívit, ale když už máte pár hodin nebo den času, tak proč toho nevyužít, že? K plánování také patří včasná rezervace pobytu – first minute – nebo nákup letenek nebo jízdenek se značným předstihem. Odvážnější povahy naopak čekají na opravdové „last minute“ zájezdy nebo letenky, takže lze prakticky cestovat „za náklady“, ale musíte být dost časově flexibilní. Nám se třeba podařilo cestovat z irského Dublinu do Londýna na poslední chvíli za 1 Kč!

Skvělou inspirací vám mohou být autoři Travel bible. Cestují téměř neustále a předávají zkušenosti dál. „Věnujeme se zejména tématům jako digitální nomádství, dobrovolničení, dlouhodobé udržitelné cestování a levné letenky, doprava a bydlení. Publikujeme průvodce, které výrazně usnadní plánování výletů do mnoha destinací. Kromě toho pravidelně sdílíme i různé příběhy, zkušenosti a zážitky ostatních cestovatelů. A že jich není málo,” vzkazují svým fanouškům.

### **Nomádství jako životní styl**

Určitě jste již zachytili pracovní trend posledních několika let – novodobé nomádství, kde se propojuje práce i zábaava. Díky technologickému rozvoji a přístupu k internetu prakticky kdekoli si tak vystačíte pouze s notebookem a telefonem, takže cestujete i nalehko a místo pobytu si určujete sami. Samozřejmě že to není pro každého, ale u mnoha povolání to možné je. Právě bývalý kolega, nyní nomád, mi to vysvětlil jako neomezený „home office“, tj. práci z domova, protože jste doma prakticky všude. Pro novináře, programátory, administrátory, grafiky a další volná povolání je to zajímavá možnost, jak propojit práci a cestování, na které si člověk vydělává. A co více, již zmíněným bloggerům a youtuberům cestování i vydělává, protože cestují za své fanoušky, kteří je hltají a jejich cestami se inspiroují.



NĚKAM SI ZAJET

# SEDM ČESKÝCH DIVŮ ANEB NEŽ PŘEKROČÍTE HRANICE

MOŘE NEMÁME, TÍM ROZHODNĚ  
JINÝM ZEMĚPISNÝM ŠÍŘKÁM  
KONKUROVAT NEMŮŽEME. CO DO  
ŠÍŘE KRÁSNÝCH MÍST ALE MNOHDY  
STRČÍME DO KAPSY I SVĚTOVÉ ŠPIČKY.  
TADY JSOU UVEDENA TOP MÍSTA, KDE  
JSTE JEŠTĚ URČITĚ NEBYLI, A TAKY  
ŠEST TIPŮ NA VÝLETY, NA KTERÉ JEN  
TAK NEZAPOMENETE.

### Bahenní mofety

V Česku je na dvě stě bahenních sopek, ale ty v přírodní rezervaci Soos u Františkových Lázní jsou za nás top. Tato přírodní rezervace nemá ve střední Evropě prý obdoby. Soos je místo plné močálů, minerálních pramenů a čistého oxidu uhličitého. Najdete tu pozůstatky vulkanické činnosti a četné bahenní vývěry. Pokud jste vždycky chtěli vidět Island, měli byste začít právě tady.



### České pouště

Až budete v okolí jihočeského Veselí nad Lužnicí, udělejte si výlet na jedno z nejsušších míst naší země. Přírodní rezervace Písečný přesyp u Vlkova vznikla roku 1954 a nachází se v CHKO Třeboňsko. U písečné duny u Vlkova se budete cítit jako na malé poušti a obdivovat zde můžete zajímavé suchomilné rostliny a originální druhy hmyzu. Další přesypy, dokonce ty nejrozsáhlejší, najdete u Rokytna: zabírají celých sedm hektarů. Zaujmut vás mohou také Váté písky u Bzence a další.

### Noční hvězdná obloha

Na Manětínsku si můžete užít opravdovou tmavou noc plnou světlušek, houkání sov a padající hvězdy. Manětínská oblast tmavé oblohy se nachází na pomezí Plzeňského a Karlovarského kraje a zahrnuje katastry deseti obcí, které se na projektu podílí. Více informací najdete na stránkách plzeňského planetária a Facebooku.



### Rozhledna v lese

Vydejte se na jednu z nejzajímavějších rozhleden, kterou najdete na Krásenském vrchu uprostřed Slavkovského lesa pár kilometrů od obce Krásno. Stačí vystoupat na unikátní pětadvacetimetrovou věž, jejíž schodiště se vine po vnějším obvodu, a pak už obdivovat panorama Slavkovského lesa, Krušných hor a kopce kolem Karlových Varů, Sokolova a Mariánských Lázní.

### Step na Vysočině

Máte chuť na Afriku po Česku? Navštivte třebičské safari. V národní přírodní rezervaci Mohelenská hadcová step najdete nejen teplomilné trávničky a hadcové bory, ale i teplé a suché mikroklima, za které kraj vděčí hornatému podloží, které se zahřívá a disponuje vysokým obsahem oxidů hořčíku.



### Česká Kanada

Do té opravdové Kanady zatím nemůžeme, ale ta Česká dokáže být stejně překvapivá a půvabná. Nevěříte? Tuto příhraniční oblast najdete mezi městy Slavonice, Nová Bystřice a Kunžak. Kromě nádherné přírody, skalních solitérů, stezek a půvabných měst nabízí místo i unikát – úzkorozchodnou trať z Jindřichova Hradce do Nové Bystřice, která patří mezi technické pamětihodnosti u nás. Jako suvenýr si určitě odvezte mařížskou keramiku. Podívejte se na [www.ceska-kanada.cz](http://www.ceska-kanada.cz).



GOURMET

# PROSTŘENO V TRÁVĚ

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ



NENÍ NIC LEPŠÍHO NEŽ STRÁVIT POHODOVÝ SLUNNÝ DEN VENKU, VE  
SPOLEČNOSTI LIDÍ, KTERÉ MÁTE RÁDI, LÁHVE DOBRÉHO VÍNA A S KOŠEM  
PLNÝM DOBROT. VYTOČTE NA MOBILU ČÍSLO NEJLEPŠÍCH PŘÁTEL, ZADEJTE  
SOUŘADNICE V PARKU A UŽIJTE SI PIKNIK JAK SE PATŘÍ!

## Kuřecí špízy



- kuřecí prsa,
- sůl, pepř, chilli,
- cherry rajčata,
- gervais,
- lístky bazalky,
- olej.

Maso očistíte a připravíte filety velikosti dlaně a výšky cca 1 centimetr, okořeňte, přidejte olej a nechte naložené ideálně přes noc v chladu. Rajčata omyjte, odkrojte „hlavičku“ a naplňte tvarohovým sýrem. Můžete jej osolit, opepřit, přidat do něj bylinky – invence má zelenou. Poté je upečte v troubě a následně nechte vystydnout. Maso orestujte, máte-li gril, ogrilujte a poté nakrájejte na kostičky. Na špejle potom napichujte rajčata, maso a snítky bazalky.

## Sýrové jednohubky

Kombinace, která se skvěle snoubí. Vyberte si plísňový sýr, který máte rádi. Může jít o gorgonzolu, roquefort nebo nivu. Kostičku sýra napíchněte na párátka, můžete jej zlehka potřít marmeládou. Poté přidejte půlku ořechu a nakonec kuličku vína.



- plísňový sýr,
- hroznové víno,
- vlašské ořechy,
- případně fíková marmeláda.

## Ovocné špízy s feta sýrem



- feta sýr,
- tvaroh,
- vodní meloun,
- ananas.

## Ovocné špízy s feta sýrem

Pokud máte rádi kombinaci ovoce a sýrů, tato vás nezklamе. Stačí ananas i meloun nakrájet na kostičky a napíchnout na párátka, která potom namáčíte do feta sýru zamíchaného v plnotučném tvarohu. Další možností je ovoce ogrilovat, nakrájet na kostky a prokládat na špízu rovnou s kousky sýra. Je to na vás.

## Okurkové rolky



- okurka,
- smetanový sýr,
- bylinky,
- sůl,
- šunka,
- sýr cheddar.

Okurku nakrájejte podélně na tenké plátky. Smíchejte smetanový sýr a nasekané bylinky a osolte. Na plátek okurky dejte překrojený plátek šunky, přidejte trochu sýrové náplně a cheddar a stočte do rolády. Nakonec sepněte párátkem.

## Nachos s guacamole

Avokádo vypeckujte. Dejte si pozor, abyste koupili zralé, které lze velmi snadno rozmačkat vidličkou. Přidejte nejmenší nasekanou cibulku a sekaný koriandr. Směs osolte, opepřete a nakonec přidejte šťávu z jedné limety. Místo nachos můžete podávat také pitta chleba nebo pokrájenou tortillu.



- avokádo,
- koriandr,
- jarní cibulka,
- limeta,
- sůl, pepř.

## Tapas s kozím sýrem



- bageta,
- čerstvé fíky,
- kozí sýr,
- listy salátu,
- máslo,
- tvaroh nebo olivový olej.

Připravte také mini chlebičky. Stačí, když pokrájíte bagetu, můžete ji zlehka potřít máslem, tvarohem či jen zakápnout olivovým olejem. Poté přidejte kousek salátu, osminku čerstvého fíku a nakonec plátek kvalitního kozího sýru.



**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)

<input type="checkbox"/> OBZP (samoplátce)	<input type="checkbox"/> OSVČ	<input type="checkbox"/> Zaměstnanec	Státní:	<input type="checkbox"/> dítě	<input type="checkbox"/> mateřská dovolená
				<input type="checkbox"/> důchodce	<input type="checkbox"/> 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)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> marketingové akce OZP
<input type="checkbox"/> doporučení známých	<input type="checkbox"/> doporučení pracovníka OZP	<input type="checkbox"/> benefity OZP

**Prohlášení a zplnomocnění**

Prohlašuji, že všechny osobní údaje uvedené na tomto formuláři jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem stvrzuji též svoji vůli stát se pojištěncem OZP. Svým podpisem dále žádám o přihlášení k OZP a zmocňuji PhDr. Miloslavu Lukešovou, obchodní ředitelku, aby za mě podepsala přihlášku k OZP a podala ji OZP tak, aby ke změně mé zdravotní pojišťovny došlo v nejbližším možném termínu podle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění. V zájmu rychlého vyřízení změny mé zdravotní pojišťovny souhlasím, aby můj zástupce případně pověřil dalšího zástupce.

Datum		Podpis	
-------	--	--------	--

**Vyplní OZP**

--



OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN  
A STAVEBNICTVÍ

## Formulář pro přihlášení k OZP (207)

### 1 Poučení klienta u povinných osobních údajů

**Beru na vědomí**, že 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.

### 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 pojištěnce 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 a pro účely jiných marketingových akcí, včetně marketingu třetích stran, konkrétně obchodních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP [www.ozp.cz](http://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](mailto: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.

Datum

Podpis

### 3 VITAKARTA ONLINE

Současně níže potvrzuji svým podpisem, že souhlasím s registrací mé osoby k bezplatným službám portálu VITAKARTA, 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 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, které jsou k dispozici v sekci VITAKARTA na webových stránkách OZP [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz).

Datum

Podpis

# PREVENTIVNÍ KALENDÁŘ

VĚK



Prevence z veřejného zdravotního pojištění zdarma od OZP

Nadstandardní prevence zdarma od OZP

# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA



# KAŽDÝ KROK POMÁHÁ

Získejte odměnu s OZP  
za každý váš krok!

[kazdykrokpomaha.ozp.cz](http://kazdykrokpomaha.ozp.cz)